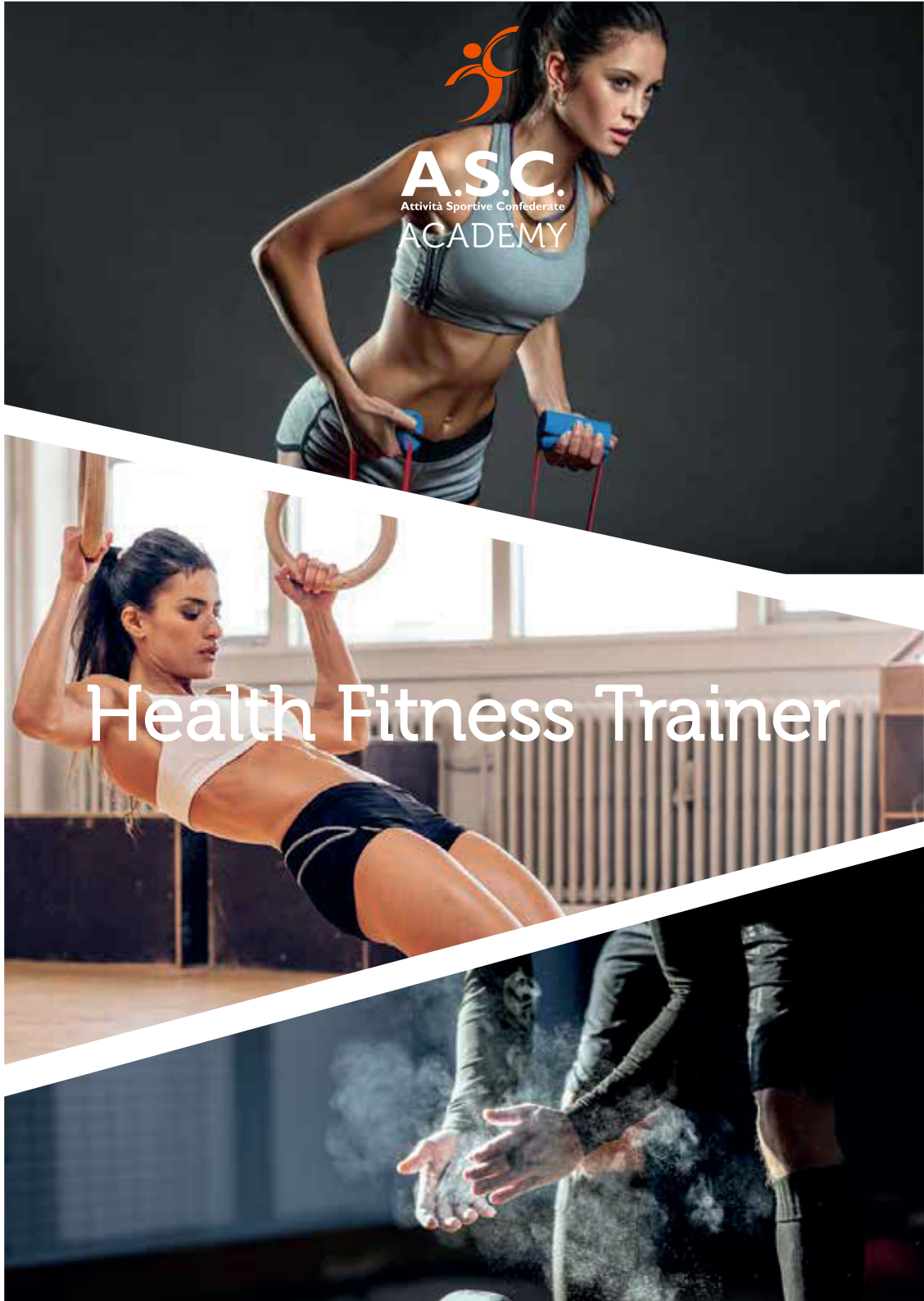
A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY

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

CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA

CONFEDERAZIONE DELLO SPORT

FIIS
FEDERAZIONE NAZIONALE IMPRENDITORI IMPIANTI SPORTIVI



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 welness in continua evoluzione.
L'idea è quella di inserire questa figura nell'ambito del chinesiologico 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

20 MAGGIO 2018
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

27 MAGGIO 2018
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

10 GIUGNO 2018
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

24 GIUGNO 2018
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

7 OTTOBRE 2018
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

14 OTTOBRE 2018
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

28 OTTOBRE 2018
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

04 NOVEMBRE 2018
DINAMIC ELASTIC SUSPENCION 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

Viene consegnato materiale didattico dei docenti relativo alle lezioni svolte.
Vengono suggeriti dei testi 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