



## **PROGRAMMA**

### **CORSO DI II LIVELLO 2017**

**PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI**

### **"ISTRUTTORE/PERSONAL TRAINER SENIOR"**

<b>N. ORE</b>		<b>MATERIE</b>
	<b>4</b>	Esercizi a corpo libero
	<b>4</b>	Fisiologia e Medicina applicata alle scienze Motorie
	<b>4</b>	Biomeccanica Anatomo Funzionale
	<b>4</b>	Adattamento All'allenamento Aerobico; programmazione, organizzazione e test di valutazione
	<b>4</b>	Alimentazione
	<b>4</b>	Valutazione Funzionale
	<b>16</b>	Gli esercizi funzionali e con i sovraccarichi; lavoro pratico in palestra: AinS, Kettlebell, Functional Strength, Strength Balance
	<b>4</b>	La Forza: Metodologia e Programmazione dell'allenamento; modalità di applicazione
	<b>4</b>	Periodizzazione e Programmazione dell'allenamento
	<b>12</b>	Gli Esercizi della Pesistica Olimpica
	<b>2</b>	Aspetti fiscali relativi alla professione di PT
	<b>4</b>	Elementi di Marketing relativi alla professione di PT
	<b>12</b>	Corso di preparazione all'esame NSCA CPT
	<b>4</b>	Uso del programma Kinovea
<b>=====</b>	<b>=====</b>	<b>=====</b>
	<b>82</b>	<b>T O T A L E</b>
	<b>30</b>	Tirocinio Autonomo
	<b>40</b>	Studio con assegnazione lettura libri e articoli scientifici per esame
<b>=====</b>	<b>=====</b>	<b>=====</b>
	<b>152</b>	<b>T O T A L E</b>



<b>N. ORE</b>	<b>MATERIE</b>
4	<b>Esercizi a corpo libero</b>
	Utilizzo del corpo senza l'ausilio di macchinari da applicare nel lavoro di P.T.
4	<b>Fisiologia e Medicina applicata alle scienze Motorie</b>
	Il sistema muscolare
	Il sistema respiratorio
	Il sistema circolatorio
	I sistemi energetici
	I test di valutazione fisiologica
4	<b>Biomeccanica Anatomo Funzionale</b>
	Le leve del sistema muscolo-scheletrico
	Forza e potenza espresse dall'uomo
	Analisi del movimento
4	<b>Adattamento All'allenamento Aerobico; programmazione, organizzazione e test di valutazione</b>
4	<b>Alimentazione</b>
	Linee guida sull'alimentazione relativamente alla professione del P.T.
4	<b>Valutazione Funzionale</b>
	Valutazione della forza muscolare
	Valutazione della flessibilità
	La valutazione posturale: strumenti di analisi
	Dalla valutazione alla somministrazione degli esercizi
16	<b>Gli esercizi funzionali e con i sovraccarichi; lavoro pratico in palestra, AINs, Kettlebell, Functional Strength, Strength Balance</b>
4	<b>Uso del programma Kinovea</b>
4	<b>La Forza: Metodologia e Programmazione dell'allenamento; modalità di applicazione</b>
	La forza: definizione e classificazione
	Metodologie di allenamento della forza
	Inserimento dell'allenamento della forza nella periodizzazione
4	<b>Periodizzazione e Programmazione dell'allenamento</b>
12	<b>Gli Esercizi della Pesistica Olimpica; lezione pratica</b>
	Lo strappo
	Lo slancio
	Esercizi ausiliari
2	<b>Aspetti fiscali relativi alla professione di PT</b>
	La figura del PT sotto il profilo giuridico
	Doveri del PT per la tutela della salute
	Codice di comportamento
	I rapporti con la struttura dove si opera
4	<b>Elementi di Marketing relativi alla professione di PT</b>
	La figura del PT
	La proposta del servizio da parte del PT
	La comunicazione efficace del PT
12	<b>Corso di preparazione all'esame NSCA CPT</b>
	Preparazione alla certifica internazionale con l'ausilio di video ed esercitazioni pratiche