**“CORSO PER ISTRUTTORE DI SALA PESI”**

**PRIMO LIVELLO**

**Roma, 9-10/16-17/23-24 Aprile 2016**

# 1. DESTINATARI

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, l’A.S.C., indice ed organizza il *“Corso per Istruttore di Sala pesi 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 50 partecipanti, che dovranno far pervenire la domanda di iscrizione entro e non oltre le 24 ore del giorno 06 Aprile 2016. 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 esuberi 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.](http://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).

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

**RIODO E SEDI DI SVOLGIMENTO**

Il Corso sarà articolato sulla base di un Modulo didattico della durata di tre week end e per un monte ore totale di 36 ore. Date e sede saranno le seguenti:

**9-10/16-17/23-24 Aprile 2016 (Date e luogo possono subire variazioni)**

Roma – Prestige Training, **Centro Sportivo Andrea Millevoi** in **Via Ardeatina, 1265 (zona Divino Amore)**

# 3. REQUISITI MINIMI

## QUISITI 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.

Le spese di viaggio saranno a carico dei partecipanti.**DI PA**

**RTECIPAZIONE**

**4**

## 5. MODALITA’ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO MODALITA’ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

A partire dal 10 Febbraio 2016 i partecipanti potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo in allegato che dovrà essere inviato **entro il 06 Aprile 2016** (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 Istruttore Fitness Sala Pesi

Tutte le ricevute di pagamento, andranno comunque presentate all’atto dell’accredito sabato 9 Aprile 2016.

## 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 *“***Corso Istruttore di Fitness Sala Pesi primo livello”** 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 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/o da esperti consulenti della ASC.

# PROGRAMMA ORARIO

# CORSO I LIVELLO PER TECNICI FITNESS SALA PESI ASC

**Roma 9-10/16-17/23-24 Aprile 2016**

# Sabato 09/04/2016

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Orario | Argomento didattico | Ore Lezione | Docenti |
| Ore 09.00  Ore 10.00 | Accoglienza partecipanti e consegna del materiale didattico  Presentazione e introduzione generale al corso | 1 ora lezione | Amedeo Zamparelli |
| Ore 10.00-13.00 | Ruolo, collocazione professionale e competenze del Fitness ; anatomia e fisiologia dell’apparato muscolo scheletrico | 3 ore lezione | Dott Caldarese Umberto |
| Ore 14.00-16.00 | Elementi di scienze dell’esercizio fisico. Strutture e funzioni dei sistemi muscolare, nervoso, scheletrico e degli apparati cardiovascolare e respiratorio | 2 ore lezione | Dott. Aurelio Messina |
| Ore 16.00-18.00 | Pratica in sala Pesi | 2 ore lezione | Lorenzo Echer |

# Domenica 10/04/2016

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Orario | Argomento didattico | Ore Pratica | Docenti |
| Ore 09.00-11.00 | Tecnica di allenamento con il sovraccarico | 2 ore Pratica | Lorenzo Echer |
| Ore 11.00-13.00 | Esercitazioni pratiche | 2 ora Pratica | Lorenzo Echer |

# Sabato 16/04/2016

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ore 9.00-11.00 | Attrezzature cardio, isotoniche, grandi e piccoli attrezzi come mezzo elettivo per la preparazione fisica | 2 ore Pratica | Dott Falbo stefano |
| Ore 11.00- 13.00 | Generalità sulla forza | 2 ore Pratica | Dott. Falbo Stefano |
| Ore 14.00-18.00 | La colonna vertebrale ( elementi di fisiologia e biomeccanica applicati all’esercizio); il concetto di core stability | 4 ore Pratica | Dott. Caldarese Umberto |

# Domenica 17/04/2016

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Orario | Argomento didattico | Ore Pratica | Docenti |
| Ore 09.00-11.00 | La postura: generalità; la neurofisiologia dello streachting | 2 ore Pratica | Dott Caldarese Umberto |
| Ore 11.00-13.00 | Traumatologia dello sport e ultime tecniche chirurgiche | 2 ore Pratica | Dott. Francesco Franceschi e staff |

# Sabato 23/04/2016

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Orario | Argomento didattico | Ore Pratica | Docenti |
| Ore 09.00-11.00 | Le Catene miofasciali; fisiopatologia dell’apparato muscolo scheletrico | 2 ore Pratica | Dott Marco ciuffo |
| Ore 11.00-13.00 | Apparato digerente e principi nutritivi | 2 ore Pratica | Dott. Di Cesare Valentina |
| Ore 14.30-16.30 | Alimentazione sportiva e composizione corporea | 2 ore Pratica | Dott. Di cesare Valentina |

# Domenica 24/04/2016

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Orario | Argomento didattico | Ore Pratica | Docenti |
| Ore 09.00-11.00 | Test valutativo correzione dei test | 2 ore Pratica | Dott Caldarese Umberto |
| Ore 11.00-13.00 | Consegna deiu diplomi | 2 ore Pratica | Zamparelli Amedeo |

**6 aprile 2014**

**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 ASC.

Il possesso del tesserino tecnico ASC consente la partecipazione al 1° **CORSO DI I LIVELLO PER L’ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE/PERSONAL TRAINER** **della Federazione Italiana Pesistica.**

**MODULO DI ISCRIZIONE**

**CORSI DI FORMAZIONE**

Tessera ASC N. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\*

\* = Per iscriversi ai corsi ASC è requisito fondamentale l'iscrizione all'Ente. Se non sei ancora tesserato compila il riquadro qui di seguito.

**Domanda di ammissione a socio ASC**

Il sottoscritto/a CHIEDE di essere ammesso come socio ASC per poter

partecipare al Corso di formazione in oggetto. Una volta tesserato, il sottoscritto avrà diritto a tutti i vantaggi riservati agli iscritti ASC come illustrato sul sito www.ascsport.it

Cognome Caldarese Nome Umberto

Luogo di nascita Data di nascita

Residente a

Indirizzo

Indirizzo email

Tel. Cell. Fax Fax

**CHIEDE l’iscrizione al corso di:**

Fitness sala pesi 1° livello Fitness Posturale Acqua Gym e Hydro Bike Aerokombat Età Evolutiva

Fitness musicale 1° livello Pilates Gym Baby Nuoto Well post Sport per Disabili

Personal Trainer Ginnastica Generale Funzionale Gestanti ergofit Animatore Turistico

Aerobica e Step Stretching Nuoto Kettlebell Functional Trainig

Altri Corsi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**DICHIARA**

di essere in possesso dei seguenti titoli e qualifiche (ove previste per l’ammissione):

☐ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

N.B.: Già in possesso di tesserino tecnico ASC ☐ SI ☐ NO

Allegare al presente modulo la ricevuta del **pagamento** effettuato tramite bonifico bancario (**IBAN: IT53Z0301503200000003438505** intestato a A.S.C. Attività Sportive Confederate) via mail all'indirizzo segreteria@ascsport.it

**N.B.:** L'organizzazione si riserva di spostare le date dei corsi o di modificarne le sedi per cause di forza maggiore

(non direttamente imputabili all'organizzazione stessa).

**N.B.:** Si ricorda che la quota associativa e la quota di iscrizione al corso dovranno essere interamente versate prima dell'inizio del corso. ***Firma***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Autorizzo al trattamento dei miei dati personali**

**ai sensi del D.L. 30 giugno 2003 n. 196**