



Roma, 10.03.2023
Prot. n. 941

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Body Building AICS
Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore di Body Building 1° Livello – Mascali-Giarre (CT) aprile – maggio 2023.*

La Direzione Nazionale e il Comitato Provinciale AICS di Catania organizzano il ***Corso di Formazione per Istruttore di Body Building AICS 1° Livello*** che si terrà a **Mascali - Giarre (Catania), dal 21 aprile al 13 maggio 2023.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2023, maggiorenni, in possesso di comprovata esperienza nell'ambito disciplinare sarà tenuto da docenti qualificati e avrà la durata di 48 ore di lezione teoriche e pratiche, in presenza, con frequenza obbligatoria ed esame finale. E', inoltre, necessario produrre, all'atto dell'iscrizione, certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità.

Il Corso prevede una formazione teorica nell'ambito dell'anatomia, fisiologia, kinesiologia, biomeccanica e altre materie generali; la formazione specifica prevede un iter relativo alla teoria e metodologia dell'allenamento. Saranno introdotti, infine, elementi relativi alla scienza dell'alimentazione.

Al termine del percorso formativo i discenti sosterranno un esame finale teorico/pratico che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore di Body Building, con il quale sarà possibile operare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale e del tesserino tecnico scaricabile dall'App AICS 2.0. Gli abilitati saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS dei Tecnici. Il materiale audio e video relativo al corso non potrà essere assolutamente riprodotto né divulgato.



Cronoprogramma delle lezioni:

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
VENERDI 21 APRILE 2023	15 – 17	2	Presentazione e Programma del corso. La figura dell'istruttore e del PT. Responsabilità, mansioni, limiti dell'istruttore di 1° livello Aspetti legali Strategie di comunicazione	Prof. Fresta Orazio
SABATO 22 APRILE 2023	09 - 13	4	PRINCIPI DI BASE DELL'ALIMENTAZIONE NEL FITNESS Macronutrienti, proteine, grassi, carboidrati Vitamine Microelementi Oligoelementi Cenni sull'integrazione	Dott.ssa Cali Silvia
SABATO 22 APRILE 2023	15 - 19	4	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	Dott.ssa Licciardello Chiara
DOMENICA 23 APRILE 2023	09 – 13	4	SISTEMA MUSCOLARE Tipologie di muscoli Classificazioni, forma, origini, inserzioni, direzione delle fibre, criteri funzionali Tessuto muscolare Contrazioni muscolari Tipi di fibre. Cellule, tessuti, organi, sistemi o apparati Compiti dei diversi apparati Generalità sul sistema muscolo scheletrico	Dott.ssa Licciardello Chiara
DOMENICA 23 APRILE 2023	15 - 19	4	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, Cellule, tessuti, organi, sistemi o apparati Compiti dei diversi apparati Generalità sul sistema muscolo scheletrico	Prof.ssa Costantino Rosalinda
SABATO 29 APRILE 2023	09 - 13	4	MECCANISMI ENERGETICI Fonti energetiche e meccanismi energetici Sistemi aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico a lattacido L'acido lattico Il debito di ossigeno DOLORI MUSCOLARI E LESIONI MUSCOLARI Dolori metabolici e acido lattico Mialgie Crampi, contratture, stiramenti, strappi DOMS	Dott.ssa Piscitello Liliana

<p>SABATO 29 APRILE 2023</p>	<p>15 - 19</p>	<p>4</p>	<p>SUPERCOMPENSAZIONE E RECUPERO Supercompensazione Importanza del recupero Aumento del livello prestativo Fattori che limitano il rendimento sportivo Riposo e allenamento. LA FREQUENZA CARDIACA NELL'ALLENAMENTO 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</p>	<p>Prof. Fresta Orazio</p>
<p>DOMENICA 30 APRILE 2023</p>	<p>09 - 13</p>	<p>4</p>	<p>LA FREQUENZA CARDIACA NELL'ALLENAMENTO 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. 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</p>	<p>Dott. Fresta Riccardo</p>
<p>DOMENICA 30 APRILE 2023</p>	<p>15 - 19</p>	<p>4</p>	<p>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 .Teoria Dell'Allenamento Principi fondamentali</p>	<p>Prof. Guarrera Rosario</p>
<p>SABATO 06 MAGGIO 2023</p>	<p>9 - 13</p>	<p>4</p>	<p>TIPO E SCHEDE DI ALLENAMENTO PER I DIVERSI OBIETTIVI Possibili obiettivi dell'allenamento Esempi pratici di un piano iniziale di allenamento (adattamento anatomico) 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 ESEMPIO DI SCHEDE PER L'AUMENTO DEL TONO MUSCOLARE ESEMPIO DI SCHEDE PER L'AUMENTO DELLA FORZA</p>	<p>Prof. Torre Carmelo</p>

SABATO 06 MAGGIO 2023	15 – 19	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 CENNI DI TEORIA E PRATICA DELLO STRETCHING	Dott.ssa Piscitello Liliana
DOMENICA 07 MAGGIO 2023	09 - 13	4	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	Dott.ssa Sonia
SABATO 13 MAGGIO 2023	09 - 13	4	ESAME SCRITTO ESAME ORALE E PRATICO	Tutti i docenti

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **07 aprile 2023 p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Catania catania@aics.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione al Corso è di € 350,00** (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 Provinciale di Catania IBAN: **IT 18 M 01030 83950 00000 1021242 MPS** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Body Building 1° Livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 5 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 10 adesioni).

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico amministrativo contattare il Responsabile del Corso **Prof. Orazio Fresta cell. 348 241 7437.**

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea





**MODULO ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE BODY BUILDING 1° LIVELLO
MASCALI GIARRE (CT) APRILE – MAGGIO**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 07 aprile 2023** a: catania@aics.it e per conoscenza a dnsport@aics.info

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO: _____			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE CATANIA IBAN: IT 18 M 01030 83950 00000 1021242 MPS CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE BODY BUILDING 1° LIVELLO			

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

- **La quota di iscrizione è di € 350,00 (a persona).** È comprensiva di: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n.5 iscritti (massimo 10).

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.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

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 AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data ___/___/___ Timbro e firma _____