



## PROGRAMMI DETTAGLIATI AGGIORNATI

ARGOMENTO	DATA	PROGRAMMA
PRESENTAZIONE PROGETTO NSCA + FONDAMENTI DI TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO PER IL FITNESS	GIORNO 1 SABATO	<b>TEORIA</b> Presentazione del progetto NSCA Presentazione del Master e aspettative. Fondamenti di teoria e metodologia dell'allenamento per il fitness e differenze con l'approccio sportivo agonistico. Le leggi dell'allenamento applicate ad obiettivi di salute, benessere ed estetici. Le nuove sfide del fitness: anti invecchiamento, popolazioni speciali, motricità funzionale. Analisi del mercato attuale, i nuovi scenari professionali del PT, come distinguersi.
ALIMENTAZIONE ANTI-AGING E PER LA SALUTE	GIORNO 2 DOMENICA MAT	<b>TEORIA:</b> la piramide della salute, dieta e prevenzione di malattie degenerative (influenza della dieta nelle primi stadi della vita), il ruolo della dieta nelle patologie degenerative, la dieta mediterranea (caratteristiche funzionali degli alimenti mediterranei), strategie nutrizionali anti invecchiamento, il mito di Okinawa l'isola dei centenari.
ALIMENTAZIONE PER IL DIMAGRIMENTO	GIORNO 2 DOMENICA POM	<b>TEORIA:</b> studio delle migliori diete conosciute e delle loro possibili concatenazioni, costruzione della giusta dieta per un dimagrimento intelligente e vincente.
BIOMECCANICA ANATOMO-FUNZIONALE	GIORNO 3 SABATO	<b>TEORIA E PRATICA:</b> dalla modellizzazione della contrazione muscolare alle curve di potenza, anatomia funzionale avanzata muscolo articolare analitica.
BIOMECCANICA ESERCIZI IN PALESTRA	GIORNO 4 DOMENICA	<b>PRATICA:</b> analisi approfondita delle principali attrezzature per il potenziamento (basi costruttive, pregi e difetti), dei cavi e dei pesi liberi, confronto dei diagrammi posizione/momento di forza, analisi avanzata biomeccanica e anatomo-funzionale degli esercizi in palestra semplici e complessi, prova pratica degli esercizi.
FORZA MUSCOLARE	GIORNO 5 SABATO	<b>TEORIA:</b> fisiologia avanzata e classificazione internazionale, novità scientifiche internazionali sulla fisiologia e la biomeccanica della forza muscolare, dalla forza alla potenza, metodologia avanzata e novità scientifiche internazionali nell'allenamento della forza, la periodizzazione dell'allenamento per la forza e la potenza moderni orientamenti. <b>PRATICA:</b> esperimenti per la comprensione delle tematiche trattate, metodologie avanzate di allenamento.
FORZA FUNZIONALE	GIORNO 6 DOMENICA	<b>TEORIA:</b> che cosa è la forza funzionale, elementi di neurofisiologia della forza funzionale (coordinazione funzionale e capacità di performance, complessità motoria e concentrazione, attività cerebrale e complessità motoria), effetti neuromuscolari dell'allenamento di forza funzionale, functional balance training, functional core training, cross functional strength training, special functional training, aspetti metabolici della forza funzionale. <b>PRATICA:</b> prova pratica di mezzi e metodi per l'allenamento della forza funzionale.
SISTEMA POSTURALE	GIORNO 7 SABATO MAT	<b>TEORIA: neuro-anatomo-fisiologia del sistema posturale:</b> sistemi di controllo motori superiori ed inferiori, il sistema periferico e propriocettivo, variazione della contrazione muscolare di base, sistemi ascendenti (dall'appoggio plantare) e discendenti (dall'articolazione temporo-mandibolare). <b>Le catene cinetiche estese:</b> le catene muscolari fondamentali.
L'EQUILIBRIO	GIORNO 7 SABATO POM	<b>TEORIA e PRATICA:</b> postura ed equilibrio, sistema tonico posturale e sensoriale, cinematica delle oscillazioni posturali, dinamica delle oscillazioni posturali, strategie di stabilizzazione posturale, meccanismi di stabilizzazione posturale, test equilibrio statico e dinamico generale e specifico, presupposti metodologici dell'allenamento dell'equilibrio, allenamento propriocettivo.
VALUTAZIONE POSTURALE E TECNICHE POSTURALI INTEGRATE	GIORNO 8 DOMENICA	<b>TEORIA:</b> valutazione kinesiologica, postura tipo, valutazione sui piani spaziali, i paramorfismi e i dismorfismi, analisi posturale statica e dinamica, sindromi ascendenti e discendenti, sindromi miste, studio delle tecniche di valutazione posturale classica sia in statica che in dinamica. <b>PRATICA:</b> Applicazione pratica delle tecniche di valutazione posturale.
COMPOSIZIONE CORPOREA E METABOLISMO	GIORNO 9 SABATO	<b>TEORIA:</b> compartimentalità del corpo umano e tecniche di valutazione della composizione corporea, valori ottimali e di riferimento, standardizzazione internazionale delle procedure, antropometria (lunghezze, diametri e circonferenze), plicometria (punti di repere, tecnica di esecuzione, interpretazioni innovative), phantom, diagramma di benke, morfotipia (meso, endo, ecto), analisi bioimpedenziometrica globale e analitica, pregi e limiti della BIA e comparazione con l'analisi antropo-plicometrica, stima dei compartimenti corporei, interpretazione dei dati e dei loro cambiamenti nel tempo, morfologia del soggetto e corretta scelta della tecnica di misurazione. Fisiologia del metabolismo basale e sua misura, interpretazione e concatenazione con i valori morfologici per una corretta programmazione dell'allenamento. <b>PRATICA:</b> prova pratica delle tecniche antropometriche, plicometriche e bioimpedenziometriche, misura del metabolismo basale e a riposo, analisi dei dati.



ARGOMENTO	DATA	PROGRAMMA
FLESSIBILITA' E MOBILITA'	GIORNO 10 DOMENICA	<b>TEORIA:</b> biomeccanica e fisiologia della flessibilità muscolo-articolare (moderne interpretazioni), relazione tra flessibilità capacità prestantive e infortuni, la classificazione e le tecniche per l'allenamento della flessibilità e mobilità articolare, nuove ed inedite proposte, flessibilità e mobilità compartimentale e globale, teoria e metodologia di programmazione dell'allenamento della flessibilità e mobilità articolare. <b>PRATICA:</b> valutazione in vivo delle risposte fisiologiche allo stimolo dell'allungamento muscolare, esecuzione pratica delle tecniche standard per lo sviluppo della flessibilità e della mobilità, esecuzione pratica di nuove ed inedite proposte POSTURAL FLEXIBILITY, FLEXIBILITY CIRCUIT, FUNCTIONAL MOBILITY, FUNCTIONAL MOBILITY, ABILITY STRETCH, B-WBV STRETCH.
ALLENAMENTO AEROBICO E FREQUENZA CARDIACA	GIORNO 11 SABATO	<b>TEORIA:</b> anatomia e fisiologia dell'apparato cardiovascolare per l'allenatore, la FC a riposo e massimale, il recupero della FC, la deriva cardiovascolare, la variabilità della FC, fattori fisiologici e climatici che influenzano la FC, il comportamento della FC durante l'allenamento fitness (la FC durante l'allenamento aerobico, la FC durante diverse tipologie di circuit training con i pesi, la FC durante l'allenamento tradizionale con i pesi), allenamento cardio fitness basato sul controllo della FC. <b>PRATICA:</b> esperienze pratiche di applicazione di alcuni concetti teorici utili nel moderno lavoro da PT.
ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO	GIORNO 12 DOMENICA	<b>TEORIA:</b> moderne motivazioni scientifiche dell'allenarsi per dimagrire, novità scientifiche internazionali sull'allenamento per il dimagrimento, analisi dei vari tipi di allenamento potenzialmente adatti o adattabili al dimagrimento, valutazione ed analisi degli elementi critici (morfotopia, stato fisico, attività praticata, obiettivi desiderati), incidenza dei vari tipi di allenamento sul programma di dimagrimento (tipologia aerobica, anaerobica, combinata ed intermittente, con vibrazioni meccaniche, cardio-muscolare), la costruzione dell'allenamento per una intelligente e vincente personalizzazione, programmazione dell'allenamento per il dimagrimento, aspetti psicologici del dimagrimento. <b>PRATICA:</b> alcune metodologie di allenamento innovative.
TROFISMO E IPERTROFISMO MUSCOLARE	GIORNO 13 SABATO	<b>TEORIA:</b> novità scientifiche internazionali sui meccanismi molecolari e fisiologici del trofismo ed ipertrofia muscolare, biomeccanica dell'ipertrofia, l'ipertrofia funzionale, quando è corretto perseguire l'ipertrofia, moderne basi metodologiche dell'allenamento per il trofismo e l'ipertrofia muscolare, mezzi e metodi per lo sviluppo della massa muscolare di prima seconda e terza generazione, teoria e metodologia di programmazione per l'allenamento di costruzione muscolare, il controllo dell'allenamento per lo sviluppo muscolare, creazione in diretta di un programma annuale per l'ipertrofia muscolare (case report) di prima e seconda generazione. <b>PRATICA:</b> prova pratica della corretta dinamica di esercizio con l'ausilio di strumentazioni elettroniche.
FITNESS PER LA TERZA ETA'	GIORNO 14 DOMENICA	<b>TEORIA:</b> cambiamenti fisiologici dovuti all'invecchiamento (modificazioni tissutali di muscolo e osso, modificazioni endocrine), modificazioni dell'apparato cardiovascolare respiratorio e del sistema nervoso, decremento delle capacità fisiche (resistenza, forza, aspetti neurogeni e propriocettivi), effetti sommativi dell'associazione terza età e sedentarietà (quali effetti negativi sulle capacità motorie, possiamo evitare che ciò avvenga con una corretta prevenzione?), terza età ed esercizio fisico (contributo al controllo dei cambiamenti indotti dall'invecchiamento, benefici indotti da una pratica costante), teoria e metodologia dell'allenamento per la terza età (tempi e modalità di somministrazione dell'esercizio). <b>PRATICA:</b> linee guida ed esercizi di allenamento per la terza età (forza e resistenza, rapidità e coordinazione, flessibilità e mobilità).
FITNESS AL FEMMINILE	GIORNO 15 SABATO	<b>TEORIA:</b> differenze morfologiche e fisiologiche tra i due sessi, il dimorfismo sessuale, la triade della donna sportiva, risposte condizionali all'allenamento e sviluppo dello stato di fitness nel sesso femminile, attività fisica e sistema ormonale, l'interferenza del ciclo mestruale, la cellulite, gli effetti dell'allenamento sulla donna, programmazione dell'allenamento nella donna. <b>PRATICA:</b> esercitazioni specifiche e analisi di programmi di allenamento rivolti alle principali problematiche femminili.
VALUTAZIONE FUNZIONALE PER IL FITNESS	GIORNO 16 DOMENICA	<b>TEORIA e PRATICA:</b> VALUTAZIONE FUNZIONALE PER IL FITNESS - indicizzazione teorica dei fattori di rischio, valutazione dell'efficienza aerobica per varie tipologie di utenti, valutazione dell'efficienza muscolare, valutazione dell'equilibrio, valutazione della flessibilità e della mobilità.
PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO PER IL FITNESS E CASI DI STUDIO	GIORNO 17 SABATO	<b>TEORIA e PRATICA:</b> analisi delle caratteristiche degli obiettivi e delle esigenze del cliente, selezione dei mezzi e dei metodi adatti al cliente stesso, concatenazione ottimale dei mezzi e dei metodi selezionati, impostazione delle variabili dell'allenamento orientate al fitness (con particolare riferimento alla costruzione muscolare, al dimagrimento e al fitness generale), adattamento dell'intensità come fattore chiave del programma, costruzione del microciclo del mesociclo e del macrociclo fitness personalizzati per il cliente, progressione del programma verso le metodiche speciali. Analisi approfondita di casi di studio tipici ed atipici del fitness con relativa costruzione del programma ottimale di allenamento sul medio periodo. I casi trattati saranno costruiti in tavola rotonda e saranno orientati al dimagrimento, alla costruzione muscolare, all'efficienza fisica generale e allo sport amatoriale.



ARGOMENTO	DATA	PROGRAMMA
PSICOLOGIA PER IL FITNESS	GIORNO 18 DOMENICA	<b>TEORIA:</b> cliente razionale o emozionale? predisposizione soggettiva e oggettiva all'esercizio fisico, genotipia e fenotipia, convinzioni e resistenza al cambiamento, distorsione cognitiva verso l'esterno, competenza motoria, il vero obiettivo e le reali aspettative, il dimorfismo sessuale, il ruolo delle emozioni nell'attività fisica, riprogrammazione e modificazione comportamentale, interventi correttivi e doveri dell'istruttore, differenza tra fitness e attività agonistica (questionari). <b>PRATICA:</b> esempi pratici applicati, problem solving.
NOTE DI PRONTO SOCCORSO + BLS D	GIORNO 19 SABATO	<b>TEORIA:</b> fondamenti di pronto soccorso applicati al fitness. <b>PRATICA:</b> prove simulate. <b>TEORIA:</b> basi del Basic Life Support and Defibrillator <b>PRATICA:</b> prova pratica con manichino e defibrillatore.
MARKETING E MANAGEMENT: PROMUOVERE E VENDERE IL PROPRIO SERVIZIO DI PT	GIORNO 20 DOMENICA MAT	<b>TEORIA:</b> tecniche di marketing per promuovere il proprio servizio di PT (comunicazione aperta), tecniche per vendere il proprio servizio di PT, come conquistare il potenziale cliente, presupposti indispensabili per la fidelizzazione del cliente, Idee commerciali per conquistarsi nuovi clienti. <b>PRATICA:</b> simulazione di casi reali di vendita.
POSIZIONE GIURIDICO AMMINISTRATIVA DEL PT	GIORNO 20 DOMENICA POM	<b>TEORIA</b> Inquadramento professionale, giuridico e amministrativo del PT. Che cosa può e che cosa non può fare. Le tutele legali ed assicurative.
PESISTICA OLIMPICA	GIORNO 21 SABATO MAT	<b>INSERIRE PROGRAMMA</b>
PESISTICA ADATTATA	GIORNO 21 SAB POM	<b>INSERIRE PROGRAMMA</b>

**NB: I PROGRAMMI DELLE SINGOLE GIORNATE POTRANNO SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI**