

PROGRAMMA

CORSO DI II LIVELLO 2021

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

"PERSONAL TRAINER ADVANCED"

Totale Crediti SNaQ 20

Personal Trainer di elevato livello professionale in grado di elaborare, in maniera completamente autonoma, programmi di allenamento adeguati a soddisfare le esigenze dei clienti, sia presso le Strutture Sportive che in ambito di Home Fitness. Formazione arricchita da conoscenze in ambito psicologico che consentono di approcciare nella maniera migliore possibile tutta la clientela.

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

N. ORE	DESCRIZIONE DEI CONTENUTI
	LEZIONI TEORICHE
1	Presentazione FIPE Strength Academy
4	Fisiologia e medicina applicata alle scienze motorie
	Il sistema muscolare
	Il sistema respiratorio
	Il sistema circolatorio
	I sistemi energetici
4	Biomeccanica
	Biomeccanica degli esercizi dello <i>strength training</i>
4	Adattamento all'allenamento aerobico: programmazione, organizzazione e test di valutazione
	Benefici dell'allenamento aerobico
	Protocolli di lavoro per migliorare l'efficienza cardiovascolare
	Protocolli di lavoro finalizzati al dimagrimento
	Test di valutazione
4	Valutazione Funzionale
	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
4	Alimentazione
	Metabolismo
	Macro e micronutrienti
	Supplementazione
8	Periodizzazione 1
	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
4	Marketing per PT
	Il <i>Social marketing</i> come strumento di promozione personale
8	Aspetti psicologici nella professione del PT
	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

4	Sindrome metabolica
	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
4	Strumenti e metodi del <i>personal trainer</i> per la correzione degli esercizi dello strength training
	LEZIONI PRATICHE
4	<i>Home personal training</i>
	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
4	I test del <i>Personal trainer</i>: proposte e strumenti
	Test efficienza cardiovascolare
	Test di forza
	Test di flessibilità
	Misurazioni antropometriche
	Misurazioni composizione corporea: plicometria e BIA
12	Gli esercizi funzionali e con i sovraccarichi: <i>kettlebell, functional strength, strength balance</i>
	<i>Kettlebell</i>
	<i>Functional strength</i>
	<i>Strength balance</i>
12	Gli esercizi della pesistica olimpica
	Lo strappo (<i>snatch</i>)
	Lo slancio (<i>clean and jerk</i>)