

## PROGRAMMA

### CORSO DI II LIVELLO 2023

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   |
|------------|---|
| <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, functional strength, 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<br><b>"Il manuale del Personal trainer"</b> con particolare riferimento ai capitoli: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 15<br><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:<br/>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> )  |
|           |   |