



“CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS” PRIMO LIVELLO

Roma 3/4 ottobre e 17/18 ottobre 2015

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, l’A.S.C., indice ed organizza il “Corso per Istruttore di Fitness primo livello”, 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 ore 24 del giorno 1 ottobre 2015. 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 di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI

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

Il Corso sarà articolato sulla base di un Modulo didattico della durata di due Weekend. Date e sede (da confermare) saranno le seguenti: 14 e 17/18 ottobre 2015

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

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;
- 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.

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO È DI € 180,00.

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

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.

A partire dal 14 settembre 2015 i partecipanti potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo in allegato che dovrà essere inviato alla Segreteria dell’ASC **entro il 1 ottobre 2015** via mail a: segreteria@ascsport.it



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI

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 Confederato - Causale: Corso FITNESS SENIORS

Tutte le ricevute di pagamento, andranno comunque presentate all'atto dell'accredito sabato 3 ottobre 2015.

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 "istruttore di fitness di primo livello", evento formativo finalizzato all'approfondimento degli argomenti e delle problematiche connesse con lo svolgimento del ruolo di Istruttore/Tecnico Sportivo nella sala pesi e sala cardio.

Questo corso di livello base 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;
- 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 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.

Le lezioni del Corso saranno tenute da Docenti qualificati accreditati eventualmente dal CONI e da esperti consulenti della ASC. La qualifica di "istruttore di fitness" 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, il tesserino tecnico e la copertura RCT con validità di un anno.



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI

CORSO DI FORMAZIONE A.S.C. "CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS"

Roma 3 e 4 ottobre e 17 e 18 Ottobre 2015

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 OPERATORE FITNESS SENIORS.

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 IT5320301503200000003438505** intestato A.S.C.

CAUSALE: quota iscrizione corso Operatore FITNESS SENIORS

La scheda dovrà pervenire entro il 1 ottobre 2015 via mail a: segreteria@ascsport.it.

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

Data _____

Firma _____



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI

CORSODI FORMAZIONE A.S.C.

“CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS”

Roma 3 e 4 ottobre e 17 e 18 Ottobre 2015

Orario	Argomento didattico	Docenti
08:30	REGISTRAZIONE	
9:00/10:00 aula	Accoglienza partecipanti e consegna del materiale didattico Presentazione e introduzione generale al corso	Dott. Visconti
10:00/11:00 aula	Ruolo, collocazione professionale e competenze del Fitness & Wellness Personal Trainer	Dott. Visconti
11:00/13:00 aula	Elementi di scienze dell'esercizio fisico. Strutture e funzioni dei sistemi muscolare, nervoso, scheletrico e degli apparati cardiovascolare e respiratorio	Dott. Visconti
14:00/15:00 aula	Anatomia esperenziale	Dott. Visconti
15:00/16:00 aula	Esame funzionale attraverso la somministrazione di test	Dott. Visconti
16:00/17:00 aula	Metodologia dell'allenamento sportivo e del fitness	Dott. Visconti
17:00/18:00 aula	Metodologia dell'allenamento sportivo e del fitness	Dott. Visconti



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI

CORSODI FORMAZIONE A.S.C.

“CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS”

Roma 3/4 ottobre e 17/18 ottobre 201

2° GIORNATA: DOMENICA 4 ottobre

Orario	Argomento didattico	Docenti
09.00-10.00	Il bagaglio culturale dell'operatore e l'approccio con il gruppo di lavoro	Dott. Visconti
10.00-12.00	La scelta degli esercizi in relazione alle necessità	Dott. Visconti
12.00-13:00	Metodologia dell'allenamento sportivo e del fitness	Dott. Visconti
14.00-16.00	Elementi di primo soccorso	Prof. Lamelia
16.00-18.00	Elementi di primo soccorso	Prof. Lamelia



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI

CORSODI FORMAZIONE A.S.C.

“CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS”

Roma 3/4 ottobre e 17/18 ottobre 2015

3° GIORNATA SABATO 17 Ottobre 2015

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Docenti
09.00-10.00	Approccio e tecniche per il condizionamento muscolare	1 ora lezione	Dott. Visconti
10.00-11.00	Approccio e tecniche per la gestione delle tensioni muscolari	1 ora lezione	Dott. Visconti
11.00-13.00	Principi di ergonomia	2 ore lezione	Dott. Visconti
14.00-15.00	Esercitazioni pratiche a corpo libero	1 ora lezione	Dott.ssa Federici
15.00-16.00	Esercitazioni pratiche con piccoli attrezzi	1 ora lezione	Dott.ssa Federici
16.00-17.00	Organizzazione professionale tra medici curanti, laureati in scienze motorie, tecnici	1 ora lezione	Dott.ssa Federici
17.00-18.00	Valutazione di casi clinici e discussione	1 ora lezione	Dott.ssa Federici



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI

CORSODI FORMAZIONE A.S.C.

“CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS”

Roma 3/4 ottobre e 17/18 Ottobre 2015

4° GIORNATA DOMENICA 18 Ottobre 2015

Orario	Argomento didattico	Ore Pratica	Docenti
09.00-10.00	Core stability	1 ora Pratica	Dott.ssa Federici
10.00-12.00	Introduzione e cenni di attività motoria adattata	2 ore Pratica	Dott.ssa Federici
12.00-13.00	Gestione dei dati scientifici e fogli di calcolo	1 ora Pratica	Dott.ssa Federici
14.00-15.00	Proposte chinesio-logiche	1 ora Pratica	Dott. Visconti Dott.ssa Federici
15.00-17.00	Valutazioni di casi clinici e discussione	1 ora Pratica	Dott. Visconti Dott.ssa Federici
17.00-18.00	Esame, correzione e consegna attestato		



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI