

**CORSO DI FORMAZIONE**  
**ISTRUTTORE DI ALLENAMENTO FEMMINILE**



**Corso di formazione**



**SRdS Campania**

**24 maggio – 21 giugno 2025**



## Premessa

L'attività formativa del 2025 riprenderà ad operare in presenza e contemporaneamente in modalità on line. Le ore di lezione saranno tenute dai docenti presso la sala convegni (parte teorica) e presso le palestre (parte pratica) del CENTRO SPORTIVO DI CERCOLA, Na e contemporaneamente dette lezioni saranno trasmesse on line sulla piattaforma Microsoft Teams solamente agli iscritti di fuori regione Campania.



### **Obiettivi:**

Comprendere le specificità dell'allenamento femminile in età evolutiva. Sviluppare competenze pratiche e teoriche per la pianificazione di programmi di allenamento femminile anche in condizioni particolari. Promuovere la salute e il benessere delle giovani atlete. Affrontare tematiche relative alla psicologia dello sport e alla motivazione.



**Durata** Il corso avrà inizio sabato 24 maggio per proseguire nei giorni 31 maggio, 7, 14/6 e terminerà sabato 21 giugno 2025. Sarà suddiviso in 5 giornate e costituito da 15 ore di formazione.



**Destinatari:** Istruttori delle FSN, DSA, EPS, ASD, Laureati e laureandi in Scienze motorie.



### **Assenze**

Sono consentite, tassativamente, **non oltre il 20% delle ore**, pena l'esclusione dagli esami di valutazione



### **Piattaforma digitale**

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.



### **Materiale didattico**

Pc, webcam o tablet o smartphone e connessione internet stabile.

## Struttura didattica

Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli

**Modulo 1** Ambito medico;

**Modulo 2** Area della psicologia e della sociologia;

**Modulo 3** Area delle scienze motorie;

## Processo didattico per corsisti on line:

Lo strumento didattico che verrà utilizzato è la lezione a distanza (e – learning ) integrata con l’approfondimento sia di materiale didattico multimediale condiviso che attraverso discussioni guidate per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati.

## Processo didattico per corsisti in presenza:

*Lezioni frontali con l’ausilio di materiale audiovisivo;*

*Discussione in aula per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati*

Lavori di gruppo da svolgere in aula ed in palestra con conoscenza ed uso delle attrezzature utilizzate.

## Attestazione

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno un attestato di “Istruttore di allenamento femminile”

## Iscrizioni

La domanda, scaricata dal sito “Comitato Regionale CONI Campania (alla voce Scuola/corsi)”, compilata in ogni sua parte e corredata dalla copia del bonifico di euro 60,00 (sessanta), dovrà essere inviata entro le ore 20,00 del 21 maggio a: [scuolaregionalesportcampania@coni.it](mailto:scuolaregionalesportcampania@coni.it)). Il bonifico dovrà essere intestato a CONI – Comitato Regionale Campania via A.Longo 46/E 80127 Napoli. Causale : Cognome e nome del corsista corso di Istruttore di allenamento femminile . IBAN : IT 97U0100503408000000013564.

In caso di mancata partecipazione, il bonifico non sarà restituito ma potrà essere utilizzato per la partecipazione ad altri corsi di formazione indetti dalla SRdS della Campania.

## Contatti:

Mail : [Campania@coni.it](mailto:Campania@coni.it) - [scuolaregionalesportcampania@coni.it](mailto:scuolaregionalesportcampania@coni.it)

Telefono: 081 5793095 . 081 5797713

Firmato

**Prof. Sergio Roncelli** Presidente Regionale CONI Campania

**Prof. Antonino Chieffo** Direttore Scientifico della SRdS Campania ia

## Sabato 24 maggio

8,45

Accredito corsisti

Saluti di benvenuto

Coordinatore del corso:

Collaboratore del corso:

9,00/10,00

**Modulo – 1** – Differenze antropologiche, anatomiche e fisiologiche tra maschi e donne nell'infanzia, pubertà e adolescenza e maturità.

**Giovanni Vivona**

10,00/11,00

**Modulo – 1** – L'azione degli ormoni. Differenze strutturali e funzionali che influenzano l'attività fisica e sportiva della donna.

**Giovanni Vivona**

11,00/12,00

**Modulo – 2** – Psicologia dello sport per le giovani atlete. Tecniche di motivazione e gestione dello stress.

**Antonio Scuglia**

## Sabato 31 maggio

9,00/10,00

**Modulo – 2** – Aspetti culturali e sociali dell'allenamento femminile. Approccio alla salute mentale e fisica e prevenzione della salute.

**Laura Soccia**

10,00/11,00

**Modulo – 2** – Importanza dell'attività fisica nelle diverse fasi di crescita delle donne. La costruzione della fiducia in se stesse Il drop out in ambito sportivo.

**Laura Soccia**

11,00/12,00

**Modulo – 1** – L'attività fisica e sportiva in condizioni particolari, adattamento durante il ciclo mestruale, gravidanza, puerperio, menopausa, terza e quarta età

**Vito Leonardi**



**CONI**

SCUOLA  
DELLO SPORT

CAMPANIA

## Sabato 7 giugno

9,00/10,00	<b>Modulo – 1</b> –Fondamenti di nutrizione per le giovani atlete. Importanza dell'alimentazione per il conseguimento e mantenimento della performance.	<b>Francesco Nasti</b>
10,00/11,00	<b>Modulo – 1</b> – Le strategie di allenamento per contrastare la cellulite e la ritenzione idrica.	<b>Diego Perez</b>
11,00/12,00	<b>Modulo – 3</b> – Preparazione al movimento, preattivazione e preabilitazione.	<b>Diego Perez</b>

## Sabato 14 giugno

9,00/10,00	<b>Modulo – 1</b> –Test di valutazione motoria nell'allenamento femminile.	<b>Mario Petruzzo</b>
10,00/11,00	<b>Modulo – 3</b> – Compilazione di programmi di lavoro a corpo libero e con attrezzi.	<b>Mario Petruzzo</b>
11,00/12,00	<b>Modulo – 3</b> – Lo sviluppo, nell'allenamento femminile della forza, potenza, ipertrofia e della resistenza.	<b>Mario Petruzzo</b>

Sabato 21 giugno

9,00/10,00

**Modulo – 3** – Il warm-up nell'allenamento femminile.

**Lucio Maurino**

10,00/11,00

**Modulo – 3** – Esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare.

**Lucio Maurino**

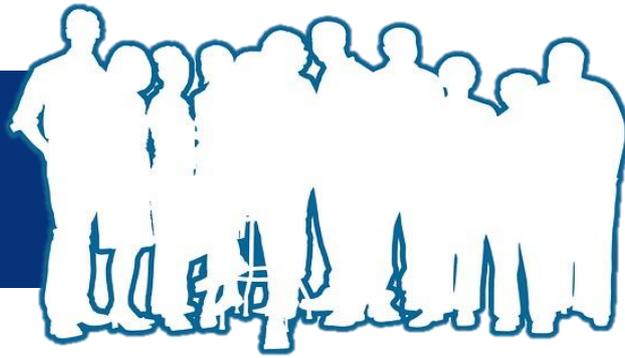
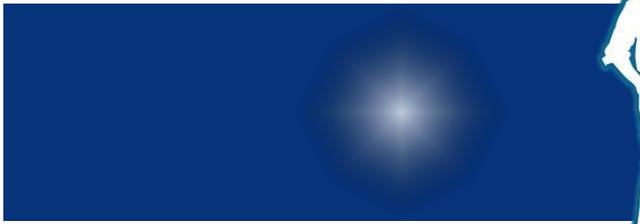
11,00/12,00

**Modulo – 3** – Programmazione e pianificazione di protocolli di lavoro.

**Lucio Maurino**



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
CAMPANIA



---

# PRESENTAZIONE DOCENTI

---

**Prof. Leonardi Vito**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento Scienze Motorie

**Prof. Lucio Maurino**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento Scienze Motorie

**Dott. Francesco Nasti**

Nutrizionista

**Prof. Diego Perez**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento Scienze Motorie

**Prof. Antonio Scuglia**

Psicologo e Psicoterapeuta

**Prof. Laura Soccia**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento Scienze Motorie

**Prof. Giovanni Vivona**

Medico Sportivo

## INFORMATIVA

ex art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (in seguito "GDPR")

Gentile Signore/a,

ai sensi dell'articolo 13 del GDPR, La informiamo che il Coni Servizi S.p.A. - con sede in Roma. P.zza Lauro de Bosis 15, in qualità di Titolare del trattamento, tratterà — per le finalità e le modalità di seguito riportate — i dati personali da Lei forniti all'atto del procedimento di iscrizione.

In particolare Coni Servizi S.p.A. tratterà i seguenti dati personali:

- a) dati anagrafici e identificativi ( nome e cognome, data e luogo di nascita, telefono, indirizzo e mail pec, codice fiscale, residenza e domicilio);
- b) dati curricolari;
- c) dati bancari.

### 1. Base giuridica e finalità del trattamento.

Il trattamento è fondato sul Suo consenso ed è finalizzato a:

- 1.1. gestione della Sua richiesta di iscrizione Gestione amministrativa e contabile della domanda di partecipazione e/o ammissione ai corsi e master organizzati dalla Scuola dello Sport da Lei selezionato;
- 1.2. invio di materiale informativo e/o pubblicitario relativo ad iniziative commerciali e promozionali, della Scuola dello Sport.

### 2. Modalità del trattamento

Il trattamento dei Suoi dati personali è realizzato, anche con l'ausilio di mezzi elettronici, per mezzo delle operazioni indicate all'art. 4 Codice e all'art. 4 n. 2) GDPR e precisamente: il trattamento dei dati personali potrà consistere nella raccolta, registrazione, organizzazione, consultazione, elaborazione, modificazione, selezione, estrazione, raffronto, utilizzo, interconnessione, blocco, comunicazione, cancellazione e distruzione dei dati.

### 3. Obbligatorietà del conferimento

Il conferimento dei dati è obbligatorio per il raggiungimento delle finalità di cui al punto 1.1. ed un eventuale rifiuto di fornire i dati comporterà l'impossibilità di procedere al completamento del procedimento di selezione e/o iscrizione.

Il conferimento dei dati di cui alla lettera a) per le finalità di cui ai punti 1.2 è facoltativo.

### 4. Ambito di comunicazione dei dati

Dei suoi dati personali può venirci altresì a conoscenza in qualità di "incaricato al trattamento" il personale appositamente nominato da CONI Servizi SpA, e potranno essere trattati per conto della Società da soggetti esterni designati come Responsabili.

I dati personali da Lei forniti potranno essere comunicati a Enti e Pubbliche Amministrazioni per fini di legge ed in generale a soggetti legittimati dalla legge a richiedere i dati. I dati personali da Lei forniti non saranno oggetto di diffusione.

### 5. Trasferimento dei dati all'estero.

5.1. I dati personali sono conservati su server ubicati all'interno della Comunità Europea. Resta in ogni caso inteso che il Titolare, ove si rendesse necessario, avrà facoltà di spostare i server anche extra-UE. In tal caso, il Titolare assicura sin d'ora che il trasferimento dei dati extra-UE avverrà in conformità alle disposizioni di legge applicabili ed in particolare quelle di cui al Titolo V del GDPR oppure previa sottoscrizione di clausole contrattuali standard ( standardcontractualclauses) approvate ed adottate dalla Commissione Europea.

5.2. Al di fuori delle ipotesi di cui al punto 5.1., i Suoi dati non saranno trasferiti extra-UE

### 6. Periodo di conservazione dei dati

I Suoi dati saranno conservati per il periodo necessario al conseguimento delle finalità per i quali sono stati acquisiti e conformemente alle specifiche previsioni di legge al riguardo. La verifica sulla obsolescenza sui dati oggetto di trattamento rispetto alle finalità per le quali sono stati raccolti e trattati viene effettuata periodicamente.

### 7. Titolare del trattamento Coni

Con sede in Roma P.zza Lauro de Bosis, 15

### 8. Responsabile della protezione dei dati

La scrivente società ha nominato un Responsabile della protezione dei dati, contattabile al seguente indirizzo:dpo@cert.coni.it

### 9. Diritti dell'interessato

In qualunque momento potrà conoscere i dati che La riguardano, sapere come sono stati acquisiti, verificare se sono esatti, completi, aggiornati e ben custoditi, di ricevere i dati in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico, di revocare il consenso eventualmente prestato relativamente al trattamento dei Suoi dati in qualsiasi momento ed opporsi in tutto od in parte, all'utilizzo degli stessi e di proporre reclamo al Garante per la protezione dei dati personali.

Tali diritti possono essere esercitati attraverso specifica istanza da indirizzare tramite raccomandata — o posta elettronica - al Titolare del trattamento.

Il Titolare del Trattamento