



foto Wanda Biffanti



Corso Nazionale di Formazione in “Personal Trainer Master”

• **Il Corso abilita alla qualifica federale di Personal Trainer Master (III Livello)**

• **Rivolto a:**

- Insegnanti Tecnici FIPCF;
- Laureati in Scienze Motorie o Diplomatici ISEF;
- Insegnanti Tecnici (almeno I Livello) di Federazioni Sportive Nazionali riconosciute dal CONI

• **Durata complessiva:**

150 ore, 20 giornate di lezione, più esame finale

• **Tre le sedi:**

Nord – Centro – Sud

• Destinato ad un massimo di 40 ed un minimo di 30 partecipanti per area geografica

• **Quota di iscrizione:**

€ 1.000,00 - **rateizzabile** - (comprensiva di lezioni, esami e materiale didattico on-line)

• **Le modalità di pagamento** verranno comunicate subito dopo aver completato l'elenco degli iscritti

• **Le domande di partecipazione:**

dovranno pervenire all'Ufficio Formazione FIPCF (Viale Tiziano, 70 – 00196 Roma

corsi@fipcf.it Fax.06-3685.8660) **entro e non oltre il 30 aprile 2009**, utilizzando il Modello prestampato e pagando una quota di preiscrizione di € 105,00 (da versare su C.C.P. n. 65794034 intestato a FIPCF – Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - Causale: P.T.M. '09)

La quota verrà immediatamente rimborsata qualora il Corso venisse cancellato; verrà trattenuta in caso di rinuncia da parte del candidato

• Regolamento e Programma del Corso verranno resi noti successivamente

PROGRAMMI DETTAGLIATI

ARGOMENTO	DATA	PROGRAMMA
TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO PER IL FITNESS + ANALISI DEL MERCATO E DEI SUOI NUOVI SCENARI	GIORNO 1 SABATO	TEORIA 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.
PSICOLOGIA PER IL FITNESS	GIORNO 2 DOMENICA	TEORIA: 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). PRATICA: esempi pratici applicati, problem solving.
COMPOSIZIONE CORPOREA E METABOLISMO	GIORNO 3 SABATO	TEORIA: 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. PRATICA: prova pratica delle tecniche antropometriche, plicometriche e bioimpedenziometriche, misura del metabolismo basale e a riposo, analisi dei dati.
SISTEMA POSTURALE	GIORNO 4 DOMENICA MATTINA	TEORIA: neuro-anatomo-fisiologia del sistema posturale: 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). Le catene cinetiche estese: le catene muscolari fondamentali.
L'EQUILIBRIO	GIORNO 4 DOMENICA POMERIGGIO	TEORIA e PRATICA: 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.
FORZA MUSCOLARE	GIORNO 5 SABATO	TEORIA: 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. PRATICA: esperimenti per la comprensione delle tematiche trattate, metodologie avanzate di allenamento.
FORZA FUNZIONALE	GIORNO 6 DOMENICA	TEORIA: 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, onda geometrica e carico esterno, balance functional training, cross functional strength training, aspetti metabolici della forza funzionale. PRATICA: prova pratica di mezzi e metodi per l'allenamento della forza funzionale.
BIOMECCANICA ANATOMO-FUNZIONALE	GIORNO 7 SABATO	TEORIA E PRATICA: dalla modellizzazione della contrazione muscolare alle curve di potenza, anatomia funzionale avanzata muscolo articolare analitica, analisi dei principali movimenti del corpo umano, modellizzazione biomeccanica applicata alle strategie di movimento ed allenamento, passaggio culturale dal gesto all'azione per una biomeccanica del futuro, 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.
FLESSIBILITA' E MOBILITA'	GIORNO 8 DOMENICA	TEORIA: 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. PRATICA: 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.

ARGOMENTO	DATA	PROGRAMMA
BIOMECCANICA ESERCIZI CLASSICI IN PALESTRA + STRAPPO E SLANCIO PER IL FITNESS	GIORNO 9 SABATO	PRATICA: analisi avanzata biomeccanica e anatomo-funzionale degli esercizi in palestra semplici e complessi, analisi e pratica degli esercizi di strappo e di slancio applicati al fitness.
VALUTAZIONE POSTURALE E ALLENAMENTO POSTURALE INTEGRATO	GIORNO 10 DOMENICA	TEORIA: 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. PRATICA: Applicazione pratica delle tecniche di valutazione posturale. TEORIA: 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. PRATICA: esempi pratici delle tecniche dell'allenamento posturale alle tecniche classiche di allenamento per il fitness.
STUDIO DELLA FREQUENZA CARDIACA E ALLENAMENTO AEROBICO PER IL FITNESS + BASI DEL FITNESS MUSICALE	GIORNO 11 SABATO	TEORIA: 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, 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. PRATICA: basi del fitness musicale per acquisire competenze di contorno estremamente utili nel moderno lavoro da PT.
ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO	GIORNO 12 DOMENICA	TEORIA: 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. PRATICA: alcune metodologie di allenamento innovative.
TROFISMO E IPERTROFISMO MUSCOLARE	GIORNO 13 SABATO	TEORIA: novità scientifiche internazionali sui meccanismi molecolari e fisiologici del trofismo ed ipertrofismo muscolare, biomeccanica dell'ipertrofia, l'ipertrofia funzionale, quando è corretto perseguire l'ipertrofia, moderne basi metodologiche dell'allenamento per il trofismo e l'ipertrofismo 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. PRATICA: prova pratica della corretta dinamica di esercizio con l'ausilio di strumentazioni elettroniche.
FITNESS PER LA TERZA ETA'	GIORNO 14 DOMENICA MATTINA	TEORIA: 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). PRATICA: linee guida ed esercizi di allenamento per la terza età (forza e resistenza, rapidità e coordinazione, flessibilità e mobilità).
FITNESS AL FEMMINILE	GIORNO 14 DOMENICA POMERIGGIO	TEORIA: 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. PRATICA: esercitazioni specifiche e analisi di programmi di allenamento rivolti alle principali problematiche femminili.
PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI	GIORNO 15 SABATO MATTINA	TEORIA: prevenzione analitica sulle aree anatomiche critiche (caviglia, ginocchio, rachide, spalla), le lesioni muscolari, l'overtraining, gli esercizi preventivi analitici e globali. PRATICA: gli esercizi preventivi analitici, la prevenzione globale (esercizi per catene cinetiche estese).
VIBRAZIONI MECCANICHE	GIORNO 15 SABATO POMERIGGIO	TEORIA: che cosa è la vibrazione meccanica, possibili effetti acuti e strutturali, interazione della vibrazione meccanica con il corpo umano, effetti biologici provocati dalle vibrazioni meccaniche, integrazione dell'ACCELERATION TRAINING™ nell'allenamento tradizionale, una visione moderna delle regole e delle precauzioni da adottare, metodologia di applicazione

		dell'ACCELERATION TRAINING™ e costruzione del programma di allenamento integrato, caratteristiche delle attrezzature in commercio e loro funzionamento. PRATICA: applicazione pratica degli esercizi in whole body vibration.
--	--	--

ARGOMENTO	DATA	PROGRAMMA
VALUTAZIONE FUNZIONALE PER IL FITNESS	GIORNO 16 DOMENICA	TEORIA e PRATICA: 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	TEORIA e PRATICA: 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.
ALIMENTAZIONE ANTI-AGING E PER LA SALUTE	GIORNO 18 DOMENICA MATTINA	TEORIA: 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 18 DOMENICA POMERIGGIO	TEORIA: studio delle migliori diete conosciute e delle loro possibili concatenazioni, costruzione della giusta dieta per un dimagrimento intelligente e vincente.
NOTE DI PRONTO SOCCORSO + BLS D	GIORNO 19 SABATO	TEORIA: fondamenti di pronto soccorso applicati al fitness. PRATICA: prove simulate. TEORIA: corso integrale di Basic Life Support and Defibrillator con esame e certificazione diretta. PRATICA: prova pratica con manichino e defibrillatore.
MARKETING E MANAGEMENT: PROMUOVERE E VENDERE IL PROPRIO SERVIZIO DI PT	GIORNO 20 DOMENICA MATTINA	TEORIA: 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. PRATICA: simulazione di casi reali di vendita.
POSIZIONE GIURIDICO AMMINISTRATIVA DEL PT	GIORNO 20 DOMENICA POMERIGGIO	TEORIA Inquadramento professionale, giuridico e amministrativo del PT. Che cosa può e che cosa non può fare. Le tutele legali ed assicurative.

NB: I PROGRAMMI DELLE SINGOLE GIORNATE POTRANNO SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI

Il/la sottoscritto/a (cognome e nome)

chiede di partecipare al:

Corso Nazionale di Formazione in “Personal Trainer Master”

NORD

CENTRO

SUD

Campi obbligatori da compilare in stampatello

Nato/a a

il

Residente in Via/Piazza

CAP

Città

Provincia

Tel.

Cell.

Fax

E-mail

@

Dichiara di essere in possesso di:

Diploma di Insegnante Tecnico FIPCF, con Qualifica di:

Allenatore, Anno:

Istruttore/Personal Trainer, Anno:

Maestro, Anno:

Diploma Isef, conseguito presso:

Anno:

Laurea in Scienze Motorie, conseguita presso:

Anno:

Diploma di Insegnante Tecnico di Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal Coni (indicare qualifica e Federazione):

Anno:

Luogo e data,

Firma

CONSENSO PER IL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI E SENSIBILI - Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, acconsente al trattamento dei propri dati personali, dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza che i dati medesimi rientrano nel novero dei dati "sensibili" di cui all'art. 4 comma 1 lett. d), nonché art. 26 del D.lgs. 196/2003, vale a dire: "I dati personali idonei a rivelare lo stato di salute. . . ."

Luogo e data,

Firma

Esprime, inoltre, il consenso alla comunicazione dei dati per finalità di marketing e promozionali a terzi con i quali la FIPCF abbia rapporti di natura contrattuale, e da questi trattati nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge e dai contratti.

Luogo e data,

Firma

da restituire a: FIPCF Segreteria Generale - Ufficio Formazione

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - Tel. 06 3685 8593/8723/8426 - Fax 06 3685.8660

corsi@fipcf.it

www.fipcf.it