

***CORSO DI FORMAZIONE
PER ISTRUTTORE FITNESS expert
2° livello***

Primo Weekend

Sabato:

9:30 – 13:30

Funzionamenti biologici e fisiologici della cellula muscolare. Approfondimenti relativi ai meccanismi che regolano l'organismo umano durante l'attività motoria

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 18:30

Mappe neuroanatomiche: il sistema nervoso centrale e periferico; la corteccia cerebrale sensomotoria; la visualizzazione del gesto, la volontarietà e gli organi effettori

Domenica:

9:30 – 11:30

Anamnesi sportiva e raccolta dei dati sensibili; esame obiettivo motorio; misurazioni antropometriche; classificazioni genotipiche e fenotipiche

11:30 – 13:30

Le principali patologie da conoscere quando si lavora in palestra: panoramica su ipertensione, diabete, osteoporosi, infarto e scompenso cardiaco

Secondo Weekend

Sabato:

9:30 – 11:30

Le “Soft Skills”, ossia le “competenze trasversali”, utili affinché l’istruttore possa trovare più facilmente collocamento nel mercato del lavoro e successivamente affermarsi ed essere riconosciuto positivamente da parte dell’utenza verso la quale rivolge la propria professionalità

11:30 – 13:30

Role playing in sala fitness con simulazioni di situazioni reali di accoglienza, cura e interazione con il frequentatore del fitness club

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 18:30

Metodologie di allenamento: principali caratteristiche delle varie metodiche; compilazione e programmazione di tabelle specifiche e diversificate in base a bisogni ed obiettivi dell’utente del fitness

Domenica:

9:30 – 11:30

Disabilità e invalidità in palestra

11:30 – 13:30

Pratica in sala fitness con brevi dimostrazioni applicative delle teorie studiate nel MOD. B3 e che sottendono le varie metodiche di allenamento in palestra

Terzo Weekend

Sabato:

9:30 – 13:30

Teorie sul lavoro neuromuscolare con stimolazione del sistema propriocettivo nervoso; utilizzo del materiale instabile in palestra; lo stretching statico e dinamico

13:30 – 14:30

Pausa pranzo

14:30 – 16:30

Principali integratori alimentari e strategie di supplementazione nella nutrizione dello sportivo non agonista

16:30 – 18:30

Motivazione e fidelizzazione del cliente

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 chiusura dei lavori