

**FORMAZIONE 2020
SASSARI**

CORSO MSP ITALIA PERSONAL TRAINER

**PERCORSO FORMATIVO TEORICO
PRATICO RIVOLTO A LAUREATI IN
SCIENZE MOTORIE E/O ISTRUTTORI
TECNICI 1° LIVELLO**

**DATE
5-12-13-19-20-26 SETTEMBRE |
3 OTTOBRE**

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
MSP SARDEGNA FORMAZIONE
RESPONSABILE FORMAZIONE REGIONALE- LIDIA RUSSU
CELL. 3495262969
E.MAIL FORMAZIONE@MSPSARDEGNA.IT

PROGRAMMA CORSO MSP ITALIA PERSONAL TRAINER

L'Ente di Promozione Sportivo (riconosciuto dal C.O.N.I.) **MSP ITALIA- SARDEGNA**, è lieta di presentare il **Corso di Personal Trainer** -unica edizione del 2020 nella città di **Sassari**- che avrà inizio nel mese di settembre nel rispetto delle misure anticontagio relative al Covid_19 e delle linee guida presenti nell'ultimo DPCM.

Un percorso teorico-pratico multidisciplinare con un corpo docenti altamente qualificato e d'importanza internazionale come il master trainer italo-americano David Stauffer e di importanza nazionale come il master trainer Gabriele Pampanelli; oltre ai docenti nazionali msp italia come il prof. Alessandro Cozzula e la dott.ssa Virna Rodigari.

Obiettivi principali del corso sono quelli di formare un professionista con competenze trasversali in grado di elaborare un programma di allenamento adeguato agli obiettivi e alle condizioni fisiche del cliente.

Il corso è formulato in sette appuntamenti compreso l'esame teorico-pratico che si svolgeranno nelle seguenti **date**:

5-12-13-19-20-26 settembre | 3 ottobre 2020

Orari: 9:00- 13:00 | 14:00 – 17:00

PROGRAMMA

Il programma è suddiviso per tematiche importanti e per docente specializzato. La location dove si svolgeranno le lezioni è itinerante, verrà comunicata per tempo dalla responsabile della formazione regionale msp Sardegna, Lidia Russu.

LA FIGURA DEL PERSONAL TRAINER : RUOLI E COMPETENZE SPECIFICHE.

CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE NELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE E MONOPODALICO.

(Docente: prof. Alessandro Cozzula-Preparatore atletico)

- Il Personal Trainer: ruolo e differenze con quello dell'istruttore.
- Personal Trainer: Motivazione e mental coaching.
- In che contesto si inserisce la figura del Personal? Valutiamo il contesto socio-economico.
- Coaching e Comunicazione. Come inserirsi nel mondo lavorativo.
- Sistemi energetici metabolici.
- Capacità e abilità motorie.
- Introduzione all'allenamento Funzionale.
- Allenamento monopodalico.
- Esercizi stabilizzatori.
- Applicazioni pratiche.

WEEK END DEDICATO ALL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

(Docente: Master Trainer Internazionale Italo-Americano David Stauffer)

1° giorno: teorico-pratico

- Introduzione: Caratteristiche di un allenamento funzionale
- Workshop: Circuiti funzionali .
- Workshop: Lavorando in sicurezza. Comunicazione e correzioni.
- Workshop: Allenamento funzionale ad alta intensità.

2° giorno: teorico-pratico.

- Workshop: Total body funzionale con l'utilizzo dei piccoli attrezzi
- Workshop: Core training
- Workshop: Tecniche di allungamento- statico, dinamico e PNF

WEEK END DEDICATO ALL'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO: BODYWEIGHT

(Docente: Master Trainer Nazionale Dott. Gabriele Pampanelli)

Lo scopo dell'Art of Bodyweight è quello di insegnare le varie tecniche e metodologie dell'allenamento a corpo libero rafforzando la mobilità, l'equilibrio, la forza, il movimento, il respiro e la concentrazione.

TEMATICHE TRATTATE E TECNICHE AFFRONTATE

- **MOBILITY**

Tecniche di mobilità articolare e allungamento connettivale.

Tutto quello che serve a preparare il corpo ad ogni tipo di "maltrattamento". In particolare le tecniche che si affronteranno: Dynamic Joint Mobility; Spinal Waves; Deep Squat routine; Tecniche di mobilità sul rinforzo articolare degli angoli svantaggiosi.

- **BALANCE**

L'equilibrio è un aspetto fondamentale dell'essere umano che vive in appoggio su due piedi per la maggior parte del tempo. Avere un buon equilibrio corrisponde ad avere una migliore postura, una maggior consapevolezza di noi stessi e un potenziale di performance maggiore. Tecniche affrontate: 1 Foot; X balance test; Straight Line.

- **STRENGTH**

Diventare forti utilizzando solo il peso del corpo si può: le giuste linee guida per imparare a impostare un programma di allenamento in stile bodyweight. Tecnica base di trazioni; Piegamenti e 1 Leg Squat; Protocollo di allenamento a.m.a.r.p. Tecniche di forza organica; protocollo di allenamento con serie a scalare.

- **MOVEMENT**

Il movimento fine a sé stesso. Imparare a muoversi nel migliore dei modi per il piacere di farlo. Se ti muovi bene, ti stai allenando bene. Tecniche base ed avanzate di Locomotion e floorwork. Lavoro alla sbarra: muscle up; pullover; swing up.

- **BREATHE**

Il potere del respiro. Ogni movimento necessita di un respiro adeguato e corretto. Tutti i segreti nascosti dietro al primo atto vitale. Tecniche di yoga: Nadi Shodhana, Nidra. Rilassamento in Shavasana.

- **CONCENTRATION**

Tecniche di concentrazione e meditazione finalizzate a migliorare la performance atletica. Il movimento corporeo è in primis un atto mentale. Tecniche di gamification per migliorare i tempi di reazione, dei riflessi, la fluidità ed il ritmo.

GIORNATA FORMATIVA DEDICATA ALLA TEMATICA POSTURALE

(DOCENTE: Dott.ssa Virna Rodigari)

- La Posturologia ed il concetto di Postura.
- Tecniche di valutazione posturale.
- L'apparato locomotore come insieme funzionale.
- Concetto di flessibilità e di mobilità articolare.
- Lo stretching: principali metodiche.
- Il bacino e la spalla.
- Il diaframma e la respirazione.

Tutte le lezioni sono teoriche, ma soprattutto pratiche. Occorre per questo motivo, portare con sé la propria sacca sportiva con uno o più cambi/ scarpe da tennis / acqua/ asciugamano personale. Nel caso le linee guida anti-covid19 lo consentissero (di questo ne saremo certi in prossimità del corso), occorrerà per chi volesse fare la doccia presso la palestra ospitante, portarsi l'occorrente. Per questi aspetti, la responsabile della formazione, Lidia Russu, vi aggiornerà a tempo debito.

MATERIALE DIDATTICO:

Il primo giorno di corso (ai corsisti) verrà consegnato il kit didattico che consentirà la preparazione dell'esame finale, per quanto concerne la parte teorica. Le eventuali slides proiettate dai docenti durante il corso -se fosse necessario- verranno inviate via e-mail o condivise in altra modalità dalla responsabile regionale della formazione regionale, Lidia Russu.

ESAME PER IL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA MSP ITALIA DI CULTURA FISICA CK009:

L'esame consiste in una prova teorica sotto forma di test con 20 domande che possono essere sia a risposta multipla che a risposta aperta ed una prova pratica in relazione a quello che si è svolto durante il corso ed in relazione alla commissione d'esame presente. In seguito al superamento dell'esame teorico-pratico sostenuto l'ultimo giorno di corso, si acquisirà un diploma Msp Italia valido a livello nazionale riconosciuto dal C.O.N.I. (il codice C.O.N.I. in cui rientra questa abilitazione è il CK009 Settore e qualifica: "Cultura Fissica: attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico" accompagnato da un attestato Msp Italia di partecipazione "Personal Trainer".

COSTO E MODALITA' D'ISCRIZIONE:

Il costo del corso è di 550,00€ che possono venir così dilazionate: 50,00€ di primo acconto e successivo dilazionamento nelle diverse giornate di corso della restante quota di partecipazione, con saldo obbligatorio entro e non oltre l'ultima lezione. Ci si iscrive con la compilazione del modulo d'iscrizione e copia del bonifico relativo all'acconto, via e-mail formazione@mspsardegna.it o tramite una fotografica molto chiara inviata su WhatsApp al numero **3495262969** (Lidia Russu).

*Chi ha partecipato al workshop dell'anno scorso con Gabriele Pampanelli, ha l'opportunità di partecipare gratuitamente al Workshop dedicato all'allenamento femminile che si svolgerà a Cagliari nella giornata del 4 ottobre (9:00-17:00).

CHI PUO' PARTECIPARE AL CORSO MSP ITALIA DI PERSONAL TRAINER?

Al nostro corso di Personal Trainer possono partecipare tutti gli istruttori tecnici di primo livello in qualsiasi disciplina e/o i laureati in scienze motorie.

PREVENZIONE ANTI-COVID-19:

Tutti i corsi in presenza, come da ultimo DPCM, saranno svolti nel rispetto delle linee guida imposte ed in continuo aggiornamento, per quanto riguarda: PALESTRE, PISCINE E MEETING.

Verranno descritte in prossimità dell'inizio dei corsi, in modo tale da essere aggiornate.

MODULO D'ISCRIZIONE CORSO MSP ITALIA - PERSONAL TRAINER

DATI DEL PARTECIPANTE

NOME _____ COGNOME _____
DATA DI NASCIUTA _____ LUOGO DI NASCITA _____
VIA DI RESIDENZA _____ N° _____ CITTA' DI RESIDENZA _____
PROV _____ CAP _____ CODICE FISCALE _____
E-MAIL _____ CELLULARE _____

DESTINATARIO RICEVUTA

INTESTATARIO A.S.D./PRIVATO _____ VIA _____
CITTA' _____ PROV. _____ CAP _____ C.F.e/o P.IVA _____

Chiede la partecipazione al corso teorico-pratico di "Personal Trainer", che si svolgerà a Sassari nelle date 5-12-13-19-20-26 settembre | 3 ottobre 2020. Il costo del corso è complessivamente 550,00 €, che possono essere dilazionate lungo la durata del percorso formativo a discrezione del partecipante. In ogni caso il saldo deve venir corrisposto entro e non oltre l'ultima lezione del corso e prima dell'esame, o tramite bonifico bancario o brevi manu in presenza della Responsabile della Formazione regionale Msp Sardegna, Lidia Russu.

CLAUSULE CONTRATTUALI

ISCRIZIONE: L'iscrizione si effettua con il pagamento della quota di partecipazione 1° acconto di 50,00€ e l'invio del presente modulo, compilato in ogni sua parte e sottoscritto dall'intestatario via e-mail all'indirizzo FORMAZIONE@MSPSARDEGNA.IT. Il saldo lo si può dilazionare nelle diverse date del corso ed entro e non oltre l'ultima data utile.

MODALITA' DI PAGAMENTO: Il pagamento dovrà essere effettuato o brevi manu (previa telefonata al 3495262969) o mediante bonifico bancario sul conto corrente di seguito indicato:

BANCA INTESA SAN PAOLO a favore di MSP Italia comitato Sassari:

CODICE IBAN: IT30K306967684510763076452

*L'acconto non è restituibile a corso iniziato.

*Il saldo è obbligatorio versarlo entro la data stabilita.

ANNULLAMENTO /SPOSTAMENTO CORSO: In base a specifiche necessità del caso (es. problemi logistici) la segreteria organizzativa si riserva la facoltà di rinviare o annullare il Corso in programma, dandone comunicazione agli stessi massimo cinque giorni prima dello svolgimento del corso all'indirizzo e-mail da loro indicato nella presente domanda d'iscrizione.

CLAUSOLA DI CONCILIAZIONE E FORO COMPETENTE

Per ogni controversia inerente l'esecuzione, interpretazione o risoluzione del presente contratto le parti convengono di tentare, la risoluzione bonaria attraverso una procedura di conciliazione amministrata da un organismo tra quelli iscritti nel Registro del Ministero della Giustizia. In caso di successivo ricorso a procedura giudiziaria il foro competente è quello di Sassari.

PRIVACY: Ai sensi dell'art. 13 D.Lgs. n°196/2003, la informiamo che i dati personali acquisiti saranno trattati per uso interno di comunicazioni di msp e della segreteria organizzativa Liru' Eventi.

LUOGO E DATA

FIRMA

