

**MASTER DI PRIMO LIVELLO IN  
"FITNESS"**

*NUMERO POSTI DISPONIBILI: 45*

**ANNO ACCADEMICO 2003 - 2004**

**PROFILO E MOTIVAZIONI.**

Il Master nasce dall'esigenza di adeguare la formazione del laureato in Scienze motorie alle concrete necessità richieste dal mondo del lavoro in ambito motorio, il cui orientamento è sempre più diretto al raggiungimento e al mantenimento del benessere psico-fisico in tutte le fasce di età.

Lo scopo del Master è quindi quello di creare una figura professionale garantita e riconosciuta in grado di evidenziarsi tra i numerosi "addetti ai lavori" (privi di titoli scientificamente riconosciuti) che operano nei Centri Fitness.

**OBIETTIVI FORMATIVI E DESTINATARI**

Il Master si rivolge prevalentemente ai laureati in Scienze Motorie e Sportive (triennale), Laureati in Scienze Motorie (quadriennale), Diplomati in educazione fisica che intendano acquisire le metodologie necessarie per operare nell'ambito del Fitness.

L'obiettivo del corso è quello di formare figure professionali con competenze specifiche, in grado di operare con successo nel campo salutistico e in ambito non agonistico.

L'approfondimento di tematiche specifiche e l'inserimento di moduli dedicati consentiranno ai laureati di acquisire le competenze necessarie.

**SBOCCHI PROFESSIONALI**

La professionalità che potrà derivare dalla partecipazione al Master troverà utile impiego in: Palestre, Club Fitness, Contesti paramedici e riabilitativi (con strutture dedicate), Piscine e Terme, Società sportive, Personal Trainer (metodologie individualizzate).

**PERCORSO DIDATTICO E STRUTTURA**

Il corso avrà inizio nel mese di gennaio 2004 e terminerà nel mese di luglio 2004. Le ore di lavoro previste sono 700, delle quali almeno 300 dedicate al tirocinio.

La frequenza alle lezioni è obbligatoria.

Il Master si avvale della partecipazione di numerosi esperti di settore che operano nell'ambito delle attività motorie, fisiche e sportive.

Il programma elaborato è indirizzato all'approfondimento delle tematiche di base del corso di studi in scienze motorie articolato nello sviluppo dei seguenti moduli specifici:

*1° - modulo - L'allenamento nel fitness.*

- Biochimica applicata (BIO/10)
- la figura dell'esperto di sala; la figura del personal trainer; il riscaldamento e lo stretching; biomeccanica applicata all'esercizio fisico; la forza muscolare e la relativa metodologia di allenamento; l'adattamento e il recupero; pianificazione della seduta di allenamento; test valutativi; strategie di allenamento; produzione delle schede di allenamento; gestione computerizzata del Training (M-EDF/02) (15 CFU)

# SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTA' IN SCIENZE MOTORIE

## UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

P.zza Bernini, 12 - 10143 TORINO - Tel. 011/7411711 - e-mail: [scs-smot-amn@unito.it](mailto:scs-smot-amn@unito.it)

### 2° - Modulo - comunicazione e gestione delle risorse umane:

- Rapporti interpersonali (gestione dello staff) (M-PSI/05)
- Lo sviluppo del centro sportivo; deontologia dell'istruttore; attività di relazione e comportamento; dinamiche di gruppo; binomio atleta-allenatore; tecniche di potenziamento psico fisico; gestione dei centri sportivi; aspetti organizzativi, legali e di marketing (M-EDF/02)  
(15 CFU)

### 3° - Le attività musicali, lo spinning® e il cardio fitness:

- Stress e recupero (BIO/14)
- Il rapporto musica corpo; la coreografia; la comunicazione non verbale; la resistenza organica; strategie motivazionali; le macchine cardiofitness; analisi dei passi base; conoscenza del cueing visivo verbale; strategie didattiche; metodologie di insegnamento; costruzione di una lezione tipo; le variazioni coreografiche (direzionali, di intensità, di ritmo); cenni di danze afro, caraibiche, variazioni stilistiche (latino, afro, cardiofunk); lo spinning® e metodologie di allenamento, lo step, il tone up. (M-EDF/02)  
(15 CFU)

### 4° - Modulo - Area benessere:

- Attività motoria e programmi per anziani;
- Attività motoria e programmi per disabili;
- Attività motoria e programmi pre -parto;
- Attività motoria e programmi in acqua (M-EDF/02)  
(15 CFU)

**TOTALE 60 CFU**

Il Master prevede le seguenti metodologie:

- Lezioni frontali;
- Discussione e analisi di casi pratici;
- Utilizzo di sistemi formativi multimediali;
- Utilizzo di tecniche di formazione a distanza;
- Esercitazioni, sia in forma individuale che in gruppi;
- Tirocinio;
- Lavoro pratico attitudinale

### **VALUTAZIONE**

Il controllo dell'apprendimento viene svolto lungo tutto il periodo di formazione; per ogni modulo sono previsti i crediti che saranno attribuiti se il lavoro personale e la partecipazione richieste saranno giudicate sufficienti. Il completamento dell'iter previsto consentirà allo studente di conseguire 60 Crediti Formativi Universitari; la frequenza con profitto dei singoli moduli e il superamento della prova specifica, consentiranno la conferma dei CFU corrispondenti.

### **PARTNER**

Alla realizzazione del Master collaborano il Centro di Medicina Preventiva e dello Sport dell'Università di Torino, il Centro di Psicologia dello Sport, la Fondazione "ISEF Piemonte" per lo sviluppo delle scienze motorie.

# SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTA' IN SCIENZE MOTORIE UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

P.zza Bernini, 12 - 10143 TORINO - Tel. 011/7411711 - e-mail: [scs-smot-amn@unito.it](mailto:scs-smot-amn@unito.it)

## SEDE DI SVOLGIMENTO

Il Master si svolgerà presso la SUIISM, centro di afferenza gestionale, amministrativo-contabile e di riferimento per la gestione delle carriere degli studenti.

Verranno utilizzate altre sedi per le attività di Tirocinio pre viste presso i Centri specializzati.

### Titolo rilasciato

La Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Torino conferisce, a coloro che hanno frequentato i corsi accademici e superato i relativi esami, il **Diploma di Master di primo livello in "Fitness"**.

### Presentazione domande:

I candidati debbono presentare, o far pervenire alla Segreteria Didattica della Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, p.zza Bernini 12 - 10143 TORINO, domanda di ammissione in carta semplice (vedi modello allegato), indirizzata al Direttore della Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie **entro e non oltre le ore 11 del giorno 5 dicembre 2003**.

La domanda, redatta in stampatello o dattiloscritta, deve contenere le generalità del candidato, l'indicazione della residenza e della cittadinanza. Nella domanda ciascun candidato deve dichiarare (autocertificazione), ai sensi dell'art. 1 del D.P.R. 20.10.1998 n. 403, pena l'esclusione dalla selezione:

- la data di conseguimento del titolo di studio con relativa votazione finale;
- la denominazione completa dell'istituzione presso la quale è stato conseguito il titolo;

Il modulo di domanda è disponibile presso la Segreteria Didattica - Piazza Bernini, 12 - TORINO o sul sito internet: <http://hal9000.cisi.unito.it/scienzemotorie>.

I candidati debbono altresì dichiarare di essere a conoscenza delle pene stabilite dall'art. 496 del c.p. per le mendaci dichiarazioni.

Alla domanda i candidati sono tenuti ad allegare, pena l'esclusione dalla selezione, copia della ricevuta comprovante il versamento dell'importo di ? 100,00 quale contributo per spese organizzative ed amministrative, da effettuarsi sul c/c postale n. 12469102 intestato alla Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie. Detto importo non sarà in nessun caso rimborsato.

*Non costituisce iscrizione alla prova il solo pagamento della quota.*

### Espletamento della selezione:

La Commissione, ai fini della formazione della graduatoria di ammissione, attribuirà ad ogni titolo i seguenti punteggi:

- a) fino ad un massimo di 10 punti, per il voto di laurea o titolo equiparato, come di seguito specificato:
  - punti 0,50 per ogni voto da 95 a 109;
  - punti 1,50 per il voto assoluto (110);
  - punti 1 per la dichiarazione di lode;

- b) punti 2 per ogni titolo accademico (diploma di laurea quadriennale o diploma di Specializzazione biennale conseguito presso l'ISEF di Torino nei vari indirizzi);

In caso di parità di punteggio (per la determinazione dell'ordine della graduatoria) è attribuita la priorità a chi ha conseguito il titolo con il punteggio maggiore e solo in caso di ulteriore parità, precede il soggetto anagraficamente più giovane.

Non si procede alla selezione nel caso in cui le domande pervenute alla data di scadenza siano inferiori o pari al numero dei posti disponibili.

**SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTA' IN SCIENZE MOTORIE**  
**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO**

P.zza Bernini, 12 - 10143 TORINO - Tel. 011/7411711 - e-mail: [scs-smot-amn@unito.it](mailto:scs-smot-amn@unito.it)

L'elenco degli ammessi sarà affisso all'Albo della Scuola **entro il giorno 12 dicembre 2003.**

Iscrizione al corso :

Sono ammessi al Master di primo livello i candidati che, in relazione al numero dei posti disponibili, si siano collocati in posizione utile nella graduatoria compilata sulla base del punteggio complessivo riportato. Le domande di iscrizione, indirizzate al Direttore della Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie dell'Università di Torino, su modulo da ritirarsi in Segreteria (marca da bollo da ? 10,33), con indicazione del cognome e nome dell'aspirante, del luogo e data di nascita, della cittadinanza, debbono essere presentate o fatte pervenire alla Segreteria (P.zza Bernini 12 - Torino) **entro il 31 dicembre 2003.**

Alla domanda dovranno essere allegati:

1. certificato attestante il titolo di studio posseduto contenente l'elenco degli esami sostenuti (sono esonerati i diplomati all'ISEF di Torino e i laureati presso la SUISM di Torino);
2. due fotografie formato tessera debitamente firmate dal richiedente;
3. ricevuta del versamento della 1<sup>a</sup> rata delle tasse da versarsi sul c/c p. n. 12469102 intestato alla Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, nonché ricevuta di versamento della tassa regionale per il Diritto allo Studio di ? 87,80 (c/c p. n. 17823105 intestato a: ENTE DIRITTO STUDIO UNIVERSITARIO - SERVIZIO TESORERIA - via Madama Cristina, 83 - 10126 Torino).

**QUOTA DI ISCRIZIONE**

La quota di iscrizione è di ? 3.600,00 e deve essere versata all'atto dell'iscrizione.

Coloro che non avranno provveduto ad iscriversi entro il suddetto termine, saranno considerati rinunciatari ed i loro posti verranno attribuiti ad altri aspiranti che seguono in graduatoria.

Torino, 26 agosto 2003

Prot. n. 6368/s

Il Direttore Amministrativo  
(Dr. Antonio Postiglione)

Il Direttore  
(Prof. Pietro Passerin d'Entrèves)