

“TECNICO FITNESS A.S.C.”

Corso base 1° livello

Roma 8 e 9 giugno 2013 e 22 e 23 giugno 2013

1. DESTINATARI

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, l'A.S.C., indice ed organizza il “1° Corso base per Istruttore di Fitness”, indicato per tutti gli appassionati di fitness, operatori del settore quali istruttori, personal trainer e tecnici e obbligatorio per tutti coloro che operano e vorranno operare in società affiliate A.S.C. per svolgere attività fitness.

Il Corso sarà aperto a massimo 30 partecipanti, che dovranno far pervenire la domanda di iscrizione entro e non oltre le 24 ore del giorno 31 maggio 2013. Dopo tale data, sarà cura dell'Area Sviluppo e Formazione A.S.C. redigere l'elenco degli ammessi: saranno accolte le prime 30 domande arrivate in ordine temporale. Gli eventuali esuberanti saranno valutati ed eventualmente trasferiti in una successiva edizione della stessa iniziativa, che verrà contestualmente programmata e calendarizzata. La graduatoria sarà pubblicata sul sito internet www.ascsport.it.

L'evento formativo si richiama alle più consolidate best practice, con particolare riguardo alla Classificazione Nazionale delle Professioni ISTAT, alle Attività Economiche ATECO, ed alla Classificazione Internazionale delle Professioni ISCO-08, di cui alla Raccomandazione 2009/824/CE della Commissione del 29 ottobre 2009, pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale dell'UE L 292/31 del 10-11-2009.

Gli attestati e le qualifiche conseguite al termine delle iniziative hanno valore nell'ambito associativo dell'ASC, fatti salvi i casi previsti dall'ordinamento del CONI-FSN, a seguito dell'adesione dell'A.S.C. al Sistema Nazionale delle Qualifiche degli Operatori Sportivi (SNaQ).



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO
ENTE CON FINALITÀ ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO
DAL MINISTERO DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal **Coni**

Sede Legale: Viale Regina Margherita 262 - 00198 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 - Fax: (+39) 06.23328923

Codice Fiscale 97644940012 - Partita Iva 09003401008

www.ascsport.it - segreteria@ascsport.it

Ente con Finalità Morali e Assistenziali con decreto del Ministero dell'Interno - delibera n° 557/P.A.S. U/031989/12000.A(156) del 02.08.2005
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998

Referenziazioni

ISCO 08

Codice 342 Sports and fitness workers

Classificazione Nazionale Professioni Istat 2011 (CP2011)

Codice 3.4.2.4.0 - Istruttori di discipline sportive non agonistiche

2. PERIODO E SEDI DI SVOLGIMENTO

Il Corso sarà articolato sulla base di un Modulo didattico della durata di due week end.
Date e sede saranno le seguenti:

8 e 9 giugno 2013 e 22 e 23 giugno 2013

Roma – Aule del Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa “G. Onesti”

Soggiorno facoltativo presso l’Hotel dello Sport

Largo Giulio Onesti, 1

Tel. 06/36859137

www.coni.it

3. REQUISITI MINIMI

I requisiti minimi per partecipare al corso sono:

- maggiore età;
 - non avere riportato nell’ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
 - avere praticato almeno 1 anno di attività in palestra con una conoscenza di base degli esercizi con i pesi (autocertificazione);
 - presentare – all’atto dell’iscrizione – un certificato medico generico di idoneità fisica.
- I cittadini stranieri dovranno dare dimostrazione di essere “regolarmente” presenti sul territorio italiano.

4. QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione al corso sarà di € 180,00, comprensiva dell’iscrizione al corso e dei pranzi per le quattro giornate, presso il self-service del CPO Giulio Onesti.

Sarà possibile, salvo disponibilità della struttura alberghiera, di usufruire della sistemazione in camera singola/doppia, pagando al momento dell’iscrizione un supplemento per notte di:

€ 37,00 per la sistemazione in camera doppia (€ 46,00 mezza pensione; € 53,00 pensione completa)

€ 15,00 supplemento camera singola



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO
ENTE CON FINALITÀ ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO
DAL MINISTERO DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal **Coni**

Sede Legale: Viale Regina Margherita 262 - 00198 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 – Fax: (+39) 06.23328923

Codice Fiscale 97644940012 – Partita Iva 09003401008

www.ascsport.it – segreteria@ascsport.it

Ente con Finalità Morali e Assistenziali con decreto del Ministero dell'Interno – delibera n° 557/P.A.S. U/031989/12000.A(156) del 02.08.2005
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998

Si ricorda che tutti i rapporti con la struttura alberghiera saranno tenuti dalla ASC. Eventuali richieste riguardanti la possibilità della sistemazione in camera singola, o altre richieste particolari, dovranno essere fatte alla Segreteria dell'ASC.

Le spese di viaggio saranno a carico dei partecipanti.

5. MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

A partire dal 10 maggio 2013 i partecipanti potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo in allegato che dovrà essere inviato **entro il 31 maggio 2013** (via fax al n. 0623328923 o via mail a: segreteria@ascsport.it) alla Segreteria dell'ASC.

Tutti coloro che avranno effettuato la richiesta, una volta ricevuta alla scadenza di presentazione della domanda la conferma di iscrizione, potranno procedere al versamento della quota di partecipazione :

bonifico bancario FINECO BANK: IBAN IT53Z0301503200000003438505 – intestato: Attività Sportive Confederate - Causale: Corso Tecnico Fitness

Tutte le ricevute di pagamento, andranno comunque presentate all'atto dell'accredito sabato 8 giugno 2013.

6. OBIETTIVO DEL CORSO DI FORMAZIONE

In risposta ad una crescente richiesta di figure che, all'interno delle organizzazioni sportive, siano in grado di garantirne una gestione etica, responsabile e competente, l'A.S.C. propone il "1° Corso base per Istruttore di Fitness", evento formativo finalizzato all'approfondimento degli argomenti e delle problematiche connesse con lo svolgimento del ruolo di Tecnico Sportivo.

Questo corso di livello basico si pone l'obiettivo di offrire soluzioni idonee a potenziare le competenze dei tecnici, ma soprattutto di:

- definire modelli di qualifica e formazione basati su competenze chiaramente riferibili all'attività condotta sul campo dai vari profili di operatori;
- facilitare la realizzazione di un sistema compiuto di formazione, di aggiornamento e di formazione continua omogeneo sul territorio nazionale e possibilmente con la Federazione Sportiva Nazionale di riferimento;
- allinearsi ad importanti evoluzioni nel contesto europeo e internazionale senza perdere la peculiarità istituzionali proprie di un Ente di Promozione Sportiva, che si allinea alle specificità nazionali e federali del settore.

Gli obiettivi del corso sono:

- sviluppare un sistema di base omogenea di competenze necessarie per poter operare in modo efficace ed efficiente nelle società sportive e per poter sviluppare



CONFCOMMERIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO
ENTE CON FINALITÀ ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO
DAL MINISTERO DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal **Coni**

Sede Legale: Viale Regina Margherita 262 - 00198 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 – Fax: (+39) 06.23328923

Codice Fiscale 97644940012 – Partita Iva 09003401008

www.ascsport.it – segreteria@ascsport.it

Ente con Finalità Morali e Assistenziali con decreto del Ministero dell'Interno – delibera n° 557/P.A.S. U/031989/12000.A(156) del 02.08.2005
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998

successivamente singole competenze specifiche che possono ulteriormente qualificare la figura professionale avviando un percorso verso l'eccellenza del ruolo;

- sviluppare le proprie competenze sui processi tecnici;
- sviluppare consapevolezza del proprio ruolo all'interno dell'organizzazione sia verso l'esterno sia verso la struttura organizzativa gestita;
- fornire le competenze di base utili alla partecipazione ai corsi federali di attuazione dello SNaQ adottato dal CONI.

7. DOCENTI

Le lezioni del Corso saranno tenute da Docenti qualificati accreditati dal CONI e da esperti consulenti della ASC.

8. TESSERINO TECNICO

La qualifica di tecnico Fitness A.S.C. sarà riconosciuta solo dopo aver frequentato l'apposito corso e superato un test scritto ed una prova pratica.

Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ed il tesserino tecnico.

Il possesso del tesserino tecnico ASC consente la partecipazione al :

CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE/PERSONAL TRAINER della Federazione Italiana Pesistica



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO

ENTE CON FINALITÀ ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO
DAL MINISTERO DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal **Coni**

Sede Legale: Viale Regina Margherita 262 - 00198 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 – Fax: (+39) 06.23328923

Codice Fiscale 97644940012 – Partita Iva 09003401008

www.ascsport.it – segreteria@ascsport.it

Ente con Finalità Morali e Assistenziali con decreto del Ministero dell'Interno – delibera n° 557/P.A.S. U/031989/12000.A(156) del 02.08.2005
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998

CORSO DI FORMAZIONE A.S.C. PER TECNICO FITNESS

Roma, 8-9 giugno 2013 e 22-23 giugno 2013

SCHEDA ISCRIZIONE

Il Sig. _____ in qualità di _____

dell'Associazione o Comitato A.S.C. _____

Tel. _____ Fax _____ Cellulare _____ e- mail _____

Residente a _____ Cap _____ Prov _____

Via _____ n. _____

Richiede l'iscrizione al corso di formazione ASC per TECNICO FITNESS

PRENOTAZIONE ALBERGHIERA (facoltativa)

GIORNO E ORA DI ARRIVO _____

GIORNO E ORA DI PARTENZA _____

SEGNARE NEI QUADRATI

☐

singola

☐

matrimoniale

☐

doppia

Per eventuale bonifico: c/c Fineco Bank IBAN **IT53Z0301503200000003438505** intestato A.S.C.

CAUSALE: quota iscrizione corso Tecnico Fitness ASC

La scheda dovrà pervenire entro il 31 maggio 2013 via fax al n. 0623328923 o via mail a: roma@ascsport.it. Oltre tale termine l'organizzazione si riserva se accettare l'iscrizione.

Data

Firma



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO

ENTE CON FINALITÀ ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO
DAL MINISTERO DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal **Coni**

Sede Legale: Viale Regina Margherita 262 - 00198 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 - Fax: (+39) 06.23328923

Codice Fiscale 97644940012 - Partita Iva 09003401008

www.ascsport.it - segreteria@ascsport.it

Ente con Finalità Morali e Assistenziali con decreto del Ministero dell'Interno - delibera n° 557/P.A.S. U/031989/12000.A(156) del 02.08.2005
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998

“TECNICO FITNESS A.S.C.”

1° Corso base per Istruttore di Fitness

Roma, CPO “G. Onesti”, 8-9 / 22-23 giugno 2013

Programma dei lavori

Sabato 8 giugno - Aula Multimediale SdS		
8.00 - 08.30	Accoglienza e Accredimento	(Aula)
8.30 - 09.00	Saluti e presentazione del corso	(Aula)
9.00 - 11.00	Ordinamento Sportivo	(Aula)
11.00 - 13.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello	(Aula)
	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 16.30	Elementi di nutrizione	(Aula)
16.30 - 18.30	Biomeccanica	(Aula)
Domenica 9 giugno 2013- Aula Multimediale SdS		
09.00 - 13.00	L'allenamento delle capacità aerobiche	(Aula)
	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 18.30	Teoria e metodologia dell'allenamento per il fitness	(Aula)
Sabato 22 giugno - Aula Multimediale SdS		
09.00 - 13.00	Fisiologia	(Aula)
	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 16.30	Lo stretching e mobilità articolare	(Aula)
16.30 - 18.30	Disabili e fitness	(Aula)
Domenica 23 giugno		
09.00 - 13.00	Uso delle attrezzature in sala pesi	(Palestra)
	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 16.30	Uso delle macchine cardio	(Palestra)
16.30 - 18.30	Valutazione finale	(Aula)

Libri di testo:

1.

Titolo: CORPO, MOVIMENTO, SALUTE
Sottotitolo: VOL. 1 L'UOMO E IL CORPO
Autore: CONI
Editore: TRECCANI

2.

Titolo: CORPO, MOVIMENTO, SALUTE
Sottotitolo: VOL. 2 LA PRIMA INFANZIA
Autore: CONI
Editore: TRECCANI

3.

Titolo: PROGETTARE E GESTIRE L'ALLENAMENTO SPORTIVO
Sottotitolo: ORIENTAMENTO PER GLI ALLENATORI DI BASE
Autore: CONI
Editore: SCUOLA DELLO SPORT

4.

Titolo: METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO SPORTIVO
Autore: CONI
Editore: SCUOLA DELLO SPORT

5.

Titolo: SCIENZE SOCIALI PER OPERATORI SPORTIVI
Autore: CONI
Editore: SCUOLA DELLO SPORT

6.

Titolo: L'ORDINAMENTO SPORTIVO
Sottotitolo: MANUALE SUGLI ASPETTI CIVILISTICI, FISCALI E AMMINISTRATIVI
Autore: CONI
Editore: SCUOLA DELLO SPORT