

SCUOLA NAZIONALE US ACLI: ALTA FORMAZIONE FITNESS

CHE COSA è

ALTA FORMAZIONE FITNESS è la scuola centrale della Us Acli Nazionale per la formazione e l'aggiornamento dei tecnici del settore Fitness.

La modalità di Corsi di Formazione Nazionali per rilascio di qualifiche e aggiornamenti segue le indicazioni della Legge Melandri e successive regionali in materia di "istruttori qualificati autorizzati per legge ad operare nelle palestre" (R.L. n. 61 del 01/10/2002 art.8-3° comma): *sono riconosciuti come "Istruttori, Tecnici, Tecnici qualificati ed altre figure similari di Operatori Sportivi i soggetti in possesso, alternativamente di Diploma di Laurea in Scienze motorie, Diploma I.S.E.F., Percorso formativo di Istruttore Tecnico come disciplinato dalle Federazioni o dagli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal C.O.N.I.*

I corsi e le qualifiche ALTA FORMAZIONE FITNESS US ACLI sono **riconosciute dal Coni e dalle normative Regionali, e valide a tutti gli effetti legali e fiscali.**

- CORSI DI QUALIFICA
- CERTIFICAZIONE COMPETENZE
- CORSI DI AGGIORNAMENTO

MODALITA' ISCRIZIONE ALBO TECNICI NAZIONALI

- ☒ AVERE 18 ANNI
- ☒ FREQUENZA CORSO DI QUALIFICA SPECIFICO oppure RICONOSCIMENTO DI ATTESTATI E QUALIFICHE GIA' POSSEDUTE
- ☒ VERSAMENTO QUOTA ANNUALE ISCRIZIONE
- ☒ FREQUENZA CORSO DI AGGIORNAMENTO ANNUALE

Il tesserino Tecnico Nazionale ha validità dal 1 ottobre al 30 settembre dell'anno successivo

I TECNICI AFFILIATI ALL'ALBO NAZIONALE RICEVONO:

- ✓ TESSERINO TECNICO PERSONALE
- ✓ TESSERA SOCIALE CON COPERTURA ASSICURATIVA BASE
- ✓ VISIBILITA' SU SITO TRAMITE *ALBO ON LINE*
- ✓ ISCRIZIONE ALLA NEWS LETTER
- ✓ AGEVOLAZIONI SU ACQUISTO DI *PRODOTTI* E *SERVIZI* IN CONVENZIONE
- ✓ ACCESSO ALL'*AREA RISERVATA* DEL SITO CON DOWNLOAD GRATUITI DI EBOOK, ARTICOLI, PROGRAMMI ALLENAMENTO
- ✓ ACCESSO AI CORSI, STAGE E SEMINARI A LORO RISERVATI















Gli attestati di aggiornamento e di qualifica di ALTA FORMAZIONE FITNESS sono rilasciati esclusivamente dalla Presidenza Nazionale Us Acli

FORMAZIONE E NOVITA' PER I CENTRI SPORTIVI

IL FITNESS MODERNO è Valorizzare tutte le attività motorie - individuali e di gruppo - che uniscono educazione alla salute, cura del corpo, divertimento, benessere psico-fisico.

Senza dimenticare che da una parte i clienti/allievi hanno bisogno di novità per fidelizzarsi e motivarsi, dall'altro palestre e centri fitness hanno bisogno di proposte e soluzioni innovative.

QUALIFICHE

-  QUALIFICA ASSISTENTE ALLENATORE
-  QUALIFICA ISTRUTTORE BODYBUILDING E FITNESS
-  QUALIFICA ISTRUTTORE CROSSOUT FUNCTIONAL TRAINING
-  QUALIFICA PREPARATORE ATLETICO BOOT CAMP FITNESS
-  QUALIFICA ISTRUTTORE FLEXIBILITY & CONTROL PILATES MATWORK
-  QUALIFICA ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE E FIT DANCE
-  QUALIFICA STRUTTORE FIT BOXING
-  QUALIFICA INSEGNANTE JETSUNMA YOGA
-  QUALIFICA ISTRUTTORE PARKOUR
-  CERTIFICAZIONE PERSONAL TRAINER
-  CERTIFICAZIONE MASTER TRAINER:
 -  PREPARATORE ATLETICO
 -  FITNESS MANAGER
 -  FORMATORE FORMATORI

MATERIE DI AGGIORNAMENTO

- allenamento con sovraccarichi, sala pesi, bodybuilding
- anatomia, fisiologia, biomeccanica e cinesiologia
- fitness musicale, fit dance
- functional training
- ginnastica dolce, ginnastica terapeutica e posturale
- management sportivo
- normative, fisco e gestione amministrativa
- nutrizione e integrazione
- prepugilistica e sport da combattimento
- pronto soccorso
- psicologia, pedagogia, sociologia
- qualita' della vita e benessere
- teoria dell'allenamento e dell'insegnamento

CORSI DI AGGIORNAMENTO DISPONIBILI:

ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI, SALA PESI, BODYBUILDING

- workshop allenamento petto-spalle 4 h
- workshop allenamento schiena-braccia 4 h
- workshop allenamento gambe-addominali 4 h
- workshop allenamento cardiofitness con e senza sovraccarichi 8 h

ANATOMIA, FISIOLOGIA, BIOMECCANICA E CINESIOLOGIA

- apparato cardiocircolatorio, muscoli, vie energetiche, capacità condizionali 4 h
- sistema osteoarticolare, leve, terminologia 4 h

FITNESS MUSICALE E FIT DANCE

- brevetto ginnastica sui tacchi 4 h

FUNCTIONAL TRAINING

- basic crossout workshop 8 h
- kettlebell crossout specialist 8 h
- suspension training crossout specialist 8 h
- power e bulgarian ball crossout specialist 8 h
- clubbell crossout specialist 8 h
- bodyweight training crossout specialist 8 h
- barbellcrossout specialist 8 h
- MACEBELL crossout specialist 8 h

GINNASTICA DOLCE, GINNASTICA TERAPEUTICA E POSTURALE

- introduzione all'autopostura 4 h
- basi di rieducazione motoria: schiena, spalla, ginocchio 8 h

YOGA

- introduzione allo yoga: un viaggio dal corpo alla mente 4 h

PREPUGILISTICA E SPORT DA COMBATTIMENTO

- stage allenamento funzionale specifico per sport di combattimento 8 h
- lavorare nelle palestre, contratti e regime fiscale per il personal trainer, come promuoversi, 4 h

NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE

- nutrizione, vie energetiche e movimento 4 h
- test valutazione indice massa corporea 2 h
- integratori e nutrienti per la crescita muscolare e il recupero 4 h
- i disturbi del comportamento alimentare 2 h
- l'integrazione adattogena e prestativa 4 h

MANAGEMENT SPORTIVO

- CONI e istituzioni collegate, normativa e gestione dell'ASD
- comunicare, motivare, collaborare - le relazioni interpersonali – lo staff in palestra 4 h

NORMATIVE, FISCO E GESTIONE AMMINISTRATIVA

- sicurezza alimentare per il responsabile dell'industria HACCP
- sicurezza alimentare per il personale della ristorazione HACCP

PSICOLOGIA, PEDAGOGIA, SOCIOLOGIA

QUALITA' DELLA VITA E BENESSERE

- gestione dello stress nel lavoro 4 h
- come migliorare la qualità della vita 2 h
- attacchi di panico: come riconoscerli e curarli 2 h

TEORIA DELL'ALLENAMENTO E DELL'INSEGNAMENTO

- aspetti motori e psicologici dell'allenamento di giovani e anziani 4 h
- principi generali dell'allenamento dal fitness al bodybuilding, struttura allenamento sala pesi 4
- Allenamento con sovraccarichi teoria1: variabili per l'esecuzione dell'allenamento, tecniche per principianti, scheda base
- Allenamento con sovraccarichi teoria2: allenamenti per sviluppo muscolare, iperplasia e ipertrofia , tecniche di intensità per allievi intermedi e avanzati, differenze uomo/donna 8h

 **Alta Formazione Fitness**

 **Fitness Factory**

 **Fitness Factory**