



Alla conclusione del corso di Alta Formazione con il superamento della prova finale ai corsisti verrà rilasciato l'attestato di fine corso di Alta Formazione Universitaria in "Functional Training Specialist" in associazione all'acquisizione di 8 Crediti Formativi Universitari. Per i moduli formativi di area tecnico-pratica è previsto il rilascio del diploma tecnico corrispondente da parte della FIF.

Il corso è diretto a studenti o laureati di corsi di studio universitari delle classi L 22 (laurea triennale) e L 67 (laurea magistrale), istruttori tecnici federali FIF o tecnici con elevata qualificazione di altre federazioni sportive nazionali o di enti di promozione sportiva del CONI in possesso di pregresso qualificato curriculum formativo tecnico.

Le singole edizioni del Corso di Alta Formazione per "Functional Training Specialist" prevedono un numero massimo di 40 partecipanti. Le richieste di iscrizioni ed i *curricula* dovranno pervenire agli enti promotori entro il 15 settembre 2018. Sulle quote partecipative sono previste agevolazioni economiche per i laureati e laureandi della Università telematica San Raffaele Roma e per i tesserati Istruttori Tecnici della FIF.

Corso Universitario di Alta Formazione in

## FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

2<sup>a</sup> EDIZIONE • 2018 / 2019

UNIVERSITÀ TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA  
in collaborazione con FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

- ▶ Durata del corso: 200 ore complessive, comprendenti in 8 weekend di lezioni teorico-pratiche, laboratori, attività di valutazione in aula ed attività di autoapprendimento a distanza
- ▶ Alla conclusione dell'intero percorso e al superamento della prova finale: rilascio dell'ATTESTATO DI FINE CORSO DI ALTA FORMAZIONE UNIVERSITARIA IN "FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST" ed acquisizione di 8 Crediti Formativi Universitari
- ▶ Per i moduli formativi pratici e specifici: rilascio del diploma FIF corrispondente
- ▶ Lezioni pratiche presso le sedi FIF presenti sul territorio nazionale, lezioni teoriche ed esame finale presso la sede di Milano dell'Università Telematica San Raffaele Roma
- ▶ Scadenza iscrizione al bando: 15 settembre 2018
- ▶ Inizio delle attività di corso: ottobre 2018
- ▶ Conclusione attività e prova finale maggio 2019

Riferimenti per orientamento in ingresso ed iscrizioni:

**Dott.ssa Martina Pedrotti**

[corsi@fif.it](mailto:corsi@fif.it) | 0544 34124 | [www.fif.it](http://www.fif.it)

**Dott.ssa Monica Greci**

[monica.greci@unisanraffaele.gov.it](mailto:monica.greci@unisanraffaele.gov.it) | 02 36696110

[www.unisanraffaele.gov.it](http://www.unisanraffaele.gov.it) [www.fif.it](http://www.fif.it)



**Università San Raffaele**  
Roma



**Università San Raffaele**  
Roma

Una grande novità formativa  
dall'Università telematica San Raffaele Roma,  
in collaborazione con la Federazione Italiana Fitness



Corso Universitario di  
Alta Formazione in

## FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

2<sup>a</sup> EDIZIONE

2018 / 2019



Il corso si propone di formare il “Functional Training Specialist” attraverso un percorso teorico-tecnico-pratico in questo settore del fitness attualmente in grande espansione e che richiederà all'interno dei centri una maggiore disponibilità di specialisti di settore con competenze applicative, organizzative, di programmazione. Il Functional Training viene proposto come strumento principale o propedeutico nelle molteplici e diverse situazioni di allenamento che si propongono agli operatori o specialisti del settore delle attività motorie.

Attraverso un approccio interdisciplinare integrato ed una continua interazione docente-esperto-studente (in presenza ed in ambiente telematico dedicato) i partecipanti potranno sviluppare capacità pratiche e raggiungere competenze fortemente connesse all'ambito professionale del Functional Training (allenamento funzionale).

Il corso prevede molteplici e diverse tipologie di attività che i partecipanti svolgeranno in autonomia ed in team, assistiti da docenti e tutor: dall'analisi in situazione, alla progettazione di piani di allenamento specifico, fino alla restituzione teorico-tecnico-pratica di un programma di lavoro per gli utenti finali.

Il corso prevede un impegno di lavoro orario pari a 200 ore complessive, articolate in lezioni teorico-tecniche disciplinari, lezioni di pratiche specifiche di fitness, attività di autoapprendimento a distanza (e-tivity) ed attività di presentazione dei risultati di lavoro e valutazione in presenza.

Le attività formative, strutturate per una totalità di 8 moduli, si svolgeranno in 8 weekend dell'anno accademico 2018/2019, con inizio ad ottobre 2018 e termine in maggio 2019, presso le sedi nazionali dei corsi FIF (ROMA, MILANO, BOLOGNA) e la sede di Milano dell'Università telematica San Raffaele Roma.

## TIME COURSE E PROGRAMMAZIONE MODULARE PREVISTI:

Faculty e time course potrebbero presentare integrazioni o variazioni per ragioni organizzative.

### MODULO 1: AREA TEORICO-TECNICA ED APPLICATIVI

Ottobre 2018

*Analisi delle tematiche del corso di Alta Formazione nel contesto dei fondamenti delle Scienze Motorie, analisi di modelli di studi sperimentali ed utilizzo banche dati e applicativi di ricerca, formazione teorico-pratica sul modello di “project-work”, introduzione allo scaffolding tecnologico per le e-tivity a distanza. Valutazione competenze in ingresso degli iscritti.*

- **Docenti** Università Telematica San Raffaele Roma
- **Sede:** Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

### MODULO 2: AREA TECNICO-PRATICA FONDAMENTI DEL FUNCTIONAL TRAINING

Ottobre 2018

*Analisi dei determinanti applicativi della metodologia della programmazione e didattica del Functional Training. Analisi di esercizi a carattere globale a corpo libero e con kettlebell, bilancieri, palle mediche.*

- **Docenti** FIF Team Funzionale
- **Sede\***

### MODULO 3: AREA TECNICO-PRATICA BODYWEIGHT /JOINT MOBILITY

Novembre 2018

*Analisi dei determinanti applicativi della metodologia, della programmazione e didattica del Bodyweight. Analisi delle progressioni specifiche dei principali esercizi a corpo libero. Strategie per migliorare la mobilità articolare e l'estensibilità muscolare.*

- **Docenti** FIF Team Funzionale
- **Sede\***

### MODULO 4: AREA TEORICO-TECNICA

Gennaio 2019

*Il movimento umano, la locomozione ed i passaggi posturali: Fondamenti integrati di anatomia, biomeccanica, teoria e tecnica del movimento umano e per attività motoria adattata, patologia e traumatologia. Attività laboratoriali in team di propedeutica di ricerca, problem solving e coding sui contenuti del modulo ed analisi di casi.*

- **Docenti** Università Telematica San Raffaele Roma
- **Sede:** Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

### MODULO 5: AREA TECNICO-PRATICA SUSPENSION TRAINING

Gennaio / Febbraio 2019

*Analisi dei determinanti applicativi della metodologia, della programmazione della didattica ed esercizi base del metodo Suspension Training per obiettivi di forza, equilibrio, resistenza.*

- **Docenti** FIF Team Funzionale
- **Sede\***

### MODULO 6: AREA TECNICO-PRATICA KETTLEBELL

Marzo 2019

*Analisi dei determinanti applicativi della metodologia, della programmazione della didattica ed esercizi svolti con le Kettlebell, come swing, clean, snatch, goblet, squat, press, Turkish get-up.*

- **Docenti** FIF Team Funzionale
- **Sede\***

### MODULO 7: AREA TEORICO-APPLICATIVA

Marzo / Aprile 2019

*La movimentazione di carichi. Fondamenti integrati di anatomia, biomeccanica, teoria e tecnica del movimento umano ed per attività motoria adattata, patologia e traumatologia. Attività laboratoriali in team di propedeutica di ricerca, problem solving e coding sui contenuti del modulo ed analisi di casi.*

*Analisi del processo di project working.*

- **Docenti** Università Telematica San Raffaele Roma
- **Sede:** Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

### MODULO 8: AREA TEORICO-APPLICATIVA E VALUTATIVA

Maggio 2019

*Presentazione ed analisi e valutazione peer to peer dei risultati delle attività di “project work”. Revisione e valutazione delle attività di ricerca contenutistica, delle E-tivities e prove di valutazione conoscenze in uscita. Progettazione di iniziative di disseminazione dei risultati delle attività formative.*

- **Docenti** Università Telematica San Raffaele Roma e coordinatore didattico FIF
- **Sede:** Università Telematica San Raffaele Roma – via Pace 10, Milano

\* ogni corso pratico FIF può essere frequentato, a scelta e senza vincolo, nelle città di Bologna, Milano e Roma.