

Master universitario I livello

# HEALTH PERSONAL TRAINER

**Scienze dell'attività fisica**

I Edizione

Anno Accademico 2024-2025

Master validato dal Consiglio Scientifico del Consorzio

Con il patrocinio di



## DIREZIONE

Prof. Massimo Spattini  
Avv. Antonella Minieri

## DIRETTORE ORGANIZZATIVO

Dott. Antonio Attianese

## COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Giovanni Scapagnini  
Prof. Vito D'Andrea  
Prof. Mauro Serafini  
Dr Nicola Illuzzi  
Dr Vincenzo Aloisantoni  
Dott.ssa Gabriella Nasi  
Prof. Ennio Tasciotti  
Prof. Massimiliano Caprio

## PRESENTAZIONE

Il Master di I livello in Health Personal Trainer ha l'obiettivo di formare professionisti altamente qualificati nel settore del fitness e della preparazione atletica. I laureati acquisiranno competenze teoriche e pratiche per lavorare come personal trainer, coach sportivi e consulenti del benessere, con una forte enfasi sulla prevenzione, sul miglioramento delle prestazioni fisiche e sulla promozione di stili di vita sani. Il Master di I livello in "Health Personal Trainer" si focalizza su una formazione a 360° per creare figure professionali pronte a entrare nel mondo del fitness con competenze pratiche e teoriche di alto livello

## STRUTTURA

### Modalità FAD asincrona/sincrona

- lezione: 300 ore
- coaching online: 50 ore. Sono ore previste in sincrono con il tutor disciplinare esperto del modulo didattico
- project work, prove di verifica: 200 ore
- studio individuale: 500 ore
- tirocinio: 250 ore
- esercitazioni e prova finale: 200 ore

### Modalità Blended (FAD sincrona/asincrona/presenza)

- lezioni (didattica a distanza): 150 ore
- lezioni (presenza): 150 ore
- project work, prove di verifica: 200 ore
- studio individuale: 550 ore
- stage: 250 ore
- esercitazioni e Prova finale: 200 ore

## DURATA

Il Master avrà una durata di studio di 1500 ore pari a 60 CFU

## TIROCINIO

### Modalità FAD

Tirocinio virtuale e/o simulato con i docenti del Master (elaborazione di un project work, analisi e problem solving riguardante filmati e case study consegnati dai docenti, supervisione su casi presentati dagli allievi), elaborati da svolgere

### Modalità Blended

Stage in presenza presso palestre convenzionate

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Laurea triennale in Scienze Motorie o discipline affini (Biologia, Fisioterapia, Dietistica, ecc.)

## TITOLO RILASCIATO

Diploma di Master universitario di I livello "Health Personal Trainer. Scienze dell'attività fisica"

## PROGRAMMA

### BIO/16 Anatomia e Fisiologia del Movimento, 6 CFU

Struttura e funzioni dell'apparato muscolo-scheletrico. Fisiologia dell'esercizio fisico e adattamenti all'allenamento

### ING-IF/06 Biomeccanica e Analisi del Movimento, 6 CFU

Principi biomeccanici del movimento umano. Tecniche di valutazione posturale e dell'equilibrio

### M-EDF/01 Metodologia dell'Allenamento, 8 CFU

Programmazione e periodizzazione dell'allenamento. Allenamento per la forza, resistenza, velocità e flessibilità

### BIO/10 Nutrizione e Integrazione Sportiva, 6 CFU

Principi di nutrizione sportiva. Strategie nutrizionali per l'allenamento e il recupero

### M-PSI/04 Psicologia dello Sport e del Benessere, 4 CFU

Tecniche motivazionali e coaching. Gestione dello stress e dei comportamenti di vita salutari

### MED/05 Patologie e Prevenzione degli Infortuni, 6 CFU

Principali patologie legate all'attività fisica. Tecniche di prevenzione e riabilitazione sportiva

### SECS-P/08 Marketing e Gestione del Cliente, 4 CFU

Tecniche di personal branding e gestione di una carriera nel fitness. Customer care e fidelizzazione



### **MED/34 Valutazione Funzionale e Test di Performance, 5 CFU**

Test di valutazione della forza, resistenza e flessibilità  
Valutazione della composizione corporea e del metabolismo

### **MED/34 Tecniche di Allenamento Avanzato, 5 CFU**

Allenamento con sovraccarichi, corpo libero, HIIT e circuit training.  
Tecniche di allenamento per diverse categorie di utenti (atleti, persone anziane, persone con patologie)

### **DOCENTI**

**Prof. Ennio Tasciotti**, Multiscale hallmarks of health and aging

**Prof. Massimiliano Caprio**, Ruolo del cibo in salute e malattia

**Dott.ssa Maria Chiara Anelli**, biologa nutrizionista e farmacista, specialista in scienze dell'alimentazione

**Dott.ssa Antonella Antelmi**, nutrizionista, specializzata in scienze dell'alimentazione umana. Docente universitaria

**Dott. Nicola Illuzzi**, Consigliere OMCEO, Roma

**Dott. Eugenio Luigi Iorio**, Biochimica E Metabolismo, Presidente Osservatorio Internaz. Stress Ossidativo

**Dott. Guido Melillo**, Direttore Uoc Cardiologia, Istituto Dermopatico dell'Immacolata IDI, Roma

**Dott. Mauro Miceli**, Docente Aggregato Scienze Lab. Biomediche Polo Biomedico, Università di Firenze

**Dott. Alessandro Braccioni**, Componente della Commissione Ricerca ed Innovazione Tecnologica OMCEO Roma

**Dott.ssa Sara Bianco**, esperta in Epigenetica dello sport

**Dott. Marzo Muzzi**, Personal Trainer

### **COSTO**

**FAD: € 2.600,00**

**Blended: € 4.000,00**

Per info su rateizzazione, modalità di pagamento e iscrizioni consultare il sito [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com)

### **INFORMAZIONI**

**Consorzio Universitario Humanitas**

Via della Conciliazione, 22

00166 Roma RM

Telefono: 06 3224818

Mail: [master@consorziohumanitas.com](mailto:master@consorziohumanitas.com)

Web: [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com)





Il Consorzio Universitario Humanitas da oltre un decennio svolge attività di ricerca scientifica e alta formazione post-laurea a forte impatto professionalizzante, svolgendo numerosi Master Universitari e Corsi di alta formazione, gestendo diverse Scuole di Specializzazione in Psicoterapia, diventando in tal modo un centro di eccellenza e di riferimento nazionale nel settore. Il Consorzio ha tra i suoi Associati l'Università Cattolica del Sacro Cuore, l'Università Telematica San Raffaele Roma, la Pontificia Facoltà Teologica dell'Italia Meridionale – Sez. S. Luigi – Napoli, LUM – Libera Università Mediterranea “Giuseppe Degennaro”, Bari, l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, l'IDI – Istituto Dermopatico dell'Immacolata. Esso ha sviluppato una rete di relazioni e contatti con professionisti ed Enti nei settori specifici che gli hanno permesso di realizzare una formazione focalizzata sulle competenze e con alti standard qualitativi che permettono di avere un alto indice di placement. Inoltre, il Consorzio ha fondato e gestisce un Centro Clinico -l'Istituto Clinico Interuniversitario – I.C.I.- autorizzato e accreditato dalla Regione Lazio, per la valutazione e il trattamento dei disturbi del neurosviluppo, è Provider accreditato all'Agenas, per la formazione dei medici e delle professioni sanitarie, ed è accreditato sulla piattaforma SOFIA per la formazione di docenti e dirigenti scolastici di ogni ordine e grado. Il Consorzio gestisce anche una Casa editrice “Humanitas Edizioni” che realizza pubblicazioni nei settori della medicina, psicologia, psicoterapia e psichiatria anche in collaborazione con altre importanti case editrici di livello nazionale.