



## **CORSO NAZIONALE 3° LIVELLO**

# **PERSONAL TRAINER MASTER SPORT SPECIALIST**

**Edizione 2017-2018**

**Sede: REGGIO CALABRIA**

### ***Metodologia dell'Insegnamento:***

- Ruolo e competenze del tecnico
- Le competenze didattiche

### ***Come documentarsi sull'evidenza scientifica e linee guida per la realizzazione dell'elaborato finale***

### ***Corso preparazione Certificata CSCS***

### ***Auto trattamento post allenamento muscolare:***

- Principi dell'auto trattamento
- Uso del foam roll

### ***Pesistica sport per tutti gli sport: gli esercizi della Pesistica per la preparazione fisica***

- Lo Strappo
- Lo Slancio
- Gli esercizi adattati

### ***Valutazione funzionale finalizzata allo sport:***

- Test di valutazione sport specifici
- Test per la valutazione degli effetti dell'allenamento
- Test per la composizione corporea

### ***Malattie Metaboliche***

### ***Kettlebell:***

- Utilizzo delle kettlebell nella preparazione fisica

### ***Postura:***

- Definizione di Postura e valutazione posturale

### ***La propriocettività e lo Strength Balance:***

- Revisione della letteratura scientifica
- Basi di applicazione

### ***Strength Balance***

- Forza e propriocettività per il riequilibrio posturale

### ***Raccolta dati della valutazione funzionale:***

- Basi per l'analisi dei dati raccolti



**CORSO NAZIONALE 3° LIVELLO**  
**PERSONAL TRAINER MASTER SPORT SPECIALIST**

**Edizione 2017-2018**  
**Sede: REGGIO CALABRIA**

***Functional Strength***

***AinS***

- L'allenamento in sospensione per la preparazione fisica

***Il Team Manager:***

- Il lavoro di staff
- La comunicazione efficace
- Gestione del gruppo

***L'allenamento aerobico:***

- L'allenamento per sport di endurance
- L'allenamento per sport di potenza
- L'allenamento aerobico nella preparazione di tutti gli sport
- Allenamento Senior

***Management come opportunità per il tecnico FIPe***

***Test di valutazione aerobica:***

- Capacità funzionali
- Capacità cardio vascolari - K4 - metabolimetro

***Periodizzazione dell'allenamento:***

- Realizzazione di un piano di allenamento
- Strutturazione di un macrociclo

***Uso dei sovraccarichi nella preparazione fisica: gli esercizi della cultura fisica:***

- squat - stacchi - rematore - panca piana - trazioni

***Alimentazione:***

- Principi generali (quanto, cosa, quando)
- Linee guida per il conseguimento e mantenimento del peso di categoria: consigli pratici

***Pesistica: sport per tutti gli sport***

***Comunicazione efficace:***

- Strategie di comunicazione con lo staff
- Strategie di comunicazione con l'esterno



**CORSO NAZIONALE 3° LIVELLO**  
**PERSONAL TRAINER MASTER SPORT SPECIALIST**

**Edizione 2017-2018**

**Sede: REGGIO CALABRIA**

***L'allenamento per i giovani:***

- Avviamento allo sport per i giovani
- I carichi di lavoro e Test di valutazione

***L'allenamento per le donne***

- Premesse anatomo-fisiologiche
- Aspetti metodologici: la modulazione dei carichi di lavoro
- Scherma: esperienze personali

***Uso dei sovraccarichi nella preparazione fisica: gli esercizi della Pesistica:***

- Lo Strappo - Lo Slancio - Gli esercizi adattati