



A.S.C.

Attività Sportive Confederate

ACADEMY

Sede Legale e Sede Operativa: Via Reno,30 – 00198 Roma
Codice Fiscale: 97644950012 – Partita Iva: 09003401008
Tel: 06.89766106 – 06.8848874
E-mail: Academy@ascsport.it – formazione@ascsport.it
www.ascsport.it



CONFEDERAZIONE DELLO SPORT



A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY

Health Fitness Trainer

ASC è un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI che svolge attività formativa nel campo dell'attività motoria e sportiva, che vuole creare la figura del "Health Fitness Trainer" al fine di soddisfare le richieste del mercato del wellness in continua evoluzione. L'idea è quella di inserire questa figura nell'ambito del chinesiologicalo sportivo con riconoscimento EQF 4 per i non laureati in SM o EQF per i laureati in SM.

Percorso formativo per la figura de: **Health Fitness Trainer**

Moduli didattica frontale:

AUTOTRATTAMENTO (teorico pratico)

Programma:

- cosa è e a cosa serve l'autotrattamento
- gli strumenti per l'autotrattamento
- foamroll
- cinghia per stretching
- combinazione degli elementi per un programma di lavoro efficace

CORE, BALANCE, FUNCTIONAL TRAINING A CORPO LIBERO (teorico pratico)

Programma:

- anatomia e funzione del core
- il balance come equilibrio e il balance come rapporti tra i muscoli
- la propriocettività
- esercizi e progressione didattica per il core
- esercizi e progressione didattica per il balance
- esercizi e progressione didattica per la propriocettività
- realizzazione di percorsi di allenamento

INTRODUZIONE ALL'USO DI: ATTREZZATURE, BILANCERI, MANUBRI, ELASTICI (teorico)

Programma:

- differenze nella risposta organica all'allenamento con i vari strumenti di allenamento
- analisi delle principali attrezzature presenti in palestra e loro corretto utilizzo
- analisi dei principali esercizi con il bilanciere e corretta esecuzione
- analisi dei principali esercizi con i manubri e corretta esecuzione
- analisi dei principali esercizi con gli elastici e corretta esecuzione

COME STRUTTURARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO (teorico)

Programma:

- cosa vuol dire programmare
- come stilare un programma di allenamento personalizzato
- progressione nelle proposte di allenamento per le varie qualità da allenare
- stesura di un percorso di allenamento su case history

DINAMIC ELASTIC SUSPENSION TRAINING (teorico pratico)

Programma:

- l'allenamento in sospensione
- uso di bande elastiche per un allenamento in sospensione dinamico
- esercizi per la parte inferiore del corpo
- esercizi per la parte superiore del corpo
- esercizi in assenza di gravità

VALUTAZIONE FUNZIONALE (pratico)

Programma:

valutazione antropometrica:

misure antropometriche, plicometria, altre metodiche di valutazione corporea

valutazione funzionale:

mobilità articolare, forza, movimento

valutazione video:

modalità di acquisizione e analisi di un gesto attraverso un video

DALLA VALUTAZIONE AL RIEQUILIBRIO POSTURALE (teorico pratico)

Programma:

- basi della posturologia
- le catene cinetiche, la propriocettività, l'equilibrio
- valutazione posturale ottica
- valutazione posturale strumentale
- analisi dei risultati e stesura programma di riequilibrio

CARDIOFITNESS E FITNESS METABOLICO (teorico pratico)

Programma:

- la sindrome metabolica e i fattori di rischio
- gli strumenti del cardio fitness: analisi biomeccanica e funzionale
- valutazione fitness cardiovascolare
- analisi dei risultati e stesura programma di allenamento
- elementi combinati di allenamento

Viene consegnato materiale didattico dei docenti relativo alle lezioni svolte. Vengono suggeriti dei test per ogni modulo formativo.

Studio individuale previsto

50 ore

Tirocinio obbligatorio con certificazione

30 ore

Esame:

Scritto 50 domande a risposta multipla

Realizzazione di una tesina su un caso studio

Colloquio orale