



affiliata



Associazione Istruttori Sportivi Salento (A.S.D)

Via Cicolella, 3 73100 Lecce

c.f. 93097080755

Tel/fax: 0832 289951

Cell: 338 8866755

## **ACSI Lecce & AISS organizzano:**

### Corso di Formazione per Istruttore di Bodybuilding I ° livello

#### **Diviso in tre livelli:**

**I° livello - Assistente in sala attrezzi**

**II° livello - Istruttore di body building**

**III° livello - Personal Trainer**

Lo scopo dei corsi è quello di formare personale specializzato che operi all'interno della sala attrezzi mettendo a servizio degli utenti esperienza, consigli e strategie mirate al raggiungimento di un buon stato di forma e benessere fisico.

#### **::: Programma del corso I° livello :::**

- Cenni di Anatomia e Patologie Muscolari;
- Biomeccanica del movimento umano;
- Cenni generali di fisiologia, in particolare apparato cardiocircolatorio e respiratorio muscolare Endocrino;
- Alimentazione: nozioni fondamentali della nutrizione;
- Integrazione;
- Psicologia applicata allo sport;
- Utilizzo e didattica all'uso degli attrezzi in sala analizzando le varie tipologie di macchine.

#### **::: Programma del corso II° livello :::**

- Approfondimento degli argomenti del primo livello;
- Teorie dell'allenamento;
- Preparazione protocolli di lavoro (schede di allenamento);
- Pratica agli attrezzi.

#### **::: Programma del corso III° livello :::**

- Fondamenti di biologia;
- Metodi di valutazione per il rilevamento della composizione corporea;
- Anatomia ( scheletro, muscoli,apparato digerente);
- Sistemi del corpo umano impegnati nell'esercizio;
- Fisiologia ( muscolare, contrazione muscolare, cenni sulla digestione ); alimentazione;
- Valutazione funzionale e programmazione dell'allenamento attraverso test di endurance , flessibilità e forza;
- Pratica agli attrezzi;
- Tecniche di stretching introduzione alla posturologia e paramorfismi;
- Attività sportiva per soggetti sani e malati;
- Traumatologia ed intervento in palestra;
- Attività fisica durante la gravidanza;
- Attività fisica per la terza età;

- Nozioni di Primo soccorso;
- Marketing;
- Responsabilità civile
- Adempimenti fiscali

**La durata di ogni singola parte del corso di I e II livello sarà strutturata in quattro weekend; la durata del corso di III livello sarà strutturata in sei weekend. Al termine di ogni corso di formazione verrà rilasciata una certificazione riconosciuta da ACSI – Associazione Centri Sportivi Italiani (Ente di promozione sportiva del C.O.N.I.)**

**Date Corso I livello:**

**Sabato 29 Marzo 2008 ore 09.30-12.30 (Teoria) sala conferenze CONI Lecce**

**Relatori: Dott. Angelo Tornese**

- **Cenni di Anatomia e Patologie Muscolari**
- **Cenni Generali di Fisiologia (apparato cardiocircolatorio e respiratorio, muscolare, endocrino)**  
**Prof. Gianluca Sportillo**
- **Biomeccanica del Movimento Umano**

**Sabato 05 Aprile 2008 ore 09.30-12.30 (Teoria) sala conferenze CONI Lecce**

**Relatori: Dott. Angelo Tornese**

- **Alimentazione: nozioni fondamentali della Nutrizione**
- **Integrazione**  
**Dott.ssa Ombretta Pallara**
- **Psicologia applicata allo Sport**

**Sabato 12 Aprile 2008 ore 09.30-12.30 (Pratica) palestra PUMP Maglie**

**Relatori: Paolo Marsella (Camp. BodyBuilding, titolare Palestra PUMP Maglie)**

**Sandra Caputo (Camp. Fitness, Personal Trainer)**

- **Utilizzo e didattica all'uso degli attrezzi in sala analizzando le varie tipologie di macchine**

**Sabato 19 Aprile 2008 ore 09.30-12.30 (Pratica) palestra PUMP Maglie**

**Relatori: Sandra Caputo (Camp. Fitness, Personal Trainer)**

**Paolo Marsella (Camp. BodyBuilding, titolare Palestra PUMP Maglie)**

- **Utilizzo e didattica all'uso degli attrezzi in sala analizzando le varie tipologie di macchine**

**Costo corso di I° livello euro 250**

**Costo corso di I° livello soci AISS euro 200 comprensivo di:**

**(Manuale di consultazione, Materiale didattico con dispense relative agli argomenti trattati, DVD delle lezioni teoriche e pratiche, Certificazione).**

**SEGRETERIA ISCRIZIONI:**

**ACSI Lecce**

**Tel/fax: 0832 733739**

**Associazione Istruttori Sportivi Salento:**

**tel/fax: 0832 289951**

**cell: 338 8866755**

**[www.acsilecce.it](http://www.acsilecce.it)**

**[lecce@acsi.it](mailto:lecce@acsi.it)**

**[www.associazioneistruttoriportivi.it](http://www.associazioneistruttoriportivi.it)**

**[info@associazioneistruttoriportivi.it](mailto:info@associazioneistruttoriportivi.it)**

**Cordiali saluti**

**Lecce, 23/02/2008**

**Il Presidente AISS  
Dott. Giampiero Guglielmi**

**Il Presidente ACSI Lecce  
Sig. Cosimo Margarito**