

MASTER MYTHOD 1 MESE

MYTHOD

THE FIRST PERSONAL TRAINER ACADEMY



Introduzione

Durata: 1 mese

Frequenza: Padova ed all'interno dei 3 club di Show Health Training Club tra Padova e Treviso dal lunedì al venerdì.

INIZIO: Novembre 2018

DOVE: Vicolo Cigolo 15, Padova

DURATA: 5 giorni a settimana 8 ore al giorno

KEYWORDS:

- Evoluzione del mercato del Fitness
- La sempre maggior richiesta della figura del Personal Trainer all'interno di palestre, club e centri fitness
- Domanda in costante aumento di "Personalizzazione dei programmi di allenamento da parte dell'utente finale"
- Prospettive elevate in termini di guadagni e mercato potenziale
- Certificazioni a livello locale (ASI) e partnership con stake - holder di livello internazionale (Università degli Studi di Padova, ACSM e IHRSA)

Perché scegliere Mythod?

IL VALORE AGGIUNTO DI MYTHOD è legato a tre grandi macro aree:

- La cura e l'attenzione a tutti gli aspetti legati alle dinamiche relazionali e tecniche nella gestione del cliente. Tanto in ambito psicologico, quanto in ambito fisico.
- La definizione del miglior programma di studio possibile in grado di abbinare indagini di alto valore scientifico, utilizzo di strumenti tecnologici all'avanguardia per migliorare e semplificare il lavoro del personal trainer in relazione alla user experience del cliente
- Applicazione pratica istantanea delle nozioni apprese durante le lezioni frontali.

Con Mythod acquisirai un metodo di lavoro solido e all'avanguardia nel campo del personal training. Con un occhio al futuro, ma i piedi ben ancorati alla quotidianità del presente. Logica e dinamismo sono i cardini fondanti nella strutturazione delle lezioni. L'autorevolezza degli studi scientifici viene miscelata con l'eccellenza e l'approfondimento della parte pratica. Il personal trainer diventa il fulcro di una narrativa incentrata sul "perché" è importante fare l'esercizio fisico monitorato. In Mythod la tradizione e l'innovazione si fondono in un programma di studi in grado di soddisfare tutte le innumerevoli sfaccettature della professione del trainer. Non solo mero esecutore o osservatore, bensì un professionista in grado di ispirare ad un cambiamento significativo la vita della persona allenata.

Sede svolgimento del corso

SEDE PRATICA: Show Health Training Club
Vicolo Cigolo 15 - Padova 35123
Via Umberto I 29 - Padova 35122
Via dei Nascimben 1/b - Treviso 31100
Posti disponibili: Minimo: 4 - Massimo: 10

Selezione per titoli

- Curriculum
- Tesi
- Altre Pubblicazioni
- Prova Orale

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.

DIPLOMA UNIVERSITARIO DI DURATA TRIENNALE O MAGISTRALE

DIPLOMA DI SCUOLA SUPERIORE

Orario

Le lezioni si svolgono giornalmente dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle
13.00 e dalle 15.00 alle 19.00
L'orario delle lezioni verrà comunicato agli iscritti per e-mail.

Programma lezioni - 1^ settimana

FORMAZIONE PRIMO LIVELLO

AREA TECNICA

- Tecnologie informatiche per Personal trainer.
- Test di valutazione preliminare del livello di fitness delle diverse tipologie di cliente pt come Sport, Health, Wellness
- Elementi basici di fisiologia, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate ad esercizi funzionali.
- Elementi generali di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi base all'interno di un programma di allenamento.

AREA PSICOLOGIA

- Come motivare un cliente sedentario a iniziare un programma regolare di esercizio fisico personalizzato.

FORMAZIONE SECONDO LIVELLO

AREA TECNICA

- Evoluzione del mercato del fitness: prospettive e potenzialità
- Test di valutazione in itinere del livello di fitness delle diverse tipologie di cliente pt.
- Elementi basici di fisiologia, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate ad esercizi di forza massima.
- Elementi generali di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi complementari all'interno di un programma di allenamento.

AREA PSICOLOGIA

- Come proporre un servizio personalizzato ad un potenziale utente

Programma lezioni - 2^ settimana

FORMAZIONE TERZO LIVELLO

AREA TECNICA

- Proposte pratiche di esercizio di flessibilità, stretching e rilassamento mio fasciale (I Parte).
- Elementi basilici di fisiologia, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate ad esercizi di forza esplosiva.
- Elementi generali di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi dedicati agli arti superiori (busto, avambraccio e braccia).

AREA PSICOLOGIA

- Le tipologie di clienti: chi sono le nostre buyer personas.

FORMAZIONE QUARTO LIVELLO

AREA TECNICA

- Proposte pratiche di esercizio di flessibilità, stretching e rilassamento mio fasciale (II Parte).
- Elementi teorici e tecnici di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate agli sportivi.
- Elementi generali di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi agli arti inferiori.

AREA PSICOLOGIA

- Come si accoglie un cliente che richiede un servizio personalizzato: la tecnica dei 3"-30"-3 minuti.

Programma lezioni - 3^a settimana

FORMAZIONE QUINTO LIVELLO

AREA TECNICA

- Approfondimento e proposte pratiche di esercizio cardiovascolare e cardio respiratorio.
- Elementi teorici e tecnici di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate a soggetti decondizionati.
- Elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per i muscoli estensori degli arti inferiori.

AREA PSICOLOGIA

- L'analisi preliminare dei bisogni dei clienti nel 2018.

FORMAZIONE SESTO LIVELLO

AREA TECNICA

- Approfondimento e proposte pratiche di esercizio di forza ed ipertrofia.
- Elementi teorici e tecnici di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate ai soggetti anziani.
- Elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per i muscoli flessori degli arti inferiori.

AREA PSICOLOGIA

- La visita del club con il cliente personal.

FORMAZIONE SETTIMO LIVELLO

AREA TECNICA

- Organizzazione del piano di lavoro (periodizzazione) delle differenti tipologie di clienti Pt.
- Elementi teorici e tecnici di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicati ai soggetti wellness.
- Elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per il core.

AREA PSICOLOGIA

- La seduta di analisi preliminare dei bisogni del cliente.

FORMAZIONE OTTAVO LIVELLO

AREA TECNICA

- Costruzione delle diverse proposte tecniche (schede di allenamento) all'interno delle periodizzazioni delle differenti tipologie di clienti Pt.
- Elementi teorici e tecnici di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate ai soggetti health.
- Elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per pettorali, spalle e tricipiti.

AREA PSICOLOGIA

- La proposta economica del piano di lavoro. Elementi di pricing.

Programma lezioni - 4^ settimana

FORMAZIONE NONO LIVELLO

AREA TECNICA

- Proposte pratiche di esercizio personalizzato per il cliente con patologie mediche da curare.
- Approfondimento di tematiche legate alla fisiologia, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate ad esercizi funzionali.
- Elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per dorsali e bicipiti brachiali.

AREA PSICOLOGIA

- Elementi di marketing relazionale (come fare il punto della situazione in itinere, richiesta referall, rinnovo del percorso di allenamento personalizzato).

FORMAZIONE DECIMO LIVELLO

AREA TECNICA

- Proposte pratiche di esercizio personalizzato per il cliente che vuole dimagrire.
- Approfondimento di tematiche legate alla fisiologia, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate ad esercizi di forza massima e esplosiva.
- Ripasso degli elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi base e complementari all'interno di un programma di allenamento.

AREA PSICOLOGIA

- Come costruire una relazione empatica che anticipi le obiezioni del cliente.
- Come gestire eventuali obiezioni.

FORMAZIONE UNDICESIMO LIVELLO

AREA TECNICA

- Proposte pratiche di esercizio personalizzato per il cliente che richiede allenamenti funzionali e ad alta intensità.
- Approfondimento e ripasso di elementi di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate alle differenti tipologie di clienti Personal Trainer.
- Ripasso degli elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per il busto, gli arti superiori e gli arti inferiori, all'interno di un programma di allenamento.

AREA PSICOLOGIA

- Come gestire un cliente con un programma personalizzato a distanza.

FORMAZIONE DODICESIMO LIVELLO

- Esame Finale Teorico.
- Esame Finale Pratico.

Docenti

Vito Stolfi (Responsabile Direttivo & Organizzativo)

Cresciuto a Bella (PZ), dopo aver conseguito il diploma Isef nel 2000 all'università degli studi di Napoli, si è trasferito a Padova lo stesso anno ed ha iniziato a lavorare prima come responsabile della sala di Club 97 e poi è diventato uno dei due ideatori di Show Club, di cui continua ad essere il responsabile tecnico intersede. Anche lui dal 2011 è membro permanente del Rex.

Lucio Serreqi (Direttore di Mythod Academy)

Laureato in Scienze Motorie a Padova, fa parte del team di Show Health Training Club dal 2012, dove si occupa come Team Leader della formazione dei neo assunti delle strutture patavine. È il Co-Founder e CEO di FAF Personal Training SHPK (la Federation Albanian Fitness) e di Mythod Academy Albany.

Irene Fiamma (Responsabile Didattico e Formazione)

Nata ad Abano Terme nel 1990 si è laureata con lode all'Università degli Studi di Urbino in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, curriculum in Rieducazione Funzionale. Dopo aver terminato il suo percorso in terra marchigiana, è entrata a far parte della squadra Show e dal luglio 2017 è la responsabile didattica e di formazione degli studenti che frequentano il master.

Giorgio Leo (Relatore)

Nato il 16 ottobre 1980 a Monselice, dopo la laurea conseguita all'Università degli Studi di Padova in Scienze Motorie, si è dedicato fin da subito alla creazione di Show Club, progetto nato nel 2005 con l'impronta di voler fornire un servizio di Personal Training a Padova. Nel giro di 12 anni ha aperto due centri a Padova ed uno a Treviso con il suo socio Vito Stolfi. Dal 2011 è membro permanente del REX, l'associazione che raduna le eccellenze aziendali nell'ambito del fitness a livello italiano, europeo e mondiale.

Links Utili

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

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