



Roma, 24.03.2022

Prot. n. 191

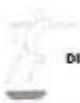
Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società Ginnastica e Body Building AICS  
-----  
Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore di Fitness e Body Building AICS 1° Livello – Campoformido (UD) 08-09 / 22-23 ottobre e 05-06 Novembre 2022.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale AICS Friuli Venezia Giulia, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di Fitness e Body Building 1° Livello** che si terrà a **Campoformido (UD)**, presso la sede della **Station Fitness ASD, Via Pietro Zorutti, 85** il **08-09/22-23 Ottobre e 05-06 Novembre 2022**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2022 maggiorenni, in possesso di certificato medico sportivo non agonistico in corso di validità, si rivolge a quanti desiderano acquisire le competenze necessarie a un Istruttore/PT per condurre sedute di allenamento programmate in modo qualificato e supportare l'insegnamento della tecnica e della tattica sportiva in ambito Fitness e Body Building. Gli aspiranti istruttori dovranno, inoltre, aver al proprio attivo una pratica di attività di fitness/bodybuilding di almeno due anni ed essere in possesso di un diploma di istruzione secondaria di 1° grado. I docenti del Corso saranno: **Claudio Battistoni** (Maestro di Kung Fu-WhuShu), **Giorgio Bertini** (Istruttore di Fitness e Body Building, Personal Trainer AICS 3° Livello), **Stefano Candotti** (Personal Trainer, Preparatore atletico), **Lorenzo Valvano** (Istruttore Sala Pesi e Fitness). La durata delle lezioni è di 42 ore di cui: 30 di teoria e 10 di pratica con frequenza obbligatoria. Al termine della frequenza i corsisti sosterranno un esame finale (test scritto con 25 quesiti a risposta multipla e 5 quesiti a risposta aperta; una prova orale e una pratica) che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale AICS, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. In caso di mancato superamento dell'esame sarà possibile, senza costi aggiuntivi, sostenerlo nuovamente non prima di due mesi dal precedente.

./.



**Cronoprogramma delle lezioni:**

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
08 OTTOBRE 2022	09-11	2	PRESENTAZIONE DEL CORSO La figura dell'istruttore e del PT Sistema SNAQ delle qualifiche e competenze dei vari livelli Responsabilità, mansioni, limiti dell'istruttore di 1° livello Aspetti legali Strategie di comunicazione Programma del corso	Claudio Battistoni
	11-12	1	CENNI DI ANATOMIA Cellule, tessuti, organi, sistemi o apparati Compiti dei diversi apparati Generalità sul sistema muscolo scheletrico	Stefano Candotti
	12-13 14-16	3	CENNI DI ANATOMIA Apparato scheletrico Tipologie di ossa Tessuto osseo Tipi di articolazioni Menischi, Dischi vertebrali, cercini Scheletro assile ed appendicolare Rachide, curve fisiologiche, curve patologiche Arti superiori Arti inferiori	Stefano Candotti
	16-18	2	CENNI DI ANATOMIA Sistema muscolare Tipologie di muscoli Classificazioni, forma, origini, inserzioni, direzione delle fibre, criteri funzionali Tessuto muscolare Contrazioni muscolari Tipi di fibre	Stefano Candotti
09 OTTOBRE 2022	09-12	3	CENNI DI ANATOMIA Sistema muscolare Muscoli dell'addome Muscoli estensori della colonna Muscoli della spalla Muscoli delle braccia Muscoli toraco-appendicolari Muscoli spino-appendicolari Glutei Muscoli della gamba Azioni muscolari dei principali muscoli	Stefano Candotti
	12-13	1	MECCANISMI ENERGETICI	Stefano Candotti

			<p>Fonti energetiche e meccanismi energetici</p> <p>Sistemi aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido</p> <p>L'acido lattico</p> <p>Il debito di ossigeno</p>	
09 OTTOBRE 2022	14-15	1	<p>DOLORI MUSCOLARI E LESIONI MUSCOLARI</p> <p>Dolori metabolici e acido lattico</p> <p>Mialgie</p> <p>Crampi, contratture, stiramenti, strappi</p> <p>DOMS</p>	Giorgio Bertini
	15-16	1	<p>SUPERCOMPENSAZIONE E RECUPERO</p> <p>Supercompensazione</p> <p>Importanza del recupero</p> <p>Aumento del livello prestativo</p> <p>Fattori che limitano il rendimento sportivo</p> <p>Riposo e allenamento</p>	Giorgio Bertini
	16-18	2	<p>LA FREQUENZA CARDIACA NELL'ALLENAMENTO</p> <p>Zona cardiaca</p> <p>Massima potenza aerobica</p> <p>Correlazione tra VO2 e FC</p> <p>Classificazione delle attività sportive in base all'impegno aerobico</p> <p>Soglia aerobica/anaerobica</p> <p>Frequenza cardiaca</p> <p>Metodo di Copper</p> <p>Metodo di Kravonen</p> <p>Scala di Borg</p>	Giorgio Bertini
22 OTTOBRE 2022	09-11	2	<p>I BIOTIPI – ALLENAMENTO PER BIOTIPOLOGIA E MORFOLOGIA</p> <p>Caratteristiche dei principali somatotipi, mesomorfo, ectomorfo, endomorfo, Biotipo androide e ginoide, caratteristiche generali e linee guida per un programma di allenamento ottimale, esercizi utili ed esercizi sconsigliati,</p> <p>La capillarizzazione</p>	Giorgio Bertini
	11-13	2	<p>CENNI DI BIOMECCANICA IN PALESTRA</p> <p>Leve, piani e assi di lavoro</p> <p>Realtà articolari, biotipo trapezoidale e clavicolare</p> <p>Esercizi monoarticolari, biarticolari, poliarticolari</p> <p>Esercizi a catena cinetica aperta e chiusa, caratteristiche, vantaggi e svantaggi</p> <p>Esercizi di base e complementari</p> <p>Vantaggi e svantaggi pesi liberi e macchine</p>	Giorgio Bertini
	14-15	1	<p>TEORIA DELL'ALLENAMENTO</p> <p>Principi fondamentali</p>	Giorgio Bertini
	15-16	1	<p>TIPO E SCHEDE DI ALLENAMENTO PER I DIVERSI OBIETTIVI</p>	Giorgio Bertini

			Possibili obiettivi dell'allenamento Esempi pratici di un piano iniziale di allenamento (adattamento anatomico)	
	16-18	2	ESEMPI DI SCHEDE DI ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO Aerobic Cardiofitness, Power Aerobic Cardiofitness, HIIT, PHA, Anaerobic Aerobic System, Spot Reduction e altri allenamenti a circuito	Giorgio Bertini
23 OTTOBRE 2022	09-13	4	TECNICA DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI Teoria e pratica suddivisa per le varie regioni corporee Gestione della respirazione durante gli esercizi Correzione degli errori più comuni	Lorenzo Valvano
	14-18	4	ESEMPIO DI SCHEDE PER L'AUMENTO DEL TONO MUSCOLARE	Lorenzo Valvano
			ESEMPIO DI SCHEDE PER L'AUMENTO DELLA FORZA	Lorenzo Valvano
05 NOVEMBRE 2022	09-11	2	TECNICA DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI PER LA MUSCOLATURA DELL'ADDOME Funzione statica e funzione dinamica Pratica degli esercizi per la muscolatura dell'addome e dei muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale Gestione della respirazione durante gli esercizi	Lorenzo Valvano
	11-13	2	CENNI DI TEORIA E PRATICA DELLO STRETCHING	Lorenzo Valvano
	14-18	4	PRINCIPI DI BASE DELL'ALIMENTAZIONE NEL FITNESS Macronutrienti, proteine, grassi, carboidrati Vitamine Microelementi Oligoelementi Cenni sull'integrazione	Stefano Candotti
06 NOVEMBRE 2022	09-11		ESAME SCRITTO	
	11-13		ESAME ORALE E PRATICO	
TOTALE ORE		<b>42</b>		

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

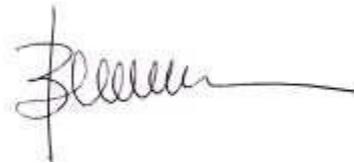
L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **02 Ottobre 2022**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata, esclusivamente via e-mail, al Comitato Regionale AICS Friuli Venezia Giulia [friuliveneziagiulia@aics.it](mailto:friuliveneziagiulia@aics.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 310,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS.

./.

Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: **AICS – Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia - IBAN: IT74D0200865010000005343143** - Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Fitness/Bodybuilding. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 6 iscritti (massimo 12).

Cordiali saluti.

Il Presidente  
On. Bruno Molea

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bruno Molea', with a long horizontal flourish extending to the right.



**CORSO PER ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING 1° LIVELLO**  
**Campoformido 07-08 / 21-22 Maggio / 04-05 Giugno 2022**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 28 aprile 2022** a: [friuliveneziagiulia@aics.it](mailto:friuliveneziagiulia@aics.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. A.I.C.S.		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo A.I.C.S. e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
<b>INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO:</b> <hr/>			
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: A.I.C.S. – COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA</b> <b>IBAN: IT74D0200865010000005343143</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO FORMAZIONE ISTRUTTORE FITNESS E BODY BUILDING</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 310,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale A.I.C.S. degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 06 iscritti (ammissibili massimo 12).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da A.I.C.S. con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Timbro e firma \_\_\_\_\_