

OPROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2024/2025
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E
DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: PIANIFICAZIONE STRATEGICA E OPERATIVA PER UN CENTRO DI PERSONAL TRAINING: ALLENAMENTO, LIFESTYLE E BUSINESS PLAN

Docente Responsabile: Mirca Marini

Docenti/Collaboratori: Luca Tasselli, Francesco Bruni, Vittoria Iozzelli

Contatto per informazioni: jlabpistoia@gmail.com (351 3923359)

Periodo di svolgimento: dal 21 marzo al 9 maggio (6 incontri di 3 ore)

Orari e giorni della settimana: venerdì 14:30-17:30

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ma anche studenti di altri Corsi di Studio.

Studenti: max 10

CFU: 3

Sede operativa: sede da individuare in area Careggi

Obiettivi formativi: Il corso mira a fornire agli studenti le competenze necessarie per sviluppare e gestire programmi di allenamento personalizzati, utilizzando metodologie e tecniche avanzate per ottenere risultati ottimali nel fitness. Gli studenti apprenderanno come creare business plan efficaci, applicare metodologie di allenamento specifiche, valutare le performance e utilizzare la tecnologia e considerare la possibilità di approcciarsi a questo mondo in maniera olistica.

Programma del Corso:

1. Metodologie di Allenamento Orientate al Fitness - Allenamento Metabolico
2. Metodologie di Allenamento Orientate al Fitness - Allenamento della Forza
3. Metodologie di Allenamento Orientate al Fitness - La Forza Funzionale
4. Metodologie di Allenamento Orientate al Fitness - La Valutazione
5. Il Coaching: approccio olistico all'allenamento del fitness e del benessere
6. Gestione operativa di uno studio P.T./sviluppo concept e business plan

Valutazione: Test a risposta multipla e/o colloquio orale (non è prevista votazione)