

## **PROGRAMMA**

### **CORSO DI II LIVELLO 2020**

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

### **"PERSONAL TRAINER ADVANCED"**

**Totale Crediti SNaQ 20**

<b>N. ORE</b>	<b>MATERIE</b>
<b>49</b>	<b>Lezioni teoriche</b>
<b>1</b>	Presentazione FIPE <i>Strength Academy</i>
<b>4</b>	Fisiologia e medicina applicata alle scienze motorie
<b>4</b>	Biomeccanica applicata agli esercizi dello <i>strength training</i>
<b>4</b>	Adattamento all'allenamento aerobico: programmazione, organizzazione e test di valutazione
<b>4</b>	Valutazione funzionale
<b>4</b>	Alimentazione
<b>8</b>	Periodizzazione 1
<b>4</b>	<i>Social marketing</i> : uso dei <i>social</i> per la promozione personale
<b>4</b>	Sindrome metabolica
<b>4</b>	Strumenti e metodi del <i>personal trainer</i> per la correzione degli esercizi dello <i>strength training</i>
<b>8</b>	Aspetti psicologici nella professione del PT
<b>32</b>	<b>Lezioni pratiche</b>
<b>4</b>	<i>Home personal training</i> : strumenti
<b>4</b>	I test del <i>personal trainer</i> : strumenti e proposte
<b>12</b>	Gli esercizi funzionali e con i sovraccarichi: <i>kettlebell</i> , <i>functional strength</i> , <i>strength balance</i>
<b>12</b>	Gli esercizi della pesistica olimpica
<b>81</b>	<b>T O T A L E</b>
<b>71</b>	Studio individuale <b>"Il manuale del Personal trainer"</b> con particolare riferimento ai capitoli: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 15 <b>"Strength training"</b> con particolare riferimento ai capitoli: 1, 2, 3, 4, 5, 6
<b>152</b>	<b>T O T A L E</b>

N. ORE	DESCRIZIONE DEI CONTENUTI
	<b>LEZIONI TEORICHE</b>
<b>1</b>	<b>Presentazione FIPE Strength Academy</b>
<b>4</b>	<b>Fisiologia e medicina applicata alle scienze motorie</b>
	Il sistema muscolare
	Il sistema respiratorio
	Il sistema circolatorio
	I sistemi energetici
<b>4</b>	<b>Biomeccanica</b>
	Biomeccanica degli esercizi dello <i>strength training</i>
<b>4</b>	<b>Adattamento all'allenamento aerobico: programmazione, organizzazione e test di valutazione</b>
	Benefici dell'allenamento aerobico
	Protocolli di lavoro per migliorare l'efficienza cardiovascolare
	Protocolli di lavoro finalizzati al dimagrimento
	Test di valutazione
<b>4</b>	<b>Valutazione Funzionale</b>
	Valutazione della forza muscolare
	Valutazione della flessibilità e tipi di <i>stretching</i>
	La valutazione posturale: strumenti di analisi
	Dalla valutazione alla somministrazione degli esercizi
<b>4</b>	<b>Alimentazione</b>
	Metabolismo
	Macro e micronutrienti
	Supplementazione
<b>8</b>	<b>Periodizzazione 1</b>
	Organizzazione annuale dell'allenamento del cliente <i>personal</i>
	Metodi evoluti per allenamenti finalizzati all'ipertrofia
	Metodi evoluti per allenamenti finalizzati al dimagrimento
	Esercitazione sulla formulazione di macro, meso e microcicli
<b>4</b>	<b>Marketing per PT</b>
	Il <i>Social marketing</i> come strumento di promozione personale
<b>8</b>	<b>Aspetti psicologici nella professione del PT</b>
	PNPA - perché l'uomo prima del metodo
	Concetto di individuo
	Concetto di gruppo
	L'allenamento come processo organizzativo
	Persona e personalità
	Il <i>Personal trainer</i> e la sua personalità
	Comunicare tra diverse personalità

<b>4</b>	<b>Sindrome metabolica</b>
	Definizione
	Criteri diagnostici
	Patologie che caratterizzano la sindrome
	Il ruolo del <i>Personal trainer</i> nel trattamento del cliente con sindrome metabolica: ambiti di intervento, confini e vincoli
<b>4</b>	<b>Strumenti e metodi del <i>personal trainer</i> per la correzione degli esercizi dello strength training</b>
	<b>LEZIONI PRATICHE</b>
<b>4</b>	<b><i>Home personal training</i></b>
	Proposte di allenamento a corpo libero e/o con piccoli attrezzi da utilizzare <i>nell'home training</i>
	Il kit del <i>personal trainer</i> a domicilio
<b>4</b>	<b>I test del <i>Personal trainer</i>: proposte e strumenti</b>
	Test efficienza cardiovascolare
	Test di forza
	Test di flessibilità
	Misurazioni antropometriche
	Misurazioni composizione corporea: plicometria e BIA
<b>12</b>	<b>Gli esercizi funzionali e con i sovraccarichi: <i>kettlebell, functional strength, strength balance</i></b>
	<i>Kettlebell</i>
	<i>Functional strength</i>
	<i>Strength balance</i>
<b>12</b>	<b>Gli esercizi della pesistica olimpica</b>
	Lo strappo ( <i>snatch</i> )
	Lo slancio ( <i>clean and jerk</i> )