

STRUTTURA DEI CORSI DI FORMAZIONE

ASC ACADEMY

Nell'ambito della formazione dei neo tecnici dello sport partendo dal livello base di ISTRUTTORE fino ad arrivare ai corsi di specializzazione per PERSONAL TRAINER, si sviluppa il nuovo protocollo di lavoro progettato per migliorare la qualità dei corsi e la preparazione dei nuovi insegnanti operanti nei centri fitness.

Il protocollo di lavoro si articola su moduli formativi a singolo argomento, ogni modulo è formato da uno o più master e tratta un singolo argomento di studio.

Ogni qualifica ha nel suo programma un determinato numero di moduli da seguire (simile al modello universitario), il candidato ha l'obbligo di effettuare i master richiesti.

Ogni candidato salvo i moduli obbligatori può presentare il proprio piano di studi, (master ad argomento obbligatorio – in base al proprio profilo – più i master scelti in base al proprio orientamento).

Alla fine dello svolgimento del master si sosterrà un esame valutativo atto a verificare il reale apprendimento delle nozioni acquisite.

Alla fine di ogni modulo il frequentante acquisirà un monte crediti pari a 10 crediti per ogni master; (modulo da un master , 10 crediti; modulo da 2 master, 20 crediti).

Al conseguimento dei crediti necessari il frequentante può sostenere l'esame di abilitazione per il profilo tecnico scelto.

SPECIFICHE PER IL CONSEGUIMENTO DELLE QUALIFICHE

Qualifica base, Istruttore – crediti necessari 50

Ore di lezione per la formazione del candidato 40 (pari a 5 master) master obbligatori 3 master a scelta 2

Qualifica di 2 livello, Allenatore - crediti necessari 70

Ore di lezione per la formazione del candidato 56 (pari a 7 master) master obbligatori 5 master a scelta 2

Qualifica di 3 livello, Personal Trainer – crediti necessari 90

Ore di lezione per la formazione del candidato 72 (pari a 9 master) master obbligatori 6 master a scelta 3

Qualifica apicale, Healt Fitness Trainer (necessario il possesso di titolo di Personal trainer riconosciuto)

Ore di lezione per la formazione del candidato 64 (pari a 8 master) i master sono tutti obbligatori .

Argomenti trattati nei moduli

USO DELLE ATTREZZATURE IN PALESTRA	- 2 MODULI –
LA VALUTAZIONE FUNZIONALE	- 1 MODULO –
LA VALUTAZIONE POSTURALE	- 1 MODULO –
STRUTTURAZIONE E PIANIFICAZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	- 1 MODULO –
CARDIOFITNESS E FITNESS METABOLICO	- 1 MODULO –
CORE TRAINING E ALLENAMENTO FUNZIONALE A CORPO LIBERO	- 2 MODULI –
ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE	- 1 MODULO –
AUTOTRATTAMENTO	- 1 MODULO –
ALIMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE	- 2 MODULI –
NOTE LEGALI E FISCALI DELLA FIGURA DEL PERSONAL TRAINER	- 1 MODULO –

STRUTTURAZIONE COMPLETA DEI MODULI DI STUDIO

Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici	
differenze nella risposta organica all'allenamento con i vari strumenti di allenamento	<i>Modulo 1</i>
Macchine bilancieri manubri e cavi	
L'importanza della corretta esecuzione	
Esercizi di muscolazione per la parte superiore del corpo	
Esercizi di muscolazione per la parte inferiore del corpo	
principali esercizi di muscolazione per il core	

Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici	
Esercizi avanzati di muscolazione per la parte superiore del corpo	<i>Modulo 2</i>
Esercizi avanzati di muscolazione per la parte inferiore del corpo	
Esercizi avanzati di muscolazione per il core	
Propedeuticità degli esercizi per i vari gruppi muscolari	

Valutazione funzionale	
valutazione antropometrica: misure antropometriche, plicometria, altre metodiche di valutazione corporea	<i>Modulo 1</i>
valutazione funzionale: mobilità articolare, forza, movimento	
valutazione video: modalità di acquisizione e analisi di un gesto attraverso un video	

Come strutturare un programma di allenamento	
cosa vuol dire programmare	<i>Modulo 1</i>
I principi base per la pianificazione del lavoro in palestra	
La suddivisione dei periodi – macrociclo mesociclo microciclo	
Analisi dei vari metodi di allenamento	
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	

Dalla valutazione al riequilibrio posturale	
basi della posturologia	<i>Modulo 1</i>
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	
la sindrome metabolica e i fattori di rischio	<i>Modulo 1</i>
gli strumenti del cardio fitness: analisi biomeccanica e funzionale	
valutazione fitness cardiovascolare	
analisi dei risultati e stesura programma di allenamento	
elementi combinati di allenamento	

Core, balance, functional training a corpo libero	
Il core, valutazione e progressione didattica per il core	<i>Modulo 1</i>
il balance: come allenarlo in progressione didattica	
Le basi dell'allenamento calistenico	

Core, balance, functional training a corpo libero	
Body Fusion	<i>Modulo 2</i>
l'utilizzo del solo peso corporeo per sviluppare forza e tonicità su ogni distretto corporeo, rispettando nel suo sviluppo i rapporti di proporzione tra le masse muscolari, e i criteri di evoluzione ed adattamento all'allenamento delle programmazioni di forza.	

Autotrattamento	
cosa è e a cosa serve l'autotrattamento	<i>Modulo1</i>
gli strumenti per l'autotrattamento	
foamroll	
cinghia per stretching	
Combinazione degli elementi per un programma di lavoro efficace	

Dinamic elastic suspencion training	
l'allenamento in sospensione	<i>Modulo 1</i>
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	

Alimentazione e supplementazione	
Principi base dell'alimentazione , i macronutrienti	<i>Modulo 1</i>
Come si struttura un corretto regime alimentare	
Analisi dei principali metodi di alimentazione – errori comuni nelle diete -	

Alimentazione e supplementazione	
Gli integratori alimentari cosa sono come funzionano	<i>Modulo 2</i>
I maggiori integratori	
Analisi dei principali metodi di supplementazione – errori comuni -	
Integratori alimentari uso e abuso	

Note legali e fiscali della figura del PERSONAL TRAINER	
Il Personal Trainer , aspetto societario e politica aziendale	<i>Modulo 1</i>
Documentazione introduttiva	
Doveri e responsabilità del Personal Trainer	
Pratiche non autorizzate	
Responsabilità legali e professionali legate alla figura del Personal Trainer	

Percorso formativo per la preparazione de tecnici dello sport suddivisi per grado di specializzazione.

- 1) Istruttore
- 2) Allenatore
- 3) Trainer
- 4) Master

PROGRAMMA 1° LIVELLO

Moduli di didattica frontale dalle ore 9.00 alle ore 18.00

Moduli obbligatori:

Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici	
differenze nella risposta organica all'allenamento con i vari strumenti di allenamento	<i>Modulo 1</i>
Macchine bilancieri manubri e cavi	
L'importanza della corretta esecuzione	
Esercizi di muscolazione per la parte superiore del corpo	
Esercizi di muscolazione per la parte inferiore del corpo	
principali esercizi di muscolazione per il core	

Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici	
Esercizi avanzati di muscolazione per la parte superiore del corpo	<i>Modulo 2</i>
Esercizi avanzati di muscolazione per la parte inferiore del corpo	
Esercizi avanzati di muscolazione per il core	
Propedeuticità degli esercizi per i vari gruppi muscolari	

Come strutturare un programma di allenamento	
cosa vuol dire programmare	<i>Modulo 1</i>
I principi base per la pianificazione del lavoro in palestra	
La suddivisione dei periodi – macrociclo mesociclo microciclo	
Analisi dei vari metodi di allenamento	
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	

Il programma di studio va integrato con i due master scelti per completare il programma formativo

PROGRAMMA 2° LIVELLO

Moduli di didattica frontale dalle ore 9.00 alle ore 18.00

Moduli obbligatori:

Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici	
differenze nella risposta organica all'allenamento con i vari strumenti di allenamento	<i>Modulo 1</i>
Macchine bilancieri manubri e cavi	
L'importanza della corretta esecuzione	
Esercizi di muscolazione per la parte superiore del corpo	
Esercizi di muscolazione per la parte inferiore del corpo	
principali esercizi di muscolazione per il core	

Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici	
Esercizi avanzati di muscolazione per la parte superiore del corpo	<i>Modulo 2</i>
Esercizi avanzati di muscolazione per la parte inferiore del corpo	
Esercizi avanzati di muscolazione per il core	
Propedeuticità degli esercizi per i vari gruppi muscolari	

Come strutturare un programma di allenamento	
cosa vuol dire programmare	<i>Modulo 1</i>
I principi base per la pianificazione del lavoro in palestra	
La suddivisione dei periodi – macrociclo mesociclo microciclo	
Analisi dei vari metodi di allenamento	
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	

Cardiofitness e Fitness metabolico	
la sindrome metabolica e i fattori di rischio	<i>1 modulo</i>
gli strumenti del cardio fitness: analisi biomeccanica e funzionale	
valutazione fitness cardiovascolare	
analisi dei risultati e stesura programma di allenamento	
elementi combinati di allenamento	

Alimentazione e supplementazione	
Principi base dell'alimentazione , i macronutrienti	<i>Modulo 1</i>
Come si struttura un corretto regime alimentare	
Analisi dei principali metodi di alimentazione – errori comuni nelle diete -	

Il programma di studio va integrato con i due master scelti per completare il programma formativo

PROGRAMMA PERSONAL TRAINER

Moduli di didattica frontale dalle ore 9.00 alle ore 18.00

Moduli obbligatori:

Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici	
differenze nella risposta organica all'allenamento con i vari strumenti di allenamento	Modulo 1
Macchine bilancieri manubri e cavi	
L'importanza della corretta esecuzione	
Esercizi di muscolazione per la parte superiore del corpo	
Esercizi di muscolazione per la parte inferiore del corpo	
principali esercizi di muscolazione per il core	

Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici	
Esercizi avanzati di muscolazione per la parte superiore del corpo	Modulo 2
Esercizi avanzati di muscolazione per la parte inferiore del corpo	
Esercizi avanzati di muscolazione per il core	
Propedeuticità degli esercizi per i vari gruppi muscolari	

Come strutturare un programma di allenamento	
cosa vuol dire programmare	Modulo 1
I principi base per la pianificazione del lavoro in palestra	
La suddivisione dei periodi – macrociclo mesociclo microciclo	
Analisi dei vari metodi di allenamento	
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	

Alimentazione e supplementazione	
Principi base dell'alimentazione , i macronutrienti	Modulo 1
Come si struttura un corretto regime alimentare	
Analisi dei principali metodi di alimentazione – errori comuni nelle diete -	

Cardiofitness e Fitness metabolico	
la sindrome metabolica e i fattori di rischio	1 modulo
gli strumenti del cardio fitness: analisi biomeccanica e funzionale	
valutazione fitness cardiovascolare	
analisi dei risultati e stesura programma di allenamento	
elementi combinati di allenamento	

Valutazione funzionale	
valutazione antropometrica: misure antropometriche, plicometria, altre metodiche di valutazione corporea	1 modulo
valutazione funzionale: mobilità articolare, forza, movimento	
valutazione video: modalità di acquisizione e analisi di un gesto attraverso un video	

Il programma di studio va integrato con i tre master scelti per completare il programma formativo.

Programma HEALTH FITNESS TRAINER

PREROGATIVA BASE PER PARTECIPARE A QUESTO PROGRAMMA DI LAVORO E' IL POSSESSO DI UN DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER RICONOSCIUTO IN QUANTO GLI ARGOMENTI VERRANNO TRATTATI IN MODO PIU' APPROFONDITO.

I PERSONAL TRAINER IN POSSESSO DI TITOLI RICONOSCIUTI CHE VOGLIONO CONSEGUIRE IL TITOLO CERTIFICATO DI **HEALT FITNESS TRAINER** POSSONO FARLO SEMPLICEMENTE FREQUENTANDO I MODULI MANCANTI ALLA FORMAZIONE, IN QUANTO MOLTI DEI MODULI SONO COMUNI AI PROFILI DI STUDIO DEI PERSONAL TRAINER STESSI.

Programma per il percorso formativo per la figura di Health Fitness Trainer - Istruttore attività ginnastica finalizzata alla salute e al fitness.

Moduli di didattica frontale dalle ore 9.00 alle ore 18.00

Moduli obbligatori:

Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici	
differenze nella risposta organica all'allenamento con i vari strumenti di allenamento	<i>Modulo 1</i>
Macchine bilancieri manubri e cavi	
L'importanza della corretta esecuzione	
Esercizi di muscolazione per la parte superiore del corpo	
Esercizi di muscolazione per la parte inferiore del corpo	
principali esercizi di muscolazione per il core	

Introduzione all'uso di attrezzature, bilancieri, manubri, elastici	
Esercizi avanzati di muscolazione per la parte superiore del corpo	<i>Modulo 2</i>
Esercizi avanzati di muscolazione per la parte inferiore del corpo	
Esercizi avanzati di muscolazione per il core	
Propedeuticità degli esercizi per i vari gruppi muscolari	

Valutazione funzionale	
valutazione antropometrica: misure antropometriche, plicometria, altre metodiche di valutazione corporea	<i>Modulo 1</i>
valutazione funzionale: mobilità articolare, forza, movimento	
valutazione video: modalità di acquisizione e analisi di un gesto attraverso un video	

Dalla valutazione al riequilibrio posturale	
basi della posturologia	<i>Modulo 1</i>
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	
la sindrome metabolica e i fattori di rischio	<i>Modulo 1</i>
gli strumenti del cardio fitness: analisi biomeccanica e funzionale	
valutazione fitness cardiovascolare	
analisi dei risultati e stesura programma di allenamento	
elementi combinati di allenamento	

Autotrattamento	
cosa è e a cosa serve l'autotrattamento	Modulo 1
gli strumenti per l'autotrattamento	
foamroll	
cinghia per stretching	
Combinazione degli elementi per un programma di lavoro efficace	

Dinamic elastic suspencion training	
l'allenamento in sospensione	Modulo 1
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	

Core, balance, functional training a corpo libero	
Il core, valutazione e progressione didattica per il core	Modulo 1
il balance: come allenarlo in progressione didattica	
Le basi dell'allenamento calistenico	

Core, balance, functional training a corpo libero	
Body Fusion	Modulo 2
l'utilizzo del solo peso corporeo per sviluppare forza e tonicità su ogni distretto corporeo, rispettando nel suo sviluppo i rapporti di proporzione tra le masse muscolari, e i criteri di evoluzione ed adattamento all'allenamento delle programmazioni di forza.	

Date dei master:

ottobre 2018

domenica 14	USO DELLE ATTREZZATURE IN PALESTRA	MODULO 1
domenica 21	USO DELLE ATTREZZATURE IN PALESTRA	MODULO 2

novembre 2018

domenica 11	LA VALUTAZIONE FUNZIONALE	MODULO 1
domenica 25	STRUTTURAZIONE E PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO	MODULO 1

dicembre 2018

domenica 2	ALIMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE	MODULO 1
domenica 16	LA VALUTAZIONE POSTURALE	MODULO 1

gennaio 2019

domenica 13	ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE	MODULO 1
domenica 27	CORE TRAINING E ALLENAMENTO FUNZIONALE	MODULO 1

febbraio 2019

domenica 10	ALIMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE	MODULO 2
domenica 17	BODY FUSION	MODULO 1

marzo 2019

domenica 3	NOTE LEGALI E FISCALI DELLA FIGURA DEL PERSONAL TRAINER	MODULO 1
domenica 17	CARDIOFITNESS E FITNESS METABOLICO	MODULO 1
domenica 24	AUTOTRATTAMENTO	MODULO 1

ISCRIZIONE E COSTI:

Si contempla la possibilità di partecipare chi interessato anche ad un singolo evento con il ricevimento di adeguato attestato di partecipazione.

Le quote di partecipazione sono:

Singolo Evento € 80,00

Corso 1° livello € 400,00 + tesseramento

Corso 2° livello € 560,00 + tesseramento

Corso Trainer € 720,00 + tesseramento

Possibilità di pagamento ripartito ad ogni evento previo versamento quota a titolo di caparra.

Per chi paga l'intera quota del corso in una sola soluzione sconto sul totale del 10% e tesseramento incluso.