



## 1° CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER ISTRUTTORI DI FITNESS FUNZIONALE

### ANIF-CSI

#### PREMESSA

Ormai sono diversi anni che si parla di Functional Training e non esiste centro sportivo che non abbia in programma lezioni di Funzionale. Molto spesso, però, tali lezioni sono gestite in modo “irrazionale”, ovvero senza un METODO codificato che permetta di monitorare e gestire in modo PROGRESSIVO ed EFFICACE le varie sedute.

Il Perform Human Training © (PHT) offre proprio questa grande ed innovativa opportunità: attraverso il corso di formazione e l'utilizzo di un'APPLICAZIONE dedicata (scaricabile gratuitamente nell'Apple Store ed in Google Play) permette all'istruttore di strutturare ogni singola lezione rispettando criteri ben precisi, ovvero Movimenti Funzionali in modalità Intermittente (HIIT), Confusione Muscolare ed Azione Periferica del Cuore.

La App, oltre a gestire tutti i tempi (lavoro/recupero) dell'intera lezione, consentendo così al tecnico di potersi dedicare all'esecuzione ed alle eventuali correzioni dei vari esercizi, crea un archivio di tutte le sedute. In questo modo l'istruttore sarà in grado di programmare delle adeguate progressioni delle lezioni, semplicemente modificando i tempi di lavoro/recupero e/o la modalità esecutiva dei vari esercizi funzionali.

Ecco, la peculiarità del PHT © è proprio questa: fornire agli istruttori UN METODO per strutturare lezioni EFFICACI, COINVOLGENTI E DIVERTENTI!



## OBIETTIVI DEL CORSO

1. FORNIRE LE SPECIFICHE COMPETENZE TECNICHE PER DEFINIRE IN MODO CHIARO ED UNIVOCO I PRINCIPI E LE CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE
2. APPROFONDIRE LA CONOSCENZA DEI SEGUENTI PRINCIPI BASE: A) ALLENAMENTO INTERMITTENTE AD ALTA INTENSITA' (HIIT); B) CONFUSIONE MUSCOLARE; C) AZIONE PERIFERICA DEL CUORE (PHA)
3. APPROFONDIRE LA CONOSCENZA DEI SEGUENTI CRITERI DI INTENSIFICAZIONE: A) EXTRA BODY WEIGHT; B) HIGH INTENSITY EXERCISE; C) BALANCE
4. CONOSCERE I 6 MODULI DI LAVORO CHE CARATTERIZZANO IL PHT ©
5. CONOSCERE LE 6 MODALITA' ESECUTIVE DEL PHT ©
6. FORNIRE LE CONOSCENZE TEORICO-PRATICHE PER STRUTTURARE LEZIONI FUNZIONALI "RAZIONALI"
7. IMPARARE AD UTILIZZARE AL MEGLIO L'APPLICAZIONE PHT ©

## DURATA DEL CORSO: 36 ORE

PRINCIPI ASSOCIATIVO/EDUCATIVI CSI: 2 ORE

RELAZIONI EFFICACI ISTRUTTORE-ATLETA E ISTRUTTORE-GRUPPO: 2 ORE

ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO (infortuni muscolo-scheletrici): 1 ORA

ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO (problematiche cardio-respiratorie): 1 ORA

ELEMENTI BASE DI ANATOMIA FUNZIONALE: 2 ORE

ELEMENTI DI METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO FITNESS: 2 ORE

PRINCIPI TEORICI SPECIFICI DEL PHT ©: 12 ORE

APPLICAZIONE PRATICA DEL PHT ©: 10 ORE

CORRETTO UTILIZZO DELL'APP: 2 ORE

VERIFICA FINALE: 2 ORE

## DATE DEL CORSO

VENERDI' 15 GENNAIO 2016

SABATO 16 GENNAIO 2016

DOMENICA 17 GENNAIO 2016

VENERDI' 29 GENNAIO 2016



SABATO 30 GENNAIO 2016  
DOMENICA 31 GENNAIO 2016

## SEDE

FORUM SPORT CENTER  
Via Cornelia, 483  
00166 Roma  
Tel. 06.61110

## STAFF TECNICO DOCENTI

Responsabili del corso e docenti:

- ✚ Maurizio Falasconi, ideatore con Andrea Zerbini del PHT ©, personal trainer master III livello FIPE, allenatore e preparatore atletico FIGC, istruttore di fitness, già docente in allenamento funzionale ai corsi di formazione per personal trainer di I e II livello della FIPE, già master trainer Bosu, già allievo del Prof. Roberto Colli (collaboratore del Prof. Carmelo Bosco e docente di Metodologia dell'Allenamento)
- ✚ Andrea Zerbini, ideatore con Maurizio Falasconi del PHT ©, personal trainer ISSA, certificato Crossfit L1, tecnico Libertas Kettlebell training e Functional training, tecnico FIPE Power Lifting, TRX certification course 1-2-3, Bosu certification, certificato AFAA e Ace

Docenti:

- Dott. Daniele Pasquini, segretario Generale CSI
- Dott. Enrico Carmagnani, Presidente CSI-Genova, formatore area associativa CSI
- Dott.ssa Silvia Trucco, Laurea in Psicologia Clinica, Psicoterapeuta, Psicologa sportiva di atleti di interesse federale in diverse discipline
- Dott.ssa Federica Mastronardo, Laurea in Biologia Molecolare, specializzata in Scienza della Nutrizione Umana, Volontaria CRI Soccorso Sanitario abilitata BLS e Tecniche Primo Soccorso
- Dott. Andrea Giorni, Laurea in Fisioterapia, Responsabile del Centro Fisioterapico SportKinetic
- Dott. Andrea Coculo, Laurea in Scienze motorie, Laurea in Biologia della Nutrizione, 4° anno Osteopatia (Cerdo)

## REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

I requisiti per la partecipazione ai corsi di formazione di base per il conseguimento della qualifica di 1° livello sono:

- ❖ Età minima 18 anni
- ❖ Tessera associativa CSI
- ❖ Laureati o Studenti in Scienze Motorie (o percorso equiparato), o Diplomi/Certificati presso Federazioni Sportive riconosciute dal Coni, Operatori del Settore Fitness e Wellness



## **SUSSIDI CONSIGLIATI**

Il CSI nazionale dispone di testi e sussidi adatti allo svolgimento dei corsi di base, scritti prevalentemente da tecnici ed educatori sportivi del CSI. Per informazioni sui contenuti dei testi e sulle modalità di acquisto rivolgersi alla segreteria nazionale della formazione e consultare il sito internet [www.formazionecsi.it](http://www.formazionecsi.it)

## **ISCRIZIONI AL CORSO**

Per iscriversi al corso è necessario effettuare un bonifico con il relativo importo (vedi sotto) ed inviare una mail con i dati anagrafici e copia del suddetto bonifico. L'indirizzo mail indicato sotto può essere utilizzato anche per richiedere informazioni.

MAIL: [pht.formazione@yahoo.it](mailto:pht.formazione@yahoo.it)

FORUM SPORT CENTER SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA SRL

Via Cornelia, 483

00166 Roma

Tel. 06.61110

IBAN: IT83E0103003254000000012333

CAUSALE: 1° Corso PHT

BANCA: Monte Paschi Siena

### DATI ANAGRAFICI

Nome:

Cognome:

Codice Fiscale (obbligatorio):

Residenza:

Recapito telefonico:

Mail:

Titoli Accademici/Tecnico Federali (se esistenti):



→ <https://www.facebook.com/pages/Perform-Human-Training-PHT/915700425185550>

**RESPONSABILE ANIF/DIRETTORE SPORTIVO:** Maurizio Falasconi e Andrea Zerbini

**RESPONSABILE CSI AREA FORMAZIONE:** Enrico Carmagnani

**SOCIETA' ORGANIZZATRICE:** Forum Sport Center



**SEDE:** Roma, Via Cornelia 483 – 00166. Tel. 06.61110

**DATA INIZIO CORSO:** 15 GENNAIO 2016

**COSTI:** 359 euro (Soci ANIF 329 euro)

**Chi si iscrive entro il 5/1/2016:** 299 euro (Soci ANIF 279 euro)  
(Farà fede la data di esecuzione del bonifico)

AREA DI INTERVENTO	Argomenti da trattare x area	ORE
<b>AREA ASSOCIATIVA</b> Dott. Daniele Pasquini Dott. Enrico Carmagnani	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essere educatore sportivo nel CSI</li> <li>CSI per un Fitness Educativo</li> </ul>	2
<b>AREA MEDICA E PSICO-PEDAGOGICA</b>  <b>Formatori:</b> Dott.ssa Silvia Trucco Dott.ssa Federica Mastronardo Dott. Andrea Giorni Dott. Andrea Coculo	<ul style="list-style-type: none"> <li>LE RELAZIONI EFFICACI La relazione istruttore-atleta e istruttore-gruppo</li> <li>ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO Cosa e come comportarsi in caso di infortunio</li> <li>ELEMENTI BASE DI ANATOMIA FUNZIONALE Conoscere i muscoli e gli apparati principali</li> </ul>	2 2 2
<b>AREA FISICO METODOLOGICA</b> <b>Formatore:</b> Maurizio Falasconi	Elementi di Metodologia dell'allenamento specifici del settore fitness	2
<b>AREA TECNICA</b>  <b>Basi Teoriche del PHT ©</b>	Elementi di tecnica specifica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allenamento Funzionale (gli 8 Movimenti Fondamentali)</li> <li>- Allenamento Intermittente (HIIT) e Sistemi Energetici</li> <li>- Confusione Muscolare e Azione Periferica del Cuore</li> <li>- Criteri di Intensificazione</li> </ul>	12
<b>Applicazione Pratica del PHT ©</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecnica esecutiva corretta dei principali esercizi funzionali</li> <li>- Come preparare e strutturare la singola</li> </ul>	10



<b>Formatori:</b> <b>Maurizio Falasconi</b> <b>Andrea Zerbini</b>	lezione - Come utilizzare l'App	
<b>AREA PRATICA</b> <b>Formatori:</b> <b>Maurizio Falasconi</b> <b>Andrea Zerbini</b>	I CORSISTI DOVRANNO APPROFONDIRE LE TEMATICHE TRATTATE ATTRAVERSO UN LAVORO DI STUDIO A CASA O AFFIANCANDO ALLENATORI/TUTOR DELLA SOCIETA' SPORTIVA	4
<b>TOTALE ORE E C.F.</b> <b>PERCORSO FORMATIVO</b>	<b>10 C.F. - QUALIFICA DI 1° LIVELLO ISTRUTTORE FITNESS FUNZIONALE PHT</b>	36