

Corso di Formazione Allenamento delle “special population”

Obiettivi

Fornire gli elementi di base per l'allenamento di categorie di individui con caratteristiche particolari, a causa dell'età o dello stato di salute, per le quali sono stati approntati specifici protocolli al fine di garantire loro la possibilità di fare sport in sicurezza

Modalità di erogazione

Il corso ha una durata di 16 ore, erogate in una singola giornata di formazione. Sono previste lezioni frontali, prove pratiche, esercitazioni.

Materiale Didattico

A discenti è rilasciata la dispensa con i contenuti del corso

Contenuti del corso

- Definizione delle special populations e linee guida
- Allenamento in Gravidanza
- Allenamento nella terza età
- Allenamento e problemi nutrizionali e metabolici
 - Obesità
 - Sindrome metabolica
 - Diabete mellito
- Allenamento di soggetti con patologie cardiovascolari e respiratorie
- Problemi ortopedici e traumatologici
 - Linee guida per l'allenamento in riferimento alle casistiche più comuni
 - Il ruolo del Personal trainer della riabilitazione

Crediti formativi assegnati

Il corso dà diritto all'ottenimento di n° 1 credito formativo per il percorso di Laurea in Scienze Sportive. Il percorso formativo di ogni discente verrà trascritto sulla piattaforma S.O.F.I.A. del MIUR (Ministero Istruzione Università Ricerca)

Costo del corso

Il costo del corso è di € 400,00 comprensivo di iscrizione all'Università e materiale didattico

Convenzione riservata agli iscritti UIKT € 300,00

INFO : segreteria@universitapopolarecfdm.it