

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)

COSTO

FAD: € 2.600,00

Blended: € 4.000,00

Per info su rateizzazione, modalità di pagamento e iscrizioni consultare il sito www.consorziohumanitas.com

INFORMAZIONI

Consorzio Universitario Humanitas
Via della Conciliazione, 22
00166 Roma RM
Telefono: 06 3224818
Mail: master@consorziohumanitas.com
Web: 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.