Calendario formazione Vis Academy

AB Fit SSD a r.l. è formatore per Agar Sport Management.

I corsi e I Workshop seguono il proposito del nostro lavoro quotidiano nei programmi ***one to one***, applicabili anche alle preparazioni di team: la massima personalizzazione dei programmi per migliorare le performance degli atleti rispetto alle diversità di ciascuno, valutando genetica, abitudini nutrizionali, attitudini, livelli di atletismo, competenze, biotipi, obiettivi ed infine gusti personali.

Athletic Cross Lift L.1 – Alessandro Monari – 16 ore, 4 crediti EQF

Di recente molti corsi nei club e nelle palestre hanno inserito esercizi la cui esecuzione tecnica viene spiegata poco o per nulla.

Il corso pratico approfondisce le tecniche di **sollevamento con attrezzi**.

Spiegheremo nel dettaglio l'utilizzo e il metodo delle **tecniche hard style** (SCUOLA SFG EX RKC) con alcuni cenni sulla tecnica Ghiri Spot, e soprattutto come usarle come in sinergia con il bilanciere. Il focus sarà centrato sulle principali tecniche del sollevamento del **power lift con bilanciere e kettlebell scuola SFG**, i principali sollevamenti complementari e le varianti delle alzate principali. Analizzeremo le due alzate principali del weight lifting ovvero **strappo** e **slancio** da punto di vista tecnico, metodologico e pratico, osservando la corretta esecuzione con particolare attenzione agli errori più comuni. Verranno spiegati inoltre quali sono gli effetti di una mancata corretta esecuzione e come seguire l'atleta nello svolgimento all'interno della programmazione. (IMPORTANTE: per la parte pratica è necessaria la presentazione del certificato medico in corso di validità)

Apparato Muscolo scheletrico – Fabrizio Monticone – 4 ore, 1 credito EQF

Il corpo umano è l'oggetto della preparazione del trainer. Il corso ha lo scopo di approfondirne la conoscenza.

A partire dalla **definizione dell'apparato muscolo scheletrico**, i corsisti guarderanno da vicino gli apparati posturali del corpo umano. Saranno fornite le competenze per una **valutazione di tipo posturale** nelle sue caratteristiche generali, analizzando come lo stile di vita e le diverse tipologie di allenamento possono influenzare e modificare la postura. Un'attenzione particolare sarà posta sulle credenze e sui falsi miti di questo importante argomento per non farsi trarre in inganno da osservazioni generiche o poco accurate con **valutazioni attive e passive**.

Verrà approfondito l'argomento **dell'ipertono muscolare**, comunemente chiamato "*contrattura*", analizzando le cause che lo determinano e le tecniche per disinnescarlo. A questo proposito si parlerà del **circuito neurologico facilitante**, approfondendo l'innervazione, fondamentale per le operazioni di disinnesco.

I corsisti acquisiranno gli strumenti per educare l'atleta ad ascoltare il proprio corpo e a gestirlo di conseguenza, a rinforzare, rilassare o semplicemente ad attivare un gruppo muscolare con esercizi di pre-attivazione e reclutamento.

Biomeccanica – Fabrizio Monticone – 4 ore, 1 credito EQF

La biomeccanica è l'applicazione dei principi della meccanica agli organismi viventi, e viene presentata spesso come una materia ostica ed astratta che poco ha a che vedere con il lavoro quotidiano del trainer.

In questo corso si affronteranno le basi teoriche di questa materia, le sue applicazioni pratiche e le conseguenze sui vari esercizi in sala e a corpo libero. I corsisti analizzeranno le comuni convinzioni sulle esecuzioni dei più famosi esercizi verificandone la fondatezza, apprenderanno la corretta tecnica e ottimizzazione degli esercizi, operando sempre con maggiore sicurezza durante gli allenamenti.

Allenamento Popolazioni speciali: Esercizio fisico e la terza età – Fabrizio Monticone – 4 ore, 1 credito EQF

Sempre più persone in età avanzata realizzano che mantenere un corpo attivo è fondamentale per la salute ed il benessere.

Il corso di training per l'età avanzata permette di creare un **allenamento completo a 360°** per tutta quella popolazione definita anziana. Verranno spiegati i **principi fisiologici che regolano l'invecchiamento** ed il modo in cui è possibile contrastarli. I corsisti impareranno a gestire le problematiche più importanti a cui possono andare incontro i loro clienti in terza età, ad eseguire test funzionali ed i relativi correttivi. Verranno svelati **i falsi miti riguardo l'allenamento di equilibrio e di forza** che normalmente vengono proposti, fornendo **soluzioni pratiche ed applicabili già il giorno dopo la fine del corso**.

Allenamento popolazioni speciali: Allenamento e nutrizione in gravidanza – Fabrizio Monticone e Gianluca Messina – 4 ore, 1 credito EQF

Le donne hanno un profilo ormonale complesso, che può portare ad importanti cambiamenti fisici e fisiologici, anche in un lasso di tempo relativamente breve.

L'allenamento in gravidanza **non riguarda solamente i 9 mesi della maternità** ma parte, se possibile, da prima e continua anche dopo il parto.

Durante e dopo la gestazione il corpo della donna subisce **importanti modifiche fisiologiche** per le quali è importante strutturare allenamenti specifici. Questo corso aiuterà a capire cosa fare, e soprattutto cosa non fare per poter dare più benefici possibili evitando ogni rischio.

Verrà spiegato come **gestire l'allenamento, in maniera pratica** e con un approccio *one-to -one* riportando esempi concreti, durante i mesi della gravidanza; verranno sfatati i vari miti che ruotano attorno a questo importante e delicatissimo argomento.

Parleremo di alimentazione in gravidanza, di cosa succede al corpo dal punto di vista ormonale e metabolico, analizzeremo la variabilità dell'introito calorico e della periodicizzazione in base a mese e settimana. Verranno spiegati gli aspetti legati alle **carenze nutrizionali**, alla tossicità alimenti (es: le spezie da evitare), come combattere la nausea, **tipi di nausea** ed infine affronteremo il tema dell'integrazione in gravidanza.

Allenamento popolazioni speciali: Allenamento per bambini – Marco Poletti – 8 ore, 2 crediti EQF

Per uno **sviluppo psicofisico** completo ed armonico, i bambini e gli adolescenti hanno bisogno di una certa quantità di movimento. Generalmente questo bisogno lo controllano in autonomia grazie al loro grande impulso a muoversi.
In questo corso osserveremo **come cambia il fabbisogno di motricità** con crescere del bambino fino all'età della pubertà, approcciando il giovane atleta in modo funzionale e ludico per stimolare la crescita nel modo più corretto: l'allenamento fisico infatti, soprattutto nell'età infantile e nell'adolescenza, va incoraggiato senza riserve, specie se realizzato in modo adeguato all'età e allo sviluppo.

I bambini e adolescenti si trovano ancora nella fase della crescita, nella quale si verificano numerosi cambiamenti fisici, psichici e psicosociali; verranno analizzate le particolarità dello sviluppo nelle diverse età **considerando i singoli segmenti del corpo**, che sono soggetti a una crescita diversa in conformità all'età.

Allenamento al femminile: i genotipi – Alessandro Monari – 8 ore, 2 crediti EQF

Le donne sono più sensibili degli uomini da un punto di vista ormonale, con le conseguenze sul corpo che sono intuibili. La **biodiversità della donna** determina una serie di variabili che saranno analizzate nel corso.
Verrà approfondita la parte di programmazione, quella legata all'alimentazione e l'integrazione in funzione delle molte variabili che si possono trovare.

A partire dalla classificazione delle **diverse tipologie somatiche** saranno analizzate le caratteristiche legate alla struttura ossea, alla genetica e ai sistemi linfatici, ai punti di accumulo e alla consistenza della pelle e al fenotipo. Verranno trasferiti strumenti legati al **lavoro sulle infiammazioni e sugli accumuli**; il corsista capirà come è meglio lavorare e in che fase dell'allenamento applicare determinati accorgimenti sapendo anche come **indirizzare il programma in conformità della struttura** classificata, valorizzando i punti forti del biotipo. Una corretta analisi da parte del corsista aiuterà la donna allenata a non cadere nei cliché proposti dai media, evitando forme depressive che possono arrivare a diseducazioni alimentari.

Gestione del dolore – Marco Poletti – 4 ore, 1 credito EQF

In questo workshop verrà il tema del dolore fisico, ne valuteremo cause e caratteristiche.

Partiremo dalla **neurofisiologia del dolore** e ne approfondiremo le tipologie: meccanico, neurologico e vascolare. Con esempi pratici i corsisti apprenderanno strumenti per riconoscere e gestire le differenze tra dolori **cronici o acuti**, verrà approfondito il tema del **circuito neurologico facilitante** e la predisposizione al dolore.
Verranno discussi gli strumenti per **la valutazione del dolore di un atleta**, a partire dall'anamnesi, le conoscenze scientifiche di base, le principali patologie e le considerazioni non meccaniche portando **esempi pratici** per perfezionare un approccio in grado di abbassare il grado algico e mettere il trainer nella condizione di **conoscere i limiti di sicurezza del suo intervento**.

Paramorfismo e dismorfismo, patologia muscolo-scheletrica - parte teorica e pratica - Marco Poletti – 12 ore, 3 crediti EQF

Alcune delle dinamiche legate al movimento sono direttamente o indirettamente correlate alle patologie muscolo-scheletriche; la competenza su questo argomento è fondamentale per un lavoro in sicurezza sull'atleta.

Questo corso, suddiviso in un modulo teorico on-line di 4 ore e uno pratico svolto in presenza della durata di 12 ore, illustrerà alcune delle **principali alterazioni anatomiche** e numerose patologie dell'apparato locomotore. .

Saper riconoscere e valutare queste situazioni permetterà al trainer di lavorare con maggiore sicurezza, professionalizzandosi.
Verranno illustrati e sperimentati numerosi **test** da inserire in un **processo di valutazione del cliente** che presenta dolore, per poter poi scegliere al meglio **l'allenamento da fargli svolgere** o **il professionista verso cui indirizzarlo.** (IMPORTANTE: per la parte pratica è necessaria la presentazione del certificato medico in corso di validità)

Programmazione: pianificazione e periodizzazione – Alessandro Monari – 4 ore, 1 credito EQF

La parte di programmazione iniziale è sempre il momento più critico per ogni trainer. Si tratta in quel momento di definire la rotta, gli step intermedi, prevedere le variabili e delineare il risultato. Tutto il resto sta nell'esecuzione di quello che è stato allestito inizialmente.

In questo corso verranno inizialmente analizzate le **variabili e le componenti** che compongono una programmazione: **macro, meso e micro-ciclo**, dalla settimana allenante alla seduta di allenamento fino alla serie singola. Si affronteranno le variabili di frequenza, intensità, densità e volume e tutti gli altri **parametri necessari per programmare** con precisione tutti gli aspetti dell'allenamento.

Verrà presentato un modello di macro-ciclo utilizzabile dai corsisti già il giorno dopo il workshop per diverse discipline in conformità con le specificità del caso ma mantenendo la composizione logica.

Infine, vista la richiesta sempre maggiore di programmi legati alla *body transformation*, nella seconda parte verranno dettagliate nello specifico le fasi allenanti dei micro-cicli di una programmazione per una **trasformazione corporea** in un percorso da neofita a intermedio.

Aspetti legali della riforma per titolari di ASD e SSD – Giuseppe Ranieri, Giuseppe Matacena, Maurizio Gagliotta – 4 ore, 1 credito EQF

Il settore dello sport è in continuo movimento dal punto di vista delle **normative** che lo regolano.
Non sono i titolari di Asd e Ssd ma anche i trainer hanno il dovere di informarsi sulle leggi che regolano il proprio settore.
Il dott. Ranieri spiegherà nel dettaglio le **norme fiscali** nello sport e nuova riforma, il tema della **responsabilità civile** e penale del tecnico sportivo.

Nutrizione e integrazione nell'allenamento L.1 – Gianluca Messina – 16 ore, 3 crediti EQF

La complessità del lavoro di un trainer, soprattutto nel lavoro *one to one*, sta nel coordinare una programmazione atletica e il piano nutrizionale dell'atleta. Senza questo match i **risultati** si raggiungono in tempi molto più lunghi o non si raggiungono affatto.

In questo workshop, non solo necessario per un trainer ma utile anche per atleti che vogliono conoscere meglio le dinamiche del proprio corpo, i corsisti affronteranno il tema della **nutrizione a partire dalla base della fisiologia e della biochimica**. Verrà spiegata la complessità e le caratteristiche degli **organi dell'apparato digerente**, il loro funzionamento e le specificità legate alle caratteristiche personali.
Verrà approfondito l'argomento degli ormoni gastrici e di quelli intestinali, spiegando nel dettaglio il loro funzionamento.
I corsisti affronteranno le **biodiversità dei macronutrienti**, la loro varietà e **le tecniche per la loro gestione**; passeranno poi al numeroso gruppo dei **micronutrienti**, le loro caratteristiche e le necessità fisiologiche per la loro assunzione.

I corsisti avranno le competenze per poter elaborare una **programmazione atletica coerente** col tipo di piano alimentare dell'atleta, riconoscendone le caratteristiche e massimizzando i risultati, maturando competenze legate anche al macro tema dell'integrazione nello sport.

Foodcoaching – Gianluca Messina – 4 ore, 1 credito EQF

In questo approfondimento per il trainer, che sempre più spesso **viene consultato anche in ambito nutrizionale**, capiremo quali sono i limiti e le aree di intervento propri di un preparatore e quali quelli di un nutrizionista, anche in osservanza della normativa nazionale.

A partire da queste considerazioni i corsisti capiranno **come consigliare in modo efficace** un atleta in conformità alle specifiche personali e alle indicazioni del nutrizionista con lo scopo di rendere la quotidianità **meno monotona** e l'acquisizione di **corrette abitudini nutrizionali** lavorando in sinergia con altri professionisti per massimizzare il risultato desiderato

Allenamento popolazioni speciali – Performance Athlete (Endurance – Speed & Power – Cross Athlete) – Fabrizio Monticone – 8 ore, 2 crediti EQF

Un trainer si trova spesso in condizione di ricevere richieste da parte di atleti con competenze avanzate e con obiettivi più legati alla **performance.**

I corsisti apprenderanno le **differenze più evidenti nella programmazione** per atleti di livello avanzato legata alla tipologia di attività dalla persona. Verranno approfonditi gli effetti delle d**iverse tecniche di allenamento rispetto alla performance richiesta**, rispetto allo storico dell'atleta e alle necessità di base. Saranno portati dei casi pratici per rimarcare le modifiche di programmazione legate ad atleti di endurance, non solo di running e bike ma anche di triathlon, atleti di performance come velocisti o powerlifter e cross athletes praticanti altri sport.
Saranno consegnate competenze legate alla **risposta muscolare** di ciascuna delle tipologie elencate, entrando nel dettaglio di ogni genere per massimizzare il risultato richiesto al preparatore.

Approccio all'atleta – pratiche di mental coaching, motivazione sullo sport e problem solving – Guido Cicogna – 16 ore, 4 crediti EQF

Ogni trainer sa questo: la testa è tutto!

In questo workshop i corsisti impareranno a riconoscere, **valorizzare** e utilizzare le caratteristiche degli atleti; acquisiranno strumenti legati alla pratica del mental coaching, del management personale, del problem solving e del time management. Il focus centrare sarà la **radicale personalizzazione di ciascun percorso intrapreso tra trainer e atleta**, valutato nelle sue particolarità e necessità.

Il corsista apprenderà strumenti per identificare le **tipologie di auto sabotaggio e le tecniche per gestirle**. Impareranno a mettere sotto la giusta luce le potenzialità e le skills presenti, a gestire i momenti di **stress dell'atleta**, a individuare le risorse utili, a pianificare con efficacia la quotidianità tra alimentazione e preparazione atletica.

Verranno portati dei casi concreti con diverse caratteristiche iniziali, verrà raccontata l'evoluzione del programma e verranno condivisi gli esiti.

Performance Stage: Body Circuit - Home Workout - Noemi Gambicchia – 16 ore, 4 crediti EQF.

Il corso di Performance Stage mira a creare una **nuova figura** del mondo del fitness e del wellbeing.

Il Covid ha modificato strutturalmente il mercato nelle sue dinamiche e le esigenze stesse dei diversi tipi di atleti hanno preso forme più variegate, allestendo le proprie case con piccole home gym o acquistando poca attrezzatura, funzionale all'esercizio quotidiano.

Ai corsisti verranno forniti gli strumenti per l'insegnamento **dell'allenamento aerobico crossato con il condizionamento** e con il rinforzo delle capacità coordinative. Verranno portati i **casi pratici** di applicazione, i risultati e le variabili presenti nei *case histories*. Saranno fornite le competenze tecniche e pratiche per un **allenamento in presenza o da remoto** dedicate a un atleta neofita o mediamente avanzato che consentono al trainer di raggiungere un livello di **assistenza professionale di alto livello** nella preparazione *one to one* o di small group in studio, nella tradizionale palestra o in ambiente domestico.

Verranno affrontati i miglioramenti della performance dell'organismo attraverso **l'attivazione del metabolismo basale** mirato ad un aumento della qualità muscolare e cardiovascolare applicando con metodo preciso strumenti come l' H.I.I.T. combinato con body circuit di *conditioning*.

L'interazione efficace: il marketing e il branding - Guido Cicogna – 4 ore, 1 credito EQF.

Il marketing, anche nel settore del fitness, **non è la pubblicazione di post** sui social con risultati che qualche atleta ha ottenuto; non è nemmeno avere un logo impattante o le t-shirt con immagine coordinate.

Questi aspetti fanno parte di una **serie di attività molti più ampia** e legata all'analisi del mercato nelle sue caratteristiche: dalla **profilazione** delle persone all'analisi dei risultati delle iniziative e alla loro misurabilità.
Un professionista, all'interno di una struttura o free lance, se intende incrementare il volume o il valore del proprio lavoro ha bisogno di **allestire le interazioni con l'esterno in modo efficace** usando una voce chiara e precisa, destinata alle persone che hanno interesse ai contenuti che il trainer racconta.
I corsisti apprenderanno gli strumenti per iniziare una valutazione del **proprio brand**, per decidere come e dove posizionarsi nel grande mondo del fitness e come raccontare nel modo più efficace la propria abilità e specializzazioni.

Per iscriversi ai corsi e workshop barrare con una **X** le caselle corrispondenti agli argomenti interessati e inviare l'immagine o la scansione a Team Vis servizioclienti@visfitsuite.com con nome e cognome, residenza, luogo e data di nascita del partecipante e CF.

Le sedi dei corsi o workshop in presenza verranno comunicate ai partecipanti a ridosso delle date in conformità al numero dei partecipanti e potranno essere presso Vis|Fit Suite – Corte Isolani, Bologna – o Crossmore AVR – Via Giovanni XXIII, Silla di Gaggio Montano, Bologna.

La partecipazione ai corsi è subordinata a un numero minimo di partecipanti. In caso di mancato svolgimento del corso verrà data tempestiva comunicazione ai partecipanti, che potranno partecipare a un altro workshop di pari crediti EQF.

In caso di pagamento immediato dell'ammontare corsi e workshop selezionati verrà applicato uno sconto del valore del 10%

In caso di importo superiore a € 650 inteso come somma dei corsi e workshop + quota di tesseramento selezionati viene data la possibilità di pagamento dilazionato in 6 mesi previa accordo scritto con AB Fit ssd a r.l. **- Per info 339 223 1216**

Iban per pagamento: **IT50V0617502404000006960280** intestato ad AB Fit ssd a r.l.

Causale del bonifico: NOME + COGNOME + iscrizione corso/workshop

Dopo il 10° credito EQF acquisito mediante i corsi e i workshop i partecipanti potranno valutare singolarmente le materie di completamento per l'ottenimento di un diploma di 1° o 2° livello, valido in Italia e in Europa e conforme ai requisiti SNAQ.

Modulo prenotazione lezioni - AGAR SPORT - AB FIT ssd

GIORNO	ORARIO	ORE	ARGOMENTO	RELATORI	METODO DI PARTECIPAZIONE	CREDITI EQF	Inserire una X accanto al codice della lezione
25 - 26 Marzo	9.00 - 18.00	16	Athletic Cross Lift L.1	Alessandro Monari	In presenza	4	
15 Aprile	9.00 - 13.00	4	Apparato muscolo-schelettrico	Fabrizio Monticone	On line	1	
15 Aprile	14.00 - 18.00	4	Biomeccanica	Fabrizio Monticone	On line	1	
16 Aprile	9.00 - 13.00	4	Allenamento Popolazioni speciali - Esercizio fisico per la terza età	Fabrizio Monticone	On line	1	
16 Aprile	14.00 - 18.00	4	Allenamento popolazioni speciali - Allenamento e nutrizione in gravidanza	Fabrizio Monticone - Gianluca Messina	On line	1	
6 Maggio	9.00 - 13.00	4	Allenamento al femminile - Genotipi -Parte teorica	Alessandro Monari	In presenza	1	
6 Maggio	14.00 - 18.00	4	Allenamento al femminile - Genotipi -Parte pratica (partecipazione condizionata alla presenza nella parte teorica)	Alessandro Monari	In presenza	1	
13 Maggio	9.00 - 13.00	4	Gestione del dolore	Marco Poletti	On line	1	
13 Maggio	14.00 - 18.00	4	Paramorfismo e dismorfismo, patologia muscolo - scheletrica - parte teorica	Marco Poletti	On line	1	
14 Maggio	9.00 - 18.00	8	Paramorfismo e dismorfismo, patologia muscolo - scheletrica - parte pratica	Marco Poletti	In presenza	2	
20 Maggio	9.00 - 13.00	4	Programmazione: pianificazione e periodizzazione	Alessandro Monari	On line	1	
20 Maggio	14.00 - 18.00	4	Aspetti legali della riforma per titolari di ASD e SSD: norme fiscali nello sport e nuova riforma, responsabilità civile e penale del tecnico sportivo.	Giuseppe Ranieri	On line	1	
21 Maggio	9.00 - 18.00	8	Allenamento popolazioni speciali - Allenamento per bambini	Marco Poletti	On line	2	
27 - 28 Maggio	9.00 - 18.00 9.00 - 13.00	12	Nutrizione e integrazione nell'allenamento L.1	Gianluca Messina	On line	3	
28 Maggio	14.00 - 18.00	4	Foodcoaching	Gianluca Messina	On line	1	
3 Giugno	9.00 - 18.00	8	Allenamento popolazioni speciali - Performance Athlete (Endurance - Speed & Power - Cross Athlete)	Fabrizio Monticone	On line	2	
10 - 11 Giugno	9.00 - 18.00	16	Approccio all'atleta	Guido Cicogna	On line	4	
17 - 18 Giugno	9.00 - 18.00	16	Performance Stage: HIIT e Total Body Circuit - Home Workout	Noemi Gambicchia	On line	4	
24 Giugno	9.00 - 13.00	4	Interazione efficace: il marketing e il branding	Guido Cicogna	On line	1	

L'accesso ai moduli è subordinato al tesseremento ad Agar per un costo di € 25

Responsabile delegato Agar per corsi: Alessandro Monari