



**PEGASO**

Università Telematica

D.M. 20 04 2006 G.U. n° 118 del 23 05 2006

**MASTER di I Livello**

**Il Personal Trainer- Mental Coach**

**1ª Edizione**

**1500 ore 60 CFU**

**Anno accademico 2023/2024**

**MA1502**



<b>Titolo</b>	Il Personal Trainer- Mental Coach
<b>Edizione</b>	1 <sup>a</sup> Edizione
<b>Area</b>	Sanità
<b>Categoria</b>	MASTER
<b>Livello</b>	I Livello
<b>Anno accademico</b>	2023/2024
<b>Durata</b>	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 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>		<b>Tematica</b>	<b>CFU</b>
	1	Psicologia dello sport	4
	2	Principi di coaching	4
	3	Pedagogia dello sport	4
	4	Auxologia	4
	5	Biomeccanica e fisiologia articolare	4
	6	Anatomia	4
	7	Fisiologia	4
	8	Metodologia dell'allenamento	4
	9	Definizione di attività sportiva	4
	10	La responsabilità civile nell'esercizio di attività sportive	4
	11	Il Doping	4
	12	Modulo sulla sicurezza	4
	13	Prova finale	12
		<b>Totale</b>	<b>60</b>
<b>Adempimenti richiesti</b>	<p>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.</p>		
<b>Titoli ammissione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laurea in Scienze Motorie</li> <li>• laurea in Fisioterapia</li> <li>• Diploma in Osteopatia con corso quinquennale</li> <li>• certificazioni rilasciate da Enti promotori dello Sport Nazionali</li> <li>• tutte le lauree sanitarie</li> </ul>		
<b>Termini iscrizione</b>	<b>Iscrizioni sempre aperte</b>		
<b>Condizioni</b>	<p>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></p>		

**Quota di iscrizione**

**€ 1500,00**

(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	500€ + € 116 per spese di bollo	all'atto dell'iscrizione
2	500€	dopo il 1° mese dall'iscrizione
3	500€	dopo il 2° mese dall'iscrizione

**€ 1000,00**

(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	300€ + € 116 per spese di bollo	all'atto dell'iscrizione
2	300€	dopo il 1° mese dall'iscrizione
3	400€	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: **ma1502**

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.