


## Appendice CPT: Profili di contenuto dettagliati e domande tipo per la certificazione NSCA-CPT

 <b>ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT®</b> <b>Profilo di contenuto dettagliato</b>	Livello cognitivo			Totale voci
	Memoria	Applicazione	Analisi	
<b>1. CONSULTAZIONE/VALUTAZIONE DEL CLIENTE</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>35</b>
<p>A. Intervista iniziale</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stabilire la compatibilità tra cliente e personal trainer</li> <li>2. Predisporre un accordo tra cliente e personal trainer e/o tra cliente, personal trainer e centro fitness</li> <li>3. Predisporre un modulo per il consenso informato e l'esonero da responsabilità</li> <li>4. Predisporre un registro di valutazione su atteggiamento e grado di preparazione</li> </ol> <p>B. Storia clinica e valutazione dello stato di salute</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Predisporre un modulo dettagliato di storia clinica/valutazione dello stato di salute e un questionario sullo stile di vita (tra cui esercizio fisico e infortuni subiti)</li> <li>2. Ottenere una liberatoria medica dal medico curante del cliente, ove necessario</li> <li>3. Interpretare il modulo di storia clinica/valutazione dello stato di salute e il questionario sullo stile di vita</li> <li>4. Invitare il cliente a consultare e/o avvalersi della consulenza di un professionista sanitario competente.</li> <li>5. Mantenere una rete di professionisti sanitari di supporto</li> </ol> <p>C. Valutazione della forma fisica</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Svolgere una valutazione della forma fisica, comprensiva di:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. segni vitali (frequenza cardiaca, pressione arteriosa)</li> <li>b. altezza</li> <li>c. peso</li> </ol> </li> </ol>				



**ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT®**

**Profilo di contenuto dettagliato**

	Livello cognitivo			Totale voci
	Memoria	Applicazione	Analisi	
<ul style="list-style-type: none"> <li>d. composizione corporea</li> <li>e. misure delle circonferenze</li> <li>f. forza muscolare</li> <li>g. resistenza muscolare</li> <li>h. velocità/agilità/potenza</li> <li>i. resistenza cardiovascolare</li> <li>j. flessibilità</li> <li>k. allineamento posturale/equilibrio muscolare</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>2. Svolgere valutazioni del movimento</li> <li>3. Interpretare i risultati della valutazione dello stato di salute/della forma fisica</li> <li>4. Invitare il cliente a consultare e/o avvalersi della consulenza di un professionista sanitario competente.</li> </ul> <p>D. Analisi nutrizionale di base</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Individuare il grado di competenza del personal trainer riguardo alle raccomandazioni nutrizionali</li> <li>2. Svolgere un'analisi delle abitudini alimentari del cliente (ad es.: memoria, storia o registri alimentari)</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Comunicare informazioni di base ottenute da fonti sottoposte a revisione paritaria (peer review) in tema di alimentazione, integratori, "nutrient timing" (tempi di assunzione degli alimenti/integratori) e fabbisogno calorico giornaliero</li> <li>4. Riconoscere i segnali e i sintomi di un disturbo alimentare</li> <li>5. Invitare il cliente a consultare e/o avvalersi della consulenza di un professionista sanitario competente</li> </ul>				



## ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT®

### Profilo di contenuto dettagliato

	Livello cognitivo			Totale voci
	Memoria	Applicazione	Analisi	
<b>2. PIANIFICAZIONE DEL PROGRAMMA</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>43</b>
A. Definizione degli obiettivi <ol style="list-style-type: none"><li>1. Stabilire esigenze e obiettivi analizzando con il cliente i risultati di una valutazione della forma fisica</li><li>2. Stabilire esigenze e obiettivi analizzando con il cliente i risultati di un registro delle abitudini alimentari</li><li>3. Stabilire esigenze e obiettivi analizzando con il cliente le abitudini dello stile di vita correlato alla salute (ad es.: fumo, uso di alcool)</li><li>4. Definire le tecniche motivazionali/di coaching (ad es.: sistema di gratificazione, strategie di rafforzamento, tecniche di immagini mentali, visualizzazione) che si riveleranno efficaci per un cliente</li></ol>				
B. Elaborazione del programma <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selezionare la modalità o il tipo di esercizio fisico</li><li>2. Selezionare gli esercizi di riscaldamento/defaticamento</li><li>3. Definire l'ordine degli esercizi o delle componenti degli esercizi</li><li>4. Definire l'intensità o il carico di lavoro degli esercizi</li><li>5. Definire la durata degli esercizi</li><li>6. Definire la frequenza degli esercizi</li><li>7. Definire la percentuale di progressione degli esercizi</li></ol>				



## ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT®

### Profilo di contenuto dettagliato

	Livello cognitivo			Totale voci
	Memoria	Applicazione	Analisi	
<p>C. Adattamenti all'allenamento</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Descrivere i cambiamenti delle strutture del corpo indotti dall'esercizio<ol style="list-style-type: none"><li>a. muscoli</li><li>b. tendini, legamenti e tessuto connettivo</li><li>c. ossa e cartilagini</li><li>d. tessuto adiposo (depositi di grasso)</li></ol></li><li>2. Descrivere i cambiamenti degli apparati del corpo indotti dall'esercizio<ol style="list-style-type: none"><li>a. neuromuscolare</li><li>b. cardiorespiratorio</li><li>c. metabolico</li><li>d. endocrino</li><li>e. psicologico</li></ol></li></ol>				
<p>D. Categorie di persone particolari</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definire le capacità e i limiti di un cliente che presenta esigenze o condizioni particolari<ol style="list-style-type: none"><li>a. condizioni specifiche per l'età (ad es.: adulti in età più avanzata, giovani in età prepuberale, adolescenti)</li><li>b. condizioni specifiche per le donne (ad es.: prenatale, post parto, post menopausa)</li><li>c. soggetti affetti da condizioni/disturbi psicologici (ad es.: depressione, disturbi alimentari)</li><li>d. soggetti affetti da condizioni/disturbi ortopedici (ad es.: artrite, osteoporosi/osteopenia, amputazioni, trauma muscolo-scheletrico, rabdomiolisi)</li></ol></li></ol>				



## ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT®

### Profilo di contenuto dettagliato


	Livello cognitivo			Totale voci
	Memoria	Applicazione	Analisi	
<ul style="list-style-type: none"> <li>e. soggetti affetti da condizioni/disturbi cardiovascolari (ad es.: ipertensione, iperlipidemia, riabilitazione post cardiaca, disturbo vascolare periferico, ictus)</li> <li>f. soggetti affetti da condizioni/disturbi metabolici (ad es.: sovrappeso, obesità, diabete, sindrome metabolica)</li> <li>g. soggetti affetti da condizioni/disturbi respiratori (ad es.: asma, malattia polmonare ostruttiva cronica)</li> <li>h. soggetti affetti da condizioni/disturbi neurologici (ad es.: epilessia, sclerosi multipla, paralisi cerebrale, lesioni al midollo spinale, paralisi, morbo di Parkinson, sindrome di Down, lesione cerebrale traumatica)</li> <li>i. soggetti che si allenano per una determinata disciplina sportiva/competizione (ad es.: atleti)</li> <li>j. soggetti affetti da fibromialgia</li> <li>k. soggetti affetti da cancro</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Modificare il programma degli esercizi affinché risponda ai limiti e alle capacità di un cliente che presenta esigenze o condizioni particolari.</li> <li>3. Invitare il cliente a consultare e/o avvalersi della consulenza di un professionista sanitario competente.</li> </ol>				
<b>3. TECNICHE DI ESERCIZIO</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>43</b>
<p>Valutare la tecnica di esercizio (tra cui posizione del corpo, velocità/controllo del movimento, movimento/ampiezza del movimento, progressione, cueing, coinvolgimento muscolare, respirazione, linee guida sulla sicurezza/assistenza e movimento funzionale*)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Esercizi di resistenza con macchine (ad es.: caricamento piastre, selezionatore, sistema idraulico, ad aria, ad attrito, tubolari)</li> <li>B. Esercizi con pesi liberi (ad es.: bilancieri, manubri)</li> <li>C. Esercizi di flessibilità (ad es.: stretching statico, balistico, dinamico, PNF, attivo-isolato)</li> </ul>				



## ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT®

### Profilo di contenuto dettagliato

	Livello cognitivo			Totale voci
	Memoria	Applicazione	Analisi	
<p>D. Esercizi calistenici e con il solo peso corporeo (ad es.: yoga, trazioni, spinte, esercizi del busto)</p> <p>E. Attività specifiche per una disciplina sportiva/correlate alla prestazione (ad es.: pliometria, scatti, esercizi di agilità, reazione)</p> <p>F. Macchine cardiovascolari (ad es.: tapis roulant, cyclette , vogatore, stepper, macchine ellitiche)</p> <p>G. Attività cardiovascolari senza l'ausilio di macchine (ad es.: correre, camminare, nuotare, danza aerobica)</p> <p>H. Attività di allenamento alternativo (ad es.: ribaltamento pneumatici, sollevamento e trasporto di carichi ("loaded carries"), sacchi di sabbia, corde, catene, palle di stabilità, kettlebell, palle mediche, fasce di resistenza, equilibrio)</p>				
<b>4. SICUREZZA, PROCEDURE DI EMERGENZA E ASPETTI LEGALI</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
<p>A. Procedure di sicurezza</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manutenere le attrezzature utilizzate per gli esercizi</li> <li>2. Creare un ambiente di allenamento che risponda alle norme del settore</li> <li>3. Reagire ai sintomi degli infortuni da sovraccarico e sovrallenamento e delle patologie indotte dalla temperatura</li> </ol> <p>B. Risposta alle situazioni di emergenza</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eseguire l'intervento di pronto soccorso secondo quanto previsto dalle norme del settore</li> <li>2. Eseguire la rianimazione cardiopolmonare e utilizzare un defibrillatore esterno automatizzato (BLS) secondo quanto previsto dalle norme del settore</li> <li>3. Attuare un piano per far fronte ad eventuali situazioni di emergenza che si verificassero all'interno del centro di allenamento (ad es.: incendio, alluvione, emergenza sanitaria)</li> </ol> <p>C. Responsabilità professionale, giuridica ed etica</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Riconoscere le problematiche e circostanze legate alle controversie</li> </ol>				

 <b>ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT®</b> <b>Profilo di contenuto dettagliato</b>	Livello cognitivo			Totale voci
	Memoria	Applicazione	Analisi	
2. Mantenere un rapporto cliente-personal trainer professionale 3. Osservare la riservatezza tra cliente e personal trainer 4. Provvedere alla tenuta della documentazione relativa alla responsabilità professionale, legale ed etica (ad es.: segnalazione degli incidenti, PAR-Q (questionario sul grado di preparazione allo svolgimento di attività fisica), HIPAA (portabilità dell'assicurazione sanitaria), conformità, requisiti di manutenzione del centro)				
<b>TOTALI</b>	<b>40</b>	<b>58</b>	<b>42</b>	<b>140</b>

\* L'esercizio/allenamento funzionale è un'attività che ottimizza il proprio lavoro cinetico (finalità del movimento), migliora l'adattabilità e provvede a trasferire questi miglioramenti in maniera rilevante verso un'attività specifica e/o di vita quotidiana.

#### Domande tipo per la certificazione NSCA-CPT

1. In quale delle seguenti circostanze il Personal Trainer deve somministrare al cliente un questionario per la storia clinica?

- A. Prima della valutazione della forma fisica
- B. Subito dopo la prima seduta di allenamento
- C. Durante la visita medica

2. Un programma di allenamento alla resistenza di media intensità (carichi con RM 8-12) che prevede periodi di un minuto di riposo tra le serie e gli esercizi è finalizzato PRINCIPALMENTE a migliorare

- A. la forza
- B. l'ipertrofia
- C. la potenza

3. Un personal trainer offre delle sedute gratis ai clienti che raggiungono i loro obiettivi entro un periodo di tempo prestabilito. Quale delle seguenti definizioni descrive questa tecnica motivazionale?

- A. motivazione intrinseca

- B. motivazione al raggiungimento degli obiettivi
- C. rafforzamento positivo

4. Qual è l'apporto calorico giornaliero di un cliente che in un giorno ha assunto 100 grammi di proteine, 450 grammi di carboidrati e 40 grammi di grassi?

- A. 5.310 kcal
- B. 4.180 kcal
- C. 2.560 kcal

5. Un cliente riesce ad eseguire 10 RM (ripetizioni massimali) alla panca con un peso di 68 kg. Qual è la singola ripetizione massima stimata per questo cliente?

- A. 77 kg
- B. 91 kg
- C. 105 kg

Risposte: (1) A (2) B (3) C (4) C (5) B