



## **PROGRAMMA**

### **CORSO DI II LIVELLO**

#### **PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI "ISTRUTTORE/PERSONAL TRAINER SENIOR"**

<b>N. ORE</b>	<b>MATERIE</b>
4	• Fisiologia e Medicina applicata alle scienze Motorie
4	• Biomeccanica Anatomo Funzionale
8	• Adattamento All'allenamento Aerobico; programmazione e organizzazione. Trattamento delle sindromi metaboliche
8	• Composizione Corporea: teoria e pratica • Guida All'alimentazione
8	• Valutazione Funzionale e Posturale; conoscenze delle patologie muscolo scheletriche; approccio di lavoro pratico
6	• Gli esercizi funzionali e con i sovraccarichi; lavoro pratico in palestra
2	• Avviamento con i sovraccarichi per i disabili
2	• Lavoro pratico in palestra per i disabili
8	• La Forza: Metodologia e Programmazione dell'allenamento; modalità di applicazione
6	• Metodologia e Programmazione dell'allenamento per l'ipertrofia, la mobilità articolare e la flessibilità; lezione teorico-pratica
8	• Gli Esercizi della Pesistica Olimpica; lezione pratica
8	• Gli Esercizi della Pesistica Olimpica per la preparazione fisica: teoria e pratica
4	• Elementi di diritto relativi alla professione di PT
4	• Elementi di Marketing relativi alla professione di PT
====	====
80	<b>T O T A L E</b>
30	Tirocinio
40	Studio con assegnazione lettura libri e articoli scientifici per esame
====	====
150	<b>T O T A L E</b>

<b>N. ORE</b>	<b>MATERIE</b>
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
8	<b>Adattamento All'allenamento Aerobico; programmazione e organizzazione. Trattamento delle sindromi metaboliche</b>
	Modificazioni cardiovascolari
	Modificazioni metaboliche
	Modificazioni respiratorie
	Programmazione dell'allenamento aerobico
	Test di valutazione
	Allenamento per le malattie metaboliche
8	<b>Composizione Corporea: teoria e pratica Guida All'alimentazione</b>
	Misurazione della composizione corporea: plicometria, bio impedenziometria, dexa
	Le abitudini alimentari
	Apporto energetico
	Calo ponderale
	Aumento della massa muscolare
	La supplementazione
8	<b>Valutazione Funzionale e Posturale; conoscenze delle patologie muscolo scheletriche; approccio di lavoro pratico</b>
	Valutazione della forza muscolare
	Valutazione della flessibilità
	La valutazione posturale: strumenti di analisi
	Dalla valutazione alla somministrazione degli esercizi
6	<b>Gli esercizi funzionali e con i sovraccarichi; lavoro pratico in palestra</b>
	Il lavoro con le kettlebell
	Il lavoro con la ball
	Il lavoro con le funi sospese ( <i>Suspension Training</i> )
	Gli esercizi in sala pesi con macchine, bilanciere, manubri: biomeccanica degli esercizi e prescrizione
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avviamento con i sovraccarichi per i disabili</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavoro pratico in palestra per i disabili</li></ul>

8	<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
6	<b>Metodologia e Programmazione dell'allenamento per l'ipertrofia, la mobilità articolare e la flessibilità; lezione teorico-pratica</b>
	Ipertrofia: cosa è e teorie sullo sviluppo
	Metodologie dell'allenamento per l'ipertrofia
	Strutturazione di un programma per l'ipertrofia
	Le forme di allenamento per la flessibilità e la mobilità articolare
	Organizzazione dell'allenamento per la flessibilità e mobilità articolare
8	<b>Gli Esercizi della Pesistica Olimpica; lezione pratica</b>
	Lo strappo: tecnica e didattica
	Lo slancio: tecnica e didattica
	Strutturazione dell'allenamento della pesistica olimpica
8	<b>Gli Esercizi della Pesistica Olimpica per la preparazione fisica: teoria e pratica</b>
	Le fasi dello strappo
	Le fasi dello slancio
	L'uso delle fasi degli esercizi della pesistica olimpica nella preparazione di discipline sportive
	Come inserire gli esercizi della pesistica nella preparazione fisica degli altri sport
4	<b>Elementi di diritto 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