

Master universitario I livello

HEALTH PERSONAL TRAINER

Scienze dell'attività fisica

I Edizione

Anno Accademico 2024-2025

Stage presso:

- **Virgin Active Italia (40 sedi)**

Master validato dal Consiglio Scientifico del Consorzio

Con il patrocinio di:



Accordi e collaborazioni:



DIREZIONE

Prof. Massimo Spattini
Avv. Antonella Minieri

DIRETTORE ORGANIZZATIVO

Dott. Antonio Attianese

COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Gianfranco Beltrami
Prof. Antonio Bonetti
Prof. Damiano Galimberti
Prof. Nicola Illuzzi
Prof.ssa Elvira Padua
Prof. Adolfo Panfili
Dr. Michele Ribolsi
Prof. Giovanni Scapagnini
Dr. Vincenzo Aloisantoni
Dr. Marco Neri

COORDINATORE

Prof. Ciro di Cristino

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 sincrónico 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 strutture convenzionate adeguate come i 40 Virgin Active Wellness Clubs in Italia

REQUISITI DI AMMISSIONE

Laurea triennale/magistrale in Scienze Motorie o discipline di carattere scientifico affini (Biologia, Fisioterapia, Scienze della Nutrizione, Scienze Infermieristica, Scienze Ostetriche, Medicina e Chirurgia, Odontoiatria, Farmacia ecc.) o laureati in altre discipline che dimostrino di avere un Curriculum di corsi attinenti all'attività fisica di almeno 100

TITOLO RILASCIATO

Diploma di Master universitario di I livello "Health Personal Trainer"

DOCENTI

Prof. Massimo Spattini

Prof. Ennio Tasciotti

Prof. Massimiliano Caprio

Prof. Nicola Illuzzi

Prof.ssa Elvira Padua

Dr. Vincenzo Aloisantoni

Prof. Ciro di Cristino

Prof. Giovanni Scapagnini

Prof. Damiano Galimberti

Prof. Adolfo Panfili

Dott. Michele Ribolsi

Dott. Marco Neri

Dott. Valeria Galfano

Dott. Annalisa Minetti

Avv. Antonella Minieri



Dott. Giulio Valente

Valentina Vezzali

Dott. Daniele Cozzini

Dott. Giampaolo Lavagetto

Dott. Marco Tullio Cau

Dott. Ciro Pistilli

Prof.ssa Rossana Di Bianco

Dott.ssa Elisabetta Bernardini

Dott.ssa Erika Ferrari

Prof. Alfredo Petrosino

Dott. Fabrizio D'Agostino

Dott. Giacomo Catalani

Dott. Riccardo William Berti

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, l'ipertrofia, la resistenza, la velocità, e la flessibilità

BIO/10 Nutrizione e Integrazione Sportiva, 6 CFU

Principi di nutrizione sportiva
Strategie nutrizionali per l'allenamento e il recupero. Primo soccorso e BLS/D

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

Tecniche motivazionali e coaching
Gestione dello stress e dei comportamenti di vita salutari. Ruolo dell'attività fisica nel paziente neuro-psichiatrico. Attività motoria nella disabilità. Aspetti etici e sociologici della promozione dell'attività motoria

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 circuit training, dimagrimento distrettuale.

Tecniche di allenamento per diverse categorie di utenti (atleti, persone anziane, persone con patologie). L'utilizzo dell'intelligenza artificiale.

MED/43 Aspetti Legali e Fiscalità

Gestione fiscale del personal trainer

Aspetti medico legali

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.