



## **Comitato Provinciale di Alessandria**

Corso Saracco 133 - 15076 Ovada (AL)

Tel. 0143 1438151 Cell. 347 4780243

E-mail: [acsi.alessandria@gmail.com](mailto:acsi.alessandria@gmail.com)

Sito: [www.acsialessandria.it](http://www.acsialessandria.it)

**In Collaborazione con ASD ROVERETO SPORT & SOCIAL CLUB  
di Alessandria**

# **Corso per esperti nell'allenamento e alla ginnastica finalizzata alla salute fisica e del fitness**

Il corso intende formare professionisti competenti per operare come assistenti in sala fitness e come esperti nell'allenamento e alla ginnastica finalizzata alla salute fisica e del fitness per adulti e per l'età evolutiva.

Il corso è ideato e gestito da Dottori con anni di esperienza nel settore, laureati in Scienze motorie e dottorati in scienza dello sport. Da diplomati di singole discipline.

Dott.ssa Mariagrazia Gandini laurea in scienze motorie e sportive con indirizzo didattico formativo specializzata in psicomotricità funzionale e in allenamento funzionale.

Dott.ssa Chiara Santangeletta laurea in scienze motorie attività preventiva e adattata

Dott. Michael Amisano laurea in scienze motorie e sportive

Alberto Cadognotto diplomato Fijlkam di Grappling

### **QUALIFICA RILASCIATA:**

Alla fine del corso, previo superamento dell'esame finale, verrà rilasciato il Diploma Nazionale di istruttore di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness valido su tutto il territorio nazionale, accreditato da ACSI (ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI).

### **Settori occupazionali di riferimento:**

valido su tutto il territorio nazionale.

### **SBOCCHI PROFESSIONALI:**

La qualifica rilasciata permette di operare come assistente di corsi di fitness in strutture private e pubbliche o come istruttore di ginnastica finalizzata alla salute fisica e del fitness (come da normativa di riconoscimento disciplina CONI) per adulti e per l'età evolutiva .

### **L'ISCRIZIONE AL CORSO PREVEDE:**

- Materiale didattico
- Quota d'esame
- Rilascio del diploma nazionale come "Istruttore di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness" (previo superamento dell'esame)
- Inserimento nella lista nazionale dei diplomanti (previo superamento dell'esame)

### **REQUISITI D'AMMISSIONE:**

Accesso libero tesserati ACSI

### **DURATA DEL CORSO:**

- 27 ore di insegnamento frontale teorico-pratico con esercitazioni in palestra  
7 Aprile 2018 1° giorno 8.30-13.30 14.30-18.30  
14 aprile 2018 2° giorno 8.30-13.30 14.30-18,30  
21 aprile 2018 3° giorno 8.30-13.30 14.30-18,30 sessione di esame
- Sono caldamente consigliate in concomitanza con la partecipazione al corso ore di tirocinio e presenza in sala.

### **ESAME FINALE**

Test scritto a risposta multipla + esercitazione pratica

### **PROGRAMMA DIDATTICO:**

#### **NOMENCLATURA**

- Assi e piani corporei
- Terminologia anatomica
- Terminologia del movimento
- Terminologia medica

#### **BASI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA**

- Accenni sull'apparato locomotore
- Accenni sul sistema cardiocircolatorio
- Riferimenti sul sistema nervoso centrale e periferico
- Richiami sui sistemi energetici

#### **BASI DI NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE**

- Accenni di macro e microelementi
- Integratori
- Doping

#### **PRIMO SOCCORSO**

- BLS
- Traumi più frequenti

#### **BASI PER LA VALUTAZIONE MORFO FUNZIONALE**

- Metabolismo basale
- BMI

### **BIOMECCANICA DEGLI ESERCIZI E LORO ESECUZIONE**

- Principi della corretta esecuzione
- Esercizi a corpo libero e con carichi liberi per:
  - La muscolatura toraco-appendicolare
  - Arti superiori
  - Cintura addominale
  - Arti inferiori
- Condizionamento cardiocircolatorio
- Basi di allungamento muscolare e suo beneficio
- Tipologie di stretching

### **TEORIA DELL'ALLENAMENTO IN SALA FITNESS**

- Metodiche e pianificazione d'allenamento
- Come raggiungere gli obiettivi prefissati

### **REGOLE DELL'ASSISTENTE DI SALA FITNESS**

- La presenza in sala
- Come eseguire correttamente assistenza all'associato durante i diversi esercizi
- La sala