

# MASTER UNIVERSITARIO

## 1° Livello

Università degli  
studi di Padova

Basi Scientifiche e  
Metodologiche del  
Personal Training

in collaborazione con

**MYTHOD**  
THE FIRST PERSONAL TRAINER ACADEMY



## Organizzazione del Corso

Livello: 1

Durata: Annuale

Crediti formativi universitari: 60

Frequenza obbligatoria: 70%

Frequenza:

Le lezioni frontali si terranno preferenzialmente nelle giornate di venerdì e il sabato, fino a raggiungere 300 ore di didattica frontale e 300 ore di tirocinio pratico.

Verifiche di accertamento del profitto:

Complessiva per tutti gli insegnamenti.

## Sede svolgimento del corso

Dipartimento di Scienze Biomediche

Via Marzolo 3 - 35131 Padova

Data inizio attività: novembre 2018

Data fine attività: luglio 2019

Posti disponibili:

Minimo: 10 - Massimo: 20

Posti in soprannumero: 1 per corsisti disabili (con percentuale di invalidità riconosciuta pari o superiore al 66%).

## Orario

Le lezioni si svolgono con cadenza mensile o quindicinale il venerdì ed il sabato.

**(dalle ore 9.00 alle ore 13.15 e dalle 14.15 alle 18.30)**

Il master inizierà a NOVEMBRE 2018 e terminerà entro SETTEMBRE 2019.

L'orario delle lezioni verrà comunicato agli iscritti per e-mail.

## Titoli di Accesso

### LAUREE ANTE D.M. 509

Scienze motorie

### DIPLOMA UNIVERSITARIO DI DURATA TRIENNALE

Educazione fisica

### CLASSI DELLE LAUREE TRIENNALI

33- Classe delle lauree in scienze delle attività motorie e sportive  
L-22 - Classe delle lauree in scienze delle attività motorie e sportive

### CLASSI DELLE LAUREE SPECIALISTICHE D.M. 509

75/S-Classe delle lauree specialistiche in scienze e tecnica dello sport  
76/S-Classe delle lauree specialistiche in scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative

### CLASSI DELLE LAUREE MAGISTRALI D.M. 270

LM-67-Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate  
LM-68-Scienze e tecniche dello sport.

## Selezione per titoli

- Curriculum
- Tesi
- Altre Pubblicazioni
- Altri titoli che il candidato ritenga utili
- Prova Orale
- Prova di ammissione orale

## Contributi

Contributi di iscrizione: Euro 2.545,50

Prima rata: Euro 1550,00

Seconda rata: Euro 995,50

Contributo d'iscrizione per corsisti con disabilità: Euro 509,10

## Offerta Formativa

### SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

Con questo corso apprenderai nozioni legate al miglioramento della performance attraverso un'alimentazione personalizzata, calibrandola per le esigenze di tutte le persone. Anche quelle afflitte dalle più comuni patologie metaboliche.

**Antonio Paoli**

### VALUTAZIONE FUNZIONALE

Verranno definiti i concetti di: Misurazione, Test e Valutazione. Dettaglio ed approfondimento dei Test per la valutazione funzionale della performance.

**Giuseppe Marcolin**

### POSTUROLOGIA

In questa corso verranno definiti gli aspetti legati alla posturologia e alla biomeccanica. Oltre alla definizione di analisi posturale statica e dinamica, verranno approfonditi ulteriormente tutte le tematiche legate ai test muscolari e all'allungamento analitico e globale decompensato del corpo umano. Infine, verranno definiti al meglio i protocolli di esercizio fisico da utilizzare per risolvere le alterazioni posturali di ciascuna persona allenata.

**Francesco Pacelli**

### METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

L'obiettivo di questo corso è definire i metodi per allenare al meglio la forza e la resistenza per poter essere in grado di strutturare un protocollo di allenamento e di attività motoria finalizzato a specifici obiettivi.

**Davide Grigoletto**

### FISIOPATOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO

Durante lo svolgimento delle lezioni apprenderai i meccanismi generali di prevenzione dipendenti dall'attività fisica nei confronti delle principali malattie croniche e della perdita di funzione associata all'invecchiamento.

Focus particolare anche su: fenomeni regressivi indotti nel muscolo scheletrico dall'invecchiamento e il ruolo preventivo dell'attività fisica.

**Ernesto Damiani**

## Offerta Formativa

### BIOMECCANICA

Elementi di biomeccanica applicati agli esercizi di muscolazione.

Nicola Petrone

### PSICOLOGIA DEL FITNESS

In questo corso apprenderai come motivare al meglio una persona all'esercizio fisico. Grande attenzione anche agli aspetti legati al coaching pre, durante e post seduta.

Focus specifico sui fattori legati all'attività motoria in correlazione agli aspetti psicologici e le abitudini alimentari.

Marta Ghisi

### FISIOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO

Apprenderai nozioni fondamentali su come l'esercizio fisico influenza il metabolismo e l'apparato cardio-circolatorio.

Carlo Reggiani

### FISIOPATOLOGIA DELL'APPARATO OSTEO-ARTICOLARE

Nozioni di traumatologia ed ortopedia con la definizione delle misure preventive da attuare nell'attività motoria in presenza di patologie muscolo scheletriche.

Antonio Frizziero

### DIRITTO E MARKETING

Come gestire un club attraverso la definizione della legislazione e fiscalità da rispettare nel mondo del fitness e nel wellness. Nozioni fondamentali di pricing e personal branding legate al mondo del fitness.

Esperto esterno

### DIDATTICA DEL FITNESS

Spiegazione teorica e pratica degli esercizi base e complementari da eseguire all'interno di un centro fitness.

Esperto Esterno

## Links Utili

Università degli Studi di Padova  
[www.unipd.it](http://www.unipd.it)

Università degli Studi di Padova - Master  
<http://ptraining.biomed.unipd.it/master/>

Mythod Academy  
<https://mythod.it/>

Show Health Training Club  
<https://www.showclub.it/>