

***CORSO DI FORMAZIONE
PER ISTRUTTORE FITNESS master
e PERSONAL TRAINER
3° livello***

Sabato 9 e domenica 10 Settembre 2017

Sabato:

9:30 – 13:30

Revisione e ripasso generale delle più importanti strutture anatomo-funzionali dell'apparato locomotore nei suoi dettagli muscolotendinei, osteoarticolari e neurocerebrali, con misurazione da parte del docente dei prerequisiti teorici indispensabili nell'acquisizione di ulteriori conoscenze e competenze da parte della classe

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 18:30

I principali test di valutazione e le misurazioni pratiche (in ingresso e in uscita) nella preparazione atletica del soggetto agonista e nell'attività fisica non agonistica

Domenica:

9:30 – 11:30

Body-check ed indagine bioimpedenziometrica

11:30 – 13:30

Prevenzione primaria, corretti stili di vita, ritmi circadiani, responsabilità sociale ed educativa nello svolgimento della professione di Personal Trainer

Sabato 23 e domenica 24 Settembre 2017

Sabato:

9:30 – 11:30

Nozioni di psicologia dello sport mirate al riconoscimento della personalità del cliente e finalizzate al soddisfacimento dei bisogni dello stesso

11:30 – 13:30

Gioco di ruolo formativo in sala fitness ricreando situazioni reali di interazione con l'utente dei servizi esclusivi di personal training

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 18:30

Approfondimenti teorici su struttura anatomica, sindromi e patologie più comuni relativi all'articolazione scapolo-omerale, tibio-tarsica, cranio-sacrale e femore-rotulea

Domenica:

9:30 – 13:30

Protocolli di lavoro e linee guida per l'attività fisica rivolta a soggetti con sofferenza a carico di spalla, rachide, ginocchia o caviglie

Sabato 7 e domenica 8 Ottobre 2017

Sabato:

9:30 – 13:30

Principali problematiche e richieste che il personal trainer si impegna ad affrontare nella sua espressione di professionista del benessere e della salute (dimagrimento localizzato, ottimizzazione della composizione corporea, sviluppo della forza, armonizzazione dei distretti muscolari, stimolazione propriocettiva, eccellenza nella performance, potenziamento mirato di alcuni singoli gruppi muscolari, perfezionamento estetico, miglioramento dell'autostima, ecc.)

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 16:30

Direzione tecnica e club management

16:30 – 18:30

Pianificazione Neuro Linguistica e principi che sottendono le tecniche più efficaci nell'ambito del marketing e della vendita di prodotti e servizi legati al fitness e al wellness

Domenica:

9:30 – 11:30

Il sistema endocrino: funzione degli ormoni, principali organi e ghiandole, interazione tra produzioni ormonali endogene e attività motoria

11:30 – 13:30

Approfondimenti nutrizionali: la “vera” dieta mediterranea e suoi positivi riscontri epidemiologici nelle malattie obesità-correlate e sulle patologie oncologiche

Sabato 21 e domenica 22 Ottobre 2017

Sabato:

9:30 – 13:30

Simulazioni di consulenza e prima lezione tra personal trainer e potenziale cliente

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 16:30

Doping e farmacologia nello sport

16:30 – 18:30

Approfondimenti di biomeccanica ed applicazioni pratiche negli esercizi fondamentali

Domenica:

9:30 – 11:30

Riepilogo e veloce ripasso di tutto il programma; risposte alle domande dei corsisti inerenti alle tematiche affrontate durante il percorso didattico; confronto reciproco sulle questioni aperte

11:30 – 12:30

Questionario di valutazione scritto, composto da 31 quesiti a risposta multipla (votazione in trentesimi)

12:30 – 13:30

Correzione compiti e consegna dei diplomi