



Roma, 22.05.2026  
Prot.n. 209

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 – Fitness Body Building 1° livello – NAPOLI (NA) dal 18 GIUGNO 2026 al 30 LUGLIO 2026***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Napoli organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Pesistica – Cultura Fisica – Fitness e Body Building 1° livello, presso la società No Limits A.S.Dilettantistica, Corso Secondigliano 292 - 80144 Napoli (NA), dal 18 giugno al 30 luglio 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 54 ore di lezione. Il corso di formazione per istruttore di Pesistica – Cultura Fisica Fitness Body Building 1° livello è rivolto ai maggiorenni con diploma di scuola media inferiore che abbiano una comprovata formazione nell’ambito della ***Pesistica – Cultura Fisica – Fitness e Body Building.***

Il corso 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 – Fitness e Body Building 1°.*** Obiettivo del corso è fornire strumenti teorici e pratici per formare in modo efficace gli operatori 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 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 – Fitness e Body Building 1° 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 [www.aics.it](http://www.aics.it). Gli aspiranti istruttori dovranno essere in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità.

## CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIE	DOCENTE
18/06/2026	18 – 21	3	Presentazione e Programma del corso. La figura dell'istruttore delle qualifiche e competenze dei vari livelli Responsabilità, mansioni, limiti dell'istruttore di 1° livello Aspetti legali Strategie di comunicazione	Prof. Giovanni Papaccio
19/6/2026	18-21	3	<b>PRINCIPI DI BASE DELL'ALIMENTAZIONE NEL FITNESS</b> Macronutrienti, proteine, grassi, carboidrati Vitamine Microelementi Oligoelementi Cenni sull'integrazione	Dott.Paolo Attianese
20/6/2026	18-21	3	<b>CENNI DI ANATOMIA</b> 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 <b>CENNI DI ANATOMIA</b> 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	Dott.Paolo Attianese
21/6/2026	18-21	3	<b>SISTEMA MUSCOLARE</b> 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	Prof. Anna Calafiore
27/6/2026	18-21	3	<b>MECCANISMI ENERGETICI</b> Fonti energetiche e meccanismi energetici Sistemi aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido L'acido lattico Il debito di ossigeno <b>DOLORI MUSCOLARI E LESIONI MUSCOLARI</b> Dolori metabolici e acido lattico Mialgie Crampi, contratture, stiramenti, strappi DOMS	Prof.Giovanni Papaccio
28/6/2026	18-21	3	<b>SUPERCOMPENSAZIONE E RECUPERO</b> Supercompensazione Importanza del recupero Aumento del livello prestativo Fattori che limitano il rendimento sportivo Riposo e allenamento. <b>LA FREQUENZA CARDIACA NELL'ALLENAMENTO</b> 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	Prof. Giovanni Papaccio

06/7/2026	18-21	3	<b>LA FREQUENZA CARDIACA NELL'ALLENAMENTO</b> 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. <b>I BIOTIPI – ALLENAMENTO PER BIOTIPOLOGIA E MORFOLOGIA</b> 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	Prof. Giovanni Papaccio
07/7/2026	18-21	3	<b>CENNI DI BIOMECCANICA IN PALESTRA</b> Leve, piani e assi di lavoro Realtà articolari, biotipo trapezoidale e clavicolare. Esercizi monoarticolari, biarticolari, poliarticolari Esercizi a catena cinetimonarticolari, biarticularistiche, vantaggi e svantaggi Esercizi di base e complementari. Vantaggi e svantaggi pesi liberi e macchine.	Prof. Anna Calafiore
13/7/2027	15 - 19	4	<b>TIPO E SCHEDE DI ALLENAMENTO PER I DIVERSI OBIETTIVI</b> Possibili obiettivi dell'allenamento Esempi pratici di un piano iniziale di allenamento (adattamento anatomico) <b>ESEMPIO DI SCHEDE PER L'AUMENTO DELLA FORZA</b>	Prof. Giovanni Papaccio
14/7/2026	15 - 19	4	<b>ESEMPIO DI SCHEDE PER L'AUMENTO DEL TONO MUSCOLARE ESEMPI DI SCHEDE DI ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO</b> Aerobic Cardiofitness, Power Aerobic Cardiofitness, HIIT, PHA, Anaerobic Aerobic System, Spot Reduction e altri allenamenti a circuito.	Prof. Giovanni Papaccio
21/7/2026	18-21	3	<b>POWERLIFTING</b> Cenni sulla Storia del power lifting: da bob Hoffman.all'Ipf Le tre alzate: regole da gara su squat, distensione su panca piana e stacco da terra. Tecnica, set up stili errori, comuni. Scarico pre-gara	Prof. Anna Calafiore
20/7/2026	09 – 15	6	Pratica in sala pesi	Prof. Giovanni Papaccio
27/6/2026	13 - 19	6	Pratica in sala pesi	Prof. Giovanni Papaccio

28/7/2026	09 – 13	4	ESAMI SCRITTO E ORALE	Tutti i Docenti
-----------	---------	---	-----------------------	-----------------

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

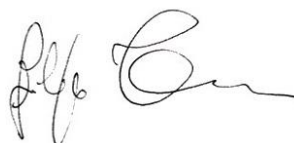
L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **10 giugno p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Napoli [napoli@aicis.it](mailto:napoli@aicis.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aicis.info](mailto:dnsport@aicis.info). **La quota di iscrizione al Corso è di € 300,00** (a persona), ed è comprensiva del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS, la quota non comprende il materiale didattico. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Napoli IBAN: **IT65C0103003408000000374286**

**MPS** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore *Pesistica – Cultura Fisica*. 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 **Presidente Giuseppe Papaccio cell. 3393194957**

Un cordiale saluto

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport  
Filippo Tiberia





**MODULO DI ISCRIZIONE**  
**CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE PESISTICA – CULTURA FISICA –**  
**- FITNESS BODY BUILDING 1° LIVELLO**  
**NAPOLI (NA) DAL 18 GIUGNO AL 30 LUGLIO 2026**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 10/06/2026 a [napoli@aics.it](mailto:napoli@aics.it) e p.c. a: [dnsport@aics.info](mailto: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 \_\_\_\_\_