



“TECNICO F.I.PE.”

Corso 1° livello FIPE “ALLENATORE/PERSONAL TRAINER”

Roma 15 febbraio 2014 e 1, 2 marzo 2014

1. DESTINATARI

La A.S.C., firmataria di una Convenzione con la Federazione Italiana Pesistica, indice un Corso per l'acquisizione della qualifica F.I.PE. di 1° Livello “*Allenatore/Personal Trainer*”, operatori del settore (*quali istruttori, personal trainer e tecnici*) che siano in possesso almeno di un 1° Livello dell’A.S.C.

Il Corso, la cui organizzazione è integralmente affidata alla F.I.PE., sarà aperto a 50 partecipanti, che dovranno far pervenire la domanda di iscrizione entro e non oltre le 24 ore del giorno 1° febbraio 2014. Dopo tale data, sarà cura dell’Area Sviluppo e Formazione A.S.C. redigere l’elenco degli ammessi: saranno accolte le prime 50 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.

2. PERIODO E SEDI DI SVOLGIMENTO

Il Corso è articolato in 24 ore (*lezioni teoriche e pratiche*) - *più valutazione finale* - distribuite in tre giornate, come da Programma allegato. Il Corso sarà avviato solo dopo aver raggiunto un numero minimo di n. 15 adesioni, comunque nel rispetto del limite massimo di n. 50 iscritti per Corso.

Date e sede saranno le seguenti:

15 febbraio 2014 dalle ore 9.00 alle ore 13.00 e dalle 14.00 alle ore 19.00 (Roma – Aule del Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa “Giulio Onesti” – Largo Giulio Onesti, 1, se disponibile)

1 marzo 2014 dalle ore 9,00 alle ore 13,00 e dalle 14,00 alle ore 18,00

2 marzo 2014 dalle ore 9,00 alle ore 13,00 e dalle 14,00 alle ore 17,00



(Roma c/ o una palestra affiliata ASC, il cui indirizzo sarà successivamente comunicato)

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;
- possesso del Tesserino Tecnico ASC di I Livello;
- non avere condanne od inchieste relative a coinvolgimento in casi di doping;
- 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 è di € 350,00, comprensiva dell'iscrizione, di Lezioni, Esame, Diploma, Materiale didattico e Tesseramento FIPE (*per l'anno in corso*). Ai corsisti verrà consegnato il seguente libro della collana federale: “*Le Basi dell'Allenamento Sportivo. Manuale del Tecnico Federale di primo livello*” Editore: Calzetti & Mariucci - Autore: Scuola Nazionale FIPE.

L'ASC interverrà a sostegno dei costi, erogando un contributo di € 150,00 ad ogni corsista che supererà il Corso.

Le spese di viaggio e soggiorno saranno a carico dei partecipanti.

5. MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

A partire dal 15 gennaio 2014 i partecipanti potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo in allegato che dovrà essere inviato **entro il 1° febbraio 2014** (*via fax al n. 06.23328923 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:

mediante bonifico bancario FINECO BANK: IBAN IT53Z0301503200000003438505 – intestato: Attività Sportive Confederato - Causale: Corso Tecnico FIPE 1° Livello

Tutte le ricevute di pagamento, andranno comunque presentate all'atto dell'accredito sabato 15 febbraio 2014.

6. ESAME FINALE

Il partecipante al Corso, dopo aver frequentato le ore di lezione obbligatorie (*con un margine massimo di 4 ore di assenza*), dovrà preparare un "elaborato in formato elettronico" (*tesina scritta di circa 30 pagine o una presentazione di circa 30 slides in power point*) su materie trattate durante il Corso. L'esame si terrà non prima di 15 giorni dall'ultima lezione frontale del Corso, al fine di consentire ai partecipanti di svolgere il previsto iter di presentazione. Il voto viene espresso in "100esimi" e alla fine delle prove viene stilata una graduatoria.

L'esame prevede:

- una prova scritta in forma di quiz, predisposta dalla Federazione Italiana Pesistica, sulla base di 30 domande a risposta multipla, su argomenti trattati sul libro "Le Basi dell'Allenamento Sportivo. Manuale del Tecnico Federale di primo livello".

Ogni risposta errata comporta la perdita di un punto; ogni risposta non data equivale a risposta errata (*punteggio massimo 30/100*);

- un colloquio orale, che ha inizio dall'esposizione dell'elaborato e si sviluppa su tutto il programma (*punteggio minimo 20/100 – punteggio massimo 40/100*), ed il cui superamento è condizione essenziale per il conseguimento della qualifica.

Inoltre, ai fini della graduatoria finale, verrà presa in considerazione la prova pratica di valutazione sull'apprendimento delle tecniche di Strappo e di Slancio (*punteggio massimo 30/100*), che ogni partecipante al Corso dovrà effettuare al termine delle lezioni obbligatorie di pratica.

Per essere promosso, l'esaminando (*al termine delle tre prove*) deve ottenere una valutazione minima di 60/100, previo – *comunque* – l'ottenimento di 20/100 alla prova colloquio orale.



Chi non risulta idoneo alla qualifica, potrà sostenere l'esame nel Corso successivo, senza versamento di alcuna quota di partecipazione e senza obbligo di frequenza. Qualora non si superasse anche la seconda prova d'esame (di "recupero"), sarà discrezione dell'ASC stabilire se il candidato potrà sostenere gli esami per una terza volta (al termine della successiva sessione) oppure se lo stesso dovrà iscriversi al nuovo Corso, usufruendo della riduzione del 50% sulla quota di iscrizione prevista. La parte pratica del Corso, a discrezione dell'ASC e senza costi aggiuntivi, potrà essere svolta presso centri affiliati ASC in possesso di requisiti e attrezzature idonei e approvati dalla F.I.P.E.

7. ABILITAZIONE

A coloro che superano l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica di "Allenatore/ Personal Trainer" (I Livello Federale), con decorrenza immediata.

I candidati abilitati – *inquadrati nell'Albo FIPE degli Insegnanti Tecnici* – riceveranno per posta in abbonamento gratuito la Rivista Federale "Strength & Conditioning", all'interno della quale è ricompresa una sezione dedicata all'Aggiornamento annuale obbligatorio degli stessi.



CORSO DI FORMAZIONE F.I.P.E. PER TECNICO 1° LIVELLO

Roma, 15 febbraio 2014 e 1 e 2 marzo 2014

SCHEDA ISCRIZIONE

Il/La Sig./Sig.ra _____ in qualità di tesserato/a A.S.C. con tessera n. ____ in possesso di tesserino tecnico A.S.C. n. _____ attestante la qualifica di personal trainer/fitness A.S.C. di almeno primo livello (*che si allega*)

Tel. _____ Fax _____ Cellulare _____ e-mail _____

Residente a _____ Cap _____ Prov _____

Via _____ n. _____

Richiede l'iscrizione al Corso di formazione FIPE per l'acquisizione qualifica "Allenatore/Personal Trainer" (1° Livello FIPE)

CAUSALE: Corso Tecnico FIPE 1° Livello

La scheda dovrà pervenire entro il 1° febbraio 2014 via fax (06.23328923) o via mail roma@ascsport.it

Oltre tale termine l'organizzazione si riserva se accettare l'iscrizione.

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

Data

Firma



PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO F.I.P.E.

Corso in convenzione con A.S.C.

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

ALLENATORE / PERSONAL TRAINER

N. ORE		MATERIE
9	<i>(di cui)</i>	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E DELL'INSEGNAMENTO
	4	<ul style="list-style-type: none"> Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	1	<ul style="list-style-type: none"> Avviamento con i sovraccarichi per i disabili
	2	<ul style="list-style-type: none"> Valutazione funzionale di base
	2	<ul style="list-style-type: none"> Adattamento all'allenamento aerobico
15	<i>(di cui)</i>	PARTE PRATICA
	10	<ul style="list-style-type: none"> Gli Esercizi della Pesistica
	5	<ul style="list-style-type: none"> Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
=====	=====	<ul style="list-style-type: none"> =====
24		<ul style="list-style-type: none"> TOTALE



Al fine di ricevere il Diploma di 1° livello della FIPE, i partecipanti devono effettuare le seguenti prove:

- Presentare un elaborato in power point relativo ad un argomento trattato durante il Corso;
- Sostenere un esame scritto su questionario a risposta multipla;
- Sostenere un esame orale da parte di Commissione FIPE.

PROGRAMMA DETTAGLIO ORE

N. ORE	MATERIE
9	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
4	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Le capacità condizionali e coordinative (generali e speciali)
	La forza: definizione e classificazione
	Metodiche di allenamento per il fitness
	L'importanza della motivazione
	Il sistema delle capacità motorie
	Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive
	Velocità e rapidità
	L'uso dei sovraccarichi nel preatletismo
2	Basi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	Definizione e Classificazione della resistenza
	Adattamenti acuti

	Adattamenti cronici
	Effetti dell'allenamento aerobico
	Metodiche di allenamento per il fitness
2	Valutazione funzionale di base
	Test di valutazione del movimento
	L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento
	Le funzioni e strumenti dell'osservazione
1	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili
15	PARTE PRATICA
10	Gli esercizi della pesistica
	L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere
	Tecnica e didattica dello strappo
	Tecnica e didattica dello slancio
5	Gli esercizi della sala pesi
	L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere
	Le macchine, i bilancieri, i manubri, i cavi
	Tecnica e didattica dei principali esercizi per i gruppi muscolari