

PERCORSO DI FORMAZIONE PER TECNICI SPORTIVI
settore FITNESS WELLNESS
"Competenze e Innovazioni nel Coaching"

Primo Livello

ADVANCED PERSONALTRAINER

PROGRAMMA DIDATTICO – Gli argomenti trattati offrono una solida base per affrontare le principali esigenze dei Tecnici Sportivi, preparandoli a gestire una vasta gamma di discipline all'interno dei moderni centri fitness. L'obiettivo del corso è trasmettere competenze tecnico-metodologiche e scientifiche fondamentali, che non solo permettono di intraprendere un percorso di alta qualificazione, ma anche di favorire una preparazione adeguata alla partecipazione agonistica. Il punto di forza di questo percorso è la capacità di rendere pratiche e applicabili le tematiche trattate, attraverso una chiara e mirata concettualizzazione degli argomenti trattati.

PRIMA GIORNATA		
Modulo A	1 ora	ORDINAMENTO SPORTIVO e RUOLO SOCIALE DELLO SPORT <ul style="list-style-type: none"> ASI e l'ordinamento Sportivo oggi Ruolo e Responsabilità e inquadramento Fiscale del Tecnico Sportivo Attività Sportiva come Prevenzione alla Salute e Integrazione Sociale
Modulo B	3 ore	APPARATI e SISTEMI – cenni <ul style="list-style-type: none"> Elementi di Biologia Apparato Locomotore, Cardio Circolatorio, Respiratorio, Digerente, Endocrino Sistema Nervoso, Sistema Propiocettivo
Modulo C	3 ore	CHINESIOLOGIA - Preventiva e Adattata- concetti base <ul style="list-style-type: none"> Nozioni di Biomeccanica Mobilità Articolare e concetto di R.O.M. Paramorfismi e Dismorfismi Concetto di Postura Conoscere e gestire i Conflitti Articolari
Modulo D	1 ora	PSICOLOGIA - concetti base <ul style="list-style-type: none"> Aspetti Motivazionali di chi pratica le attività con il sovraccarico Strategie per l'Apprendimento Motorio
SECONDA GIORNATA		
Modulo E	1 ora	FISIOLOGIA APPLICATA 1 - concetti base <ul style="list-style-type: none"> Composizione Corporea e costituzione Biotipologica Capacità Motorie e loro sviluppo in relazione alla Costituzione Biotipologica
Modulo F	2 ore	FISIOLOGIA APPLICATA 2 - concetti base <ul style="list-style-type: none"> Sistemi Energetici e Fonti Forza Muscolare e le sue varianti Ipertrofia della cellula Muscolare Resistenza e le sue caratteristiche
Modulo G	3 ore	METODOLOGIA 1 - concetti base <ul style="list-style-type: none"> Come gestire lo stimolo per indurre i vari tipi di Forza Come indurre Ipertrofia in funzione della predisposizione Muscolare Come migliorare le varie capacità di Resistenza Preconcetti ed errori comuni Frequenza Cardiaca e Soglie Metaboliche Adattamenti Fisiologici in funzione dello Stimolo
Modulo H	2 ore	METODOLOGIA 2 - concetti base <ul style="list-style-type: none"> Fase Anamnestica e Valutazione Bio-Funzionale Analisi BIA e lettura della composizione Corporea
TERZA GIORNATA		
Modulo I	2 ore	METODOLOGIA 3 - concetti base <ul style="list-style-type: none"> Definizione di Recupero, Intensità, Volume, Densità L'importanza del Recupero e della Periodizzazione

		<ul style="list-style-type: none"> • Approccio alla Supercompensazione • Come costruire un Protocollo di Allenamento
Modulo L	2 ore	ELEMENTI di NUTRIZIONE - concetti base
		<ul style="list-style-type: none"> • Scienze della Nutrizione Umana • La Nutrizione nello Sportivo in funzione degli obiettivi
Modulo M	4 ore	PRATICA 1 (<i>Allenamento a Corpo Libero, Funzionale e Sovraccarichi</i>)
		<ul style="list-style-type: none"> • Principi standard del Movimento • Gli Esercizi Funzionali a carico naturale e con carico esterno • Squat, Deadlift, Bench Press, Pull Up, The Snatch, Clean&Jerk e Complementari • La progressione Didattica nella spiegazione degli Esercizi
QUARTA GIORNATA		
Modulo N	1 ora	COACHING e APPROCCIO AGONISTICO - cenni
		<ul style="list-style-type: none"> • Coaching, Motivazione e Prestazione Sportiva • Rapporto Atleta-Istruttore • I regolamenti tecnici di <i>CROSSGAME, BENCH PRESS, FITNESS CHALLENGE</i>
Modulo O	3 ore	PRATICA 2 (<i>Macchinari e loro utilizzo</i>)
		<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di Isolazione ai cavi e alle macchine isotoniche • Utilizzo dei Macchinari Cardio
Modulo P	4 ore	Working Group - ESAME
		<ul style="list-style-type: none"> • Ripasso e considerazioni Tecnico-Pratiche • Prove di esame <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Test a risposta multipla</i> ◦ <i>Prova Teorica</i> ◦ <i>Prova Pratica</i>