

Roma, 13.03.2024

Prot.n. 1618

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Ginnastica AICS

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione per Istruttori di FITNESS E BODYBUILDING 1° LIVELLO – Campoformido (UD) dal 06 aprile all’ 08 giugno 2024.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Fitness e Bodybuilding 1° livello** che si terrà a Campoformido (UD) in Via Pietro Zorutti, 85, dal 06 aprile al 08 giugno p.v.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva non agonistica in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, aver praticato attività di Fitness/BodyBuilding per almeno due anni ed essere in possesso del diploma di istruzione secondaria di 1° grado. Il corso avrà una durata di 42 ore di lezioni teoriche e pratiche, più una giornata dedicata agli esami.

Al termine del corso i partecipanti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l’ottenimento del **Diploma di Istruttore Nazionale AICS**, e l’iscrizione all’albo nazionale con il quale è possibile insegnare nelle Società AICS del territorio nazionale.

Cronoprogramma delle lezioni

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
06/04/2024	14-16	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
	16-20	1	CENNI DI ANATOMIA Cellule, tessuti, organi, sistemi o apparati Compiti dei diversi apparati Generalità sul sistema muscolo scheletrico	Giorgio BERTINI
		3	CENNI DI ANATOMIA Apparato scheletrico Tipologie di ossa Tessuto osseo Tipi di articolazioni	Giorgio BERTINI

			Menischi, Dischi vertebrali, cercini Scheletro assile ed appendicolare Rachide, curve fisiologiche, curve patologiche Arti superiori Arti inferiori	
13/04/2024	14-16	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	Giorgio BERTINI
	16-19	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	Giorgio BERTINI
20/04/2024	14-15	1	MECCANISMI ENERGETICI Fonti energetiche e meccanismi energetici Sistemi aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido L'acido lattico, Il debito di ossigeno	Michael TAVANO
	15-16	1	DOLORI MUSCOLARI E LESIONI MUSCOLARI Dolori metabolici e acido lattico Mialgie, Crampi, contratture, stiramenti, strappi DOMS	Michael TAVANO

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
20/04/2024	16-17	1	SUPERCOMPENSAZIONE E RECUPERO Supercompensazione Importanza del recupero Aumento del livello prestativo Fattori che limitano il rendimento sportivo Riposo e allenamento	Michael TAVANO
27/04/2024	14-16	2	LA FREQUENZA CARDIACA NELL'ALLENAMENTO	Giorgio BERTINI

			Zona cardiaca Massima potenza aerobica Correlazione tra VO2 e FC Classificazione delle attività sportive in base all'impegno aerobico Soglia aerobica/anaerobica Frequenza cardiaca Metodo di Copper Metodo di Kravonen Scala di Borg	
27/04/2024	16-18	2	I BIOTIPI – ALLENAMENTO PER BIOTIPOLOGIA E MORFOLOGIA 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, La capillarizzazione	Giorgio BERTINI
04/05/2024	14-16	2	CENNI DI BIOMECCANICA IN PALESTRA Leve, piani e assi di lavoro Realtà articolari, biotipo trapezoidale e clavicolare Esercizi monoarticolari, biarticolari, poliarticolari Esercizi a catena cinetica aperta e chiusa, caratteristiche, vantaggi e svantaggi Esercizi di base e complementari Vantaggi e svantaggi pesi liberi e macchine	Giorgio BERTINI
	16-17	1	TEORIA DELL'ALLENAMENTO Principi fondamentali	Giorgio BERTINI
	17-18	1	TIPO E SCHEDE DI ALLENAMENTO PER I DIVERSI OBIETTIVI Possibili obiettivi dell'allenamento Esempi pratici di un piano iniziale di allenamento (adattamento anatomico)	Giorgio BERTINI
11/05/2024	14-16	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
11/05/2024	16-20	4	TECNICA DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI Teoria e pratica suddivisa per le varie regioni corporee Gestione della respirazione durante gli esercizi	Giorgio BERTINI

			Correzione degli errori più comuni	
18/05/2024	14-16	2	ESEMPIO DI SCHEDE PER L'AUMENTO DEL TONO MUSCOLARE	Giorgio BERTINI
18/05/2024	16-18	2	ESEMPIO DI SCHEDE PER L'AUMENTO DELLA FORZA	Giorgio BERTINI
25/05/2024	14-18	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	Giorgio BERTINI
		2	CENNI DI TEORIA E PRATICA DELLO STRETCHING	Giorgio BERTINI
01/06/2024	14-18	4	PRINCIPI DI BASE DELL'ALIMENTAZIONE NEL FITNESS Macronutrienti, proteine, grassi, carboidrati ,Vitamine, Microelementi Oligoelementi, Cenni sull'integrazione	Michael TAVANO

08/06/2024	14-15	1	ESAME SCRITTO	Claudio BATTISTONI
08/06/2024	15-16	1	ESAME ORALE E PRATICO	Giorgio BERTINI Michael TAVANO

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 29 marzo p.v.**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Regionale AICS Friuli Venezia Giulia all'indirizzo friuliveneziagiulia@aics.it e per conoscenza all'Ufficio Sport della Direzione Nazionale all'indirizzo 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 tecnico digitale scaricabile dall'App AICS 2.0. e dell'iscrizione all'albo nazionale. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia - Codice IBAN IT74D0200865010000005343143 - Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori AICS di Fitness e Bodybuilding 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 5 iscrizioni (massimo 12).

Cordiali saluti.

Il Presidente
On. Bruno Molea





MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE FITNESS E BODYBUILDING 1° LIVELLO
CAMPOFORMIDO (UD) DAL 06 APRILE ALL'08 GIUGNO 2024

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 29/03/2024 a:
friuliveneziagiulia@aics.it e p.c. a: dnsport@aics.info, allegando copia del bonifico effettuato.

Cognome _____ Nome _____

Luogo di nascita _____ Data di nascita _____

Residente a (città) _____ CAP _____ Provincia _____

Via _____ n. _____

Codice Fiscale _____ Tel. cellulare _____

Indirizzo e-mail _____ Tessera AICS n. _____

Nome Società AiCS _____

Codice Società AICS n. _____ Comitato Provinciale di appartenenza _____

Il/la sottoscritto/a:

DICHIARA di aver preso visione dei requisiti richiesti, degli obiettivi e dei contenuti del corso e di essere a conoscenza delle normative riguardanti l'abilitazione oggetto del corso previste nei regolamenti AiCS.

DICHIARA di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del Codice penale e delle leggi speciali.

ACCETTA tutti i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e tutte quelle relative allo svolgimento del Corso.

Data ___/___/_____ Firma _____

Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679

Ai sensi dell'art.13 del GDPR 2016/679/UE 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 AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Con riferimento alla registrazione delle lezioni che si tengono in videoconferenza il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Data ___/___/_____ Firma _____

COSTO DEL CORSO: € 310,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: AICS - COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

IBAN: IBAN IT74D020086501000005343143

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Formazione Istruttori Fitness e Bodybuilding 1° livello