



**MASTER di
SPECIALIZZAZIONE e
PERFEZIONAMENTO**

The section header is centered on the page. It features a background image of a human torso and back, rendered in a light blue, semi-transparent style. The image shows various muscles and is annotated with labels: "Trapezio" at the top, "Lombari" on the left side, and "Glutei" at the bottom left. The main text "MASTER di SPECIALIZZAZIONE e PERFEZIONAMENTO" is written in a large, bold, black, sans-serif font, overlaid on the anatomical diagram.

PROGRAMMI DIDATTICI



Master di Specializzazione

SCUOLA di EDUCAZIONE FISICA

I Master di Specializzazione della SCUOLA di EDUCAZIONE FISICA rappresentano un completo percorso formativo, in grado di fornire profonde conoscenze in ambito di Fitness, Salute e Preparazione Sportiva.

La SCUOLA di EDUCAZIONE FISICA si propone di insegnare, in chiave moderna ed aggiornata, differenti incontri monotematici, ciascuno dei quali capace di infondere nel corsista una sviscerata sequela di informazioni a carattere tecnico-specifico e pratico-operativo, al fine di proporre una figura non solo preparata in ambito lavorativo, bensì specializzata, perfezionata e costantemente aggiornata.

I Master di Specializzazione, nell'insieme, trattano molteplici aspetti e domini legati al mondo dei Centri Fitness, realtà queste sempre più ricche di contenuti strutturali e di differenti utenze, di conseguenza sempre più bisognose di estrema qualità e funzionalità nel servizio offerto.

Tra i temi didattici sviluppati dalla SCUOLA di EDUCAZIONE FISICA vi sono:

MASSA MUSCOLARE: ALLENAMENTI PER L'IPERTROFIA

FORZA MUSCOLARE: ALLENAMENTI PER LA FORZA

DIMAGRIMENTO E CARDIOFITNESS: PROGRAMMI SPECIFICI PER LA PERDITA DI PESO

DONNE ED ALLENAMENTO: PROGRAMMI SPECIFICI PER L'UTENZA FEMMINILE

SENIOR ED ALLENAMENTO: PROGRAMMI SPECIFICI PER LA TERZA ETÀ

ALLENAMENTI SPECIALI: LINEE GUIDA IN PRESENZA DI PATOLOGIE

RIABILITAZIONE: RECUPERO FUNZIONALE 1

RIABILITAZIONE: RECUPERO FUNZIONALE 2

NUTRIZIONE: LINEE GUIDA PER LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

SUPPLEMENTAZIONE: LINEE GUIDA PER L'INTEGRAZIONE OTTIMALE

Ogni singolo Master di Specializzazione si sviluppa in due giornate, interamente dedicate alla tematica oggetto della discussione. Ciascuna delle due giornate di studio è a sua volta suddivisa in due parti:

- la mattinata: in cui verranno registrate le presenze, ed affrontati i primi contenuti culturali;
- il pomeriggio: in cui si proseguirà la trattazione, affrontando i successivi contenuti culturali.

Al primo giorno di Master, inoltre, su debito registro verranno forniti i materiali didattici, costituiti da un libro, un block notes ed una penna.

Al termine delle due giornate di Master verrà rilasciato un attestato di partecipazione, ed il corsista acquisirà un certo numero di Crediti Formativi (specificati questi per ogni Master), valevoli per il raggiungimento delle Competenze Formative della SCUOLA di EDUCAZIONE FISICA.

Una volta ottenuto il Punteggio Formativo richiesto, sarà possibile accedere all'esame conclusivo dei Master di Specializzazione, al fine di conseguire il Diploma di **Istruttore Master Counselor**.

MASSA MUSCOLARE: ALLENAMENTI PER L'IPERTROFIA

INDIRIZZO

Il Master in "MASSA MUSCOLARE: ALLENAMENTI PER L'IPERTROFIA" della Scuola di Educazione Fisica, si prefigge di analizzare le svariate tecniche e metodologie allenanti, atte a ripercuotere sul sistema muscolare tutte le diverse stimolazioni neurali, biochimiche, metaboliche e meccaniche, fondamentali per indurre la crescita della massa muscolare. L'incontro verterà anche sulla disamina storica di molti protagonisti della pesistica e del body-building, illustrando proprio quegli incredibili allenamenti (oggi purtroppo sempre più dimenticati, perduti, rivisitati in chiave distorta, o letteralmente alterati), che hanno permesso di raggiungere i migliori risultati ipertrofici.

Il tecnico specializzato in Massa Muscolare conoscerà il complesso e vasto ambiente della programmazione dell'allenamento per l'Ipertrofia, sapendo distinguere i vari pregi ed indirizzi biotipologici delle numerose metodologie allenanti e tecniche d'esecuzione sviluppate negli anni. Sarà così in grado di organizzare le sedute allenanti in modo progressivo, mediante ciclizzazione degli obiettivi, gestendo il carico allenante, amministrando il recupero dallo sforzo, modificando il proprio stress ormonale in modo efficiente, ed usufruendo così dei differenti attrezzi ed esercizi nella modalità pertinente allo scopo predeterminato.

PROGRAMMA

- Richiamo dei principi allenanti: sovraccarico, specificità, individualizzazione, recupero, supercompensazione
- Richiamo dei parametri allenanti: intensità, volume, densità, frequenza
- Tecniche e metodiche allenanti per l'ipertrofia
- Anatomia e fisiologia dell'apparato endocrino: classificazione e meccanismi di azione degli ormoni, meccanismi di controllo della secrezione ormonale, proprietà delle principali ghiandole endocrine
- Analisi ormonale: reazioni endocrine anaboliche e cataboliche durante l'allenamento; modificazioni post-indotte dall'esercizio fisico sulla secrezione ormonale
- Programmazione allenante per l'ipertrofia

CREDITI FORMATIVI

2

FORZA MUSCOLARE: ALLENAMENTI PER LA FORZA

INDIRIZZO

La forza muscolare rappresenta la vera, unica, massima espressione del concetto di sport.

La sua variegata espressività prestazionale permette di studiarne le differenze neuromuscolari, confrontarne le manifestazioni metabolico-ormonali, nonché evidenziarne affascinanti caratteristiche psicomotivazionali.

La forza muscolare è l'essenza della ricerca di ogni preparatore atletico ed insegnante sportivo, intesa come fondamento su cui costruire ogni progresso allenante.

Il Master in "FORZA MUSCOLARE" della Scuola di Educazione Fisica, permette di acquisire profondi concetti di performance neuromuscolare, arricchendo in tal modo il corsista di un bagaglio di nozioni che spesso mancano nel suo percorso di studi.

Il tecnico specializzato in Forza Muscolare potrà così estendere le sue capacità didattiche pratico-operative, arricchendo i protocolli allenanti, sempre nel merito del pieno rispetto delle esigenze personali, con aspetti dedicati al miglioramento della forza.

PROGRAMMA

- La forza muscolare: definizione generale
- Tipologie di forza muscolare
- Forza: analisi degli aspetti genetici, neurogeni, ormonali, meccanici e metabolici
- Fattori predisponenti e fattori limitanti la forza muscolare
- Forza e parametri allenanti: correlazioni tra intensità e forza, volume e forza, densità e forza, frequenza e forza
- Forza e sport: pesistica vs bodybuilding
- Forza e ormoni: bioritmi circadiani, circa mensili, circannuali
- Programmazione allenante: proposte di cicli allenanti per le varie tipologia di forza, in particolar modo per la forza assoluta massimale

CREDITI FORMATIVI

2

DIMAGRIMENTO E CARDIOFITNESS: PROGRAMMI SPECIFICI PER LA PERDITA DI PESO

INDIRIZZO

Il Master in "DIMAGRIMENTO E CARDIOFITNESS" della Scuola di Educazione Fisica, si propone di illustrare le più valide tecniche e metodologie allenanti per la resistenza muscolare, rivisitate in chiave moderna, atte al miglioramento delle capacità prestazionali cardiorespiratorie, cardiovascolari e metaboliche.

La didattica pone particolare attenzione alle scelte dei parametri allenanti esponendo, attraverso numerosi esempi pratici, le nuove ed aggiornate metodiche d'allenamento, al fine di ottimizzare l'aumento del consumo delle riserve energetiche a riposo, e così ottenere una perdita di massa grassa.

Il tecnico specializzato in Dimagrimento e Cardiofitness potrà predisporre schede ad effetto dimagrante, ed al tempo stesso tonificante, organizzando e sequenziando al meglio le progressioni allenanti della propria clientela, dedita principalmente al miglioramento estetico inteso come variazione della propria composizione corporea.

PROGRAMMA

- Fitness, Cardiofitness, Wellness: definizioni e correlazioni
- Fisiologia del dimagrimento: correlazioni metaboliche con l'allenamento; VO_2 , QR, MB, EPOC
- Modificazione funzionali indotte dall'esercizio
- Valutazione meccanica e biomeccanica delle attrezzature cardiofitness
- Principali test di valutazione fisica a riposo ed in esercizio aerobico: procedure, attendibilità, limiti dell'operatore
- Cardiosfrequenzimetro e formule per il target allenante: Cooper, Karvonen, Tanaka e altri
- Tecniche e metodiche Cardiofitness: schede allenanti circuit-training, circuiti ad intensità e ritmo variabili, circuiti cardio/pesi
- Proposta di ciclizzazione dimagrante: programmazione di schede con finalità estetiche e di perdita ponderale

CREDITI FORMATIVI

2

DONNE ED ALLENAMENTO: PROGRAMMI SPECIFICI PER L'UTENZA FEMMINILE

INDIRIZZO

La Donna Fitness ed Atleta presenta molteplici aspetti fisiologici, ormonali, metabolici e strutturali, di notevole importanza per un tecnico qualificato. Il Master "DONNE ED ALLENAMENTO" della Scuola di Educazione Fisica, si prefigge di illustrare dettagliatamente le caratteristiche somatotipiche, le differenze morfologiche, le risposte endocrine e le capacità condizionali di forza, potenza e resistenza del pianeta Donna, con particolare interesse alle richieste estetiche ed esigenze femminili in ambito di allenamento.

Il tecnico specializzato sarà in grado di riconoscere, per ciascuna Donna, il proprio habitus, e stilare quindi un programma attinente alle sue realtà, tenendo conto in particolare modo di inestetismi quali la ritenzione idrica, l'ipotonia, i difetti posturali, e le patologie diffuse quali la panniculopatia (cellulite), quest'ultima ampiamente trattata durante l'incontro monotematico.

Inoltre, saranno discusse le linee guida per l'allenamento in gravidanza, fornendo dettagliati esempi di metodologie preparto e postparto, atte le prime a raggiungere con piena salute l'evento della nascita, e le seconde a ripristinare in sicurezza e nel modo più veloce la forma fisica ottimale.

PROGRAMMA

- Differenze anatomico-fisiologiche tra uomo e donna
- Differenze delle capacità prestantive
- Crescita e sviluppo della donna
- Attività fisica e ciclo mestruale
- Cellulite: eziopatogenesi, trattamenti medici, trattamenti naturali, proposte allenanti personalizzate
- Osteoporosi: eziopatogenesi, trattamenti medici, trattamenti naturali, proposte allenanti
- Programmazione allenante: schede femminili per combattere gli inestetismi; correlazione con l'allenamento di forza
- Programmazione allenante: schede femminili per la muscolazione
- Programmazione allenante: schede femminili per il dimagrimento
- Gravidanza: fisiologia della gestazione, principali rischi e problemi
- Modificazioni posturali ed ormonali in gravidanza
- Alimentazione ed integrazione in gravidanza ed allattamento
- Anamnesi, test di valutazioni e linee guida
- Allenamento in gravidanza: programmazione nei tre trimestri e ripresa post-partum)

CREDITI FORMATIVI

2

SENIOR ED ALLENAMENTO: PROGRAMMI SPECIFICI PER LA TERZA ETÀ

INDIRIZZO

Il progresso sociosanitario nei paesi civilizzati, in ogni suo aspetto, ha permesso un relativo ma altrettanto deciso aumento dell'aspettativa di vita, sia per donne, sia per uomini. Il risultato, evidente ed inopinabile, è rappresentato da un consequenziale incremento in tutti gli ambienti sociali del target "senior", finanche se non particolarmente nei Centri Fitness e Sportivi.

Il Master in "SENIOR ED ALLENAMENTO" della Scuola di Educazione Fisica, si prefigge l'obiettivo di studiare le caratteristiche neurofisiologiche e metabolico-ormonali della età senile. Al pari verranno trattati aspetti moderni delle risposte fisiologiche, in funzione degli allenamenti aerobici e soprattutto anaerobici, volti questi a combattere stati patologici classici della senescenza.

Il tecnico specializzato in Allenamenti Senior potrà potenziare il proprio background culturale, e proporre lavori di Fitness mirati per l'utenza in esame: lo scopo principale sarà non solo di ridurre le casistiche di infortunio, le quali sfortunatamente vedono protagonisti soprattutto il target degli anziani, ma addirittura di potenziare a tal punto le capacità condizionali del cliente, in modo assolutamente personalizzato, da rallentare notevolmente il processo di degenerazione cellulare.

PROGRAMMA

- Senescenza ed età senile
- Modificazioni biologiche e fisiologiche indotte dall'avanzare dell'età: risposte nervose, muscolari, ormonali, metaboliche e cardiovascolari
- Principali quadri patologici del Senior: analisi delle malattie di profilo respiratorio, nervoso, cardiovascolare, artromuscolare e metabolico
- Allenamento e Senior: grado di allenabilità, rischi e benefici degli esercizi di potenziamento e degli esercizi di endurance
- Alimentazione e Senior: rapporti tra quantità e qualità dei nutrienti nel soggetto Senior sedentario ed in attività fisica
- Integrazione e Senior: analisi delle valide supplementazioni nel soggetto Senior sedentario ed in attività fisica
- Programmazione allenante: linee guida e proposte schede d'allenamento per Senior

CREDITI FORMATIVI

2

ALLENAMENTI SPECIALI: LINEE GUIDA IN PRESENZA DI PATOLOGIE

INDIRIZZO

Il Master in "ALLENAMENTI SPECIALI, IN PRESENZA DI PATOLOGIE" della Scuola di Educazione Fisica, si propone di fornire gli elementi essenziali per affrontare il training specifico per soggetti affetti da patologie particolari (asma, ipertensione, cardiopatie, diabete, osteoporosi, artrosi), le quali necessitano approcci decisamente peculiari.

La trattazione prenderà in esame le conoscenze attuali ed aggiornate degli stati fisiopatologici, unitamente ai moderni riferimenti clinico-medici di base.

I training così proposti per le varie casistiche di studio, saranno ben coordinati per essere relazionati al supporto ed alla supervisione del proprio medico specialista, figura essenziale in tali contesti.

Il corso si prefigge di infondere una conoscenza generale delle problematiche fisiopatologiche, di riconoscere con discrezione ed empatia le persone bisognose, e di riprodurre le linee guida allenanti su cui articolare il percorso personalizzato, in termini di allenamenti di resistenza, allenamenti di forza, allenamenti di potenza.

PROGRAMMA

- Limiti operativi dell'istruttore
- **Asma:** quadro fisiopatologico, aspetti medico-farmacologici, correlazione tra asma ed esercizio fisico, EIA, rischi e benefici
- **Ipertensione:** quadro fisiopatologico, aspetti medico-farmacologici, correlazioni alle patologie cardiovascolari CHD, linee guida nell'allenamento aerobico ed anaerobico, rischi e benefici
- **Cardiopatie:** quadro fisiopatologica, aspetti medico-farmacologici, correlazione tra cardiopatie ed esercizio fisico, rischi e benefici
- **Osteoporosi** ed **artrosi:** quadri fisiopatologici, aspetti medico-farmacologici, correlazioni tra osteoporosi, artrosi ed esercizio fisico, rischi e benefici
- **Diabete mellito:** quadro fisiopatologico, aspetti medico-farmacologici, correlazione tra diabete I ed esercizio fisico, correlazione tra diabete II ed esercizio fisico, rischi e benefici

CREDITI FORMATIVI

2

RIABILITAZIONE: RECUPERO FUNZIONALE 1

INDIRIZZO

Il Master in "RIABILITAZIONE, RECUPERO FUNZIONALE 1" della Scuola di Educazione Fisica, si prefigge di analizzare le principali problematiche di ordine artro-muscolare, tendineo-ligamentoso, dovute sia a causa di errata postura, sia di origine traumatica, inerenti le articolazioni del ginocchio, della caviglia e della spalla. Saranno presentati i limiti operativi del tecnico, unitamente ai differenti protocolli allenanti, atti questi ad indurre una ripresa ed un miglioramento delle parti deficitarie, generando resistenza funzionale e potenziando le strutture interessate, al fine di prevenire ulteriori effetti nocivi nella vita di relazione.

Il tecnico specializzato in Recupero Funzionale potrà ben comprendere il lavoro di uno specialista, quale il fisiatra o il fisioterapista, imparando i motivi che hanno indotto a propendere per taluni esercizi, determinati tempi allenanti e particolari tecniche di rieducazione. In tal modo, l'operato del tecnico specializzato non si porrà in contrasto con eventuali protocolli allenanti imposti da medici del settore, bensì sarà in grado di accompagnare il soggetto interessato, verso la più corretta forma di rieducazione funzionale.

PROGRAMMA

- Limiti operativi dell'istruttore
- Traumi dell'apparato locomotore: eziologia e differenti tipologie; stiramenti muscolari, contratture muscolari, crampi muscolari, miopatie, tendinopatie, borsiti, rottura dei legamenti, condropatie, artropatie, fratture ossee, cenni neuropatie
- Rieducazione funzionale: metodologia moderna dell'approccio riabilitativo
- Anatomia funzionale muscolo-articolare del ginocchio
- Principali traumi per il ginocchio: rottura LCA, rottura LCP, rottura menischi, condropatia rotulea; protocolli medici riabilitativi pre e post operatori, protocolli rieducativi allenanti in sala attrezzi
- Anatomia funzionale muscolo-articolare della caviglia
- Principali traumi per la caviglia: distorsioni, rottura legamenti; protocolli medici riabilitativi pre e post operatori, protocolli rieducativi allenanti in sala attrezzi
- Anatomia funzionale muscolo-articolare della spalla
- Principali traumi per la spalla: lassità artrolegamentose, lussazioni, tendiniti e sindromi da contrasto, cuffia dei rotatori; protocolli medici riabilitativi pre e post operatori, protocolli rieducativi allenanti in sala attrezzi

CREDITI FORMATIVI

2

RIABILITAZIONE: RECUPERO FUNZIONALE 2

INDIRIZZO

Il Master in "RIABILITAZIONE, RECUPERO FUNZIONALE 2" della Scuola di Educazione Fisica, si prefigge di analizzare le principali problematiche di ordine artro-muscolare, tendineo-ligamentoso, dovute sia a causa di errata postura, sia di origine traumatica del rachide. Saranno presentati i limiti operativi del tecnico, unitamente ai differenti protocolli allenanti, atti questi ad indurre una ripresa ed un miglioramento delle parti deficitarie, generando resistenza funzionale e potenziando le strutture interessate, al fine di prevenire ulteriori effetti nocivi.

Il tecnico specializzato in Recupero Funzionale potrà ben comprendere il lavoro di uno specialista, quale il fisiatra o il fisioterapista, imparando i motivi che hanno indotto a propendere per taluni esercizi, determinati tempi allenanti e particolari tecniche di rieducazione. In tal modo, l'operato del tecnico specializzato non si porrà in contrasto con eventuali protocolli allenanti imposti da medici del settore, bensì sarà in grado di accompagnare il soggetto interessato, verso la più corretta forma di rieducazione funzionale.

PROGRAMMA

- Limiti operativi dell'istruttore
- Ontogenesi e sviluppo delle curve rachidee
- Paramorfismi, dismorfismi: ipercifosi, iperlordosi; eziologia, approccio funzionale terapeutico, proposta protocolli allenanti
- Scoliosi: eziologia, analisi delle differenti tipologie, approccio funzionale e terapeutico, proposta protocolli allenanti
- Algie rachidee: cervicalgia, dorsalgia, lombalgia; eziologia, approccio funzionale terapeutico, proposta protocolli allenanti
- Ernia del disco ed algie vertebrali: eziologia, approccio funzionale terapeutico, proposta protocolli allenanti

CREDITI FORMATIVI

2

NUTRIZIONE: LINEE GUIDA PER LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

INDIRIZZO

Il Master in "NUTRIZIONE" della Scuola di Educazione Fisica, si prefigge l'obiettivo di fornire tutte le attuali ed aggiornate conoscenze a carattere metabolico-nutrizionale, relative ai differenti protocolli dietetici oggi rinomati o maggiormente utilizzati. L'incontro presenterà un'analisi dettagliata e comparativa di numerose tipologie di diete, ponendo particolare attenzione sui principi fisiologici, sulle risposte metaboliche che ne derivano e sugli indirizzi biotipologici a cui potrebbero associarsi.

Il tecnico specializzato in Nutrizione conoscerà le corrette linee guida per una sana alimentazione, partendo dalla consapevolezza delle funzioni dei diversi principi nutritivi, in termini di reazioni anaboliche/cataboliche e di utilizzazione cellulare. Tali nozioni permetteranno al tecnico di meglio relazionarsi con la clientela, al fine di consigliare, previa consultazione medico dietologica, il corretto ed ottimale approccio nutrizionale per ogni tipologia di clientela di Centro Fitness, da abbinarsi all'allenamento, in grado di enfatizzare i propri risultati allenanti. Il corso, ovviamente, non abilita alla prescrizione di diete.

PROGRAMMA

- Analisi dei macronutrienti e dei micronutrienti: presenza nei cibi
- Metabolismo basale, peso ideale, fabbisogno energetico, calcolo calorico teorico
- Anamnesi alimentare
- Sistema ormonale: ritmi circadiani e rapporto con l'alimentazione
- Diete: analisi delle varie tipologie
- Diete Hi-Low, Up and Down; strategie per il dimagrimento
- Diete per l'aumento di peso
- Etichettatura alimentare ed additivi alimentari: frodi alimentari
- OGM e cibi biologici: analisi e confronto
- Cibo ed adolescenza
- Allergie ed intolleranze alimentari: eziologia, test
- Anoressia e bulimia: disturbi del comportamento alimentare e radici culturali e psicosociali.
- Obesità: analisi fattoriale ed effetti sulla salute pubblica; intervento

CREDITI FORMATIVI

2

SUPPLEMENTAZIONE: LINEE GUIDA PER L'INTEGRAZIONE OTTIMALE

INDIRIZZO

Il Master in "SUPPLEMENTAZIONE" della Scuola di Educazione Fisica, si fonda sulla trattazione aggiornata delle attuali tendenze e modalità di integrazione, differenziate per le varie discipline sportive.

La disamina, rigorosamente scientifica, presenterà in considerazione le più valide sostanze integrative, oggi riconosciute, ponendo particolare attenzione sulla natura biochimica, sugli effetti dichiarati, sulle eventuali controindicazioni e sull'indirizzo sportivo a cui meglio si riferiscono.

Inoltre, si discuterà di sostanze non comuni, o comunque dai dubbi effetti.

Il tecnico specializzato in Supplementazione, non solo entrerà in possesso di conoscenze biochimiche correlate alla didattica dell'incontro, ma sarà anche in grado di comprendere i tempi e le modalità di assunzione in riferimento alla giornata, al sesso in funzione dell'età, al momento allenante, alla stagione o all'ambiente climatico, ed alla eventuale preparazione ad una gara.

PROGRAMMA

- Inquadramento legislativo
- Suddivisione biochimico-nutrizionale degli integratori
- Integratori proteici: tipologie, indirizzi sportivi d'uso, effetti fisiologici
- Integratori glucidici: tipologie, indirizzi sportivi d'uso, effetti fisiologici
- Integratori lipidici: tipologie, indirizzi sportivi d'uso, effetti fisiologici
- Integratori vitaminici e mineralici: tipologie, indirizzi sportivi d'uso, effetti fisiologici
- Integratori erboristici fitoterapici: tipologie, indirizzi sportivi d'uso, effetti fisiologici
- Quadro d'insieme: uso degli integratori in relazione alle finalità sportive e/o estetiche

CREDITI FORMATIVI

2

POSTURA:**INDIRIZZO**

La postura ...

PROGRAMMA

- Ergonomia: interazione fra gli elementi del sistema corporeo
-

CREDITI FORMATIVI**2**

PREPARAZIONE ALLA GARA:**INDIRIZZO**

La preparazione alla gara...

PROGRAMMA

▪

CREDITI FORMATIVI**2**

ANTROPOMETRIA E COMPOSIZIONE CORPOREA: METODI DI VALUTAZIONE

INDIRIZZO

La composizione corporea ...

PROGRAMMA

-

CREDITI FORMATIVI

2