



ACSI COMITATO provinciale di Alessandria, Str.Grillano 1 - 15076 Ovada

In Collaborazione con ASD _____ di _____

Corso per

Esperti nell'allenamento e alla ginnastica finalizzata alla salute fisica e del fitness

Il corso si pone lo scopo di formare professionisti competenti in materia di allenamento e ginnastica finalizzata alla salute fisica e del fitness, esperti nella gestione di attività motorie di gruppo oltre che come assistenti in sala fitness durante l'allenamento del singolo.

Il corso è tenuto da Dottori e Professionisti con anni di esperienza nel settore, ognuno dei quali specializzato in uno specifico ramo:

Dott.ssa _____ laureata in Scienze Motorie, Personal Trainer, Istruttore pluri certificato con esperienza ventennale nel campo del fitness musicale e sala pesi.

Dott.ssa _____ laureata in Scienze Motorie, diploma di massofisioterapista, diploma da osteopata, laureata in fisioterapia, diploma biennale massaggiatore.

_____ Personal Trainer, Istruttore certificato di: functional training 1° -2° livello / sport coach / fitness e bodybuilding / bodyweight e joint mobility / suspension training / postural one to one / calisthenics 1° e 2° livello

QUALIFICA:

Alla fine del corso, previo superamento dell'esame finale, verrà rilasciato il **Diploma di istruttore di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness**, diploma valido su tutto il territorio nazionale, accreditato da ACSI (ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI), valido ai fini delle agevolazioni fiscali per le associazioni sportive (342/200)

SBOCCHI PROFESSIONALI:

La qualifica rilasciata permette di operare come assistente di sala 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 diplomati (previo superamento dell'esame).

REQUISITI D'AMMISSIONE:

Accesso libero ai tesserati ACSI.

DURATA DEL CORSO:

- 27 ore di insegnamento, suddiviso tra parti teoriche e pratiche con esercitazioni in palestra + esame
- Il corso si effettuerà nelle seguenti date:

SABATO	14 DICEMBRE 2019	8.30-13.30	14.30-18.30
DOMENICA	15 DICEMBRE 2019	8.30-13.30	14.30 -18.30
SABATO	21 DICEMBRE 2019	8.30-13.30	14.30 -18.30 + ESAME

Sarà obbligatorio effettuare almeno l'80 % delle ore previste per poter sostenere l'esame. In caso di assenze maggiori rispetto a quanto sopra previsto non si verrà ammessi alla prova d'esame, non si potrà conseguire il diploma e non verranno rimborsate né la quota partecipativa né quella di iscrizione. Sono caldamente consigliate (ma non obbligatorie), in concomitanza con la partecipazione al corso, ore di tirocinio e presenza in sala pesi e in sala corsi musicali.

ESAME FINALE

L'esame finale consiste in un test scritto a risposta multipla + un esame di pratica.

PROGRAMMA DIDATTICO:

NOZIONI DI BASE DI ANATOMIA E FISILOGIA

ANATOMIA FUNZIONALE:

- Principi della corretta esecuzione degli esercizi.
- Esercizi a corpo libero e con carichi liberi per:
 - La muscolatura toracico-appendicolare
 - Arti superiori
 - Cintura addominale
 - Arti inferiori
- Condizionamento cardiocircolatorio.
- Basi di allungamento muscolare e benefici.
- Tipologie di stretching.

L'ALLENAMENTO IN SALA FITNESS

- La sala
- La presenza dell'assistente in sala
- Eseguire correttamente l'assistenza durante gli esercizi
- Metodi di allenamento (metabolico / forza e potenza)
- Pianificazione/ raggiungimento degli obiettivi d'allenamento
- Tabelle di allenamento principianti / intermedi / avanzati /allenamento al femminile
- Allenamento in presenza di ANOMALIE o TRAUMI (traumi più frequenti).

ALLENAMENTO DI GRUPPO IN SALA CORSI

- Obiettivi e benefici
- Come strutturare una lezione musicale e sequenze di lavoro
- Riscaldamento e defaticamento
- l'utilizzo di piccoli attrezzi
- allenamento a circuito
- allenamento funzionale
- principi di ginnastica posturale
- intensità nel lavoro di resistenza muscolare
- esercitazioni pratiche / analisi e possibili variazioni

L'ATTIVITÀ MOTORIA NELL'ETÀ EVOLUTIVI