



## **ALTA FORMAZIONE**

### **Il Personal Trainer- Mental Coach**

**1<sup>a</sup> Edizione**

**750 ore 30 CFU**

**Anno accademico 2023/2024**

**ALFO587**



|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titolo</b>              | Il Personal Trainer- Mental Coach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Edizione</b>            | 1 <sup>a</sup> Edizione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Area</b>                | Sanità                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Categoria</b>           | ALTA FORMAZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Anno accademico</b>     | 2023/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Durata</b>              | Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 750 ore corrispondenti a 30 CFU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Presentazione</b>       | La formazione in ambito del Movimento investe la tutela della salute di tutti, sia sotto l'aspetto preventivo che in quello finalizzato a migliorare le prestazioni psico/fisiche. I fruitori della competenza di questi futuri professionisti saranno garantiti da una formazione universitaria di qualità, aggiornata e coerente con la realtà scientifica attuale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Finalità</b>            | Il corso ha come obiettivo principale quello di fornire i principi teorici ed applicativi nell'attività quotidiana di un personal trainer rafforzando la psicologia dello sport e del mental coaching che risiedono nella preparazione atletica. Verranno approfonditi aspetti quali l'anatomia, la fisiologia, la metodologia dell'allenamento, la biomeccanica, il doping, il diritto sportivo, la psicofisiologia dello sport illustrando le macroaree psicologiche deputate alla performance agonistica oltre ai fattori che ruotano attorno alla preparazione dell'atleta come la resilienza, lo stress, la motivazione e l'apprendimento. Un master che fornirà, alle figure professionali nell'ambito sportivo, competenze di altissimo livello |
| <b>Direttore</b>           | Giovanni Trimboli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Strumenti didattici</b> | Videolezioni per l'approfondimento teorico anche mediante messa a disposizione di bibliografie e sitografie etc. oltre appunti e documenti per l'acquisizione della competenza pratica. Inoltre, somministrazione di test di autovalutazione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| <b>Contenuti</b>             | <table><tr><th></th><th>Tematica</th><th>CFU</th></tr><tr><td>1</td><td>Psicologia dello sport</td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>Principi di coaching</td><td>3</td></tr><tr><td>3</td><td>Pedagogia dello sport</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>Auxologia</td><td>3</td></tr><tr><td>5</td><td>Biomeccanica e fisiologia articolare</td><td>3</td></tr><tr><td>6</td><td>Anatomia</td><td>3</td></tr><tr><td>7</td><td>Fisiologia</td><td>3</td></tr><tr><td>8</td><td>Metodologia dell'allenamento</td><td>3</td></tr><tr><td>9</td><td>Modulo sulla sicurezza</td><td>3</td></tr><tr><td>10</td><td>Prova finale</td><td>3</td></tr><tr><td colspan="2">Totale</td><td>30</td></tr></table> |     | Tematica | CFU | 1 | Psicologia dello sport | 3 | 2 | Principi di coaching | 3 | 3 | Pedagogia dello sport | 3 | 4 | Auxologia | 3 | 5 | Biomeccanica e fisiologia articolare | 3 | 6 | Anatomia | 3 | 7 | Fisiologia | 3 | 8 | Metodologia dell'allenamento | 3 | 9 | Modulo sulla sicurezza | 3 | 10 | Prova finale | 3 | Totale |  | 30 |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|-----|---|------------------------|---|---|----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------|---|---|--------------------------------------|---|---|----------|---|---|------------|---|---|------------------------------|---|---|------------------------|---|----|--------------|---|--------|--|----|
|                              | Tematica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CFU |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| 1                            | Psicologia dello sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3   |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| 2                            | Principi di coaching                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3   |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| 3                            | Pedagogia dello sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3   |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| 4                            | Auxologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3   |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| 5                            | Biomeccanica e fisiologia articolare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3   |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| 6                            | Anatomia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3   |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| 7                            | Fisiologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3   |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| 8                            | Metodologia dell'allenamento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3   |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| 9                            | Modulo sulla sicurezza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3   |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| 10                           | Prova finale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3   |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| Totale                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30  |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| <b>Adempimenti richiesti</b> | Ai corsisti vengono richiesti i seguenti adempimenti: Studio del materiale didattico appositamente preparato; Superamento dei test di autovalutazione somministrati attraverso la piattaforma PegasOnline; Partecipazione alle attività di rete; seminari; Superamento della prova finale. Gli esami si terranno presso le sedi dell'Ateneo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| <b>Titoli ammissione</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Diploma scuola superiore,</li><li>• Diploma in Osteopatia con corso quinquennale,</li><li>• Certificazioni rilasciate da Enti promotori dello Sport Nazionali</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| <b>Termini iscrizione</b>    | <b>Iscrizioni sempre aperte</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |
| <b>Condizioni</b>            | L'amministrazione si riserva l'attivazione del Corso Postlaurea: <a href="https://docs.unipegaso.it/postlaurea/mancata_attivazione.pdf">https://docs.unipegaso.it/postlaurea/mancata_attivazione.pdf</a> L'iscrizione comporta l'accettazione del Regolamento sulle condizioni d'utilizzo, riportate alla pagina: <a href="https://docs.unipegaso.it/postlaurea/cond_util_post.pdf">https://docs.unipegaso.it/postlaurea/cond_util_post.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                        |     |          |     |   |                        |   |   |                      |   |   |                       |   |   |           |   |   |                                      |   |   |          |   |   |            |   |   |                              |   |   |                        |   |    |              |   |        |  |    |

### Quota di iscrizione

**€ 1200,00**

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)

Il pagamento è in un'unica soluzione o, alternativamente, in tre rate così distribuite

|   | RATA                            | SCADENZA                        |
|---|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 400€ + € 116 per spese di bollo | all'atto dell'iscrizione        |
| 2 | 400€                            | dopo il 1° mese dall'iscrizione |
| 3 | 400€                            | dopo il 2° mese dall'iscrizione |

**€ 700,00**

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)

CONVENZIONE Per tutti gli iscritti in convenzione Il pagamento è in un'unica soluzione o, alternativamente, in tre rate così distribuite

|   | RATA                            | SCADENZA                        |
|---|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 200€ + € 116 per spese di bollo | all'atto dell'iscrizione        |
| 2 | 300€                            | dopo il 1° mese dall'iscrizione |
| 3 | 200€                            | dopo il 2° mese dall'iscrizione |

### Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta/l rata e della marca da bollo assolta in modo virtuale dovrà avvenire mediante bonifico bancario, ESEGUITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA alle seguenti coordinate bancarie:

**UNIVERSITÀ TELEMATICA PEGASO**  
**Banca Generali**  
**IBAN: IT 44 M 03075 02200 CC8500647145**

Indicare sempre nella causale del bonifico il proprio nome, cognome, codice fiscale ed il pagamento della marca da bollo, seguito dal codice del corso: **ALFO587**.

SI INFORMA CHE NON SARANNO EMESSE QUIETANZE SUI PAGAMENTI RICORDANDO, AI FINI FISCALI PER LA DETERMINAZIONE DEL REDDITO, CHE IL BONIFICO, ESEGUITO SECONDO LE SU RIPORTATE ISTRUZIONI, CONSENTE LA DETRAZIONE DEL COSTO DEL CORSO.

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trattamento dati personali</b> | <p>INFORMATIVA AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI AI SENSI DEL REGOLAMENTO (UE) n. 2016/679 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO DEL 27 APRILE 2016</p> <p>La informiamo che i Suoi Dati sono trattati in ottemperanza al nuovo Regolamento generale sulla protezione dei dati (Reg. UE 2016/679) da parte dell'Università Telematica Pegaso. Sul sito <a href="http://www.unipegaso.it">www.unipegaso.it</a> trova l'informativa completa in relazione alle procedure e modalità di trattamento dei dati.</p> <p>In qualunque momento relativamente ai Suoi Dati, Lei potrà esercitare i diritti previsti nei limiti ed alle condizioni descritte dagli articoli 7 e 15-22 del Regolamento, rivolgendosi al Titolare del trattamento Università Telematica Pegaso, Piazza Trieste e Trento, 48 - 80132 Napoli per posta o per fax, indicando sulla busta o sul foglio la dicitura "Inerente alla Privacy", o inviando una e-mail all' indirizzo <a href="mailto:privacy@unipegaso.it">privacy@unipegaso.it</a></p> <p>E' possibile consultare l'informativa sul sito dell'Università Telematica Pegaso, all'indirizzo: <a href="http://www.unipegaso.it/website/privacy">http://www.unipegaso.it/website/privacy</a></p> <p>E' possibile consultare l'informativa sul sito dell'Università Telematica Pegaso, all'indirizzo: <a href="http://www.unipegaso.it/website/privacy">http://www.unipegaso.it/website/privacy</a></p> |
| <b>Informazioni</b>               | <p>Per qualsiasi informazione:</p> <p>invia un'e-mail a: <b>INFO@CARTESIOCENTROSTUDI.IT</b><br/>contattaci telefonicamente: <b>0881206085-3923289200</b><br/>collegati al sito: <b>foggia.openform.it</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |