

Master Semipresenziale

Istruttore di Fitness

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Master Semipresenziale Istruttore di Fitness

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 1.620 o.

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/master-semipresenziale/master-semipresenziale-istruttore-fitness

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Perché iscriversi a questo
Master Semipresenziale?

pag. 8

03

Obiettivi

pag. 12

04

Competenze

pag. 18

05

Direzione del corso

pag. 22

06

Pianificazione del
programma

pag. 28

07

Tirocinio Clinico

pag. 42

08

Dove posso svolgere il
Tirocinio Clinico?

pag. 48

09

Metodologia

pag. 62

10

Titolo

pag. 70

01

Presentazione

La professione di istruttore di fitness è diventata una delle più promettenti vista l'attuale richiesta da parte delle persone di condurre uno stile di vita più sano. Ciò ha comportato un aumento del numero di persone alla ricerca di una palestra con professionisti altamente qualificati. Con tali premesse, questo programma accademico è stato progettato per preparare professionisti delle Scienze Motorie che possano lavorare in questo campo entusiasmante con la garanzia di acquisire conoscenze e competenze di altissimo livello nell'allenamento ad alte prestazioni o per scopi estetici. Inoltre, gli studenti metteranno in pratica queste competenze per 3 settimane presso un centro sportivo, al fine di potenziare le loro capacità in base alle esigenze del mercato professionale.



“

Acquisisci conoscenze basate sulle più recenti evidenze scientifiche con piena applicabilità in campo pratico, seguendo un programma progettato da esperti"

Il mondo del *fitness* si è evoluto nel corso degli anni. Nella società, salute e immagine sono due fattori importanti per generare benessere. Conseguentemente, sempre più persone si rivolgono alle palestre per migliorare il proprio corpo e lo stato di salute generale. In questo contesto è essenziale la presenza di professionisti qualificati per soddisfare la domanda attuale e applicare le conoscenze più aggiornate.

L'istruttore è un professionista molto richiesto in questo settore, in quanto ha il compito di fornire i consigli necessari per migliorare la condizione fisica e la salute delle persone che si recano in un centro per fare esercizio. Per tale ragione, abbiamo creato questo completissimo Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness con l'obiettivo di fornire al professionista delle Scienze Motorie le conoscenze più aggiornate e innovative in termini di gestione e monitoraggio dello sport nelle palestre.

Durante questi 12 mesi di insegnamento, lo studente approfondirà aspetti importanti come l'amministrazione di questo tipo di istituzione sportiva, la fisiologia dell'esercizio fisico e la gestione e il monitoraggio dei corsi di gruppo. Inoltre, approfondirà l'allenamento personalizzato per persone affette da obesità o in condizioni particolari come la gravidanza. In questo modo, lo studente beneficerà di una visione trasversale e completa del lavoro dell'istruttore di palestra che gli permetterà di svolgere con successo la professione.

L'insieme di queste conoscenze saranno messe in pratica durante un periodo di lavoro di 3 settimane presso un centro sportivo o palestra prestigiosa. In questa fase, grazie alla consulenza e al monitoraggio di un tutor privato, lo studente assimilerà competenze aggiornate in questo ambito per rispondere alle esigenze di un settore in crescita.

Questo **Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di 100 casi di studio presentati da esperti in Attività Fisica e Sport
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che consentono un processo di autovalutazione e migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative di allenamento
- ♦ Descrizione delle linee guida per migliorare la creazione di gruppo e personalizzata
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet
- ♦ Possibilità di svolgere un tirocinio all'interno di uno dei migliori centri sportivi



Completa i tuoi studi teorici con un tirocinio presso un centro sportivo di grande prestigio che soddisfa gli standard di qualità per la tua professione"

“

Approfitta di un tirocinio intensivo di 3 settimane presso un centro prestigioso e aggiorna le ultime procedure cliniche per crescere professionalmente"

Il programma di questo Master Semipresenziale professionalizzante è orientato all'aggiornamento degli specialisti in scienze motorie, che svolgono la propria professione all'interno di palestre, e che richiedono di un alto livello di qualifica. I contenuti sono basati sulle ultime evidenze scientifiche, orientati in modo didattico per integrare le conoscenze teoriche nella pratica sportiva, e gli elementi teorico-pratici faciliteranno l'aggiornamento delle conoscenze e permetteranno di prendere decisioni in un ambiente lavorativo.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale. La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo studente deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il programma. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Acquisisci gli strumenti, le conoscenze e le competenze che ti permetteranno di eccellere in un settore che richiede sempre più istruttori specializzati.

Cresci come professionista grazie ad un Master Semipresenziale che ti fornirà le basi per un eccellente lavoro professionale, in competizione con i migliori del settore.



02

Perché iscriversi a questo Master Semipresenziale?

Il Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness offre una combinazione di apprendimento teorico e pratico. In questo modo, gli studenti impareranno a conoscere le ultime tendenze dell'allenamento della forza o dell'ipertrofia per la parte superiore e inferiore del corpo o a identificare gli esercizi meno dannosi. Inoltre, queste conoscenze saranno immediatamente applicabili in ambito professionale durante uno stage di 3 settimane presso un eccellente centro sportivo. In questo modo, lo studente otterrà un apprendistato che gli consentirà di operare efficacemente in questo ambiente.



“

Dopo aver appreso i migliori contenuti teorici nell'ambito dell'allenamento in palestra, TECH ti offre la possibilità di mettere in pratica queste conoscenze in un ambiente sportivo di alto livello"

1. Aggiornare le proprie conoscenze sulla base delle più recenti tecnologie disponibili

Negli ultimi anni, il mondo del *fitness* si è evoluto in modo significativo grazie all'emergere di metodi di allenamento rivoluzionari finalizzati all'aumento della forza, all'uso di nuovi macchinari o all'applicazione di strategie per prevenire gli infortuni. Per tale ragione, e con l'obiettivo di fornire agli studenti una conoscenza completa in questo campo, TECH ha creato questa specializzazione.

2. Approfondire nuove competenze dall'esperienza dei migliori specialisti

I contenuti didattici che lo studente apprenderà nel corso di questo programma accademico sono espressamente elaborati da esperti che lavorano attivamente nel mondo dello sport. Per tale ragione, tutte le conoscenze fornite allo studente saranno completamente aggiornate e applicabili nella sua vita professionale.

3. Accedere ad ambienti sportivi di livello mondiale

Nella sua fase finale, questa qualifica prevede una Fase di Tirocinio che permetterà all'esperto di mettere in pratica tutte le conoscenze teoriche acquisite presso un prestigioso centro sportivo. Sarà pertanto in grado di individuare in prima persona i meccanismi di lavoro più aggiornati in questo settore.





4. Combinare la migliore teoria con la pratica più avanzata

Grazie a questo programma, lo studente acquisirà un elevato livello di conoscenza teorica del mondo dell'allenamento in palestra. Tuttavia, questo apprendimento sarà traslato direttamente all'ambiente professionale, poiché svilupperà le proprie abilità pratiche attraverso un'esperienza reale di 3 settimane presso un centro sportivo.

5. Ampliare le frontiere della conoscenza

TECH offre la possibilità di svolgere il proprio tirocinio non solo presso centri di importanza internazionale. In questo modo, lo specialista potrà ampliare le proprie frontiere e aggiornarsi con i migliori professionisti, che lavorano in centri sportivi di prim'ordine e in diversi continenti. Un'opportunità unica che solo TECH, la più grande università digitale del mondo, poteva offrire.

“

Avrai l'opportunità svolgere il tuo tirocinio all'interno di un centro di tua scelta”

03

Obiettivi

L'obiettivo del Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness è garantire che i professionisti aggiornino le proprie conoscenze sui diversi metodi di valutazione delle prestazioni sportive delle persone. A tal fine, è stato definito un programma di alto livello basato sugli ultimi sviluppi del settore e creato con il massimo rigore scientifico. Grazie a questa modalità, il professionista sarà in grado di padroneggiare e applicare con certezza i metodi di allenamento più aggiornati per migliorare la qualità della vita di persone affette da patologie comuni. TECH stabilisce proprio a questo proposito, una serie di obiettivi generali e specifici per soddisfare al meglio lo studente.





“

Questo programma ti permetterà di ampliare le tue conoscenze nell'ambito dell'allenamento fisico in palestra e metterle in pratica attraverso un'esperienza reale di 120 ore presso un centro sportivo"



Obiettivo generale

- L'obiettivo generale del Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness è quello di fornire agli esperti conoscenze aggiornate basate su evidenze scientifiche nel campo dell'allenamento per diversi tipi di atleti. Pertanto, gli studenti apprenderanno i metodi più innovativi per ottenere il massimo rendimento durante l'attività fisica e padroneggeranno i principi che determinano la fisiologia dell'esercizio. Inoltre, attraverso un tirocinio di 120 ore presso un centro sportivo, si vuole offrire un'esperienza reale che permetterà allo studente di mettere in pratica i contenuti teorici acquisiti

“

Sviluppa le tue competenze come istruttore sportivo trattando persone reali, crescendo personalmente e professionalmente nel tuo ambito professionale”





Obiettivi specifici

Modulo 1. Fisiologia dell'esercizio e attività fisica

- ♦ Interpretare gli aspetti fondamentali della biochimica e della termodinamica
- ♦ Approfondire gli aspetti principali del sistema neuromuscolare, del controllo motorio e del suo ruolo nell'allenamento fisico
- ♦ Analizzare la fisiologia muscolare, il relativo processo di contrazione e le relative basi molecolari
- ♦ Determinare le cause generali dell'affaticamento e l'impatto nelle varie tipologie e modalità di esercizi

Modulo 2. Ruolo logistico e amministrativo del personal trainer in sala

- ♦ Apprendere i compiti amministrativi necessari per organizzare le diverse attività proposte in palestra
- ♦ Selezionare con criterio diversi tipi di strategie amministrative in funzione di un determinato contesto lavorativo

Modulo 3. Allenamento alla mobilità

- ♦ Conoscere in maniera approfondita i principi neurofisiologici che influenzano lo sviluppo della mobilità
- ♦ Spiegare i concetti base e gli obiettivi relativi all'allenamento della mobilità
- ♦ Progettare esercizi e piani per lo sviluppo delle manifestazioni della mobilità
- ♦ Applicare i diversi metodi di ottimizzazione delle prestazioni attraverso i metodi di recupero
- ♦ Trattare gli effetti prodotti da una lesione a livello neuromuscolare nell'atleta



Modulo 4. Corsi di gruppo

- ♦ Acquisire una conoscenza approfondita dei diversi tipi di corsi di gruppo e la relativa applicabilità nel campo pratico
- ♦ Selezionare i corsi di gruppo più adatte alle esigenze e ai desideri di clienti eterogenei
- ♦ Applicare diversi tipi di strategie che conferiscano sicurezza nella gestione del carico esterno che caratterizza la modalità di ogni tipo di classe di gruppo proposta

Modulo 5. Obesità ed esercizio fisico

- ♦ Comprendere le limitazioni fisiche dell'individuo obeso
- ♦ Essere in grado di pianificare e programmare il corso in modo individuale e adeguato a un soggetto affetto da obesità

Modulo 6. Esercizio fisico per bambini, giovani e anziani

- ♦ Approfondire la comprensione degli aspetti biopsicosociali di bambini, adolescenti e adulti anziani
- ♦ Conoscere le particolarità di ogni gruppo di età e il loro approccio specifico
- ♦ Pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per bambini, adolescenti e adulti anziani

Modulo 7. Esercizio fisico e gravidanza

- ♦ Approfondire i cambiamenti morfo-funzionali del processo di gravidanza
- ♦ Comprensione approfondita degli aspetti biopsicosociali della gravidanza
- ♦ Pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una donna incinta





Modulo 8. Valutazione della prestazione sportiva

- ♦ Selezionare i test di valutazione delle prestazioni più appropriati in base alle esigenze specifiche
- ♦ Somministrare in modo corretto e sicuro i protocolli dei diversi test e l'interpretazione dei dati raccolti
- ♦ Conoscere e applicare diversi tipi di tecnologie attualmente usate nel campo della valutazione dell'esercizio, sia in ambito sanitario o della prestazione dell'attitudine fisica, a qualsiasi livello di esigenza

Modulo 9. Allenamento della forza

- ♦ Conoscere e interpretare correttamente tutti gli aspetti teorici che definiscono la forza e le relative componenti
- ♦ Padroneggiare i metodi di allenamento della forza più efficaci
- ♦ Concretizzare le esigenze di forza di ogni atleta
- ♦ Padroneggiare gli aspetti teorici e pratici che definiscono lo sviluppo della potenza
- ♦ Applicare correttamente l'allenamento della forza nella prevenzione e riabilitazione delle lesioni

Modulo 10. Personal training in sala

- ♦ Approfondire la comprensione della fisiopatologia della sindrome metabolica
- ♦ Comprendere i criteri di intervento per migliorare la salute e la qualità della vita dei pazienti affetti da questa patologia
- ♦ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una persona con sindrome metabolica

04 Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness, il professionista di questo settore avrà acquisito le competenze necessarie per realizzare tutte le tecniche di allenamento attualmente in crescita grazie alle evidenze scientifiche che le sostengono.





“

Svolgere il ruolo di Istruttore di Fitness dimostrando specifiche competenze diventa un aspetto fondamentale per cambiare la percezione delle persone e motivarle a prendersi cura della loro salute prima di tutto"



Competenze generali

- ♦ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale con totale applicabilità nel campo del monitoraggio delle palestre
- ♦ Padroneggiare i metodi più avanzati che riguardino la gestione delle palestre
- ♦ Avere una visione d'insieme sul funzionamento delle palestre
- ♦ Impiegare le capacità di leadership all'interno di una palestra e imparare a gestire correttamente le persone in questo settore

“

Iscriviti ora e progredisce nel tuo campo di lavoro grazie ad un programma completo che ti permetterà di mettere in pratica tutto ciò che hai imparato"





Competenze specifiche

- ◆ Possedere le conoscenze appropriate per poter entrare con successo nel mondo dell'allenamento, dell'attività fisica e della salute
- ◆ Saper lavorare con persone che vengono in palestra per motivi estetici o di qualità della vita, oltre che con persone con patologie comuni
- ◆ Essere in grado di affrontare l'allenamento sulla base di obiettivi diversi e di una conoscenza reale
- ◆ Sviluppare la comprensione del modo in cui i sistemi fisiologici coinvolti nell'attività fisica rispondono a una singola sessione di esercizio e di come le varie modalità di allenamento e le condizioni ambientali possono modificare questi sistemi e la loro risposta allo stress
- ◆ Coordinare il sistema amministrativo di una palestra per la sua gestione ottimale
- ◆ Identificare dettagliatamente il profilo metodologico e pedagogico alla base delle diverse proposte di lezioni di gruppo presenti nella maggior parte dei centri sportivi e palestre
- ◆ Applicare la pianificazione e la programmazione dell'allenamento in base alle esigenze dei soggetti affetti da obesità, al fine di apportare cambiamenti misurabili nella salute della persona
- ◆ Padroneggiare i diversi test ed esami esistenti allo scopo di conoscere lo stato di forma fisica dell'individuo
- ◆ Comprendere, sulla base delle più recenti evidenze scientifiche, i benefici dell'allenamento della forza
- ◆ Assimilare gli ultimi progressi scientifici e tecnologici per il controllo dei carichi durante l'allenamento della forza
- ◆ Rilevare, in modo esteso e dettagliato, le caratteristiche che definiscono le persone affette da obesità, valori alterati di glucosio, dislipidemia e/o ipertensione

05

Direzione del corso

Uno degli aspetti che rendono questo Master Semipresenziale, unico rispetto ad altri del settore, è il personale docente che lo impartisce. I professionisti che decidono di frequentare questo programma con TECH avranno a disposizione un eccellente personale docente, altamente specializzato in questo settore. Per tale ragione, è stato lo stesso team a progettare i contenuti della specializzazione, garantendo allo studente un apprendimento completo, basato sul massimo rigore scientifico e sugli ultimi sviluppi del settore.





“

*Impara dai migliori del settore e noterai come
la tua carriera decollerà verso l'eccellenza”*

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Specialista in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ CEO del progetto Test and Training
- ◆ Preparatore Fisico presso la Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ Docente di Educazione Fisica, Calcio e Anatomia presso le scuole CENAFE Carlet
- ◆ Coordinatore della Preparazione Fisica in Hockey su Prato presso il Club de Gimnasia y Esgrima di Buenos Aires.
- ◆ Dottorato in Alte Prestazioni Sportive
- ◆ Laurea in Studi Avanzati di Ricerca presso l'Università di Castiglia-La Mancia
- ◆ Master in Alte Prestazioni Sportive presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Studi post-laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie presso l'Università di Barcelona
- ◆ Tecnico di Bodybuilding Agonistico della Federazione di Estremadura di Bodybuilding e Fitness
- ◆ Esperto in Scouting Sportivo e Quantificazione del Carico di Allenamento con Specializzazione in Calcio e Scienze Motorie presso l'Università di Melilla
- ◆ Esperto in Bodybuilding Avanzato presso la Federazione Internazionale di Fitness e Bodybuilding (IFBB)
- ◆ Esperto in Nutrizione Avanzata presso la Federazione Internazionale di Fitness e Bodybuilding (IFBB)
- ◆ Specialista in Valutazione e Interpretazione Fisiologica della Forma Fisica
- ◆ Certificazione in Tecnologie per la Gestione del Peso e delle Prestazioni Fisiche presso l'Università Statale dell'Arizona

Personale docente

Dott. Carbone, Leandro

- ◆ Insegnante di Allenamento di Forza e Preparazione Fisica
- ◆ CEO del progetto LIFT che si occupa di allenamento e preparazione fisica
- ◆ Responsabile del Dipartimento di Valutazione dello Sport e Fisiologia dell'Esercizio, WellMets - Sport & Medicine Institute in Cile
- ◆ CEO Manager presso Complex I
- ◆ Docente Universitario
- ◆ Consulente Esterno per Speed4lift, azienda leader nel Settore della Tecnologia Sportiva
- ◆ Laurea in attività fisica presso l'Università del Salvador
- ◆ Specializzazione in Fisiologia dell'Esercizio presso l'Università Nazionale di La Plata
- ◆ MSc. Strength and Conditioning presso l'Università di Greenwich, Regno Unito

Dott. Jareño Díaz, Juan

- ◆ Specialista in Preparazione Motoria e Sportiva
- ◆ Coordinatore dell'area di educazione e preparazione fisica della Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ Docente Universitario
- ◆ Personal Trainer e Riabilitazione Sportiva presso lo Studio di Allenamento 9,8 Gravity
- ◆ Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Castiglia - La Mancia
- ◆ Master in Preparazione Atletica nel Calcio presso l'Università di Castiglia - La Mancia
- ◆ Corso post-laurea in Personal Training presso l'Università di Castiglia - La Mancia

Dott.ssa Riccio, Anabella

- ◆ Specialista in Allenamento Funzionale
- ◆ Insegnante di Allenamento Funzionale presso il Distretto B
- ◆ Insegnante di Allenamento Funzionale e Crossfit presso la palestra Athlon
- ◆ Laurea in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di La Plata Argentina
- ◆ Specialista in Programmazione e Valutazione dell'Esercizio
- ◆ Corso di Biochimica per la Programmazione dell'Esercizio Fisico

Dott. Varela, Mauricio Carlos

- ◆ Specialista in Allenamento Fisico Integrale
- ◆ Professore di Educazione Fisica
- ◆ Personal Trainer per Anziani
- ◆ Preparatore Atletico e Personal Trainer di Ciclisti di Categoria Élite presso il Circuito Astronomia di Ciclismo
- ◆ Laurea in Educazione Fisica
- ◆ Specializzazione in Programmazione e Valutazione dell'Esercizio Corso Post-laurea dalla Facoltà di Scienze Umanistiche e Scienze dell'Educazione presso l'Università Nazionale de La Plata
- ◆ Antropometria di livello 1 accreditato da ISAK
- ◆ Membro: Società internazionale per il Progresso della Cineantropometria (ISAK)

Dott. Renda, Juan Manuel

- ◆ Specialista in Preparazione Fisica
- ◆ Professore di Educazione Fisica
- ◆ Laurea in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Generale San Martin
- ◆ Laureato in Chinesiologia e Fisiatria presso l'Istituto Universitario H.A Barceló
- ◆ Master in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora

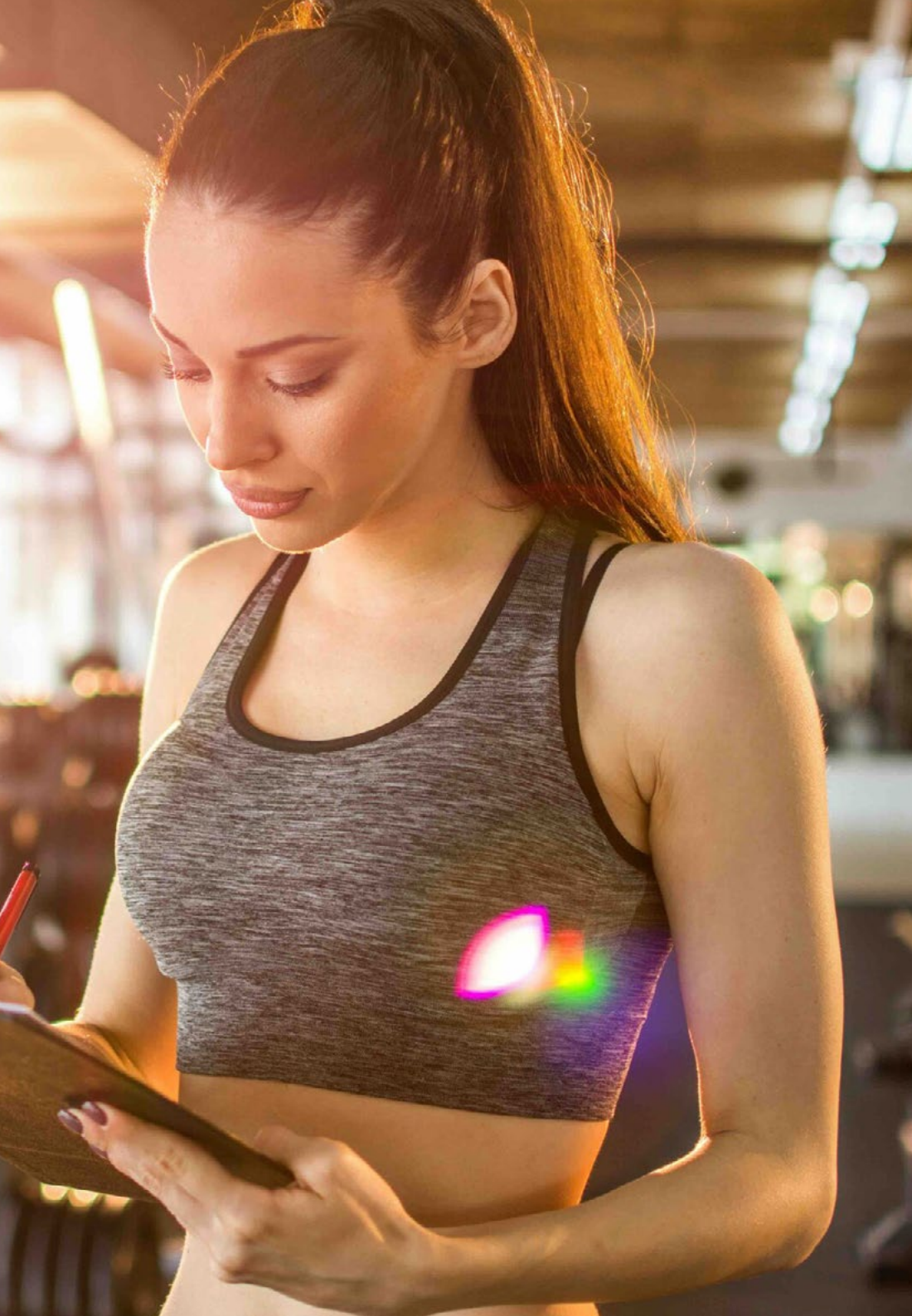
Dott. Delovo, Nahuel

- ◆ Head Coach Specializzato in Squadra
- ◆ Professore di Educazione Fisica
- ◆ Preparatore Fisico della Federazione Peruviana Rugby
- ◆ Coordinatore Generale presso Athlon Capacitaciones
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, Level 1
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, Pre Level 2
- ◆ Facoltà di Salute e Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di La Plata

Dott. Masse, Juan Manuel

- ◆ Preparatore Fisico di Atleti ad Alte Prestazioni
- ◆ Direttore del Gruppo di Studio Athlon Science
- ◆ Preparatore Fisico di diverse squadre di Calcio professionistiche in Sud America





“

Approfondisci la teoria più rilevante in questo campo, applicandola successivamente in un ambiente di lavoro reale”

06

Pianificazione del programma

I contenuti di questo Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness sono stati ideati, progettati e pianificati in base alle richieste attualmente esistenti nel settore dell'attività fisica. TECH, consapevole della rilevanza e dell'attualità della preparazione in questo campo, ha progettato questo piano di studi per essere il più completo e aggiornato sul mercato. Inoltre, queste risorse sono state sviluppate da esperti del mondo dello sport, che hanno fornito al programma un formato multimediale di alta qualità didattica e che offrirà allo studente un apprendimento immersivo, completo e contestuale.





“

Completa la tua educazione come Istruttore di Fitness con un programma adattato alle esigenze attuali di questa professione”

Modulo 1. Fisiologia dell'esercizio e attività fisica

- 1.1. Termodinamica e Bioenergetica
 - 1.1.1. Chimica organica
 - 1.1.2. Gruppi funzionali
 - 1.1.3. Enzimi
 - 1.1.4. Coenzimi
 - 1.1.5. Acidi e Basi
 - 1.1.6. pH
- 1.2. Sistemi Energetici
 - 1.2.1. Sistemi energetici
 - 1.2.1.1. Capacità e Potenza
 - 1.2.1.2. Processi citoplasmatici vs Mitocondriali
 - 1.2.2. Metabolismo dei Fosfageni
 - 1.2.2.1. ATP - PC
 - 1.2.2.2. Via del pentoso
 - 1.2.2.3. Metabolismo dei Nucleotidi
 - 1.2.3. Metabolismo dei Carboidrati
 - 1.2.3.1. Glicolisi
 - 1.2.3.2. Gluconeogenesi
 - 1.2.3.3. Glucogenolisi
 - 1.2.3.4. Gluconeogenesi
 - 1.2.4. Metabolismo dei Lipidi
 - 1.2.4.1. Lipidi bioattivi
 - 1.2.4.2. Lipolisi
 - 1.2.4.3. Beta ossidazione
 - 1.2.4.4. De Novo Lipogenesi
 - 1.2.5. Fosforilazione Ossidativa
 - 1.2.5.1. Decarbossilazione ossidativa del piruvato
 - 1.2.5.2. Ciclo di Krebs
 - 1.2.5.3. Catena di Trasporto degli elettroni
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. Cross-talk mitocondriale
- 1.3. Vie Di Segnalazione
 - 1.3.1. Secondi Messaggeri
 - 1.3.2. Ormoni Steroidei
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1- α
- 1.4. Muscolo Scheletrico
 - 1.4.1. Struttura e Funzione
 - 1.4.2. Fibre
 - 1.4.3. Innervazione
 - 1.4.4. Citoarchitettura muscolare
 - 1.4.5. Sintesi e Decomposizione delle Proteine
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adattamenti Neuromuscolari
 - 1.5.1. Reclutamento delle unità motrici
 - 1.5.2. Sincronizzazione
 - 1.5.3. Drive Neurale
 - 1.5.4. Organo Tendineo di Golgi e Fuso Neuromuscolare
- 1.6. Adattamenti Strutturali
 - 1.6.1. Ipertrofia
 - 1.6.2. Meccano traduzione dei segnali
 - 1.6.3. Stress metabolico
 - 1.6.4. Danno Muscolare e infiammazione
 - 1.6.5. Cambiamenti a livello della Struttura Muscolare
- 1.7. Fatica
 - 1.7.1. Fatica Centrale
 - 1.7.2. Fatica Periferica
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Modello Bioenergetico
 - 1.7.5. Modello Cardiovascolare
 - 1.7.6. Modello Termoregolatore
 - 1.7.7. Modello Psicologico
 - 1.7.8. Modello del governatore centro

- 1.8. Consumo Massimo di Ossigeno
 - 1.8.1. Consumo Massimo di Ossigeno
 - 1.8.2. Valutazione
 - 1.8.3. Cinetica del VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Economia di Carriera
- 1.9. Soglie
 - 1.9.1. Lattato e Soglia Ventilatoria
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Potenza Critica
 - 1.9.4. HIIT e LIT
 - 1.9.5. Riserva anaerobica di velocità
- 1.10. Condizioni Fisiologiche Estreme
 - 1.10.1. Altezza
 - 1.10.2. Temperatura
 - 1.10.3. Immersioni

Modulo 2. Ruolo logistico e amministrativo del personal trainer in sala

- 2.1. Controllo delle entrate e delle uscite
 - 2.1.1. Gestione del Foglio di Calcolo
 - 2.1.2. Sistemi automatizzati di controllo delle entrate e delle uscite
- 2.2. Proposta di attività
 - 2.2.1. Varietà di servizi e discipline di una palestra
 - 2.2.2. Sale all'interno di una palestra
 - 2.2.2.1. Sala pesi
 - 2.2.2.2. Sala delle Attività Collettive
 - 2.2.2.3. Sala da Ciclismo Indoor
 - 2.2.2.4. Sala di Pilates
 - 2.2.2.5. Sala per la Riabilitazione o la Terapia

- 2.3. Abbonamenti e logistica contabile
 - 2.3.1. Organizzazione dei costi per attività
 - 2.3.2. Proposte di piani che collegano diverse attività
- 2.4. Schede di ingresso e dati
 - 2.4.1. Controllo fisico dell'accesso dei clienti
 - 2.4.2. Controllo digitalizzato delle entrate dei clienti
- 2.5. Social network e diffusione
 - 2.5.1. Gestione di IG e Facebook per pubblicizzare le attività della palestra
 - 2.5.2. Semplice progettazione di post su attività ed eventi della palestra sui social media
- 2.6. Riunioni di professionisti
 - 2.6.1. Strategie necessarie per convocare di persona i professionisti di ogni settore
 - 2.6.2. Strategie virtuali per la gestione delle informazioni tra professionisti di ogni settore
- 2.7. Pulizia e manutenzione
 - 2.7.1. Elaborazione di un programma di pulizia generale e sanificazione degli strumenti di lavoro
 - 2.7.2. Attuazione di un sistema di controllo e manutenzione del funzionamento delle strutture della palestra
- 2.8. Fattori di sicurezza e igiene
 - 2.8.1. Gestione delle conoscenze di base sugli strumenti di sicurezza interna
 - 2.8.2. Gestione delle conoscenze di base sulle misure igieniche generali
- 2.9. Relazione proposta di attività e profilo del cliente
 - 2.9.1. Vari profili del potenziale cliente
 - 2.9.2. Attività collegate a ciascun profilo
- 2.10. Elementi e/o materiali essenziali
 - 2.10.1. Dettaglio degli elementi di base necessari per il corretto svolgimento delle varie attività
 - 2.10.2. Funzioni e utilità di ogni elemento più comunemente usato

Modulo 3. Allenamento alla mobilità

- 3.1. Sistema neuromuscolare
 - 3.1.1. Principi neurofisiologici: inibizione ed eccitazione
 - 3.1.1.1. Adattamenti del sistema nervoso
 - 3.1.1.2. Strategie per modificare l'eccitazione corticospinale
 - 3.1.1.3. Chiavi per l'attivazione neuromuscolare
 - 3.1.2. Sistemi informativi somatosensoriali
 - 3.1.2.1. Sottosistemi di informazione
 - 3.1.2.2. Tipi di riflessi
 - 3.1.2.2.1. Riflessi monosinaptici
 - 3.1.2.2.2. Riflessi polisinaptici
 - 3.1.2.2.3. Riflesso muscolo-tendineo-articolare
 - 3.1.2.3. Risposte allo stiramento dinamico e statico
- 3.2. Controllo motore e movimento
 - 3.2.1. Sistemi stabilizzatori e mobilizzatori
 - 3.2.1.1. Sistema locale: sistema stabilizzatore
 - 3.2.1.2. Sistema globale: sistema di mobilitazione
 - 3.2.1.3. Modello respiratorio
 - 3.2.2. Modello di movimento
 - 3.2.2.1. La co-attivazione
 - 3.2.2.2. Teoria Joint by Joint
 - 3.2.2.3. Complessi primari di movimento
- 3.3. Conoscendo la mobilità
 - 3.3.1. Concetti chiave e credenze nella mobilità
 - 3.3.1.1. Manifestazioni della mobilità nello sport
 - 3.3.1.2. Fattori neurofisiologici e biomeccanici che influiscono nello sviluppo della mobilità
 - 3.3.1.3. Influenza della mobilità nello sviluppo della forza
 - 3.3.2. Obiettivi dell'allenamento della mobilità nello sport
 - 3.3.2.1. La mobilità nella sessione di allenamento
 - 3.3.2.2. Benefici dell'allenamento della mobilità
 - 3.3.3. Mobilità e stabilità per strutture
 - 3.3.3.1. Complesso piede-caviglia
 - 3.3.3.2. Complesso ginocchio e anca
 - 3.3.3.3. Complesso colonna e spalla
- 3.4. Allenando la mobilità
 - 3.4.1. Blocco fondamentale
 - 3.4.1.1. Strategie e strumenti per ottimizzare la mobilità
 - 3.4.1.2. Schema specifico pre-esercizio
 - 3.4.1.3. Schema specifico post-esercizio
 - 3.4.2. Mobilità e stabilità in movimenti di base
 - 3.4.2.1. *Squat & dead lift*
 - 3.4.2.2. Accelerazione & multidirezione
- 3.5. Metodi di recupero
 - 3.5.1. Proposta di efficacia in base alle prove scientifiche
- 3.6. Benefici dell'allenamento della mobilità
 - 3.6.1. Metodi centrati nel tessuto: stiramenti in tensione passiva e attiva
 - 3.6.2. Metodi centrati nell'artrocinemica: stiramenti isolati e integrati
 - 3.6.3. Allenamento eccentrico
- 3.7. Programmazione dell'allenamento della mobilità
 - 3.7.1. Effetti dello stiramento nel breve e lungo periodo
 - 3.7.2. Momento ottimo di applicazione dello stiramento
- 3.8. Valutazione e analisi dell'atleta
 - 3.8.1. Valutazione funzionale e neuromuscolare
 - 3.8.1.1. La valutazione
 - 3.8.1.2. Processo di valutazione
 - 3.8.1.2.1. Analizzare il modello di movimento
 - 3.8.1.2.2. Determinare il test
 - 3.8.1.2.3. Rilevare i legami deboli

- 3.8.2. Metodologia di valutazione dell'atleta
 - 3.8.2.1. Tipologie di test
 - 3.8.2.1.1. Test di valutazione analitica
 - 3.8.2.1.2. Test di valutazione generale
 - 3.8.2.1.3. Test di valutazione specifica-dinamica
 - 3.8.2.2. Valutazione per strutture
 - 3.8.2.2.1. Complesso piede-caviglia
 - 3.8.2.2.2. Complesso ginocchio–anca
 - 3.8.2.2.3. Complesso colonna–spalla
- 3.9. La mobilità nell'atleta lesionato
 - 3.9.1. Fisiopatologia della lesione: effetti sulla mobilità
 - 3.9.1.1. Struttura muscolare
 - 3.9.1.2. Struttura tendinea
 - 3.9.1.3. Struttura dei legamenti
 - 3.9.2. Mobilità e prevenzione di lesioni: caso pratico
 - 3.9.2.1. Frattura dell'ischio nel corridore

Modulo 4. Corsi di gruppo

- 4.1. Principi dell'allenamento
 - 4.1.1. Unità funzionale
 - 4.1.2. Multilateralità
 - 4.1.3. Specificità
 - 4.1.4. Sovraccarico
 - 4.1.5. Continuità
 - 4.1.6. Progressione
 - 4.1.7. Recupero
 - 4.1.8. Individualità
- 4.2. Controllo del carico
 - 4.2.1. Carico Interno
 - 4.2.2. Carico Esterno
- 4.3. *Stretching*
 - 4.3.1. *Stretching*
 - 4.3.2. Obiettivi dello *stretching*
 - 4.3.3. Organizzazione a livello pedagogico delle lezioni di *stretching*
- 4.4. GAG
 - 4.4.1. Obiettivi delle lezioni di GAG
 - 4.4.2. Organizzazione a livello pedagogico delle lezioni di GAG
 - 4.4.3. Carico esterno nelle lezioni di GAG
- 4.5. Pilates sul pavimento
 - 4.5.1. Caratteristiche del Pilates Mat
 - 4.5.2. Esercizi e proposte di movimento del Pilates Mat
 - 4.5.3. Carico di allenamento in una classe di Pilates Mat
- 4.6. Ritmo Fitness
 - 4.6.1. Tipi di lezioni
 - 4.6.2. Caratteristiche dei corsi di Ritmo Fitness
 - 4.6.3. Proposte pedagogiche per mettere insieme un corso di Ritmo Fitness
- 4.7. Corsi non convenzionali
 - 4.7.1. Caratteristiche dell'allenamento NON convenzionale
 - 4.7.2. Proposta di esercizi
 - 4.7.3. Organizzazione pedagogica di una classe di allenamento NON convenzionale
- 4.8. Allenamento Funzionale
 - 4.8.1. Allenamento Funzionale
 - 4.8.2. Organizzazione a livello pedagogico delle lezioni allenamento funzionale
 - 4.8.3. Uso del carico interno
- 4.9. Aerobico
 - 4.9.1. Tipi di lezioni di ginnastica Aerobica
 - 4.9.2. Struttura pedagogica della lezione
- 4.10. Ciclismo *indoor*
 - 4.10.1. Nascita della specialità nelle palestre
 - 4.10.2. Ciclismo *indoor* in salute
 - 4.10.3. Struttura della lezione di ciclismo *indoor*

- 4.11. Corsi per gli anziani
 - 4.11.1. Profilo del gruppo di anziani
 - 4.11.2. Benefici dell'attività fisica per gli anziani
 - 4.11.3. Struttura della lezione di gruppo con anziani
- 4.12. Corsi per adulti in età avanzata
 - 4.12.1. Storia dello Yoga
 - 4.12.2. Yoga e Salute

Modulo 5. Obesità ed esercizio fisico

- 5.1. Obesità
 - 5.1.1. Evoluzione dell'obesità: Aspetti culturali e sociali associati
 - 5.1.2. Obesità e co-morbilità: il ruolo dell'interdisciplinarietà
 - 5.1.3. L'obesità infantile e il suo impatto sulla futura età adulta
- 5.2. Basi fisiopatologiche
 - 5.2.1. L'obesità e i pericoli per la salute
 - 5.2.2. Aspetti fisiopatologici dell'obesità
 - 5.2.3. Obesità e patologie associate
- 5.3. Valutazione e diagnosi
 - 5.3.1. Composizione corporea: modello a 2 e 5 componenti
 - 5.3.2. Valutazione: Principali valutazioni morfologiche
 - 5.3.3. Interpretazione dei dati antropometrici
 - 5.3.4. Prescrizione di esercizio fisico per la prevenzione e il miglioramento dell'obesità
- 5.4. Protocolli e trattamenti
 - 5.4.1. Prima linea guida terapeutica: modifica dello stile di vita
 - 5.4.2. Nutrizione: ruolo nell'obesità
 - 5.4.3. Esercizio: ruolo nell'obesità
 - 5.4.4. Trattamento farmacologico
- 5.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con obesità
 - 5.5.1. Precisazione del livello del cliente
 - 5.5.2. Obiettivi
 - 5.5.3. Processi di valutazione
 - 5.5.4. Operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 5.6. Programmazione dell'allenamento della forza in pazienti con obesità
 - 5.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti obesi
 - 5.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti obesi
 - 5.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti obesi
 - 5.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti obesi
- 5.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza in pazienti con obesità
 - 5.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 5.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 5.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 5.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
- 5.8. Salute delle articolazioni e allenamento complementare nei pazienti con obesità
 - 5.8.1. Allenamento complementare nei pazienti con obesità
 - 5.8.2. Allenamento della flessibilità in pazienti obesi
 - 5.8.3. Miglioramento del controllo del tronco e della stabilità nelle persone obese
 - 5.8.4. Altre considerazioni sull'allenamento delle persone obese
- 5.9. Aspetti psicosociali dell'obesità
 - 5.9.1. Importanza del trattamento interdisciplinare dell'obesità
 - 5.9.2. Disturbi del comportamento alimentare
 - 5.9.3. Obesità in età infantile
 - 5.9.4. Obesità in età adulta
- 5.10. Nutrizione e altri fattori legati all'obesità
 - 5.10.1. Scienze "omiche" e obesità
 - 5.10.2. Il microbiota e la sua influenza sull'obesità
 - 5.10.3. Protocolli di intervento nutrizionale nell'obesità: le prove
 - 5.10.4. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico

Modulo 6. Esercizio fisico per bambini, giovani e anziani

- 6.1. Approccio all'esercizio fisico per bambini e giovani
 - 6.1.1. Crescita, maturazione e sviluppo
 - 6.1.2. Sviluppo e individualità: età cronologica vs. età biologica
 - 6.1.3. Fasi sensibili
 - 6.1.4. Sviluppo a lungo termine (*long term athlete development*)
- 6.2. Valutazione della forma fisica in bambini e giovani
 - 6.2.1. Principali batterie di valutazione
 - 6.2.2. Valutazione delle capacità di coordinazione
 - 6.2.3. Valutazione delle capacità condizionali
 - 6.2.4. Valutazione morfologica
- 6.3. Programmazione dell'esercizio fisico per bambini e giovani
 - 6.3.1. Allenamento della forza muscolare
 - 6.3.2. Allenamento dell'attitudine aerobica
 - 6.3.3. Allenamento della velocità
 - 6.3.4. Allenamento della flessibilità
- 6.4. Neuroscienze e sviluppo infantile
 - 6.4.1. Neuroeducazione nell'infanzia
 - 6.4.2. Capacità motorie: Base dell'intelligenza
 - 6.4.3. Attenzione ed emozione: Apprendimento infantile
 - 6.4.4. Neurobiologia e teoria epigenetica nell'apprendimento
- 6.5. Approccio all'esercizio fisico per bambini e giovani
 - 6.5.1. Processo di invecchiamento
 - 6.5.2. Cambiamenti morfo-funzionali nella persona anziana
 - 6.5.3. Obiettivi dell'esercizio fisico per anziani
 - 6.5.4. Benefici dell'esercizio fisico negli anziani
- 6.6. Valutazione gerontologica globale
 - 6.6.1. Test di coordinazione
 - 6.6.2. Indice Katz di indipendenza nelle attività della vita quotidiana
 - 6.6.3. Test delle capacità di condizionamento
 - 6.6.4. Fragilità e vulnerabilità negli anziani
- 6.7. Sindrome da instabilità
 - 6.7.1. Epidemiologia delle cadute negli anziani
 - 6.7.2. Individuazione dei pazienti a rischio senza una precedente caduta
 - 6.7.3. Fattori di rischio di caduta nelle persone anziane
 - 6.7.4. Sindrome post caduta
- 6.8. Nutrizione nei bambini, nei giovani e negli anziani
 - 6.8.1. Fabbisogno nutrizionale per ogni fase di età
 - 6.8.2. Aumento della prevalenza dell'obesità infantile e del diabete di tipo II nei bambini
 - 6.8.3. Associazione di malattie degenerative con il consumo di grassi saturi
 - 6.8.4. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 6.9. Neuroscienze e anziani
 - 6.9.1. Neurogenesi e apprendimento
 - 6.9.2. Riserva cognitiva negli anziani
 - 6.9.3. Possiamo sempre imparare
 - 6.9.4. L'invecchiamento non è sinonimo di malattia
 - 6.9.5. Alzheimer e Parkinson, il valore dell'attività fisica
- 6.10. Programmazione dell'esercizio fisico negli anziani
 - 6.10.1. Allenamento di forza e potenza muscolare
 - 6.10.2. Allenamento dell'attitudine aerobica
 - 6.10.3. Allenamento cognitivo
 - 6.10.4. Allenamento delle capacità di coordinazione
 - 6.10.5. Conclusioni e chiusura del modulo 10

Modulo 7. Esercizio fisico e gravidanza

- 7.1. Cambiamenti morfo-funzionali nelle donne durante la gravidanza
 - 7.1.1. Modifica della massa corporea
 - 7.1.2. Modifica del centro di gravità e relativi adattamenti posturali
 - 7.1.3. Adattamenti cardiorespiratori
 - 7.1.4. Adattamenti ematologici
 - 7.1.5. Adattamenti del sistema locomotore
 - 7.1.6. Cambiamenti gastrointestinali e renali
- 7.2. Fisiopatologie associate alla gravidanza
 - 7.2.1. Diabete mellito gestazionale
 - 7.2.2. Sindrome ipotensiva supina
 - 7.2.3. Anemia
 - 7.2.4. Lombalgia
 - 7.2.5. Diastasi dei retti
 - 7.2.6. Vene varicose
 - 7.2.7. Disfunzione del pavimento pelvico
 - 7.2.8. Sindrome da compressione nervosa
- 7.3. Cinesica e i benefici dell'esercizio fisico per le donne incinte
 - 7.3.1. Attenzioni da rispettare durante le attività della vita quotidiana
 - 7.3.2. Lavoro fisico preventivo
 - 7.3.3. Benefici biologici psicosociali dell'esercizio fisico
- 7.4. Rischi e benefici dell'esercizio fisico per le donne incinte
 - 7.4.1. Controindicazioni assolute di esercizio fisico
 - 7.4.2. Controindicazioni relative di esercizio fisico
 - 7.4.3. Precauzioni da prendere durante la gravidanza
- 7.5. Nutrizione nelle donne in gravidanza
 - 7.5.1. Aumento ponderale della massa corporea durante la gravidanza
 - 7.5.2. Fabbisogno energetico durante la gravidanza
 - 7.5.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico

- 7.6. Pianificazione dell'allenamento della donna incinta
 - 7.6.1. Pianificazione del primo trimestre
 - 7.6.2. Pianificazione del secondo trimestre
 - 7.6.3. Pianificazione del terzo trimestre
- 7.7. Programmazione dell'allenamento muscolo-scheletrico
 - 7.7.1. Controllo motorio
 - 7.7.2. Stretching e rilassamento muscolare
 - 7.7.3. Lavoro di preparazione muscolare
- 7.8. Programmazione dell'allenamento della resistenza
 - 7.8.1. Modalità di lavoro fisico a basso impatto
 - 7.8.2. Carico di lavoro settimanale
- 7.9. Lavoro posturale e preparatorio al parto
 - 7.9.1. Esercizi per il pavimento pelvico
 - 7.9.2. Esercizi posturali
- 7.10. Ritorno all'attività fisica dopo il parto
 - 7.10.1. Dimissione medica e periodo di recupero
 - 7.10.2. Attenzioni per l'inizio dell'attività fisica
 - 7.10.3. Conclusioni e chiusura del modulo 9

Modulo 8. Valutazione della prestazione sportiva

- 8.1. Valutazione
 - 8.1.1. test, valutazione, misurazione
 - 8.1.2. Validità, affidabilità
 - 8.1.3. Propositi della valutazione
- 8.2. Tipologie di test
 - 8.2.1. Test di laboratorio
 - 8.2.1.1. Virtù e limiti dei test realizzati in laboratorio
 - 8.2.2. Test sul campo
 - 8.2.2.1. Virtù e limiti dei test sul campo
 - 8.2.3. Test diretti
 - 8.2.3.1. Applicazioni e trasferimento nell'allenamento
 - 8.2.4. Test indiretti
 - 8.2.4.1. Considerazioni pratiche e trasferimento dell'allenamento

- 8.3. Valutazione della composizione corporea
 - 8.3.1. Bioimpedenziometria
 - 8.3.1.1. Considerazioni nell'applicazione sul campo
 - 8.3.1.2. Limiti nella validità dei dati
 - 8.3.2. Antropometria
 - 8.3.2.1. Strumenti per la sua integrazione
 - 8.3.2.2. Modelli di analisi per la composizione corporea
 - 8.3.3. Indice della massa corporea (IMC)
 - 8.3.3.1. Restrizioni del dato ottenuto per l'interpretazione della composizione corporea
- 8.4. Valutazione dell'attitudine aerobica
 - 8.4.1. Test di VO2Max sul nastro
 - 8.4.1.1. Test di Astrand
 - 8.4.1.2. Test di Balke
 - 8.4.1.3. Test di ACSM
 - 8.4.1.4. Test di Bruce
 - 8.4.1.5. Test di Foster
 - 8.4.1.6. Test di Pollack
 - 8.4.2. Test di VO2max sul cicloergometro
 - 8.4.2.1. Astrand Ryhming
 - 8.4.2.2. Test di Fox
 - 8.4.3. Test di potenza sul cicloergometro
 - 8.4.3.1. Test di Wingate
 - 8.4.4. Test di VO2Max sul campo
 - 8.4.4.1. Test di Leger
 - 8.4.4.2. Test dell'Università di Montreal
 - 8.4.4.3. Test di 1 Miglia
 - 8.4.4.4. Test dei 12 minuti
 - 8.4.4.5. Test dei 2,4 chilometri
 - 8.4.5. Test sul campo per determinare zone di allenamento
 - 8.4.5.1. Test di 30-15. IFT
- 8.4.6. UNca Test
- 8.4.7. Yo Yo Test
 - 8.4.7.1. Yo-Yo Resistenza: YYET livello 1 e 2
 - 8.4.7.2. Yo-Yo Resistenza Intermittente: YYEIT livello 1 e 2
 - 8.4.7.3. Yo-Yo Recupero Intermittente: YYERT livello 1 e 2
- 8.5. Valutazione dell'attitudine aerobica
 - 8.5.1. Test di ripetizioni submassimali
 - 8.5.1.1. Applicazioni pratiche per la valutazione
 - 8.5.1.2. Formule di stima validate nei diversi esercizi di allenamento
 - 8.5.2. Test di 1. RM
 - 8.5.2.1. Protocollo per sua realizzazione
 - 8.5.2.2. Limiti della valutazione della 1. RM
 - 8.5.3. Test dei salti orizzontali
 - 8.5.3.1. Protocolli di valutazione
 - 8.5.4. Test de velocità (5mt, 10mt, 15mt, ecc.)
 - 8.5.4.1. Considerazioni sul dato ottenuto nelle valutazioni di tipo tempo/distanza
 - 8.5.5. Test progressivo incrementale massimo/submassimale
 - 8.5.5.1. Protocolli validati
 - 8.5.5.2. Applicazioni pratiche
 - 8.5.6. Test dei salti verticali
 - 8.5.6.1. Salto SJ
 - 8.5.6.2. Salto CMJ
 - 8.5.6.3. Salto ABK
 - 8.5.6.4. Test DJ
 - 8.5.6.5. Test dei salti continui
 - 8.5.7. Profili F/V verticali/orizzontali
 - 8.5.7.1. Protocolli di valutazione di Morín e Samozino
 - 8.5.7.2. Applicazioni pratiche da un profilo forza-velocità

- 8.5.8. Test isometrico con cella di carico
 - 8.5.8.1. Test di forza massima isometrica volontaria (FMI)
 - 8.5.8.2. Test di deficit bilaterale in isometria (%DBL)
 - 8.5.8.3. Test di deficit laterale (%DL)
 - 8.5.8.4. Test della ratio ischio-surale/quadricipiti
- 8.6. Strumenti di valutazione e monitoraggio
 - 8.6.1. Cardiosfrequenzimetro
 - 8.6.1.1. Caratteristiche dei dispositivi
 - 8.6.1.2. Zone di allenamento per FC
 - 8.6.2. Analisi del lattato
 - 8.6.2.1. Tipi di dispositivi, prestazioni e caratteristiche
 - 8.6.2.2. Zone di allenamento secondo la determinazione del limite del lattato (UL)
 - 8.6.3. Analizzatori di gas
 - 8.6.3.1. Dispositivi di laboratorio vs portatili
 - 8.6.4. GPS
 - 8.6.4.1. Tipi di GPS, caratteristiche, virtù e limiti
 - 8.6.4.2. Metriche determinate per l'interpretazione della carica esterna
 - 8.6.5. Accelerometro
 - 8.6.5.1. Tipi di accelerometro e caratteristiche
 - 8.6.5.2. Applicazioni pratiche dalla raccolta di dati dell'accelerometro
 - 8.6.6. Trasduttori di posizione
 - 8.6.6.1. Tipi di trasduttori per movimenti verticali e orizzontali
 - 8.6.6.2. Varianti misurate e stimate tramite trasduttori di posizione
 - 8.6.6.3. Dati ottenuti da un trasduttore di posizione e le loro applicazioni alla programmazione dell'allenamento
 - 8.6.7. Piattaforme di forza
 - 8.6.7.1. Tipi e caratteristiche delle piattaforme di forza
 - 8.6.7.2. Varianti misurate e stimate tramite l'uso di una piattaforma di forza
 - 8.6.7.3. Approccio pratico alla programmazione dell'allenamento
 - 8.6.8. Cella di carico
 - 8.6.8.1. Tipi di celle, caratteristiche e prestazioni
 - 8.6.8.2. Usi e applicazioni per la prestazione sportiva e sanitaria
 - 8.6.9. Cellule fotoelettriche
 - 8.6.9.1. Caratteristiche e limiti dei dispositivi
 - 8.6.9.2. Usi e applicabilità nella pratica
 - 8.6.10. Applicazioni mobili
 - 8.6.10.1. Descrizione delle applicazioni più usate sul mercato: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 8.7. Carico interno ed esterno
 - 8.7.1. Mezzi di valutazione obiettivi
 - 8.7.1.1. Velocità di esecuzione
 - 8.7.1.2. Potenza media meccanica
 - 8.7.1.3. Metriche dei dispositivi GPS
 - 8.7.2. Mezzi di valutazione soggettivi
 - 8.7.2.1. RPE
 - 8.7.2.2. RPE
 - 8.7.2.3. Ratio carica cronica/acuta
- 8.8. Affaticamento
 - 8.8.1. Affaticamento e recupero
 - 8.8.2. Valutazione
 - 8.8.2.1. Obiettivi di laboratorio: CK, urea, cortisolo, ecc
 - 8.8.2.2. Obiettivi di campo: CMJ, test isometrici, ecc
 - 8.8.2.3. Soggettivi: Scale Wellnes, TQR, ecc
 - 8.8.3. Strategie di recupero: Immersione in acqua fredda, strategie nutrizionali, auto-massaggi, sonno
- 8.9. Considerazioni per l'applicazione pratica
 - 8.9.1. Test dei salti verticali: Applicazioni pratiche
 - 8.9.2. Test progressivo incrementale massimo/submassimale: Applicazioni pratiche
 - 8.9.3. Profilo Forza-Velocità Verticale: Applicazioni pratiche

Modulo 9. Allenamento della forza

- 9.1. Forza
 - 9.1.1. La forza da un punto di vista meccanico
 - 9.1.2. La forza da un punto di vista fisiologico
 - 9.1.3. Forza applicata
 - 9.1.4. Curva forza-tempo
 - 9.1.4.1. Interpretazione
 - 9.1.5. Forza massima
 - 9.1.6. RFD
 - 9.1.7. Forza utile
 - 9.1.8. Curve forza-velocità-potenza
 - 9.1.8.1. Interpretazione
 - 9.1.9. Deficit di Forza
- 9.2. Carica di allenamento
 - 9.2.1. Carico di allenamento della forza
 - 9.2.2. Carico
 - 9.2.3. Carico: volume
 - 9.2.4. Carico: intensità
 - 9.2.5. Carico: densità
 - 9.2.6. Carattere dello sforzo
- 9.3. Allenamento della forza nella prevenzione e riadattamento delle lesioni
 - 9.3.1. Prevenzione e riabilitazione delle lesioni
 - 9.3.1.1. Terminologia
 - 9.3.1.2. Concetti
 - 9.3.2. Allenamento della forza, prevenzione e riabilitazione delle lesioni sotto evidenza scientifica
 - 9.3.3. Processo metodologico dell'allenamento della forza nella prevenzione di lesioni e recupero funzionale
 - 9.3.3.1. Metodo
 - 9.3.3.2. Applicazione del metodo nella pratica
 - 9.3.4. Funzione della stabilità centrale (CORE) nella prevenzione di lesioni
 - 9.3.4.1. CORE
 - 9.3.4.2. Allenamento del CORE
- 9.4. Pliometria
 - 9.4.1. Meccanismi fisiologici
 - 9.4.2. Le azioni muscolari negli esercizi pliometrici
 - 9.4.3. Il ciclo allungamento-accorciamento (CEA)
 - 9.4.3.1. Uso di energia o capacità elastica
 - 9.4.3.2. Partecipazione dei riflessi: Accumulazione di energia elastica in serie e in parallelo
 - 9.4.4. Classificazione dei CEA
 - 9.4.4.1. CEA corto
 - 9.4.4.2. CEA lungo
 - 9.4.5. Proprietà del muscolo e del tendine
 - 9.4.6. Sistema nervoso centrale
 - 9.4.6.1. Reclutamento
 - 9.4.6.2. Frequenza
 - 9.4.6.3. Sincronizzazione
- 9.5. Allenamento della potenza
 - 9.5.1. Potenza
 - 9.5.1.1. Potenza
 - 9.5.1.2. Importanza della Potenza nel contesto delle prestazioni sportive
 - 9.5.1.3. Chiarimento della terminologia relativa alla Potenza
 - 9.5.2. Fattori che contribuiscono allo sviluppo della potenza massima
 - 9.5.3. Aspetti strutturali che condizionano la produzione di potenza
 - 9.5.3.1. Ipertrofia muscolare
 - 9.5.3.2. Composizione muscolare
 - 9.5.3.3. Rapporto tra le sezioni trasversali di fibre veloci e lente
 - 9.5.3.4. Lunghezza del muscolo e il suo effetto sulla contrazione muscolare
 - 9.5.3.5. Quantità e caratteristiche dei componenti elastici
 - 9.5.4. Aspetti neurali che condizionano la produzione di potenza
 - 9.5.4.1. Potenziale di azione
 - 9.5.4.2. Velocità di reclutamento delle unità motrici
 - 9.5.4.3. Coordinazione intramuscolare
 - 9.5.4.4. Coordinazione intermuscolare
 - 9.5.4.5. Condizione muscolare precedente
 - 9.5.4.6. Meccanismi riflessi neuromuscolari e la loro rispettiva incidenza

- 9.5.5. Aspetti teorici per comprendere la curva forza-tempo
 - 9.5.5.1. Impulso di forza
 - 9.5.5.2. Fasi della curva forza-tempo
 - 9.5.5.3. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
 - 9.5.5.4. Zona di massima accelerazione della curva forza-tempo
 - 9.5.5.5. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
- 9.5.6. Aspetti teorici per comprendere le curve di potenza
 - 9.5.6.1. Curva potenza-tempo
 - 9.5.6.2. Curva potenza-spostamento
 - 9.5.6.3. Carico ottimale di lavoro per lo sviluppo della massima potenza
- 9.6. Allenamento della forza per vettori
 - 9.6.1. Vettore Forza
 - 9.6.1.1. Vettore assiale
 - 9.6.1.2. Vettore orizzontale
 - 9.6.1.3. Vettore rotativo
 - 9.6.2. Benefici dell'uso di questa terminologia
 - 9.6.3. I vettori di base in allenamento
 - 9.6.3.1. I principali movimenti sportivi
 - 9.6.3.2. I principali esercizi di sovraccarico
 - 9.6.3.3. I principali esercizi di allenamento
- 9.7. Principali metodi di allenamento della forza
 - 9.7.1. Il proprio corporeo
 - 9.7.2. Esercizi liberi
 - 9.7.3. PAP
 - 9.7.3.1. Definizione
 - 9.7.3.2. Applicazione del PAP previo alle discipline sportive relate con la potenza
 - 9.7.4. Esercizio con macchine
 - 9.7.5. Complex training
 - 9.7.6. Esercizi e il loro trasferimento
 - 9.7.7. Contrasti
 - 9.7.8. Cluster training
- 9.8. VBT
 - 9.8.1. Applicazione del VBT
 - 9.8.1.1. Grado di stabilità della velocità di esecuzione con ogni percentuale di 1RM
 - 9.8.2. Il carico programmato e il carico reale
 - 9.8.2.1. Varianti che intervengono nella differenza tra carica programmata e reale di allenamento
 - 9.8.3. Il VBT come soluzione alla problematica di uso di 1RM e di nRM per programmare le cariche
 - 9.8.4. VBT e grado di fatica
 - 9.8.4.1. Relazione con il lattato
 - 9.8.4.2. Relazione con l'armonio
 - 9.8.5. VBT in relazione alla perdita di velocità e percentuale di ripetizioni realizzate
 - 9.8.5.1. Definire i diversi gradi di sforzo in una stessa serie
 - 9.8.5.2. Diversi adattamenti in base al grado di perdita di velocità nella serie
 - 9.8.6. Proposte metodologiche secondo i diversi autori
- 9.9. La forza in relazione all'ipertrofia
 - 9.9.1. Meccanismo induttore di ipertrofia: Tensione meccanica
 - 9.9.2. Meccanismo induttore di ipertrofia: Stress metabolico
 - 9.9.3. Meccanismo induttore di ipertrofia: Danno muscolare
 - 9.9.4. Varianti di programmazione dell'ipertrofia
 - 9.9.4.1. Frequenza
 - 9.9.4.2. Volume
 - 9.9.4.3. Intensità
 - 9.9.4.4. Cadenza
 - 9.9.4.5. Serie e ripetizioni
 - 9.9.4.6. Densità
 - 9.9.4.7. Ordine nell'esecuzione degli esercizi
 - 9.9.5. Varianti di allenamento e i diversi effetti strutturali
 - 9.9.5.1. Effetto sui diversi tipi di fibra
 - 9.9.5.2. Effetti sul tendine
 - 9.9.5.3. Lunghezza del fascicolo
 - 9.9.5.4. Angolo di pennazione

- 9.10. Allenamento di forza eccentrica
 - 9.10.1. Allenamento eccentrico
 - 9.10.1.1. Allenamento eccentrico
 - 9.10.1.2. Diversi tipi di allenamento eccentrico
 - 9.10.2. Allenamento eccentrico e prestazione
 - 9.10.3. Allenamento eccentrico, prevenzione e riabilitazione delle lesioni
 - 9.10.4. Tecnologia applicata all'allenamento eccentrico
 - 9.10.4.1. Pulegge coniche
 - 9.10.4.2. Dispositivi isoinerziali

Modulo 10. Personal training in sala

- 10.1. Sindrome metabolica
 - 10.1.1. Sindrome Metabolica
 - 10.1.2. Epidemiologia della sindrome metabolica
 - 10.1.3. Il paziente con sindrome: considerazioni per l'intervento
- 10.2. Basi fisiopatologiche
 - 10.2.1. Sindrome metabolica e rischi per la salute
 - 10.2.2. Aspetti fisiopatologici della malattia
- 10.3. Valutazione e diagnosi
 - 10.3.1. La sindrome metabolica e la sua valutazione in ambito clinico
 - 10.3.2. Biomarcatori, indicatori clinici e sindrome metabolica
 - 10.3.3. La sindrome metabolica e la sua valutazione e il suo monitoraggio da parte dello specialista dell'esercizio fisico
 - 10.3.4. Diagnosi della sindrome metabolica e protocollo di intervento
- 10.4. Protocolli e trattamenti
 - 10.4.1. Lo stile di vita e la sua relazione con la sindrome metabolica
 - 10.4.2. Nutrizione e relativa importanza nella sindrome metabolica
 - 10.4.3. Esercizio: ruolo nella sindrome metabolica
 - 10.4.4. Il paziente con sindrome metabolica e il trattamento farmacologico: considerazioni per il professionista dell'esercizio
- 10.5. Pianificazione dell'allenamento in sala in pazienti affetti da sindrome metabolica
 - 10.5.1. Precisazione del livello del cliente
 - 10.5.2. Obiettivi
 - 10.5.3. Processi di valutazione
 - 10.5.4. Operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 10.6. Programmazione di una sessione di allenamento della forza in sala
 - 10.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
 - 10.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
 - 10.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
 - 10.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
- 10.7. Programmazione di una sessione di allenamento della resistenza in sala
 - 10.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
 - 10.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
 - 10.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
 - 10.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
- 10.8. Precauzioni e controindicazioni per l'allenamento in sala
 - 10.8.1. Valutazioni per l'esercizio fisico in persone con sindrome metabolica
 - 10.8.2. Controindicazioni nell'attività del paziente con diabete mellito di tipo I
- 10.9. Alimentazione e stile di vita nei pazienti con sindrome metabolica
 - 10.9.1. Aspetti nutrizionali nella Sindrome Metabolica
 - 10.9.2. Esempi di intervento nutrizionale nella Sindrome Metabolica
- 10.10. Pianificazione di programmi di allenamento in sala, per pazienti con sindrome metabolica
 - 10.10.1. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
 - 10.10.2. Progettazione di sessioni di allenamento per pazienti diabetici
 - 10.10.3. Progettazione di programmi globali (inter-multidisciplinari) di intervento sul diabete

07

Tirocinio Clinico

Al termine il periodo di preparazione online, il programma prevede un periodo di Tirocinio presso un centro sportivo di riferimento. Lo studente disporrà del supporto di un tutor che lo accompagnerà durante tutto il percorso, sia nella preparazione che nello svolgimento del tirocinio.





“

Questo programma ti consentirà di apprendere le nozioni necessarie per gestire una palestra e condurre un corso di gruppo rivolto a persone affette da patologie metaboliche"

Il periodo di tirocinio di questo programma in Istruttore di Fitness consiste in un periodo di lavoro di 3 settimane presso un prestigioso centro sportivo. Questo periodo sarà svolto in affiancamento a un assistente specialista. Grazie a ciò, lo studente svolgerà attività professionali a fianco di un team di professionisti di riferimento nell'area delle Scienze Motorie, applicando le procedure sportive più innovative e di ultima generazione.

Questa offerta didattica, di carattere pratico, propone attività finalizzate allo sviluppo e al perfezionamento delle competenze necessarie per l'erogazione di servizi di assistenza sportiva. Esse richiedono un elevato livello di qualificazione, orientate all'allenamento specifico per l'esercizio dell'attività, inserite in un ambiente sicuro e di alta prestazione professionale.

Si tratta, senza dubbio, di un'ottima opportunità per imparare ad applicare le ultime tendenze dell'allenamento fisico, lavorando presso un centro sportivo per 120 ore.

La fase pratica prevede la partecipazione attiva dello studente che svolgerà le attività e le procedure di ogni area di competenza (imparare a imparare e imparare a fare), con l'accompagnamento e la guida del personale docente e degli altri compagni di corso che facilitano il lavoro di squadra e l'integrazione multidisciplinare come competenze trasversali per la pratica di Istruttore di Fitness (imparare a essere e imparare a relazionarsi).

Le procedure descritte di seguito costituiranno la base della parte pratica della specializzazione e la loro attuazione sarà soggetta alla disponibilità e al carico di lavoro del centro stesso; le attività proposte sono le seguenti:



Modulo	Attività Pratica
Fisiologia dell'esercizio e dell'attività fisica	Padroneggiare il processo di sintesi e degradazione delle proteine
	Conoscere come i sistemi energetici condizionano le prestazioni dell'allenamento fisico
	Analizzare i diversi meccanismi che rendono possibile la misurazione della fatica
	Esaminare le condizioni da prendere in considerazione per l'esecuzione sicura di sport in condizioni fisiologiche estreme
Allenamento della mobilità	Stabilire gli esercizi più utili per l'allenamento della mobilità
	Determinare i metodi di recupero muscolare più efficienti oggi disponibili
	Applicare le tecniche di allenamento della mobilità più appropriate in base alle caratteristiche dell'atleta
	Effettuare una pianificazione dell'allenamento finalizzata al miglioramento della mobilità articolare
	Determinare le particolarità della mobilità richiesta da un atleta infortunato per ottimizzare il processo di recupero
Corsi di gruppo	Imparare i principi del controllo del carico nelle lezioni di gruppo
	Analizzare gli aspetti necessari per realizzare la pratica GAG in modo sicuro
	Gestire le strategie per massimizzare le prestazioni degli atleti nell'allenamento funzionale
	Conoscere le particolarità dei corsi per adulti oltre i 65 anni
Allenamento della forza	Conoscere i più recenti meccanismi di valutazione della forza
	Programmare allenamenti della forza finalizzati alla prevenzione e alla riabilitazione degli infortuni
	Analizzare le chiavi dell'allenamento della potenza
	Stabilire la relazione tra forza e ipertrofia muscolare
Allenamento con personal training in sala	Pianificare un allenamento in sala per i pazienti con sindrome metabolica
	Programmare una sessione di allenamento della forza in sala
	Sviluppare un programma di allenamento di resistenza in sala
	Valutare le precauzioni e le controindicazioni per l'allenamento in sala

Assicurazione di responsabilità civile

La preoccupazione principale di questa istituzione è quella di garantire la sicurezza sia dei tirocinanti sia degli altri agenti che collaborano ai processi di tirocinio in azienda. All'interno delle misure rivolte a questo fine ultimo, esiste la risposta a qualsiasi incidente che possa verificarsi durante il processo di insegnamento-apprendimento.

A tal fine, questa istituzione educativa si impegna a stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per coprire qualsiasi eventualità che possa insorgere durante la permanenza presso il centro di tirocinio.

La polizza di responsabilità civile per i tirocinanti deve garantire una copertura assicurativa completa e deve essere stipulata prima dell'inizio del periodo di tirocinio. Grazie a questa garanzia, il professionista si sentirà privo di ogni tipo di preoccupazione nel caso di eventuali situazioni impreviste che possano sorgere durante il tirocinio e potrà godere di una copertura assicurativa fino al termine dello stesso.



Condizioni generali del tirocinio

Le condizioni generali dell'accordo di tirocinio per il programma sono le seguenti:

1. TUTORAGGIO: durante il Master Semipresenziale agli studenti verranno assegnati due tutor che li seguiranno durante tutto il percorso, risolvendo eventuali dubbi e domande. Da un lato, lo studente disporrà di un tutor professionale appartenente al centro di inserimento lavorativo che lo guiderà e lo supporterà in ogni momento. Dall'altro lato, allo studente verrà assegnato anche un tutor accademico che avrà il compito di coordinare e aiutare lo studente durante l'intero processo, risolvendo i dubbi e fornendogli tutto ciò di cui potrebbe aver bisogno. In questo modo, il professionista sarà accompagnato in ogni momento e potrà risolvere tutti gli eventuali dubbi, sia di natura pratica che accademica.

2. DURATA: il programma del tirocinio avrà una durata di tre settimane consecutive di preparazione pratica, distribuite in giornate di 8 ore lavorative, per cinque giorni alla settimana. I giorni di frequenza e l'orario saranno di competenza del centro, che informerà debitamente e preventivamente il professionista, con un sufficiente anticipo per facilitarne l'organizzazione.

3. MANCATA PRESENTAZIONE: in caso di mancata presentazione il giorno di inizio del Master Semipresenziale, lo studente perderà il diritto allo stesso senza possibilità di rimborso o di modifica di date. L'assenza per più di due giorni senza un giustificato motivo/certificato medico comporterà la rinuncia dello studente al tirocinio e, pertanto, la relativa automatica cessazione. In caso di ulteriori problemi durante lo svolgimento del tirocinio, essi dovranno essere debitamente e urgentemente segnalati al tutor accademico.

4. CERTIFICAZIONE: lo studente che supererà il Master Semipresenziale riceverà un certificato che attesterà il tirocinio svolto presso il centro in questione.

5. RAPPORTO DI LAVORO: il Master Semipresenziale non costituisce alcun tipo di rapporto lavorativo.

6. STUDI PRECEDENTI: alcuni centri potranno richiedere un certificato di studi precedenti per la partecipazione al Master Semipresenziale. In tal caso, sarà necessario esibirlo al dipartimento tirocini di TECH affinché venga confermata l'assegnazione del centro prescelto.

7. NON INCLUDE: il Master Semipresenziale non includerà nessun elemento non menzionato all'interno delle presenti condizioni. Pertanto, non sono inclusi alloggio, trasporto verso la città in cui si svolge il tirocinio, visti o qualsiasi altro servizio non menzionato.

Tuttavia, gli studenti potranno consultare il proprio tutor accademico per qualsiasi dubbio o raccomandazione in merito. Egli fornirà tutte le informazioni necessarie per semplificare le procedure.

08

Dove posso svolgere il Tirocinio Clinico?

Per offrire un percorso di studio di qualità alla portata della maggior parte delle persone, TECH ha stretto alleanze strategiche per realizzare questa specializzazione in un centro di alto prestigio e innovazione. Un'opportunità unica che permette ai professionisti di continuare a far crescere la propria carriera al fianco dei migliori specialisti del settore in diversi ambiti clinici di riferimento.





“

Grazie a TECH, potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle Università tradizionali in tutto il mondo”



Gli studenti potranno svolgere il tirocinio di questo Master Semipresenziale presso i seguenti centri:



Scienze Motorie

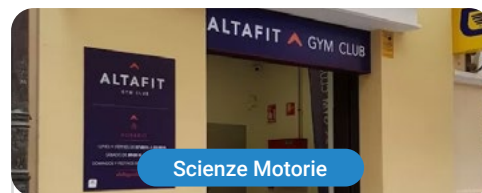
Altafit - Odeón

Paese Città
Spagna La Coruña

Indirizzo: Polígono Ind la, Rúa Cataluña, 20,
15570 Gandara, A Coruña

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Vitoria Guridi

Paese Città
Spagna Álava

Indirizzo: San Prudencio Kalea, 6, 01005
Gasteiz, Álava

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Vitoria los Herrán

Paese Città
Spagna Álava

Indirizzo: C. de los Herrán, 34, 01004
Vitoria-Gasteiz, Álava

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

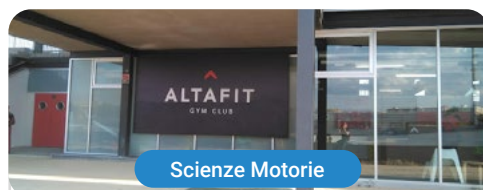
Altafit - Albacete

Paese Città
Spagna Albacete

Indirizzo: C. San José de Calasanz, 8-10,
02002 Albacete

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - San Vicente Velódromo

Paese Città
Spagna Alicante

Indirizzo: Complejo Deportivo Sur, C/
Major, s/n, 03690, Alicante

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Benidorm

Paese Città
Spagna Alicante

Indirizzo: Avd. L' Aigüera, 11, 03502
Benidorm, Alicante

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

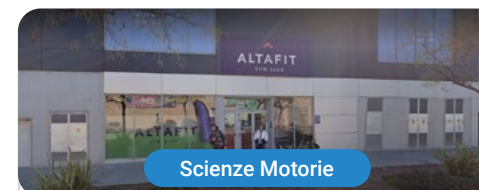
Altafit - Badajoz

Paese Città
Spagna Badajoz

Indirizzo: Calle Ricardo Carapeto
Zambrano, S/N, 06008 Badajoz

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Terrassa

Paese Città
Spagna Barcelona

Indirizzo: Carrer Navarra, 10, 08227
Terrassa, Barcelona

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Diagonal

Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: C/ de Mallorca, 318,
08037 Barcelona

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Paralelo

Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: Carrer de Vila i Vilà, 50-52,
08004 Barcelona

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Burgos Pentasa

Paese Città
Spagna Burgos

Indirizzo: C. Juan Ramón Jiménez, 1,
09007 Burgos

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Cáceres

Paese Città
Spagna Cáceres

Indirizzo: Av. de España, 15, 10002 Cáceres

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Cádiz Loreto

Paese Città
Spagna Cadice

Indirizzo: Av. Alcalde Manuel de la Pinta,
24, 11011 Cádiz

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Chiclana

Paese Città
Spagna Cadice

Indirizzo: Av. de los Descubrimientos, 1, 11130
Chiclana de la Frontera, Cádiz

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Cádiz

Paese Città
Spagna Cadice

Indirizzo: 8, C. Miguel Martínez de Pinillos,
5, 11008 Cádiz

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Donostia

Paese Città
Spagna Gipuzkoa

Indirizzo: Peña y Goñi Kalea, 12, 14, 20002
Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Logroño

Paese Città
Spagna La Rioja

Indirizzo: C. Duquesa de la Victoria,
32, 26004 Logroño, La Rioja

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - 7 Palmas

Paese Città
Spagna Las Palmas

Indirizzo: Centro Comercial 7Palmas, Av Pintor Felo Monzón, 44, 35019 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

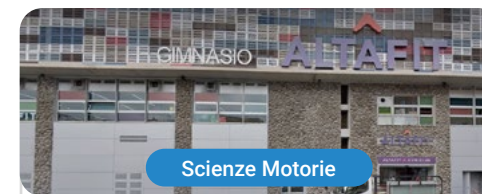
Altafit - Las Arenas

Paese Città
Spagna Las Palmas

Indirizzo: Centro Comercial Las Arenas, Local T19, Ctra. del Rincón, S/N, 35010 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Vegueta

Paese Città
Spagna Las Palmas

Indirizzo: C. Bernardino Correa Viera, 8, 35002 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - León Plaza

Paese Città
Spagna León

Indirizzo: Centro Comercial León Plaza,
Av. los Peregrinos, 8, 24008 León

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Ponferrada

Paese Città
Spagna León

Indirizzo: Av. de la Constitución, 2, 24404 Ponferrada, León

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

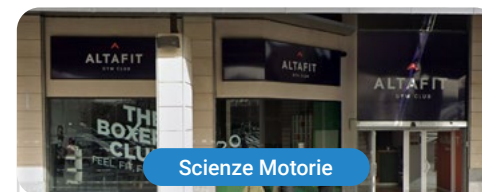
Altafit - Lugo

Paese Città
Spagna Lugo

Indirizzo: Av. Reverendo Xosé Fernández Núñez, 10, 27004 Lugo

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Parquesur

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Av. de Gran Bretaña, 28916 Leganés, Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Loranca

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Av. de Pablo Iglesias, 25, 28942 Fuenlabrada, Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Vistalegre

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Av. de Ntra. Sra. de Fátima, 34, 28047 Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Ciudad Lineal

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: C. de los Hermanos García Noblejas, 43, 28037 Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Majadahonda

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Av. de los Reyes Católicos, 8, 28220 Majadahonda, Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Vallecas

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: C. de Valderrebollo, 1, 28031 Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Leganés Centro

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: C. del Aligustre, 5-1, 28912 Leganés, Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Puerta Del Sol

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: C. Mayor, 6, 28013 Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - San Sebastián de los Reyes

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: P.º de Europa, 28, 28703 San Sebastián de los Reyes, Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Santa Eugenia

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Av. de Santa Eugenia,
6, 28031 Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Alcalá de Henares

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: c/Ronda fiscal, P.º de Pastrana, 8 esq,
28803 Alcalá de Henares, Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Alcalá El Val

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: C. Valladolid, s/n, 28804 Alcalá
de Henares, Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Conde de Casal

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Av. del Mediterráneo, 50, 28007 Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Madrid Río

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Cl. del Mármol, 5, 28005 Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Rivas

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: C. de la Madera, 19, 28522
Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Fuenlabrada

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Centro Comercial Las Provincias, Av. de las
Provincias, 18, 28941 Fuenlabrada, Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

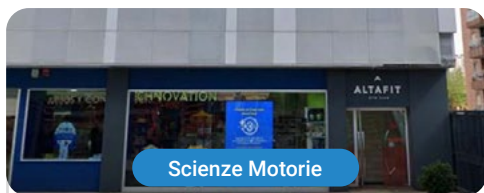
Altafit - Palacio De Vistalegre

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Av. de la Plaza de Toros, s/n,
28025 Madrid

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

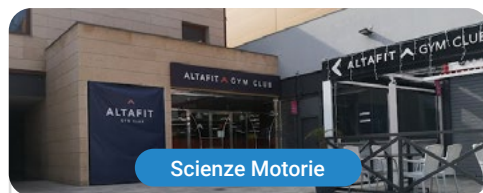
Altafit - Porto Pi

Paese Città
Spagna Isole Baleari

Indirizzo: Centro Comercial, Av. de Gabriel Roca,
54, 07015 Palma, Balearic Islands

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

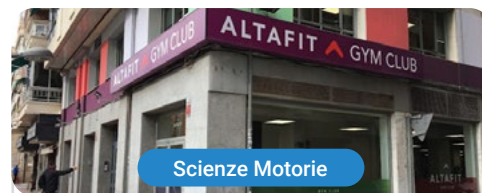
Altafit - Molina de Segura

Paese Città
Spagna Murcia

Indirizzo: Av. de Granada, s/n, 30500
Molina de Segura, Murcia

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

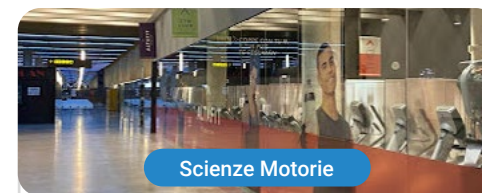
Altafit - Murcia

Paese Città
Spagna Murcia

Indirizzo: Rda. de Levante, 15, 30008 Murcia

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Pamplona Estación

Paese Città
Spagna Navarra

Indirizzo: C. Yanguas y Miranda, 2, 31003
Pamplona, Navarra

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Pamplona Iturrama

Paese Città
Spagna Navarra

Indirizzo: Av. de Sancho El Fuerte, 8, 31007
Pamplona, Navarra

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Ansoáin

Paese Città
Spagna Navarra

Indirizzo: C. José María Jimeno Jurío, 31013
Ansoáin, Navarra

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Ronda Norte

Paese Città
Spagna Navarra

Indirizzo: C. Bizkarmendia, 2, 31600
Burlada, Navarra

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Gijón Natahoyo

Paese Città
Spagna Asturias

Indirizzo: C. de Rosalía de Castro, 4, 33212
Gijón, Asturias

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

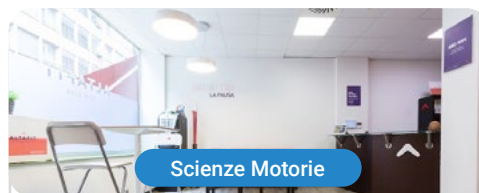
Altafit - Gijón San Agustín

Paese Città
Spagna Asturias

Indirizzo: Pl. Romualdo Alvargonzález
Lanquine, 33202 Gijón, Asturias

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Oviedo

Paese Città
Spagna Asturias

Indirizzo: C. Matemático Pedrayes, 9, 33005
Oviedo, Asturias

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Oviedo Ayala

Paese Città
Spagna Asturias

Indirizzo: C. Matemático Pedrayes, 2, 33004
Oviedo, Asturias

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

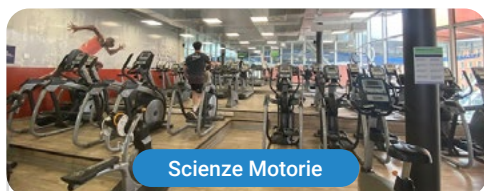
Altafit - Vigo Pza. Elíptica

Paese Città
Spagna Pontevedra

Indirizzo: C. C. Plaza Elíptica, Praza Francisco
Fernández del Riego, s/n, 36203 Vigo, Pontevedra

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Salamanca

Paese Città
Spagna Salamanca

Indirizzo: P.º de la Estación, 122, 37004 Salamanca,
Centro Comercial Vialia Salamanca

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Tenerife

Paese Città
Spagna Santa Cruz di Tenerife

Indirizzo: Calle Sgto. Provisional, S/N, 38010
Santa Cruz de Tenerife

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Arena Valencia

Paese Città
Spagna Valencia

Indirizzo: C.C. Arena Multiespacio, C. de Santa
Genoveva Torres, Torre, 21, 46019 Valencia

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Valencia Campanar

Paese Città
Spagna Valencia

Indirizzo: Plaça del Pare Domènec, 5, 46009
València, Valencia

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

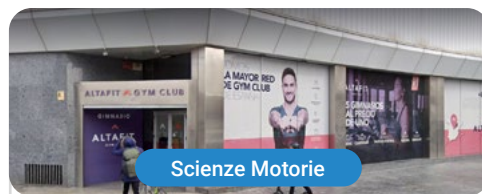
Altafit - Valencia Uruguay

Paese Spagna Città Valencia

Indirizzo: C. de l'Uruguai, 11, 46007 València, Valencia

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Valencia Parque Central

Paese Spagna Città Valencia

Indirizzo: Carrer de les Filipines, 39, 46006 València, Valencia

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

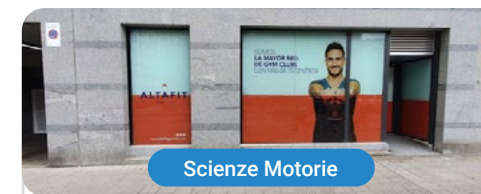
Altafit - Deusto

Paese Spagna Città Vizcaya

Indirizzo: Centro Comercial Bidarte, Madariaga Etorbidea, 24, 48014 Bilbao, Vizcaya

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Miribilla

Paese Spagna Città Vizcaya

Indirizzo: Espinosa Orive Doktoarean Kalea, 5, 48003 Bilbo, Vizcaya

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Zaragoza Delicias

Paese Spagna Città Saragozza

Indirizzo: C. Santander, 30, 50010 Zaragoza

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Ballonti

Paese Spagna Città Vizcaya

Indirizzo: Ballonti Etorb., 1, 48920 Portugalete, Vizcaya

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Getxo Leioa

Paese Spagna Città Vizcaya

Indirizzo: Amaia Kalea, 29, 48930 Getxo, Vizcaya

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

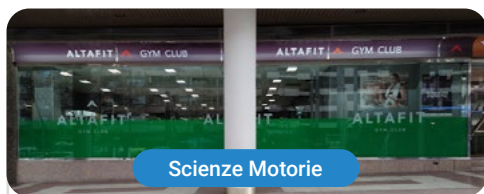
Altafit - Bilbao Abando

Paese Spagna Città Vizcaya

Indirizzo: José María Olavarri Kalea, 1, 48001 Bilbo, Vizcaya

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Zaragoza

Paese Città
Spagna Saragozza

Indirizzo: Av. Cesáreo Alierta, 9, 50008 Zaragoza

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Altafit - Zaragoza Gran Casa

Paese Città
Spagna Saragozza

Indirizzo: C. de María Zambrano, 35, 50018 Zaragoza

Circuito di palestre innovative con oltre 80 centri in tutta la Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Crys Dyaz & Co

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Cl. de la Azalea, 1, 28109 Alcobendas, Madrid

Società per la promozione dell'attività fisica e dello sport in gravidanza e nel periodo post-parto

Ambiti pratici di competenza:
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Sagrada Familia

Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Iradier

Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: C/ de les Escoles Pies, 105, 08017 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

Ambiti pratici di competenza:
- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Balmes

Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:
- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

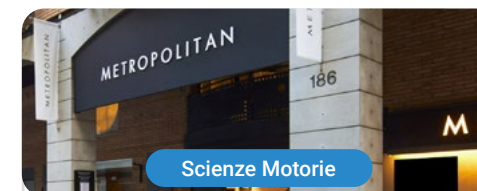
Club Metropolitan Las Arenas

Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: Gran Via de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:
- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

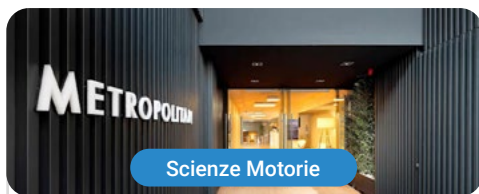
Club Metropolitan Galileo

Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:
- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Badalona

Paese	Città
Spagna	Barcelona

Indirizzo: C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Gran Vía

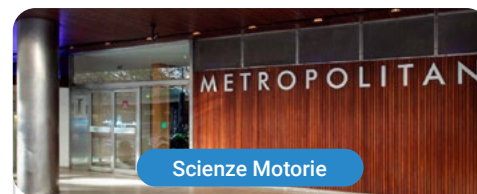
Paese	Città
Spagna	Barcelona

Indirizzo: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Abascal

Paese	Città
Spagna	Madrid

Indirizzo: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Eurobuilding

Paese	Città
Spagna	Madrid

Indirizzo: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Isozaki

Paese	Città
Spagna	Vizcaya

Indirizzo: Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Begoña

Paese	Città
Spagna	Vizcaya

Indirizzo: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Romareda

Paese	Città
Spagna	Saragozza

Indirizzo: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Paraíso

Paese	Città
Spagna	Saragozza

Indirizzo: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Sevilla

Paese Città
Spagna Siviglia

Indirizzo: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Gijón

Paese Città
Spagna Asturias

Indirizzo: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Vigo

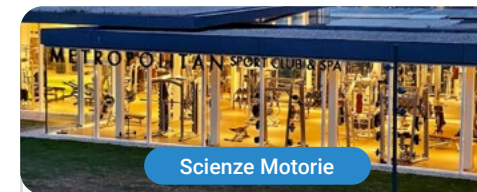
Paese Città
Spagna Pontevedra

Indirizzo: Rúa Cánovas del Castillo, 1, 36202 Vigo, Pontevedra

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan La Solana

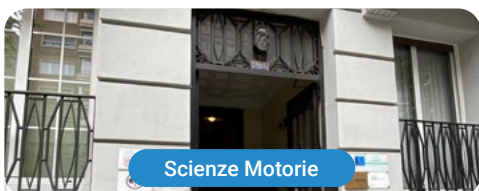
Paese Città
Spagna La Coruña

Indirizzo: P.º Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 21, 15001 A Coruña

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Carmen Trainer

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Calle Velázquez, 73, Sótano 28006 Madrid

Carmen Trainer è un centro specializzato nel raggiungimento degli obiettivi fisici dei propri clienti attraverso la corretta esecuzione degli esercizi per evitare possibili disturbi o infortuni

Ambiti pratici di competenza:

- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Olympus Center

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Calle de Palos de la Frontera, 16, 28012 Madrid

L'Olympus Center è specializzato nel soddisfare gli obiettivi del singolo individuo, in base alle proprie condizioni fisiche

Ambiti pratici di competenza:

- Alte Prestazioni Sportive
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

MoveBon

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Calle de García de Paredes, 42, 28010 Madrid

MoveBon, centro specializzato in sessioni di allenamento per piccoli gruppi, sessioni all'aperto o online

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Fitness 4 All

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: C. de Virgen de Lluç, 104, 28027 Madrid

Per le persone che iscrivono è un'esperienza diversa, un nuovo concetto di palestra

Ambiti pratici di competenza:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness

09

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



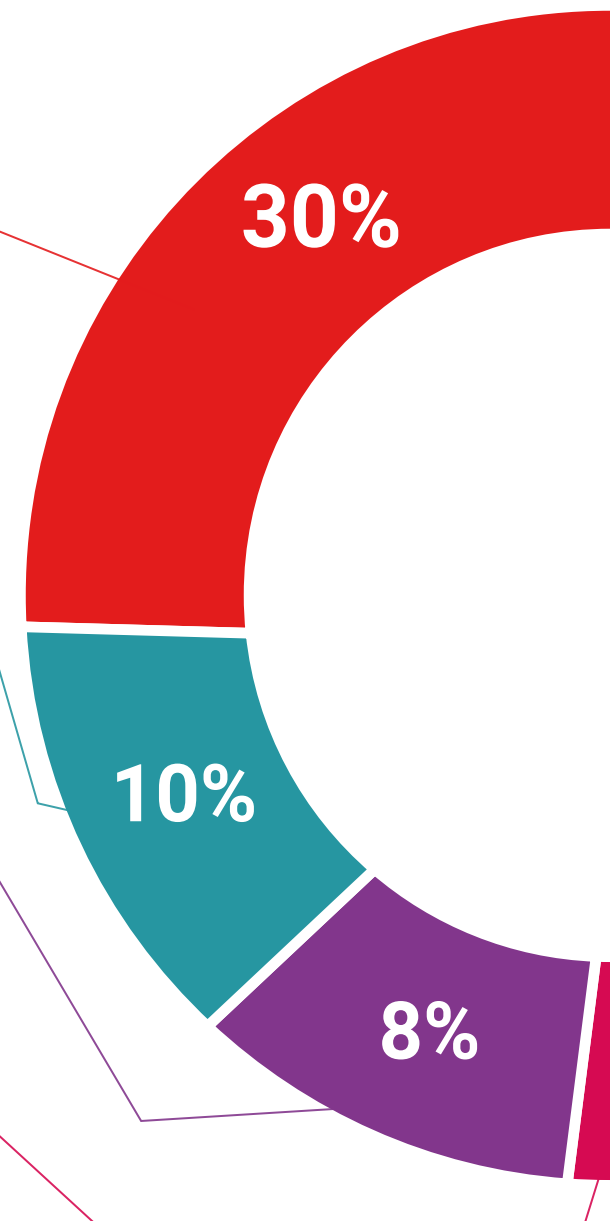
Pratiche di competenze e competenze

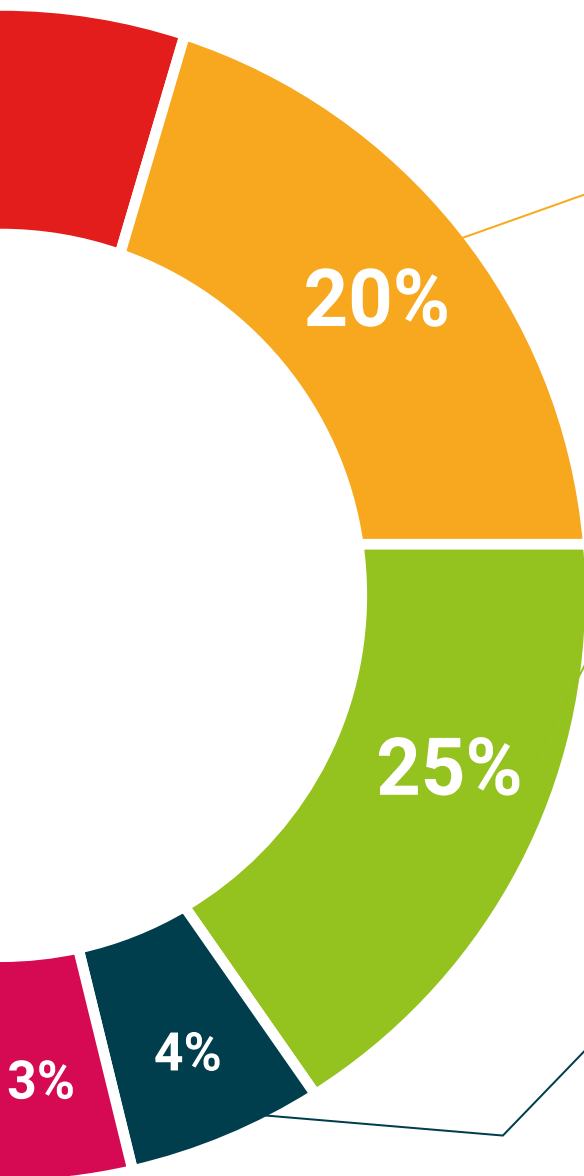
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



10 Titolo

Il titolo di Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness garantisce, oltre alla specializzazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso ad una qualifica di Master Semipresenziale rilasciata da TECH Università Tecnologica



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness** possiede il programma più completo e aggiornato del panorama professionale e accademico.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà mediante lettera certificata, con ricevuta di ritorno, la corrispondente qualifica di Master Semipresenziale rilasciata da TECH Università Tecnologica, che accrediterà il superamento delle valutazioni e l'acquisizione delle competenze del programma.

Oltre alla qualifica, sarà possibile ottenere un certificato e un attestato dei contenuti del programma. A tal fine, sarà necessario contattare il proprio consulente accademico, che fornirà tutte le informazioni necessarie.

Titolo: **Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness**

Modalità: **Semipresenziale (Online + Tirocinio)**

Durata: **12 mesi**

Titolo: **TECH Università Tecnologica**

N° Ore Ufficiali: **1.620 o.**

Approvato dall'NBA



tech università tecnologica

Conferisce il presente
DIPLOMA
a

Dott./Dott.ssa _____ con documento d'identità n° _____
Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

MASTER SEMIPRESENZIALE
in
Istruttore di Fitness

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 1.620 ore,
con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal
Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020

Tere Guevara Navarro
Rettrice

Università online
ufficiale della NBA

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: APWORD235 tech.edu.com/tiltulos

Master Semipresenziale in Istruttore di Fitness

Tipo di Insegnamento	Ore
Obbligatorio (OB)	1.500
Opzionale (OP)	0
Tirocinio Esterno (TE)	120
Tesi di Master (TM)	0
Totale 1.620	

Distribuzione generale del Programma			
Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1°	Fisiologia dell'esercizio e attività fisica	150	OB
1°	Ruolo logistico e amministrativo del personal trainer in sala	150	OB
1°	Allenamento alla mobilità	150	OB
1°	Corsi di gruppo	150	OB
1°	Obesità ed esercizio fisico	150	OB
1°	Esercizio fisico per bambini, giovani e anziani	150	OB
1°	Esercizio fisico e gravidanza	150	OB
1°	Valutazione della prestazione sportiva	150	OB
1°	Allenamento della forza	150	OB
1°	Personal training in sala	150	OB

Tere Guevara Navarro
Rettrice

*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingu

tech università
tecnologica

Master Semipresenziale Istruttore di Fitness

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 1.620 o.

Master Semipresenziale

Istruttore di Fitness

Approvato dall'NBA

