

## **Corso Nazionale "Personal Trainer Master" 3° Livello FIPCF**

ARGOMENTI	GIORNATE	DATE
PRESENTAZIONE DEL CORSO ED ELEMENTI ORGANIZZATIVI (1/2 ORA)		
PRESENTAZIONE PROGETTO NSCA (1 ORA)		
STORIA DEL FITNESS (2 ORE)	GIORNO 1 – MARTEDI MAT	
SISTEMA POSTURALE ED EQUILIBRIO	GIORNO 1 – MARTEDI POM	22 giugno
VALUTAZIONE POSTURALE E TECNICHE POSTURALI INTEGRATE	GIORNO 2 - MERCOLEDI	23 giugno
BIOMECCANICA ANATOMO-FUNZIONALE	GIORNO 3 – GIOVEDI	24 giugno
BIOMECCANICA ESERCIZI IN PALESTRA	GIORNO 4 – VENERDI	25 giugno
FORZA MUSCOLARE	GIORNO 5 – SABATO	26 giugno
FORZA FUNZIONALE	GIORNO 6 – DOMENICA	27 giugno
TROFISMO E IPERTROFISMO MUSCOLARE	GIORNO 7 – MARTEDI	13 luglio
ALLENAMENTO AEROBICO E FREQUENZA CARDIACA	GIORNO 8 – MERCOLEDI	14 luglio
FLESSIBILITA' E MOBILITA'	GIORNO 9 – GIOVEDI	15 luglio
COMPOSIZIONE CORPOREA E METABOLISMO	GIORNO 10 – VENERDI	16 luglio
ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO	GIORNO 11 – SABATO	17 luglio
PROVE PRATICHE APPLICATE	GIORNO 12 - DOMENICA	18 luglio
FITNESS PER LA TERZA ETA'	GIORNO 13 – MARTEDI	24 agosto
FITNESS AL FEMMINILE	GIORNO 14 – MERCOLEDI	25 agosto
VALUTAZIONE FUNZIONALE PER IL FITNESS	GIORNO 15 – GIOVEDI	26 agosto
PSICOLOGIA PER IL FITNESS	GIORNO 16 – VENERDI	27 agosto
PESISTICA OLIMPICA	GIORNO 17 – SABATO MAT	
PESISTICA ADATTATA	GIORNO 17 – SABATO POM	28 agosto
PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO PER IL FITNESS E CASI DI STUDIO	GIORNO 18 – DOMENICA	29 agosto

**N.B.: I PROGRAMMI DELLE SINGOLE GIORNATE POTRANNO SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI**

## PROGRAMMI DETTAGLIATI

### PRIMO FULL IMMERSION

ARGOMENTO	DATA	PROGRAMMA
PRESENTAZIONE DEL CORSO ED ELEMENTI ORGANIZZATIVI PRESENTAZIONE PROGETTO NSCA STORIA DEL FITNESS	GIORNO 1 <b>MARTEDI 22 GIUGNO</b> (mattina)	<b>TEORIA</b> Presentazione del Master e aspettative. Presentazione progetto NSCA Storia del fitness
SISTEMA POSTURALE	GIORNO 1 <b>MARTEDI 22 GIUGNO</b> (pomeriggio)	<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.
VALUTAZIONE POSTURALE E TECNICHE POSTURALI INTEGRATE	GIORNO 2 <b>MERCOLEDI 23 GIUGNO</b>	<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. <b>TEORIA:</b> applicazione dell'allenamento posturale alle tecniche classiche di allenamento per il fitness, tabelle informative di come e quando inserire o non inserire un esercizio tenendo conto delle esigenze del soggetto. <b>PRATICA:</b> esempi pratici delle tecniche dell'allenamento posturale alle tecniche classiche di allenamento per il fitness.
BIOMECCANICA ANATOMO-FUNZIONALE	GIORNO 3 <b>GIOVEDI 24 GIUGNO</b>	<b>TEORIA E PRATICA:</b> dalla modellizzazione della contrazione muscolare alle curve di potenza, anatomia funzionale avanzata muscolo articolare analitica, analisi dei principali movimenti del corpo umano.
BIOMECCANICA ESERCIZI CLASSICI IN PALESTRA	GIORNO 4 <b>VENERDI 25 GIUGNO</b>	<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.
FORZA MUSCOLARE	GIORNO 5 <b>SABATO 26 GIUGNO</b>	<b>TEORIA:</b> fisiologia avanzata e nuova classificazione della forza muscolare, dal sovraccarico alla sua velocità di spostamento, individualizzazione delle soglie di sovraccarico, mezzi metodi e programmazione dell'allenamento avanzato della forza, allenamento della forza nel fitness. <b>PRATICA:</b> esperimenti per la comprensione delle tematiche trattate, metodologie avanzate di allenamento.
FORZA FUNZIONALE	GIORNO 6 <b>DOMENICA 27 GIUGNO</b>	<b>TEORIA:</b> che cosa è la forza funzionale, elementi di neurofisiologia della forza funzionale (coordinazione funzionale e capacità di performance), i 5 metodi dell'allenamento della forza funzionale, effetti neuromuscolari dell'allenamento di forza funzionale, note di periodizzazione. <b>PRATICA:</b> prova pratica di mezzi e metodi per l'allenamento della forza funzionale.

## SECONDO FULL IMMERSION

ARGOMENTO	DATA	PROGRAMMA
TROFISMO E IPERTROFISMO MUSCOLARE	GIORNO 7 MARTEDI 13 LUGLIO	<b>TEORIA:</b> quando è corretto perseguire l'ipertrofia, l'ipertrofia funzionale, analisi critica dei metodi per lo sviluppo della massa muscolare di prima generazione, programmi di allenamento avanzati di prima generazione, novità scientifiche internazionali sui meccanismi molecolari e fisiologi del trofismo ed ipertrofismo muscolare, metodi di seconda generazione, nuovi programmi di allenamento di seconda generazione, note di programmazione dell'allenamento ipertrofico. <b>PRATICA:</b> prova pratica per l'individualizzazione dei carichi di allenamento con l'uso di strumentazioni elettroniche di supporto, prova pratica della corretta tecnica di esecuzione delle ripetizioni e delle serie, prova pratica dei nuovi modelli di allenamento.
ALLENAMENTO AEROBICO E FREQUENZA CARDIACA	GIORNO 8 MERCOLEDI 14 LUGLIO	<b>TEORIA:</b> anatomia e fisiologia dell'apparato cardiovascolare per l'allenatore con elementi base dell'ECG, 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, fisiologia e allenamento avanzato del metabolismo aerobico (VO2max, VAM, MaxLaSS, Rendimento, Rapporto Potenza Durata), il comportamento della FC durante l'allenamento (la FC durante l'allenamento aerobico, la FC durante l'allenamento di Repeated Sprint Ability, la FC durante l'allenamento di fitness, la FC durante diverse tipologie di circuit training con i pesi, la FC durante l'allenamento tradizionale con i pesi), lo studio del carico cardiaco, le FC di recupero, quando usare la FC. <b>PRATICA:</b> esecuzione pratica di monitoraggio della FC durante l'allenamento, analisi dei dati mediante strumenti informatici, studio ed interpretazione.
FLESSIBILITA' E MOBILITA'	GIORNO 9 GIOVEDI 15 LUGLIO	<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.
COMPOSIZIONE CORPOREA E METABOLISMO	GIORNO 10 VENERDI 16 LUGLIO	<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 reperi, tecnica di esecuzione, interpretazioni innovative), phantom, diagramma di benke, morfotipia (meso, endo, ecto), adipometria, analisi bioimpedenziometrica globale e analitica, pregi e limiti della BIA e comparazione con l'analisi antropo-plicometrica-adipometrica, 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 adipometriche, bioimpedenziometriche, misura del metabolismo basale e a riposo, analisi dei dati.
ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO	GIORNO 11 SABATO 17 LUGLIO	<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 (morfotipia, 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.
PROVE PRATICHE APPLICATE	GIORNO 12 DOMENICA 18 LUGLIO	Prove pratiche con tutor dei mezzi e metodi più importanti trattati nelle prime 11 giornate di corso

### TERZO FULL IMMERSION

ARGOMENTO	DATA	PROGRAMMA
FITNESS PER LA TERZA ETA'	GIORNO 13 <b>MARTEDI 24 AGOSTO</b>	<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 14 <b>MERCOLEDI 25 AGOSTO</b>	<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 15 <b>GIOVEDI 26 AGOSTO</b>	<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.
PSICOLOGIA PER IL FITNESS	GIORNO 16 <b>VENERDI 27 AGOSTO</b>	<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.
PESISTICA OLIMPICA	GIORNO 17 <b>SABATO 28 AGOSTO</b> (mattina)	Allenamento avanzato della pesistica olimpica. Prove pratiche avanzate.
PESISTICA ADATTATA	GIORNO 17 <b>SABATO 28 AGOSTO</b> (pomeriggio)	Le nuove applicazioni della pesistica adattata per il fitness e la preparazione atletica. Prove pratiche avanzate.
PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO PER IL FITNESS E CASI DI STUDIO	GIORNO 18 <b>DOMENICA 29 AGOSTO</b>	<b>TEORIA e PRATICA:</b> strategia operativa dell'allenamento per il fitness, valutazioni di ingresso morfo-psico-funzionali personalizzate, programmazione dell'allenamento applicata al fitness (micro-meso-macro cicli), note di psicologia applicata alla fidelizzazione, analisi collettiva di casi di studio. La didattica assemblerà e utilizzerà tutte le nozioni acquisite durante il corso.

**N.B.: I PROGRAMMI DELLE SINGOLE GIORNATE POTRANNO SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI**