

PERSONAL TRAINER



OBIETTIVI

Formare il PT Professionista con conoscenze, competenze, comportamenti eccellenti di elevate possibilità occupazionali

CONTENUTI

Professione PT - Allenamento Personalizzato e Funzionale
Potenziamento per lo Sport Capacità Motorie - Problematiche Posturali
Composizione corporea Alimentazione/Integrazione - Competenze didattiche e psicologiche - Primo Soccorso - Abilitazione internazionale all'uso del Defibrillatore Aspetti amministrativi, giuridici, fiscali
Tecniche e Strategie di vendita dei Servizi del PT

DESTINATARI

Diplomati ISEF - Liceo Scientifico ad indirizzo Sportivo
Laureati e Laureandi in Scienze Motorie - Allenatori e Istruttori di 1° Livello

MATERIALE DIDATTICO

Slide delle lezioni - Fascicolo "RESISTANCE TRAINING - Guida alla Teoria ed alla Pratica" del Prof. Filippo Massaroni (Edizione 2015)

Ebook "Il personal trainer: le nuove competenze"

STAFF TECNICO E SCIENTIFICO

Prof. Carlo Altamura - Prof. Giovanni Postiglione - Dott. Stefano Ciaraldi
Dott. Luca Adesso - Dott. Luigi Verolino - Prof. Giuseppe Maiorano
Dott. Enzo Marra - Dott. Elpidio Amoroso
Esperti Associazione Amici del Cuore (SA) per Patentino BLSD

RILASCIO
PATENTINO
DEFIBRILLATORE
BLSD

ISCRIZIONE
ALL'ALBO
NAZIONALE
ASI
PERSONAL
TRAINER

DURATA

60
ore

CIRCULARITÀ
TEORIA
PRATICA

DATE

29-30

Aprile

13 - 14

27 - 28

Maggio

10 - 11

Giugno

2017

PROGETTO FORMATIVO PERSONAL TRAINER FUNZIONALE (PTF)

Il **Progetto Formativo** parte da situazioni problematiche, per i bisogni professionali del **PTF**, integrando in **circolarità sistemica permanente** le componenti strutturali di:

1. **PROFESSIONALITÀ** - Formazione di PTF eccellenti nell'Allenamento con Resistenze, per prevenzione, Salute, Fitness, Wellness, Cultura Funzionale del Corpo, Cultura Fisica, Body Building, Preatletica, Sport, sviluppata da docenti Nazionali qualificati.
2. **OCCUPABILITÀ** - Patrimonio professionale con specifiche competenze per l'OCCUPABILITÀ nel settore (e in molti ambiti attinenti in forte espansione), come collaboratore o Libero Professionista.

FIGURA PROFESSIONALE DEL PTF

Il **Personal Trainer Funzionale**:

- propone allenamenti **Personalizzati e Funzionali**, in dinamiche formative flessibili;
- è autorevole **guida, regista, facilitatore, animatore, ispiratore, motivatore** dello sviluppo delle potenzialità sportive dell'utente, con modalità attuali e creatività;
- è promotore di un **agonismo sportivo coerente ed educativo**, reale, possibile, su basi preventive, di salute dinamica, socializzazione e ludicità, oltre il primato;
- sviluppa l'Apprendimento tra: **Scienza, Divertimento, Scenari motivanti, Relazione, Esperienza, Scenografie coinvolgenti** (Palestre, Centri Sportivi e altri contesti).

PTF: FIGURA PROFESSIONALE

È un Operatore del Movimento ad alti livelli professionali e guida gli utenti agli obiettivi con Allenamento Personalizzato e Funzionale. Sviluppa – in un clima scientifico e di emozioni, animazione, divertimento – le potenzialità motorie, fisiche, sportive, formative ed educative di tutti, valorizzando l'intera personalità. Tra Formazione e Ricerca, il PTF eccellente promuove la percezione immediata di Logo, culture e valori aggiunti.

PTF: AMBITI DI INTERVENTO

Prevenzione, Salute Dinamica, Preatletica, Fitness/Wellness, Body Building, Cultura Fisica, Cultura Funzionale del Corpo, Medicina Alternativa, attraverso l'Allenamento **Personalizzato*** e **Funzionale**** con Resistenze, individuali e in gruppo. Il PTF è in grado – con le necessarie collaborazioni specialistiche – di risolvere anche situazioni particolari, con "Progetti Adattati" di Allenamento, di stile alimentare e di vita.

*ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

Con questo allenamento, il PTF guida l'atleta al conseguimento di: a - Obiettivi (Prevenzione - Salute - Benessere - Sport); b - Motivazioni (Energia per progetti di Sport e di vita); c - Valori (senso dello Sport per la vita). L'Allenamento Personalizzato risponde alla realtà ed aspirazioni di libertà dell'atleta (persona).

**ALLENAMENTO FUNZIONALE

L'Allenamento Funzionale si compone di nuovi principi scientifici, didattici, tecnici, tecnologici, culturali e professionali. È funzionale nella prevenzione, salute dinamica, attività motorie, sportive ed educative. È "Funzionale alla Vita". Allena il movimento, nel rispetto della persona che apprende e agisce come un sistema integrato, potenziandone le capacità/abilità motorie, su cui la macchina umana si è evoluta.

FORMAZIONE DEL PTF (SVILUPPO DEL PROGETTO)

Il **PTF – PROFESSIONISTA DELLA COMUNICAZIONE E RELAZIONE DIDATTICA MULTIMEDIALE** – non parla a nome di se stesso, ma della **scienza**, dell'**etica**, della **legge** e

dell'**esperienza**. Il Corsista è coinvolto nelle problematiche menzionate nei successivi **6** punti del **Progetto Formativo**.

1 - CONTENUTI ED ESPERIENZE

- La professionalità da sviluppare del **PTF** presume le conoscenze e le competenze di base apprese nei percorsi formativi precedenti, per acquisire competenze attuali di:
 - Avanzate teorie di Allenamento (Personalizzato/Funzionale):** tipologie di periodizzazione per Capacità Motorie e sportive e Ipertrofia muscolare;
 - Biomeccanica teorica e applicata (pratica con pesi liberi ed attrezzi)** - Scelta degli esercizi - Valutazione posturale e funzionalità articolare;
 - Allenamenti per la massima funzionalità dell'Apparato Cardiocircolatorio e Respiratorio** (nuovi approcci professionali tra fisiologia e patologia);
 - Professione Personal Trainer:** integrazione delle scienze pertinenti;
 - Alimentazione/Integrazione:** mercato, miti strumentali e realtà scientifica;
 - Abilitazione all'utilizzo del Defibrillatore BLS;**
 - Competenze comunicative, relazionali, didattiche, psicologiche.**
- CAPACITÀ MOTORIE**

Le espressioni del movimento si definiscono **Capacità Motorie**, possedute nel patrimonio genetico e sviluppabili con l'**Allenamento** e sono quelle:

 - Condizionali** (Aspetti energetici del movimento - Aspetto quantitativo);
 - Coordinative** (Connesse al sistema nervoso - Aspetto qualitativo);
 - Strutturali elastiche** (Elasticità muscolare e del connettivo e mobilità articolare).

Le CAPACITÀ MOTORIE TESTABILI (+ Composizione Corporea e Ipertrofia Muscolare)

1 – FORZA FUNZIONALE

OBIETTIVI SPECIFICI

- Veloce (Massima velocità - Potenza)
- Resistente (opposizione duratura)
- Esplosiva (più progressioni forza e meno tempo)
- Elastica (reattività neuromuscolare)

2 – EFFICIENZA CARDIO CIRCOLATORIA E RESPIRATORIA - RESISTENZA

OBIETTIVI SPECIFICI

- Specifici livelli funzionali dei sistemi
- Resistenza per specifiche prestazioni
- Capacità di assumere ossigeno

6 – IPERTROFIA FUNZIONALE

OBIETTIVI SPECIFICI

- Deposito glicogeno muscolare
- Stabilizzazione metabolico-glicemica
- Stabilizzazione delle articolazioni
- Ipertrofia in relazione altezza/peso - H/P

3 – VELOCITÀ - RAPIDITÀ - REATTIVITÀ

OBIETTIVI SPECIFICI

- Velocità massimale e resistente
- Capacità di impulsi veloci ai muscoli
- Velocità di azione e reazione
- Rapidità di azione e reazione

5 – COMPOSIZIONE CORPOREA

OBIETTIVI SPECIFICI

- Misura stato salutistico e nutrizionale
- Determinazione del bilancio energetico
- Misura del peso corporeo desiderabile
- Prevenzione di patologie da squilibri

4 – EQUILIBRIO - POSTURA - MOBILITÀ ARTIC.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Percezione corporea, posizione spaziale
- Equilibrio statico e dinamico
- Postura: Test, prevenzione ed educazione
- Funzionalità articolare e Stretching Globale

- **ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE**

L'Educazione Alimentare è alla base di prevenzione, salute, qualità della vita e successo sportivo. Nuove teorie sull'alimentazione sono in costante divulgazione, comprese quelle che propongono diete squilibrate rischiose per la salute. L'orientamento è per la **Dieta Mediterranea** – dichiarata dall'**UNESCO**, a Nairobi, in Kenya, il **16/11/2010**, "**Patrimonio culturale immateriale dell'umanità**" – con innovazioni riguardanti la minima riduzione di carboidrati e l'inserimento, alla base della **Nuova Piramide**, del **MOVIMENTO** in ogni forma strutturata, di una costante idratazione, del riposo, degli antiossidanti naturali, di convivialità, del consumo di acqua. Per bisogni sportivi, si possono utilizzare integratori consentiti: l'atleta agonista cura, in maniera mirata, la propria specificità sportiva e competitiva.

Le argomentazioni (sulla base degli studi precedenti di 1° Livello):

- nutrizione umana e nello sport: scienza, miti, strumentalizzazioni (specificità);
- integratori alimentari: nuove classificazioni e corretto utilizzo;
- nutrizione in casi particolari (in collaborazione con specialisti, il **PTF** spesso interviene in casi particolari, come l'ipertensione, l'obesità, il diabete mellito, l'ipercolesterolemia, le patologiche relazioni con il cibo - come l'anoressia e la bulimia - il fumo, l'alcool, la droga).

- **PRIMO PRONTO SOCCORSO**

Il **PTF** ha la responsabilità dell'incolumità delle persone durante le attività, a livello preventivo e con un primo soccorso in caso di incidenti (chiamando con urgenza l'intervento di specialisti o di ambulanze con medico a bordo, per il ricovero in ospedale). Pertanto, deve:

- avere le competenze per intervenire;
- conoscere le modalità e le normative;
- avere sempre disponibile (in Centri sportivi, Palestre e luoghi esterni di attività) il materiale di pronto soccorso ed il Defibrillatore.

Si richiedono competenze per stabilizzare il traumatizzato in attesa di soccorso, in casi di rianimazione, contusioni, distorsioni e lussazioni, stiramenti e strappi, crampi, ferite, fratture, calo glicemico, crisi ipertensiva, colpi di calore e di sole.

- **ABILITAZIONE ALL'UTILIZZO DEL DEFIBRILLATORE**

I Centri Sportivi e le Palestre sono obbligati – **per legge** – all'impiego professionale di **DEFIBRILLATORI AUTOMATICI** e **PTF** abilitati all'uso, con corsi di formazione di certificazione riconosciuta.

Il decreto tende a salvaguardare la salute degli sportivi. Nel Progetto formativo vengono rilasciati i **Patentini BLS-d**, con l'iscrizione al **118**, per l'abilitazione all'uso del Defibrillatore. I patentini sono riconosciuti anche dalla **Regione**.

Nota - I possessori del Diploma di PTF (anche di altre Federazioni) possono conseguire l'Abilitazione all'uso del Defibrillatore con la quota di 80,00 €, che include la partecipazione gratuita alla lezione di Cardio.

- **PROFESSIONE PTF**

- **Aspetti giuridici, amministrativi e fiscali** - Inquadramento fiscale, sociale, giuridico, professionale - Contratto di assicurazione preventiva per l'utente e il PTF - Limiti di intervento - Responsabilità civili e penali.
- **Aspetti commerciali: "vendita" dei propri servizi** - Il PT deve possedere le competenze per promuovere, attraverso i Mass Media e i Social Network, la sua immagine e le competenze per realizzare il consenso dell'utente.

- **COMPETENZE DIDATTICHE**

Nel **Piano di Studio** del PTF, le scienze umane completano la struttura delle competenze. Le competenze didattiche, ad esempio, **"non consistono solo nella spiegazione, dimostrazione e correzione di un esercizio, di un gesto atletico o variazioni su una scheda di allenamento, ma nelle capacità progettuali di allenamento personalizzato e funzionale, nell'autentico costume professionale, nell'atteggiamento di una scelta culturale e di vita"**.

La didattica è la **"Scienza e Arte della relazione Insegnamento-Apprendimento all'interno di un contesto"**:

- **SCIENZA (cognizione):** conoscenze e competenze con propri contenuti, metodi, linguaggi, patrimonio concettuale, in relazione al preciso sviluppo delle potenzialità dell'atleta e della persona;
- **ARTE (relazione/esperienza/emozione/divertimento):** tensioni scientifiche, umane e psicologiche con cui il PTF rende la relazione didattica **"atto creativo"**, intercettando le ragioni sportive e di significati vitali dell'utente.

In termini specifici, le competenze progettuali sono la capacità di:

- **promuovere** l'esercizio fisico **costruttore** di ludicità e **stile di vita**;
- **personalizzare** l'allenamento, interpretando i **Feedback** motori e sportivi, cognitivi, sociali, affettivi ed emotivi (pure invisibili) dell'utente;
- **centralizzare** l'utente e l'apprendimento non il docente e l'insegnamento;
- **fare apprendere** le **leggi** e le **fasi** dell'Apprendimento Motorio;
- **valorizzare** l'animazione come comunicazione, relazione, metodo e sfondo didattico (valorizzare i ritmi, le musiche e il sano protagonismo spettacolare);
- **valorizzare** il contesto d'allenamento come **"soggetto"** vivo e dialogante;
- **integrare** l'allenamento **personalizzato** e di **gruppo**.

2 - METODOLOGIE TECNOLOGIE E MATERIALI DIDATTICI

La metodologia **relazionale** e **laboratoriale** è alla base della didattica, come circolarità contestuale oltre il sistema **Teoria/Pratica** (Applicazioni pratiche e riflessioni teoriche - Lezioni dialogate con proiezioni di Slide - Esperienze dirette).

Materiale didattico: circa 400 Slide delle lezioni di tutti i Docenti – Il fascicolo "RESISTANCE TRAINING – Guida alla Teoria ed alla Pratica", del Dott. Filippo Massaroni, il maggiore esperto italiano di Biomeccanica e Teoria dell'Allenamento – Una copia del Testo "IL PERSONAL TRAINER - Le nuove competenze".

3 - STAFF DI ESPERTI PER LA PROGETTAZIONE DIDATTICA

DOCENZA: STAFF TECNICO/SCIENTIFICO (10 Professionisti del settore di livello nazionale)	
1 - Dott. CARLO ALTAMURA Competenze Relazionali Didattiche e Psicologiche	Responsabile e Docente Cultura Funzionale del Corpo CFC® - Pedagogo perfezionato in Didattica - Collaboratore rivista Cultura Fisica&Fitness - Giornalista - Istruttore e Titolare di Centri Sportivi
2 - Prof. GIANNI POSTIGLIONE Posturologia ed analisi posturale: applicazioni	Docente di Scienze Motorie e Sportive (Istituti Statali) - Docente CFC - Dottore in Fisioterapia - Perfezionato in Posturologia ed Osteopatia - Collaboratore rivista Cultura Fisica&Fitness
3 - Dott. STEFANO CIARALDI Alimentazione/Integrazione di base e specialistica	Biologo Nutrizionista - Esperto di nutrizione applicata allo Sport - Lunga esperienza di Istruttore e Personal Trainer - Docente e Ricercatore Resistance Training - Collaboratore Scientifico
4 - Prof. MASSIMILIANO MENCHI Biomeccanica applicata Test ed esecuzione esercizi	Istruttore e Personal Trainer - Docente e Ricercatore NABBA - Contitolare della "Palestra Sport Club 84" di Montecatini - Collaboratore della rivista Cultura Fisica&Fitness e altre riviste
5 - Dott. ELPIDIO AMOROSO Allenam. Funzionale - Test ed applicazioni - Preatletica	Istruttore e Personal Trainer - Tecnico, Docente e Ricercatore Resistance Training (Teorie e Metodologie dell'Allenamento Personalizzato e Funzionale) - Specializzato in Scienze Alimentari
6 - Dott. LUCA ADESSO Interventi di Cardio Fitness in situazioni di criticità	Cardiologo - Medico dello Sport - Specialista in strutture ospedaliere - Docente nazionale nei Corsi di Formazione per Allenatori, Istruttori e Personal Trainer
7 - Dott. LUIGI VEROLINO Elementi ed applicazioni di Primo Pronto Soccorso	Dirigente Medico di Emergenza, Urgenza e Accettazione – Area Critica 118-P.S.O. - Dipartimento Emergenza-Urgenza ASL di Salerno - Docente nazionale nei Corsi di Formazione CFC
8 - Dott. ENZO MARRA PT: Aspetti giuridici, amministrativi e fiscali	Tributarista - Componente Ufficio Studi CONI -Docente - Coautore (con la Dott.ssa Anna Lepore) del libro "La Sussidiarietà nella gestione pubblica del patrimonio immobiliare sportivo" (2014)
9 - Prof. GIUSEPPE MAIORANO PT: Aspetti commerciali: "vendita" dei propri servizi	Titolare del "Centro Fitness My World" - Docente di Scienze Motorie e Sportive (Istituti Statali) - Personal Trainer - Esperto di Tecniche e Strategie di Marketing e Management
10 - Prof. GIULIANO CALIFANO Utilizzo professionale del Defibrillatore BLSD	Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Dirigente Associazione "Amici del Cuore" per l'Abilitazione all'utilizzo del Dsfibrillatore BLSD (dall'infanzia a tutte le altre età adulte)

4 - REQUISITI DI AMMISSIONE

Essere maggiorenni e in possesso di diploma di Maturità. E, in aggiunta, soddisfare uno o più dei seguenti punti:

- Possesso di Attestato di Istruttore di 1° Livello di Federazioni, Associazioni (o titoli equipollenti), affiliate al CONI e ad Enti riconosciuti dal CONI;
- Laurea in Scienze Motorie e Sportive - Diploma ISEF - Studi Universitari in Scienze Motorie e Sportive in corso (iscritti al terzo anno);
- Diploma di Liceo Scientifico con indirizzo Sportivo;

- **Osteopati - Massofisioterapisti.**

5 - LUOGO - DURATA - DATE - ESAMI

Il corso viene svolto con frequenza quindicinale.

- **LUOGO:** Palestra HAMMERGYM – Traversa Migliaro, 120 - San Leonardo (SA)
- **DURATA:** 4 Week End (+ 12 ore a distanza)
- **DATE:** 29-30 Aprile, 13-14 e 27-28 Maggio, 10-11 Giugno 2017.

Info: Carlo Altamura – 348 4116062 – carloaltamura@hotmail.com

Nota - Per le **12 ore a distanza**, i docenti – nelle modalità convenute – saranno disponibili, per questioni didattiche, attraverso la posta elettronica.

ESAMI: Colloquio orale, Test e prove pratiche. Alla conclusione di ogni incontro didattico, vi sarà la verifica dell'apprendimento, come regolatrice del prosieguo dello sviluppo del progetto. Consentite assenze per un massimo del **15%** delle ore formative (con il recupero di contenuti ed esperienze).

Il Diploma conferito è riconosciuto dal CONI come ABILITAZIONE all'INSEGNAMENTO, attraverso l'iscrizione all'Albo Nazionale dei Personal Trainer di un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto.

6 – PAGAMENTO E COSTO DEL CORSO

Bonifico per **Frequenza Corso di Formazione PTF**, Banco di Napoli – Piazza Sabato, 11/14 – Pontecagnano Faiano (SA) - IBAN: IT76 E010 1076 3401 0000 0002 040.

Costo e modalità di pagamento:

- **400,00 € (quattrocento/00)**, con iscrizione e anticipo di **50,00 €** entro **Sabato 22 Aprile 2017**. Il resto di **350 €**, divisibile in 4 rate (una ogni week end), con **100 + 100 + 100 + 50 €**;
- **450,00 € (quattrocentocinquanta/00)**, dopo la suddetta data (**250,00 €** all'inizio del corso e **200,00 €** al 2° Week End).

Per altre eventuali modalità di richiesta di pagamento: 348.4116062