



Università
San Raffaele
Roma



CONSORZIO
UNIVERSITARIO
HUMANITAS

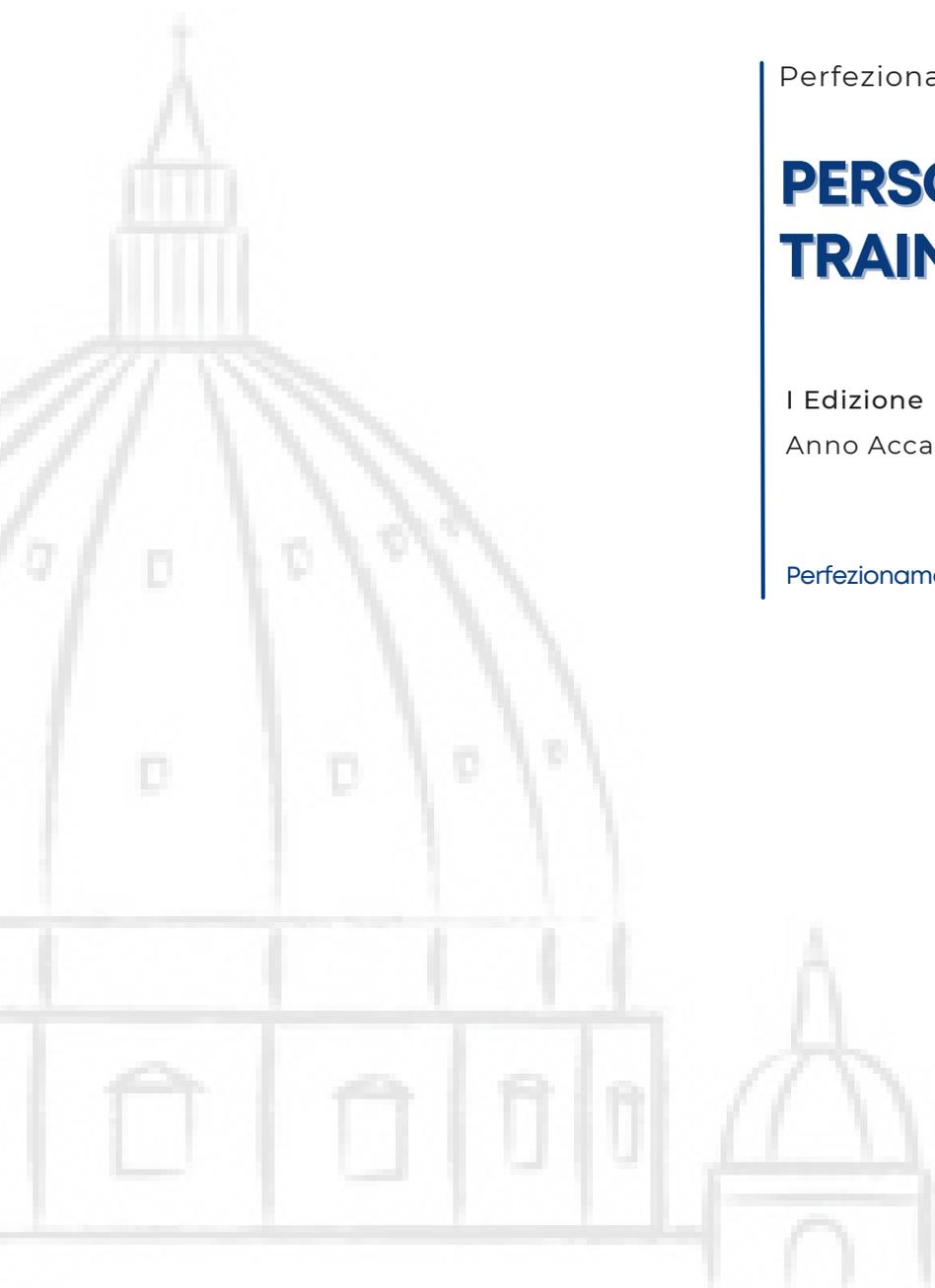
Perfezionamento

PERSONAL AND FITNESS TRAINER

I Edizione

Anno Accademico 2024-2025

Perfezionamento validato dal Consiglio Scientifico del Consorzio



DIRETTORE

Prof. Ciro di Cristino
Dott. Massimo Spattini

DIRETTORE ORGANIZZATIVO

Dott. Antonio Attianese

COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Vincenzo Aloisantoni
Prof. Nicola Illuzzi
Prof. Ciro Pistilli
Prof.ssa Rossana Di Bianco
Dott. Antonio Bonetti

COORDINATORE

Fernando Finardi

PRESENTAZIONE

Il Corso ha l'obiettivo di formare P.F.T. (Personal Fitness Trainer) in grado di agire attraverso un approccio multidisciplinare per il mantenimento dello stato di salute e benessere degli individui. L'integrazione e la sinergia tra ambiti disciplinari diversi risulta essere anche uno specifico suggerimento dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità, "Global strategy on diet physical activity and health", Ginevra, 2004) per il mantenimento di buone condizioni di salute e di benessere degli individui. Infatti, proprio un costante esercizio fisico insieme ad una sana ed equilibrata alimentazione rappresentano alcuni dei requisiti di base per il mantenimento di uno stile di vita salutare.

Roma, 1 agosto 2024 – Con unanime sottoscrizione di tutti i partiti in Commissione Sanità del Senato, il Disegno di legge 287, promosso dalla Senatrice Daniela Sbröllini, segna l'inizio di un percorso legislativo destinato a trasformare radicalmente l'approccio alla salute in Italia. L'obiettivo è ambizioso: rendere l'esercizio fisico prescrivibile dai medici, al pari dei farmaci tradizionali, come strumento fondamentale per la prevenzione e il trattamento delle malattie croniche non trasmissibili. L'esercizio fisico fa bene a chiunque lo pratichi con regolarità, senza distinzione di età e sesso, anche in presenza di patologie. Tuttavia, al pari di un farmaco, deve avere specifiche "dosi": esiste un'attività fisica adatta a ogni persona ed esiste un modo adeguato di praticarla, nei metodi e nella frequenza, correttamente rapportato alle proprie caratteristiche fisiche. Il piano di studio prevede i seguenti insegnamenti: anatomia, biologia, biomeccanica, biochimica, principi di nutrizione, teoria e metodologia del movimento umano, discipline motorie e sportive, medicina dello sport, fisiologia, psicologia, teoria dell'allenamento, teoria tecnica didattica e metodologia delle attività motorie

per il benessere, sport e attività fisica in ambiente naturale, valutazione funzionale, neuropsicologia del controllo motorio, medicina predittiva, preventiva, personalizzata e partecipativa.

Il P.F.T. sarà in grado di far eseguire l'attività fisica necessaria a prevenire o limitare l'evolversi delle malattie croniche, prevenire alcune patologie lavorative muscolo- scheletrici, seguire un percorso di rieducazione funzionale post-riabilitativo e recuperare l'efficienza fisica.

L'effettuazione dei tirocini porterà il P.F.T. a sperimentare direttamente in campo operativo-professionale le conoscenze acquisite. In particolare verrà favorito lo svolgimento dei tirocini in ambito di: allenamento, fitness, wellness, attività fisica finalizzata al benessere e agli stili di vita sani, al recupero delle abilità, al miglioramento della forma fisica, alle attività ludiche ed all'educazione motoria. I corsisti saranno seguiti da tutor qualificati che valuteranno puntualmente l'effettivo raggiungimento degli obiettivi.

L'obiettivo del percorso formativo è di fornire ai P.F.T. specifiche competenze e conoscenze relative alla: promozione della salute fisica, mentale ed emotiva; assunzione di corretti stili di vita; comprensione dei meccanismi d'insorgenza delle patologie multifattoriali; progettazione e realizzazione di attività motorie preventive e adattate; gestione delle attività motorie per l'età evolutiva, adulta e anziana; comprensione della ricerca scientifica applicata alle scienze motorie.

STRUTTURA

Modalità Blended (asincrona/sincrona e presenza)

- Lezioni teoriche e pratiche: 150 ore
Laboratori didattici/esercitazioni/Project work: 150 ore
- Altre metodologie (Studio personale, autoformazione assistita da Tutor, gruppi di ricerca, Consulenza e Supervisione, etc.): 200 ore
- Stage/Tirocinio: 100 ore
- Coaching on-line, verifiche intermedie e tesi finale: 150 ore

DURATA

Il Corso ha una durata di 750 ore (6 mesi), pari a 30 CFU (Crediti Formativi Universitari).



TIROCINIO

Il corso prevede:

- Laboratori pratici in palestra per l'apprendimento delle tecniche di allenamento, correzione dei movimenti, uso corretto delle attrezzature
- Simulazioni con clienti reali: pianificazione e implementazione di programmi di allenamento personalizzati
- Workshop tematici con esperti del settore per approfondire argomenti specifici come la nutrizione sportiva o l'uso delle tecnologie.

TITOLO RILASCIATO

Diploma di perfezionamento in *"Personal and Fitness Trainer"*.

REQUISITI DI AMMISSIONE

Il corso è aperto a diplomati in qualsiasi disciplina, senza necessità di precedenti esperienze specifiche nel settore del fitness.

PROGRAMMA

BIO/16 Storia dell'evoluzione umana e dell'attività motoria, postura, metodi di osservazione e valutazione funzionale, motoria ed attitudinale, 2 CFU

MED/50 Anatomia, fisiologia, endocrinologia e biomeccanica umana applicata alle scienze motorie, 2 CFU

MED/50 Fisiologia, biologia e biochimica applicata con elementi di nutrizione e integrazione umana, 2 CFU

BIO/16 Composizione corporea per lo sport e il benessere; morfotipo biologico; dieta e allenamento funzionale nei metodi, frequenza, progressione e precauzioni, 2 CFU

M-PSI/04 Elementi di psicologia e pedagogia delle attività motorie e sportive, 2 CFU

BIO/16 Teoria e metodologia dell'allenamento di resistenza e contro resistenza, teoria tecnica e didattica delle attività motorie per l'età evolutiva e anti-aging, 2 CFU

MED/50 Medicina dello sport, fitness, wellness e attività motorie per la salute, prevenzione e trattamento delle malattie croniche non trasmissibili, 2 CFU

MED/48 Traumatologia e primo soccorso sportivo e defibrillato, chinesioterapia, riabilitazione e patologia del movimento, 2 CFU

MED/48 Igiene e attività motoria preventiva, compensativa e adattata (APA-AFA), 2 CFU

MED/48 Teoria, tecnica e didattica delle attività motorie individuali e di gruppo, ricreative, outdoor e indoor, 2 CFU

DOCENTI

Prof. Ciro di Cristino

Dott. Massimo Spattini

Dott. Antonio Bonetti

Dott. Ciro Pistilli

Prof.ssa Rossana Di Bianco

Dott. Marco Neri

Dott. Daniele Cozzini

Dott. ssa Elisabetta Bernardini

Dott. ssa Erika Ferrari

Dott.ssa Sara Bianco

Dott. Andrea Melani

Prof. Alfredo Petrosino

Dott. Giampaolo Lavagetto

Dott. Alessandro Beretta

Dott. Pasquale D'Autilia

Dott.ssa Valeria Galfano

Dott. Marco Tullio Cau

Dott. Riccardo William Berti

Prof. Michele Colosio

Prof. Adolfo Panfili

Dott. Giovanni Magnani

Dott.ssa Anastasia di Cristino

Marco Muzzi, Personal Trainer

Federico Focherini, Personal Trainer



COSTO

€ 1.000,00

Per info su rateizzazione, modalità di pagamento e agevolazioni 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.