



ANAGRAFICA DEL CORSO - A

Corso di Perfezionamento

Titolo ADVANCED PERSONAL TRAINER

CFU 30

Comitato Scientifico:

Cognome Nome	Qualifica	SSD	Università/Dipartimento/Ente di appartenenza/professione
Schena Federico	PO	M-EDF/02	Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Università di Verona
Impellizzeri Franco	Senior Researcher	M-EDF/02	CeRiSM, Università di Verona
Migliaccio Gian Mario	Ricercatore	M-EDF/02	
Pellegrini Barbara	Ricercatrice	M-EDF/02	Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Università di Verona
Morandi Carlo	Professore a contratto	BIO/13	Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Università di Verona
Spreghini Michele	Medico	--	

Direttore del Corso:

Cognome Nome	Qualifica	SSD	Università/Dipartimento
Schena Federico	PO	M-EDF/02	Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Università di Verona

Dipartimento/Scuola o Ente esterno responsabile della gestione organizzativa e amministrativo-contabile
Dipartimento/Scuola

Denominazione Dipartimento/Scuola Neuroscienze, Biomedicina e Movimento

Indirizzo completo Piazzale L.A. Scuro, 10

Telefono +39 045 812 4287

Fax +39 045 802 7276

Posta elettronica manuela.calderara@univr.it



OBIETTIVI FORMATIVI E SBocchi OCCUPAZIONALI DELLA FIGURA PROFESSIONALE - B

Obiettivi formativi legati alla figura professionale che si intende formare con l'indicazione delle competenze e abilità che lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito al termine del Corso.

- **Obiettivi formativi:** Il corso si propone di fornire conoscenze basate su evidenze scientifiche e attraverso le linee guida internazionali sulla corretta programmazione di esercitazioni da svolgere con l'ausilio di attrezzatura o a corpo libero, utilizzando stimoli di natura aerobica o neuromuscolare indirizzati alle persone intendono essere supervisionati nello svolgimento di attività fisica orientata alla salute, ricreazione o estetica.
- **Sbocchi occupazionali secondo:**

1. Conoscenze:

- Fondamenti di teoria e metodologia dell'allenamento
- Adattamenti fisiologici prodotti dall'esercizio fisico
- Didattica della corretta esecuzione tecnica e controllo degli esercizi di muscolazione
- Conoscenza delle tematiche ricorrenti nell'ambito del fitness, ed in particolare quelle legate alle strategie alimentari
- Conoscenza teorica e pratica delle principali tipologie di attività utilizzate nell'ambito del fitness
- Strumenti per la prescrizione e valutazione dell'esercizio fisico

2. Abilità:

- favorire la motivazione e quindi l'aderenza ai programmi di attività fisica da parte della clientela
- sviluppare programmi di attività fisica adeguati al livello di capacità e degli obiettivi individuali
- ampliare l'offerta dei servizi in questo settore

3. Competenze:

- modalità di valutazione, progettazione e conduzione di programmi di allenamento orientati al fitness
 - rendere efficace l'esercizio fisico per le diverse tipologie di utenze, gestendo il singolo e il gruppo
 - utilizzazione di strumentazione per la prescrizione, organizzazione e conduzione dell'esercizio fisico
 - possibile sviluppo di nuove strategie per aumentare l'attrattività dello sport in indoor
- **Settori di mercato del lavoro/Funzioni occupazionali previste:** Al termine del corso lo studente sarà un esperto, formalmente riconosciuto per unicità di competenza, nella programmazione e realizzazione di programmi di attività fisica orientati al fitness. Potrà operare nel contesto di centri wellness, centri fitness, associazioni ed enti sportivi.



STRUTTURA DEL PERCORSO FORMATIVO - C

Articolazione delle attività formative e la suddivisione dei relativi crediti

Il Corso prevede un monte ore complessivo di 750.

ATTIVITA'	TOT. ORE	TOT. CFU
Didattica frontale	72	12
Didattica a distanza	30	5
Esercitazione/Laboratorio esperienziale/attività pratica su paziente/attività di reparto	60	5
Visite aziendali/Seminari/Testimonianze di esperti/Partecipazione a convegni	12	1
Project Work	25	1
Prova finale	25	1
Impegno personale dello studente	526	-
TOTALE	750	30

Programmi delle attività formative:

- Il modulo "Basi teoriche e metodologiche dell'attività fisica per il fitness" tratterà i seguenti argomenti: attività fisica e salute, attività fisica, salute e linee guida ACSM, screening, consultazione e classificazione del cliente, fondamenti della valutazione e della misurazione;
- Il modulo "Risposte e adattamenti all'esercizio" tratterà i seguenti argomenti: curva f-v, tipi di contrazioni, apparato locomotore, respiratorio, cardiovascolare e tessuti, adattamenti acuti e cronici dell'adattamento di forza e aerobico, nozioni base e linee guida internazionali, integrazione e supplementazione, teoria e valutazione della composizione corporea, vegetariani e vegani, natural peaking, carbo cycling, flexible dieting: if it fits your macros, intermitten fasting, ketogenic diet;
- Il modulo "Teoria e metodologia degli interventi orientati al fitness in popolazioni speciali" tratterà i seguenti argomenti: teorie sui cambiamenti del comportamento, motivazione e aderenza ai programmi, counseling e coaching, comunicazione e leadership, atleti (fondamenti di preparazione atletica: forza e potenza), clienti con malattie croniche, obesi, anziani, gravidanza, postura, esercizio correttivo, core stability, flessibilità e mobilità, clienti con problemi ortopedici;
- Il modulo di "Basi metodologiche, tecniche e didattiche dell'allenamento per il fitness" tratterà i seguenti argomenti: basi di teoria e metodologia dell'allenamento e della programmazione, teoria e metodologia dell'allenamento con i pesi, teoria e metodologia dell'allenamento aerobico, anatomia applicata e cinesiologia, biomeccanica applicata all'allenamento con i pesi (lezione ed esercitazione), cross fit, functional training, tac fit, weightlifting, powerlifting, bodybuilding;

Modalità di svolgimento stage:

Non sono previste ore di stage.

Modalità di svolgimento project work:

Gli studenti, con la supervisione di uno dei docenti, dovranno redigere un progetto di intervento denominato "Project Work".

Il Project Work sarà la costruzione di un programma di allenamento di 12 settimane su un caso ipotetico di cliente (case study). Il programma deve comprendere una scheda di intervento ed una relazione giustificativa dei contenuti e delle scelte.

Valutazione dell'apprendimento (verifiche periodiche prove finali)



Per le verifiche periodiche:

Non sono previste verifiche periodiche.

Per la prova finale:

La prova finale consiste nella presentazione e discussione del project work.

Percentuale di frequenza obbligatoria 75%

Lingua di erogazione della didattica:

Italiano

Periodo di svolgimento del Corso:

Data inizio: Gennaio 2018 - Data fine: Novembre 2018

Periodo di svolgimento della prova finale: Dicembre/2018

Sede/i di svolgimento delle attività:

Scienze Motorie

Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento

Università degli Studi di Verona

Via Felice Casorati, 43 - Via Montelungo, 10

37131 Verona

Informazioni generali per lo studente:

Gli studenti per poter ottenere l'attestato di frequenza al termine del Corso dovranno obbligatoriamente aver frequentato il 75% del corso.

Le attività formative del corso (didattica frontale ed esercitazioni) si svolgeranno presso la sede di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Verona, durante i fine settimana. Gli appuntamenti avranno una cadenza mediamente mensile. La partecipazione a convegni/seminari e lo studio autonomo, sono esclusi dal calendario del Corso, pertanto la sede è autogestita dal singolo studente.

Impegno orario giornaliero: 10

Posti disponibili:

Numero **minimo** di posti disponibili e numero **massimo** di iscritti senza i quali il **Corso** non viene attivato:

Numero minimo 15 Numero massimo 50

Scadenze per i corsi che iniziano a Gennaio 2018

Termine ultimo presentazione domande: 15/11/2017

Pubblicazione graduatoria 7/12/2017

Termine ultimo pagamento iscrizione 15/12/2017

Requisiti di ammissione Corso di perfezionamento:

Diploma ISEF

Laurea in Scienze Motorie - ante riforma

Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive - Classe 33 e L-22

Laurea professioni sanitarie - Classe L/SNT1 e L/SNT2

Laurea in Biologia - Classe L13



Modalità di ammissione

La selezione verrà fatta sulla base del titolo di accesso e sul voto di laurea, in caso di parità verrà data precedenza al candidato più giovane.

Rilascio del titolo

Al termine del Corso, agli iscritti che abbiano svolto le attività, frequentato la percentuale minima di ore di corso indicata e adempiuto agli obblighi previsti verrà rilasciato un attestato di frequenza. L'attribuzione dei CFU è subordinata al sostenimento e superamento della prova finale.

FIGURE DI COORDINAMENTO - D

Tutor

Carlo Morandi - Franco Impellizzeri

Informazioni

Per informazioni sull'organizzazione della didattica del Corso:

Dott.ssa Giorgia Baietta

U.O. Didattica studenti scienze motorie

Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento

Via Felice Casorati, 43

Tel. +39 045 842 5127

Fax. +39 045 842 5131

giorgia.baietta@univr.it

Per informazioni amministrative sulle iscrizioni:

U.O. Master e Corsi di perfezionamento e di aggiornamento professionale

Via San Francesco, 22 – 37129 Verona

Tel. +39 045 802 8023 fax. +39 045 485 4636

e-mail: segreteria.master@ateneo.univr.it

BUDGET - E

Tassa e contributi di iscrizione dei corsi di perfezionamento e aggiornamento professionale.

TOT. Euro per iscrizione al Corso € 966,00

Rata unica: No

Scadenze per i corsi che iniziano a Gennaio 2018

Importo I rata € 566,00 Scadenza: 15/12/2017

Importo II rata € 400,00 Scadenza: 30/04/2018



PIANO DIDATTICO DEL CORSO

N.	Denominazione insegnamento	SSD*	Docente insegnamento/Referente insegnamento integrato (Nome e Cognome) e qualifica*	CFU tot. per Insegnamento*	ORE tot. di didattica frontale per insegnamento	Denominazione eventuali moduli se l'insegnamento è integrato	SSD*	CFU per modulo	ORE di didattica frontale per modulo	Docente (Nome e Cognome) e qualifica*
1	<i>Basi teoriche e metodologiche dell'attività fisica per il fitness</i>	<i>M-EDF/02 BIO/13</i>	<i>Federico Schena, PO</i>	<i>2+1 eLearn</i>	<i>12+6 eLearn</i>	<i>Attività fisica e salute, linee guida internazionali e ruolo del personal trainer</i>	<i>M-EDF/02</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	<i>Federico Schena, PO Esterno</i>
						<i>Principi della scienza, ricerca e basi teoriche della valutazione: evidence-based practice</i>	<i>M-EDF/02 BIO/13</i>	<i>1</i>	<i>6+6 eLearn</i>	<i>Esterno</i>
2	<i>Risposte e adattamenti all'esercizio</i>	<i>M-EDF/02</i>	<i>Esterno, Antonio Paoli</i>	<i>4+2.5 eLearn</i>	<i>24+16 eLearn</i>	<i>Funzione muscolare e anatomia</i>	<i>BIO/09 M-EDF/02</i>	<i>1</i>	<i>6+6 eLearn</i>	<i>Silvia Pogliaghi, RU Esterno</i>
						<i>Adattamenti acuti e cronici dell'allenamento di forza e aerobico</i>	<i>M-EDF/02</i>	<i>1</i>	<i>6+6 eLearn</i>	<i>Esterno</i>
						<i>Fondamenti di nutrizione, valutazione composizione corporea e linee guida internazionali</i>	<i>M-EDF/02</i>	<i>1</i>	<i>6+4 eLearn</i>	<i>Esterno</i>
						<i>Strategie nutrizionali del fitness e stili</i>	<i>M-EDF/02</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	<i>Esterno</i>



						<i>alimentari</i>				
3	<i>Teoria e metodologia degli interventi orientati al fitness in popolazioni speciali</i>	M-PSI/06 M-EDF/02	Massimo Venturelli, RU	3+1.5 eLearn	18+8 eLearn	<i>Comportamento, comunicazione, coaching e leadership</i>	M-PSI/06 M-EDF/02	1	6+2 eLearn	Esterno
						<i>Programmazione dell'allenamento in popolazioni speciali</i>	M-EDF/02	1	6+6 eLearn	Massimo Venturelli, RU
						<i>Controllo neuromuscolare, esercizio correttivo e attività adattata</i>		1	6	Esterno
3	<i>Basi metodologiche, tecniche e didattiche dell'allenamento per il fitness</i>	M-EDF/02	Franco Impellizzeri, senior research	3	18	<i>Basi di teoria, metodologia e programmazione dell'allenamento aerobico e di forza, orientato al fitness</i>	M-EDF/02	1	6	Franco Impellizzeri
						<i>Biomeccanica ed anatomia applicata all'allenamento con i pesi (teoria e pratica)</i>	M-EDF/02	1+3 es	6+36 es	Esterno
						<i>Teoria, metodologia e didattica discipline varie (teoria e pratica)</i>	M-EDF/02	1+2 es	6+24 es	Esterno



Altre attività	Denominazione attività	Docente (Nome e Cognome) e qualifica	CFU tot. per attività	ORE tot. di didattica per attività
1	Esercitazione	<i>Esterno</i>	5	60
2	Laboratorio esperienziale			
3	Attività pratica su paziente o attività di reparto			
4	Visite aziendali			
5	Seminari o testimonianze di esperti			
6	Partecipazione a convegni		1	12
7	Stage			
8	Project work		1	25
9	Prova finale		1	25
10	Impegno personale dello studente			526
TOTALE			30	750