

**1° Corso per Fitness & Wellness Personal
Trainer**

Piano Nazionale di Formazione A.S.C.

Anno 2013

Claudia Svalduz

Tabella modalità d'accesso

Requisiti minimi di ingresso:

possedere una qualifica tecnica conseguita attraverso un carico di lavoro pari ad almeno 10 crediti (ad es. 2° livello FSN/DSA ovvero qualifica tecnica di EPS equipollente per formazione, apprendimento, esperienza, anche attraverso una valutazione sulla parte generale e su quella specifica delle conoscenze, tenendo conto di test, tirocini valutati, diari di allenamento, analisi di progetti di cicli di allenamento). Oppure avere conseguito diploma Isef o laurea triennale in Scienze motorie associate a certificazione di adeguate esperienze informali

N° minimo di crediti:

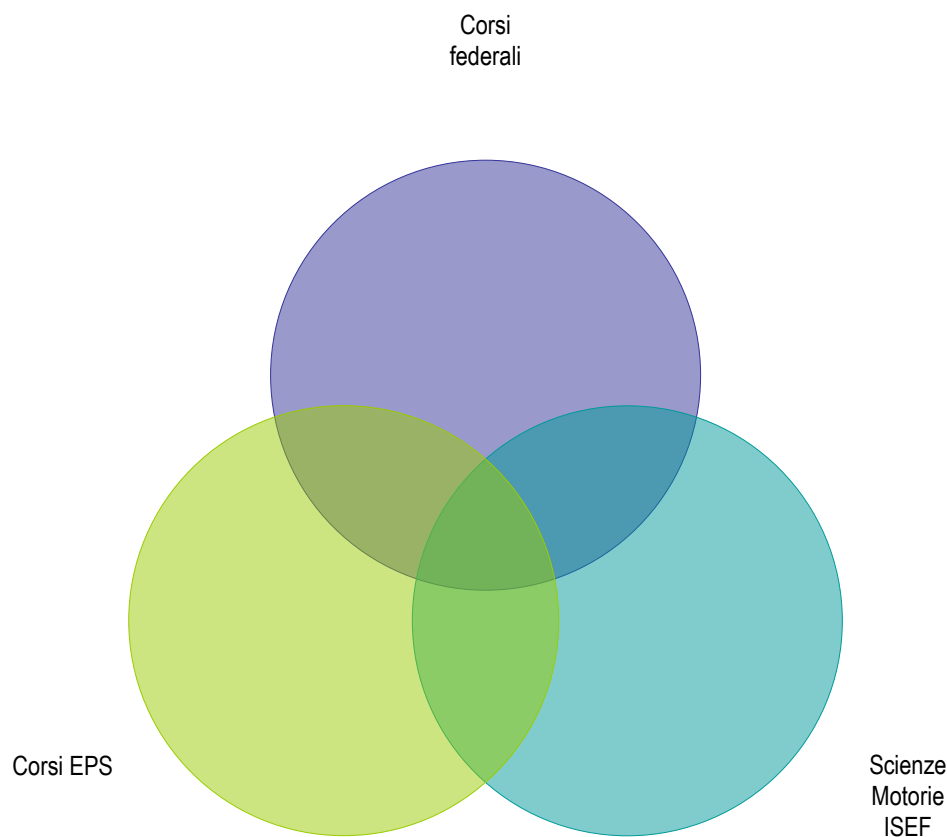
40 crediti cumulativi tra qualifiche tecniche ottenute precedentemente e formazione specifica per Fitness & Wellness Personal Trainer

10 crediti formativi di ingresso:

Offerta formativa da erogare a livello territoriale per Fitness & Wellness Aiuto Personal Trainer.

Abilità: capacità di base per organizzare l'allenamento, con interpretazione dei compiti a livello personale, con strategie semplici

Conoscenze: costruzione di piani di allenamento in funzione dei clienti, utilizzando attrezzature ed impianti in condizioni di sicurezza



**1° CORSO NAZIONALE DI SPECIALIZZAZIONE
PER FITNESS & WELLNESS PERSONAL TRAINER
Anno 2013**

Programma primo modulo - Roma 2013 (viene suggerito dal 3 all'8 marzo)

Lunedì1° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici e Rivista SdS
Ore 09.00 Ore 09.30-10.30	Accoglienza partecipanti e consegna del materiale didattico Saluto del Direttore della Scuola dello Sport Presentazione e introduzione generale al corso Autopresentazione dei partecipanti Questionario conoscitivo	1 ora lezione	
Ore 10.30-13.00	Ruolo, collocazione professionale e competenze del Fitness & Wellness Personal Trainer	2 ore lezione	[3]; [11]
Ore 14.30-16.30	Elementi di scienze dell'esercizio fisico. Strutture e funzioni dei sistemi muscolare, nervoso, scheletrico e degli apparati cardiovascolare e respiratorio	2 ore lezione	[3] ; [10]; [11]
Ore 16.30-18.30	Bioenergetica e biomeccanica. Terminologia e conoscenza pratica	2 ore lezione	[3] ; [10]; [11]

Martedì2° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici e Rivista SdS
Ore 09.00-11.00	Le risposte fisiologiche all'attività fisica: dai fondamenti all'energia per il movimento	2 ore lezione	[1] ; [3]; [11]
Ore 11.00-13.00	Funzione cardiorespiratoria ed esercizio fisico	2 ore lezione	[1]; [2];[3]; [11]
Ore 14.30-15.30	Influenza delle condizioni ambientali sulla prestazione fisica	1 ora lezione	[1] ; [3]; [11]
Ore 15.30-16.30	Nutrizione e attività fisica.	1 ora lezione	[1] ; [3]; [11]
Ore 16.30-17.30	Peso corporeo, composizione corporea ed attività fisica	1 ora lezione	[1] ; [3]; [11]
Ore 17.30-18.30	Sussidi ergogeni ed attività fisica	1 ora lezione	[1] ; [3]; [11]

Mercoledì3° giorno **1a ipotesi**

Ore 9,00 – 18,00	2° Seminario Tecnico 2013 SdS Il recupero degli atleti infortunati
------------------	---

Mercoledì3° giorno 2a ipotesi

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici e Rivista SdS
Ore 09.00-11.00	Considerazioni sull'età e sul genere riferite all'esercizio fisico	2 ore lezione	[1]; [3]; [11]
Ore 11.00-13.00	L'esercizio fisico come mezzo preventivo e terapeutico	2 ore lezione	[1]; [2]; [3]; [11]
Ore 14.30-16.30	Le basi attuali di conoscenza del Fitness & Wellness Personal Trainer: i contributi delle scienze dell'allenamento al mestiere del Fitness & Wellness Personal Trainer	2 ore lezione	[3]; [11]
Ore 16.30-18.30	Modelli e strutture di programmi di attività fisica	2 ore lezione	[3]; [11]

Giovedì4° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici e Rivista SdS
Ore 09.00-11.00	Fitness & Wellness: fatti e miti	2 ore lezione	[1]; [3]; [11]
Ore 11.00-13.00	Aspetti psicologici dell'esercizio fisico per il Fitness & Wellness Personal Trainer	2 ore lezione	[10]; [11]
Ore 14.30-16.30	Consultazione del cliente e valutazione del suo stato di salute	2 ore lezione	[3]; [10]; [11]
Ore 16.30-18.30	Illustrazione degli obiettivi e delle tappe del Project Work e della formazione a distanza	2 ore lezione	

Venerdì.....5° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici e Rivista SdS
Ore 9.00-12.30	Le problematiche e i metodi di allenamento della forza per il Personal Trainer	3 ore lezione	[10]; [11]
Ore 14.00-17.30	Le problematiche e i metodi di allenamento della resistenza per il Personal Trainer	3 ore lezione	[10]; [11]

Primo Modulo. 37 ore lezione

UNITÀ DIDATTICHE RELATIVE AL PRIMO MODULO	Ore lezione	Ore studio personale*
	37	107
TOTALE DEI CREDITI PER IL PRIMO MODULO	144 ore totali corrispondenti a: 6 crediti	

* Il rapporto tra ore di lezione e studio personale è di circa 1:2

Programma secondo modulo - Roma 15 – 19 aprile 2013 (viene suggerito dal 15 al 19 aprile)

Lunedì6° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici e Rivista SdS
Ore 10.30-11.00	Accoglienza dei partecipanti e consegna del materiale didattico		
Ore 11.00-13.00	Lezione integrativa facoltativa Conoscenze di base sull'uso del foglio elettronico Excel	2 ore lezione	
Ore 14.30-16.30	L'allenamento della mobilità dell'apparato locomotore	2 ore lezione	[6]; [7]; [8]; [11]
Ore 16.30-18.30	Ritmi circadiani e flessibilità muscolotendinea	2 ore lezione	[6]; [7]; [8]; [11]

Martedì7° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici e Rivista SdS
Ore 9.00-11.00	Le implicazioni medico-legali dell'attività di Fitness & Wellness Personal Trainer	2 ore lezioni	[10]; [11]
Ore 11.00-13.00	Clienti con bisogni particolari	2 ore lezioni	[10]; [11]
Ore 14.30-16.30	Cenni sulla disciplina dei rapporti di lavoro e gli obblighi fiscali	2 ore lezione	[11]
Ore 16.30-18.30	Sistemazione e manutenzione delle attrezzature e delle strutture	2 ore lezione	[10]; [11]

Mercoledì8° giorno

Ore 9,00 – 18,00	3° Seminario Management sportivo 2013 Sport & social network. Istruzioni per l'uso	1 credito formativo
------------------	---	----------------------------

Giovedì9° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici e Rivista SdS
Ore 9.00-11.00	Selezione e somministrazione delle prove di valutazione dell'efficienza fisica	2 ore lezione	[10]; [11]
Ore 11.00-13.00	Protocolli e valori di riferimento per i test di valutazione dell'efficienza fisica	2 ore lezione	[10]; [11]
Ore 14.30-16.30	La gestione dei dati della valutazione	2 ore lezione	[10]; [11]

Ore 16.30 – 18.30	Esercitazione pratica sulla gestione dei dati	2 ore lezione	[10]; [11]
-------------------	---	---------------	------------

Venerdì10° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici
Ore 9.00 – 11.00	Lezione integrativa facoltativa Conoscenze di base sull'uso del foglio elettronico Excel	2 ore lezione	
Ore 11.00 – 12.00	Workplace Health Promotion e Fitness & Wellness Personal Trainer	2 ore lezione	[11]
Ore 12.00 – 13.00	Project work: il supporto della Biblioteca Sportiva Nazionale del CONI.	1 ora lezione	[11]
Ore 14.30-18.30	La pesistica olimpica come mezzo di preparazione della forza	4 ore lezione	[11]

Secondo Modulo. 37 ore lezione

UNITÀ DIDATTICHE RELATIVE AL SECONDO MODULO	Ore lezione	Ore studio personale*
	31	65
		96 ore totali corrispondenti a: 4 crediti
PARTECIPAZIONE A SEMINARIO SDS		1 credito
TOTALE DEI CREDITI PER IL SECONDO MODULO		5 crediti

* Il rapporto tra ore di lezione e studio personale è di circa 1:2

Programma terzo modulo - Roma 6 - 10 maggio 2013 (viene suggerito dal 6 al 10 maggio)

Lunedì11° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici
Ore 09.00-13.00	Le esercitazioni con i sovraccarichi (arti inferiori)	4 ore lezione	[11]
Ore 14.30-18.30	Le esercitazioni con i sovraccarichi (arti superiori)	4 ore lezione	[11]

Martedì12° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici
Ore 09.00-11.00	Stesura di un programma di allenamento. Prima parte: i sovraccarichi	2 ore lezione	[11]
Ore 11.00-13.00	Stesura di un programma di allenamento. Seconda parte: resistenza aerobica	2 ore lezione	[11]
Ore 14.30-16.30	Stesura di un programma di allenamento. Terza parte: l'esercizio pliometrico	2 ore lezione	[11]
Ore 16.30-18.30	Stesura di un programma di allenamento. Quarta parte: clienti disabili	2 ore lezione	[11]

Mercoledì13° giorno

Ore 9,00 – 18,00	3° Seminario Tecnico 2013 La preparazione fisica integrata: il rapporto tra preparazione condizionale e preparazione tecnica 1 credito formativo
------------------	---

Giovedì.....14° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici
Ore 9.00-13.00	Principali problematiche posturali, ortopediche, traumatiche e di rieducazione	4 ore lezione	[11]
Ore 14.00-18.00	Tecniche di rieducazione per problematiche posturali, ortopediche, traumatiche	4 ore lezione	[11]

Venerdì15° giorno

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Riferimenti bibliografici
Ore 09.00-11.00	Da concordare con SdS (cfr. partecipazione a seminari SdS)	4 ore lezione	[11]
Ore 11.00-13.00	Da concordare con SdS (cfr. partecipazione a seminari SdS)	4 ore lezione	[11]

Ore 14.30-18.30	Da concordare con SdS (cfr. partecipazione a seminari SdS)	4 ore lezione	[11]
-----------------	--	---------------	------

Terzo Modulo. 32 ore lezione

UNITÀ DIDATTICHE RELATIVE AL SECONDO MODULO	Ore lezione	Ore studio personale*
	32	64
		96 ore totali corrispondenti a: 4 crediti
PARTECIPAZIONE A SEMINARIO SDS		1 credito
TOTALE DEI CREDITI PER IL SECONDO MODULO		5 crediti

* Il rapporto tra ore di lezione e studio personale è di circa 1:2

Totale Corso di specializzazione

UNITÀ DIDATTICHE RELATIVE AI MODULI	Ore lezione	Ore studio personale*
	100**	236***
CREDITI PER PARTECIPAZIONE A MODULI		14 crediti
PARTECIPAZIONE A SEMINARI SDS		2 crediti
TOTALE DEI CREDITI MODULI - SEMINARI		16 crediti
TOTALE DEI CREDITI CUMULATIVI TRA QUALIFICHE OTTENUTE PRECEDENTEMENTE E FORMAZIONE SPECIFICA		40 crediti

* Il rapporto tra ore di lezione e studio personale è di circa 1:2

** Non sono state conteggiate le ore dei seminari

*** Non è stato conteggiato lo studio personale riferito al project Work

Scadenze per la valutazione dei lavori finali

Lunedì 03/06/2013 **consegna dei lavori alla segreteria didattica del corso**

Lunedì 17/06/2013 **invio ai corsisti dell'esito della valutazione**

Lunedì 24/06/2013 **sessione di presentazione dei lavori**

Le modalità operative della sessione di presentazione dei lavori saranno comunicate una volta definito il numero dei corsisti ammessi.

- [1] Wilmore J., Costill D., Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport, Calzetti Mariucci
- [2] AAVV, La Prescrizione dell'esercizio fisico in ambito cardiologico, FMSI
- [3] Howley E. T., Franks B. D., Manuale dell'istruttore di Fitness, Calzetti Mariucci
- [4] De Pascalis P., Personal trainer: come sceglierlo, come diventarlo; Calzetti Mariucci
- [5] AA.VV, Project work. Guida operativa alla preparazione e alla presentazione.
Corso nazionale per Fitness & Wellness Personal Trainer, Edizioni SdS
- [6] Gollin M., L'allenamento della mobilità dell'apparato locomotore, Ed. Alea
- [7] Gollin M., Luciano A., Colombero G., Dutto L., Simonetti L., (2006), La variazione della flessibilità durante la seduta di allenamento, SdS, Scuola dello Sport Rivista di cultura sportiva, 31-40
- [8] Gollin M., Baseggio L., Luciano A., (2008), Ritmi circadiani e flessibilità muscolotendinea, SdS, Scuola dello Sport Rivista di cultura sportiva, 63-70
- [9] Weineck, L'allenamento ottimale, Calzetti Mariucci
- [10] Baechlòe T.R., Earle R.W., Il Manuale del Personal Trainer, Calzetti Mariucci
- [11] AA.VV. (2010), Specimen Fitness, Scuola dello Sport Rivista di cultura sportiva, 1-63 – da implementare per un Quaderno SdS