



2017

# DIPLOMA NAZIONALE MSP ITALIA DI PERSONAL TRAINER 1° EDIZIONE



**MSP ONLUS**

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

E-mail: [corsimsponlus@gmail.com](mailto:corsimsponlus@gmail.com)

Cell: 3495262969

## PROGRAMMA CORSO PERSONAL TRAINER

La **Msp Onlus** (Movement Social Popular Onlus) parte integrante dell' Ente di promozione sportivo (riconosciuto dal CONI e dal Ministero) **M.S.P.-Sassari**, è lieta di presentare la 1a edizione del corso professionalizzante di Personal Trainer (unica edizione del 2017) con rilascio del diploma nazionale legalmente riconosciuto da Msp Italia e Coni. Un percorso teorico-pratico multidisciplinare e con un corpo docenti d'importanza internazionale (David Stauffer e Luigi Colbax) oltre ad un team di professionisti che consentiranno di formare un professionista con competenze trasversali, in grado di educare i propri clienti ad un corretto stile di vita, funzionale alle loro esigenze e compatibile con le loro caratteristiche psicologiche. Il Personal Trainer dovrà essere in grado di seguire il cliente a 360° nel raggiungimento dei suoi obiettivi in quanto il suo ruolo non si ferma alla sola programmazione dell'allenamento.



Il corso è formulato in sette appuntamenti che si svolgeranno di sabato, nelle seguenti date:

- **6-13-20 MAGGIO | 3-10-17-24 GIUGNO 2017**
- **Orari: 9:00- 13:00 | 14:00 – 17:00**

Ogni giornata formativa comprende un argomento specifico affrontato sia dal punto di vista teorico, ma soprattutto pratico con esercitazioni specifiche per le diverse argomentazioni.

Durante il settimo appuntamento si svolgerà l'esame teorico-pratico al superamento del quale si otterrà l'attestato abilitante di Personal Trainer ed il tesserino nominativo. Per ogni data verranno comunicate le sedi itineranti scelte tra le diverse palestre affiliate all'Ente Msp comitato Sassari.

### PROGRAMMA MACRO&MICRO AREE:

#### **LA FIGURA DEL PERSONAL TRAINER OGGI: RUOLI E COMPETENZE SPECIFICHE.**

**Prof. Cozzula A.**

#### **GLI INESTITISMI E IL DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO**

**Dott. Bresci F.**

Il Personal Trainer: ruolo e differenze con quello dell'Istruttore.

Personal Trainer: Motivazione e mental coaching.

In che contesto si inserisce la figura del Personal? Valutiamo il contesto socio-economico.

Introduzione agli argomenti di principale interesse anatomico-fisiologici: Tessuto Connettivo. Il grasso e quale è la sua funzione nel nostro organismo.

Cos'è la cellulite.

Come aumentare il metabolismo basale attraverso l'allenamento

L'organizzazione della tabella di allenamento per il dimagrimento.

Caratteristiche femminili e maschili e loro localizzazione adiposa.

Strategie di intervento suddivise per periodo, età e sesso.

La costituzione e la predisposizione nell'allenamento per il dimagrimento.

Come l'allenamento può influire sull'estetica.

Come ridurre centimetri e non solo il peso .

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

E-mail: [corsimspnlus@gmail.com](mailto:corsimspnlus@gmail.com) | Cell: 3495262969

## **FUNCTIONAL TRAINING ED ESERCIZIO FUNZIONALE**

**Prof. Cozzula A. e Luigi Colbax**

Le capacità motorie e le abilità motorie.

Il training funzionale.

Nuove frontiere dell'esercizio funzionale.

Funzionalità nel Fitness.

Esercitazioni pratiche:

stacco

press

squat

power clean

thruster

swing

push up con varianti

pull up con propedeutica

Warkout

## **VALUTAZIONE DELLE LIMITAZIONI FUNZIONALI E RELATIVI INTERVENTI CORRETTIVI**

**Dott.ssa Cavaglieri P.**

Valutazione della Postura.

Valutazione mobilità articolare.

Principali test muscolari.

Le principali articolazione ed il loro corretto funzionamento: Caviglia-Ginocchio-Spalla.

Tecniche pratiche di correzione e prevenzione mediante esercizi.

Il mal di schiena e il lavoro specifico.

## **IL PERSONAL TRAINER COME TUTOR ALIMENTARE**

**Dott. Azara D.**

Il metabolismo.

Lo studio della composizione corporea.

Differenze tra perdita di grasso e perdita di peso.

Il monitoraggio dello stato di idratazione e di nutrizione del soggetto.

Il diario alimentare e la sua traduzione in calorie introdotte.

I consigli alimentari e la loro applicabilità in base all'obiettivo da raggiungere (ipertrofia, definizione, dimagrimento).

L'integrazione a supporto dell'alimentazione e i suoi cicli.

L'integrazione per il dimagrimento.

L'integrazione nell'ipertrofia.



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

E-mail: [corsimponlus@gmail.com](mailto:corsimponlus@gmail.com) | Cell: 3495262969

## **IL PERSONAL TRAINER: “FUORI DALLA SALA PESI”.**

**David Stauffer**

Strategia di lavoro con i piccoli attrezzi: tecniche da sala pesi modificate per le sessioni “small group personal training”, personal training al domicilio e personal training nel aperta. (attrezzi – step/manubri/dischi-bilanciere) Interval Training – 3 metodi di lavoro (Copenaghen, Tabata, Little) a corpo libero che aumentano l’EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption).

Esercizi per il core: come organizzare un allenamento per il famoso “six-pack” a corpo libero prendendo in considerazione le posizioni del corpo (supina, prona, decubito laterale e in piedi).

La comunicazione – la curva d’intensità vale per un lavoro fisico e anche per un lavoro di comunicazione. Segue questa “curva d’intensità” per motivare i clienti a dare il migliore di se.

## **IL PERSONAL TRAINER E LO STRETCHING DINAMICO**

**Prof Cozzula e Dott. Marras**

Il sistema muscolo scheletrico

Concetto di unità fasciale , concetto di catene.

Il piede e ausilio tavoletta Auramat.

L’importanza della respirazione.

Flessibilità e mobilità articolare.

Lo stretching, come, quando, quale.

Utilizzo piccoli attrezzi.

Esercitazioni pratiche.

Per quanto riguarda il dettaglio del corso in termini di suddivisione delle lezioni, sarà data comunicazione il primo giorno di corso in presenza dei docenti e della coordinatrice del corso medesimo, Lidia Russu (3495262969).

Tutto il materiale didattico sotto forma di kit slides, dispensa cartacea verrà consegnato in fase di apertura del percorso formativo.

Il corso è a numero chiuso e le iscrizioni devono pervenire entro e non oltre l’8 aprile 2017.

Possono partecipare sia i laureati in Scienze Motorie che tutti gli Istruttori già in possesso di un titolo riconosciuto da Enti o Federazioni del Coni.

Il costo complessivo dell’intero percorso formativo abilitante è pari ad € 550,00. Le modalità d’iscrizione sono ampiamente descritte nel modulo sottostante. È importante sottolineare che le modalità di pagamento dell’intera quota può essere agevolante in quanto può avvenire, con le seguenti modalità:

- Pre-iscrizione: compilare il modulo di iscrizione ed inviarlo con la copia del bonifico relativo all’acconto di 200,00€ o via e-mail o via fax. Oppure si può venire in sede msp, via Enzo n°10, previo appuntamento con Lidia Russu -responsabile formazione-al 3495262969.
- Il secondo acconto pari a 200,00€ si deve versare o tramite bonifico o brevi manu, entro e non oltre la 3° lezione (20 maggio).
- Il saldo di 150,00€ entro la 6° lezione (17 giugno).

Grazie.

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

E-mail: [corsimspnplus@gmail.com](mailto:corsimspnplus@gmail.com) | Cell: 3495262969



## MODULO DI ISCRIZIONE CORSO PERSONAL TRAINER

### PARTECIPANTE (SCRIVERE IN STAMPATELLO)

COGNOME \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

DATA DI NASCITA \_\_\_\_\_ LUOGO \_\_\_\_\_

VIA \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_

CITTA' \_\_\_\_\_ PROV. \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

CELL \_\_\_\_\_

COD.FISC. \_\_\_\_\_

### DESTINATARIO FATTURA

INTESTATARIO \_\_\_\_\_

VIA \_\_\_\_\_

CITTA' \_\_\_\_\_ PROV. \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

C.F. e/o P.IVA \_\_\_\_\_

### CHIEDE

La partecipazione al corso teorico-pratico di Personal Trainer nelle seguenti:

- **Date:** 6-13-20 MAGGIO | 3-10-17-24 GIUGNO 2017
- **Orari:** 9:00- 13:00 | 14:00 – 17:00

### CORSO PERSONAL TRAINER ( costo 550,00€)

Il costo può essere suddiviso con la seguente modalità:

- **Pre-iscrizione: € 200,00**
- **Entro il 20 maggio: € 200,00**
- **Entro il 17 giugno: € 150,00**

### CLAUSOLE CONTRATTUALI

#### ISCRIZIONE

L'iscrizione si effettua con il pagamento della quota di partecipazione (acconto di 200,00€ per il corso di Fitness Musicale ed il saldo entro la 5° lezione; pagamento completo di 90,00€ per il corso di Bls-d) e l'invio del presente modulo, compilato in ogni sua parte e sottoscritto dall'intestatario al numero di fax 079 0972084 o via e-mail all'indirizzo [CORSIMSPONLUS@GMAIL.COM](mailto:CORSIMSPONLUS@GMAIL.COM) o brevi manu in sede msp previo appuntamento al 3495262969

#### MODALITA' DI PAGAMENTO

Il pagamento dovrà essere effettuato o brevi manu (previa telefonata al 3495262969/3421931529) o mediante bonifico bancario sul conto corrente di seguito indicato:

BANCA PROSSIMA a favore di:  
ASD MOVEMENT SOCIAL POPULAR ONLUS

CODICE IBAN: IT17B0335901600100000140485

#### ANNULLAMENTO /SPOSTAMENTO CORSO

In base a specifiche necessità del caso (es. problemi logistici) la segreteria organizzativa si riserva la facoltà di rinviare o annullare il Corso in programma, dandone comunicazione agli stessi massimo cinque giorni prima dello svolgimento del corso all'indirizzo e-mail da loro indicato nella presente domanda d'iscrizione.

#### CLAUSOLA DI CONCILIAZIONE E FORO COMPETENTE

Per ogni controversia inerente l'esecuzione, interpretazione o risoluzione del presente contratto le parti convengono di tentare, la risoluzione bonaria attraverso una procedura di conciliazione amministrata da un organismo tra quelli iscritti nel Registro del Ministero della Giustizia. In caso di successivo ricorso a procedura giudiziaria il foro competente è quello di Sassari.

#### PRIVACY

Ai sensi dell'art. 13 D.Lgs M°196/2003, la informiamo che i dati personali acquisiti saranno trattati per uso interno di comunicazioni di msp e della segreteria organizzativa.

LUOGO E DATA

FIRMA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

E-mail: [corsimspnlus@gmail.com](mailto:corsimspnlus@gmail.com) | Cell: 3495262969