


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

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



ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT®

Profilo di contenuto dettagliato

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



ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT®

Profilo di contenuto dettagliato

	Livello cognitivo			Totale voci
	Memoria	Applicazione	Analisi	
2. PIANIFICAZIONE DEL PROGRAMMA	17	13	13	43
A. Definizione degli obiettivi <ol style="list-style-type: none">1. Stabilire esigenze e obiettivi analizzando con il cliente i risultati di una valutazione della forma fisica2. Stabilire esigenze e obiettivi analizzando con il cliente i risultati di un registro delle abitudini alimentari3. Stabilire esigenze e obiettivi analizzando con il cliente le abitudini dello stile di vita correlato alla salute (ad es.: fumo, uso di alcool)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				
B. Elaborazione del programma <ol style="list-style-type: none">1. Selezionare la modalità o il tipo di esercizio fisico2. Selezionare gli esercizi di riscaldamento/defaticamento3. Definire l'ordine degli esercizi o delle componenti degli esercizi4. Definire l'intensità o il carico di lavoro degli esercizi5. Definire la durata degli esercizi6. Definire la frequenza degli esercizi7. Definire la percentuale di progressione degli esercizi				



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">1. Descrivere i cambiamenti delle strutture del corpo indotti dall'esercizio<ol style="list-style-type: none">a. muscolib. tendini, legamenti e tessuto connettivoc. ossa e cartilaginid. tessuto adiposo (depositi di grasso)2. Descrivere i cambiamenti degli apparati del corpo indotti dall'esercizio<ol style="list-style-type: none">a. neuromuscolareb. cardiorespiratorioc. metabolicod. endocrinoe. psicologico				
<p>D. Categorie di persone particolari</p> <ol style="list-style-type: none">1. Definire le capacità e i limiti di un cliente che presenta esigenze o condizioni particolari<ol style="list-style-type: none">a. condizioni specifiche per l'età (ad es.: adulti in età più avanzata, giovani in età prepuberale, adolescenti)b. condizioni specifiche per le donne (ad es.: prenatale, post parto, post menopausa)c. soggetti affetti da condizioni/disturbi psicologici (ad es.: depressione, disturbi alimentari)d. soggetti affetti da condizioni/disturbi ortopedici (ad es.: artrite, osteoporosi/osteopenia, amputazioni, trauma muscolo-scheletrico, rabdomiolisi)				



ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT®

Profilo di contenuto dettagliato


	Livello cognitivo			Totale voci
	Memoria	Applicazione	Analisi	
<ul style="list-style-type: none"> e. soggetti affetti da condizioni/disturbi cardiovascolari (ad es.: ipertensione, iperlipidemia, riabilitazione post cardiaca, disturbo vascolare periferico, ictus) f. soggetti affetti da condizioni/disturbi metabolici (ad es.: sovrappeso, obesità, diabete, sindrome metabolica) g. soggetti affetti da condizioni/disturbi respiratori (ad es.: asma, malattia polmonare ostruttiva cronica) 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) i. soggetti che si allenano per una determinata disciplina sportiva/competizione (ad es.: atleti) j. soggetti affetti da fibromialgia k. soggetti affetti da cancro <ol style="list-style-type: none"> 2. Modificare il programma degli esercizi affinché risponda ai limiti e alle capacità di un cliente che presenta esigenze o condizioni particolari. 3. Invitare il cliente a consultare e/o avvalersi della consulenza di un professionista sanitario competente. 				
3. TECNICHE DI ESERCIZIO	7	15	21	43
<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"> A. Esercizi di resistenza con macchine (ad es.: caricamento piastre, selezionatore, sistema idraulico, ad aria, ad attrito, tubolari) B. Esercizi con pesi liberi (ad es.: bilancieri, manubri) C. Esercizi di flessibilità (ad es.: stretching statico, balistico, dinamico, PNF, attivo-isolato) 				



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>				
4. SICUREZZA, PROCEDURE DI EMERGENZA E ASPETTI LEGALI	7	11	1	19
<p>A. Procedure di sicurezza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manutenere le attrezzature utilizzate per gli esercizi 2. Creare un ambiente di allenamento che risponda alle norme del settore 3. Reagire ai sintomi degli infortuni da sovraccarico e sovrallenamento e delle patologie indotte dalla temperatura <p>B. Risposta alle situazioni di emergenza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eseguire l'intervento di pronto soccorso secondo quanto previsto dalle norme del settore 2. Eseguire la rianimazione cardiopolmonare e utilizzare un defibrillatore esterno automatizzato (BLS) secondo quanto previsto dalle norme del settore 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) <p>C. Responsabilità professionale, giuridica ed etica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Riconoscere le problematiche e circostanze legate alle controversie 				

 ESAME PER LA CERTIFICAZIONE NSCA-CPT® Profilo di contenuto dettagliato	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)				
TOTALI	40	58	42	140

* 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 massimale stimata per questo cliente?

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

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