



Roma, 03.08.2026
Prot.n. 333

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

Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore di Pesistica – Cultura Fisica Body Building 2° livello – Giarre (CT) – nei giorni 03-04 – 11-12 – 17-18 ottobre 2026*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Catania organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Pesistica - Cultura Fisica - Body Building 2° livello*** che si terrà a **Giarre (CT)**, ***nei giorni 03-04 – 11-12 – 17-18 ottobre p.v.***

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso sarà tenuto da docenti qualificati e avrà la durata di 42 ore di lezione. Il corso di formazione per istruttore di Pesistica: Cultura Fisica Body Building 2° livello è rivolto ad atleti con esperienza, a studenti e laureati in Scienze Motorie e Sportive e diplomati ISEF inferiore che abbiano una comprovata formazione nell'ambito della Pesistica – Cultura Fisica – e che abbiano frequentato un corso della stessa tipologia di 1° livello.

L'evento didattico ha la finalità di formare istruttori sportivi che svolgono la loro attività in sala pesi. Superato il test finale l'istruttore potrà operare a tutti gli effetti nell'ambito della ***Pesistica: Cultura Fisica Body Building 2° livello***. Obiettivo del corso è fornire strumenti teorici e pratici per formare in modo efficace gli operatori qualificati della Pesistica del Fitness e dello Sport.

Il corso prevede una formazione teorica attenta mirata nell'ambito dell'anatomia, fisiologia, kinesiologia, biomeccanica e altre materie generali. La formazione specifica prevede un iter relativo alla teoria e metodologia dell'allenamento. Sarà dato molto spazio alla parte pratica seguita da insegnanti esperti. Saranno introdotti, infine, elementi relativi alla scienza dell'alimentazione.

Le lezioni saranno condotte in modalità mista online e in presenza. Al termine i corsisti sosterranno un esame teorico-pratico che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di ***Istruttore Nazionale di Pesistica - Cultura Fisica - Body Building 2° livello***, con il quale sarà possibile operare presso le ASD affiliate AICS su tutto il territorio Nazionale e in tutti gli ambiti previsti dalle disposizioni di legge delle diverse Amministrazioni Regionali.

Gli Istruttori saranno iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori pubblicato sul sito istituzione www.aics.it . Gli aspiranti istruttori dovranno essere in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità.

È obbligatorio frequentare **90%** delle lezioni pratiche, chi non avrà effettuato la frequenza minima di lezioni non avrà diritto all'esame finale.

Cronoprogramma delle lezioni:

DATA	ORARIO	MATERIA	DOCENTE
03/10/2026	10:00 – 13:00	ANATOMIA • Apparato scheletrico - • Apparato muscolare -Sistema nervoso	Dott.ssa Modica Martina
03/10/2026	15:00 – 18:00	FISIOLOGIA • Fisiologia applicata allo sport • Fisiologia dell'apparato scheletrico • Fisiologia dell'apparato muscolare	Prof.ssa Piscitello Viviana
04/10/2026	09:00 – 13:00	MICRO, MEDIO E MACRO CICLI • Frequenza, intensità e durata • Programmi e tabelle di allenamento per atleti intermedi e avanzati	Dott.ssa Licciardello Chiara
04/10/2026	15:00 – 18:00	PSICOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT	Dott. Clienti Federico (Psicologo Sportivo)
10/10/2026	09:00- 13:00	• Principi di nutrizione specifici per il bodybuilding • Pianificazione dietetica per supportare l'ipertrofia e il recupero • Integrazione e Body Building • Panoramica degli integratori più efficaci per il bodybuilding	Dott.ssa Calì Silvia (Biologa Nutrizionista)

		• Guida all'uso sicuro e strategico degli integratori nei vari mesocicli di allenamento • Il Problema del Doping nella Pesistica e nel Body Building	
10/10/2026	15:00 – 18:00	TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO Principi di periodizzazione e pianificazione annuale • Creazione di piani di allenamento periodizzati per massimizzare i guadagni muscolari e minimizzare il rischio di plateau • Il Problema dell'Overtraining negli Atleti Identificazione dei segni e sintomi. • Strategie per Prevenire l'overtraining e promuovere il recupero ottimale	Prof. Guarrera Rosario
11/10/2026	09:00 – 13:00	• Rassegna di decine di Tecniche di Allenamento con Sovraccarichi • Analisi dettagliata delle tecniche di allenamento per l'ipertrofia. • Vantaggi, svantaggi e applicazioni pratiche di ciascuna tecnica. • La Costruzione dei Vari Mesocicli di Allenamento.	Prof. Fresta Riccardo
11/10/2026	15:00 – 18:00	• Pratica su come costruire e implementare mesocicli di allenamento efficaci • Adattamento dei mesocicli alle esigenze individuali degli atleti - Allenamento con Sovraccarichi Indicato per Età e Sesso • Adattamento delle tecniche di allenamento per gruppi specifici • Considerazioni speciali per l'allenamento sicuro ed efficace • Ormoni ed Allenamento con Sovraccarichi	Prof.ssa Costantino Rosalinda
17/10/2026	09:00 – 13:00	• Impatto dell'allenamento con sovraccarichi sugli ormoni anabolici e catabolici • Strategie per ottimizzare la risposta ormonale all'allenamento • DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness) • Comprendere la fisiologia del DOMS e il suo ruolo	Prof.ssa Piscitello Viviana

		nell'allenamento • Gestione e riduzione degli effetti del DOMS attraverso tecniche di recupero	
17/10/2026	15:00 – 18:00	• Stretching ed Allenamento con Sovraccarichi: Un'Analisi Critica • Benefici e limitazioni dello stretching nel contesto dell'allenamento con sovraccarichi • Linee guida per l'integrazione efficace dello stretching nei programmi di allenamento • Alimentazione e Body Building	Prof. Guarrera Rosario
18/10/2026	09:00 – 13:00	• Discussione etica e legale sul doping nel bodybuilding • Educazione sulla salute e rischi associati all'uso di sostanze proibite • Conclusioni e Prospettive Future • Riflessioni finali sul ruolo dell'istruttore avanzato di fitness e bodybuilding • Esplorazione delle tendenze emergenti e delle nuove ricerche nel campo • Guida all'uso sicuro e strategico degli integratori nei vari mesocicli di allenamento	Fazzina Marco
18/10/2026	15:00 – 18:00	ESAMI	Tutti

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **25 settembre p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Catania catania@aicis.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aicis.info. **La quota di iscrizione al Corso è di € 400,00** (a persona), ed è comprensiva del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale di Istruttore, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS, la quota comprende il materiale didattico **obbligatorio per lo svolgimento del corso**. 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 *Pesistica – Cultura Fisica – Body Building*. 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 20 adesioni).

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico amministrativo contattare il Responsabile del Corso **Prof. Orazio Fresta cell. 348 2417437**

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE PESISTICA – CULTURA FISICA
BODY BUILDING 2° LIVELLO
GIARRE (CT) 03-04 – 11-12 – 17-18 OTTOBRE 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 25/09/2026 a: catania@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 prerequisiti 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 _____