

CORSO DI PERFEZIONAMENTO IN PERSONAL TRAINER

Finalità:

Il Corso di perfezionamento in personal training 2022, promosso da Sport e Salute di Basilicata, si pone l'obiettivo di approfondire le competenze e le buone prassi in materia di scienza applicata all'esercizio fisico ed alle attività sportive dei laureati nei corsi di studio di Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Sport e Salute di Basilicata, con la Scuola dello Sport, offre il proprio supporto didattico e logistico per il necessario aggiornamento e perfezionamento dei Laureati in Scienze Motorie.

Il Corso mira a realizzare una formazione tecnico-pratica specialistica, con l'obiettivo di perfezionare una figura, quella del Laureato in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, che viene così inquadrato dalla recente Riforma dello Sport:

“La conduzione, gestione e valutazione delle attività motorie individuali e di gruppo a carattere compensativo, educativo, ludico, ricreativo e sportivo, finalizzate al mantenimento ed al recupero delle migliori condizioni di benessere fisico nelle varie fasce di età attraverso la promozione di stili di vita attivi la conduzione, gestione e valutazione di attività per il miglioramento della qualità della vita mediante l'esercizio fisico, **nonché di personal training** e di preparazione atletica non agonistica”

La Formazione mirerà a far acquisire competenze specifiche avanzate nell'analisi del modello di prestazione e negli aspetti di supporto all'allenamento individualizzato. Tali competenze si riferiscono in modo particolare alla gestione ed anamnesi del cliente in sessione individuale, l'identificazione delle più idonee metodologie di allenamento, tenuto conto le diverse caratteristiche dei clienti, in relazione al genere e all'età, la conoscenza di mezzi e metodi di allenamento che riguardano sia l'utilizzo di grandi attrezzi, sia l'utilizzo di piccoli attrezzi ed il corpo libero.

Il corso, si riferisce ad un Quadro Tecnico con competenze specifiche avanzate nel personal training, utilizzando le più moderne teorie dell'allenamento, con il trasferimento dei contenuti teorici nell'applicazione pratica.

Il profilo di attività del personal trainer Laureato in Scienze Motorie, si caratterizza con la personalizzazione e individualizzazione degli allenamenti in particolar modo riferiti agli adattamenti individualizzati e alla preparazione fisica specifica.

Alla realizzazione delle attività collaborerà l'Ente di Promozione Sportiva ASC che con ASC ACADEMY rilascerà il DIPLOMA NAZIONALE ASC DI ISTRUTTORE DI:

"Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness"

CALENDARIO LEZIONI 80 ore + 40 ore di Tirocinio, preparazione, studio dei casi ed esame finale.

Parte teorica modalità online su piattaforma microsoft teams:

- **23/24 settembre 2022 dalle ore 15,00 alle ore 19,00 MODULO 1**
- **30 settembre e 1 ottobre 2022 dalle ore 15,00 alle ore 19,00 MODULO 2**
- **7/8 ottobre 2022 dalle ore 15,00 alle ore 19,00 MODULO 3**

Parte teorica modalità online microsofts teams:

- **14/15 OTTOBRE 2022 DALLE ORE 15,00 ALLE 19,00 MODULO 4 TEORICO/PRATICO**

Parte pratica in presenza presso

Centro Sportivo Principe di Piemonte Potenza

- **16 ottobre dalle ore 9,00 Modulo 1 pratico**
- **22 ottobre dalle ore 15,00 Modulo 1 pratico**
- **29 ottobre 2022 dalle ore 15,00 Modulo 1 pratico**
- **5 novembre 2022 dalle ore 15,00 Modulo 1 pratico**
- **12 novembre 2022 dalle ore 15,00 Modulo 2 pratico**
- **13 novembre 2022 dalle ore 09,00 Modulo 2 pratico**
- **19 novembre 2022 dalle ore 15,00 Modulo 2 pratico**
- **25 novembre 2022 dalle ore 15,00 Modulo 3 pratico**

26 novembre ESAME FINALE

Esame finale modalità in presenza o online

Modalità di svolgimento delle lezioni

Tipologia di attività: Lezioni frontali partecipate, casi studio, dimostrazioni pratiche., lezioni laboratoriali, learning by doing, Gruppi di lavoro per la risoluzione di casi, studio tramite la partecipazione attiva e la condivisione di esperienze anche in modalità blended.

Per il rilascio dell'attestato di partecipazione è obbligatorio essere presente almeno all'80% delle ore, in caso contrario si potrà seguire da semplice uditore.

DOCENTI DEL CORSO:

- DOCENTI SDS NAZIONALE
- DOCENTI SDS BASILICATA

PROGRAMMA FORMATIVO

I MODULO TEORICO TOTALE ORE 8

1. Psicologia della comunicazione.
2. Tecniche di comunicazione efficace per l'acquisizione dei clienti. Anamnesi e definizione degli obiettivi.
3. Coaching: corretto stile di vita; corretta interazione; coach; guida; supporto, motivazione; cambiamento.
4. Approccio al cliente e ruolo del personal trainer.

II MODULO TEORICO TOTALE ORE 8

1. Anatomia: muscoli; fibre; cellula; processi vitali; respirazione; tendini;
2. Biomeccanica: piani anatomici; articolazioni; ossa; rachide; tessuto; connettivo;
3. Nutrizione: proteine; grassi; carboidrati; vitamine; sali minerali

III MODULO TEORICO TOTALE ORE 8

1. Fisiologia dello sport e tecniche di primo intervento;
2. Fisiologia dell'esercizio: sistemi energetici; soglia aerobica; soglia anaerobica; met; lipolisi; concentrica; eccentrica; isometria; isotonia; isocinesi;
3. Metodi di Valutazione ed inquadramento morfologico.
4. La programmazione dell'allenamento per le sessioni individuali.
5. Metodologie dell'allenamento per i diversi soggetti (Uomini, donne, giovani, adulti e senior).
6. Programmi d'allenamento aerobici e anaerobici

IV MODULO TEORICO PRATICO TOTALE ORE 8

1. Informatica: dati cliente; gdpr; privacy; P.T. software; devices, App specifiche
2. Marketing: selfbranding; sito; social media, immagine coordinata,
3. Vendita: vendita; obiezioni del cliente; cosa vende il P.T.
4. Test di Valutazione: raccolta e analisi dati: intervista; raccolta dati; test funzionali; P.T. software;

I MODULO PRATICO ORE 24

1. Il Fit-Check posturale: teoria e pratica;
2. i principali Test di Valutazione
3. Esercizi di potenziamento e stretching per gli arti inferiori.
4. Esercizi di potenziamento e stretching per gli arti superiori.
5. Esercizi di potenziamento e stretching per il tronco.
6. Casi studio e differenziazioni di genere, classi di età, disabilità/ funzionamento delle strutture e funzioni corporee;
7. Le patologie in palestra e specialisti di riferimento: patologie più diffuse;
8. Resistance training / Endurance training: forza; ipertrofia; resistenza;
9. Osservazione posturale e variazione esercizi: statica; dinamica
10. Allenamento – Programmazione per obiettivi: forza; ipertrofia; aspetto ormonale; obiettivi;
11. La forza: tipi di forza; allenamento; applicazioni;
12. Ginnastica funzionale
13. Ginnastica propriocettiva
14. Lezioni pratiche laboratoriali su varie classi di soggetti.
15. Analisi delle principali routine dello yoga e del Pilates

II MODULO PRATICO ORE 18

1. Macchine aerobiche.

2. Macchine anaerobiche.

3. Piccoli attrezzi e corpo libero.
4. Core training : Finalità e benefici
5. Principi generali
6. Core strenght e core stability.
7. Uso degli attrezzi (fitball, palla medica, BOSU o cupola propriocettiva)
8. Allenamento propriocettivo a piedi nudi,
9. Kettlebell e TRX, tappeti elastici plank e bench
10. Esempi di “core training” specifico
11. Casi studio su tutte le tipologie trattate.

III MODULO TEORICO-PRATICO ORE 6

1. Il Diario di allenamento.
2. Analisi del modello di prestazione
3. Simulazioni e discussione dei casi studio.

TIROCINIO, PREPARAZIONE, STUDIO PERSONALE AI CASI DI STUDIO E ALL'ESAME FINALE ORE 40

Esame Finale: Discussione di una tesi di tirocinio su un caso di studio

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per iscriversi è necessario compilare il modulo di iscrizione, avente valore di autocertificazione dei titoli posseduti, proposto da Sport e Salute di Basilicata e inviarlo alla seguente mail: srdsbasilicata@sportosalute.eu.

Dopo verifica dei requisiti la comunicazione di conferma dell'ammissione al Corso avverrà a mezzo “TEAMS” (attivazione gruppo su piattaforma dedicata).

Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento dei 50 posti disponibili.

Termine ultimo iscrizioni giorno **19 settembre 2022 ore 16.00**.

DESTINATARI

il corso è rivolto esclusivamente a Laureati in Scienze delle Attività Motorie e Sportive (I-22), Lauree Magistrali, o soggetti in possesso di titoli equipollenti (Ex I-33; Ex ISEF; Laurea Quadriennale VO).

A tutti i partecipanti in regola con le presenze, (obbligatorio frequentare per l'80% delle ore di insegnamento), verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola dello Sport e di Sport e Salute di Basilicata e, in aggiunta, grazie alla collaborazione con ASC ACADEMY il DIPLOMA NAZIONALE ASC DI ISTRUTTORE DI:

“Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness”

E' tassativamente vietato fare assenze oltre il 20% del totale delle ore del corso, pena la non ammissione all'esame finale. Nel caso di lezioni telematiche sarà chiamato l'appello all'inizio e alla fine della lezione; l'organizzazione si riserva di far chiamare ulteriori appelli nel corso delle lezioni.