



# **CORSO DI FORMAZIONE PERSONAL TRAINER NABBA ITALIA**



## **OBIETTIVI**

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

## **CONTENUTI**

Professione PT - Allenamento Funzionale - Potenziamento per lo Sport - Capacità Motorie - Problematiche Posturali - Attività Sportive Adattate - Composizione corporea - Alimentazione ed Integrazione - 1° Soccorso - Abilitazione all'uso del Defibrillatore - Aspetti giuridici/amministrativi/fiscali - Competenze didattiche

## **DESTINATARI**

Diplomati ISEF - Laureati e Laureandi in Scienze Motorie - Allenatori e Istruttori di 1° Liv. (di Federazioni riconosciute)

## **STAFF TECNICO E SCIENTIFICO**

Dott. Filippo Massaroni - Dott. Carlo Altamura - Prof. Giovanni Postiglione - Dott. Luca Adesso - Dott. Roberto Verrioli - Dott. Enzo Marra - Esperti American Heart Association - Testimonianze di Esperti esterni e di Docenti Universitari di Scienze Motorie

## **LUOGO E DATE**

- MY WORLD LUXOR - Via E. Perito, 52 Eboli (SA)
- 60 ore in 5 Week End (con frequenza quindicinale)  
(+ 10 ore di formazione a distanza attraverso e-mail):  
2-3/16-17 Marzo, 6-7/20-21 Aprile, 4-5 Maggio 2013

## **INFO PROGRAMMA ESTESO**

[www.nabbaitalia.it](http://www.nabbaitalia.it) - [www.myworldluxor.com](http://www.myworldluxor.com)  
[carloaltamura@hotmail.com](mailto:carloaltamura@hotmail.com) - 0828.332707 - 348.4116062

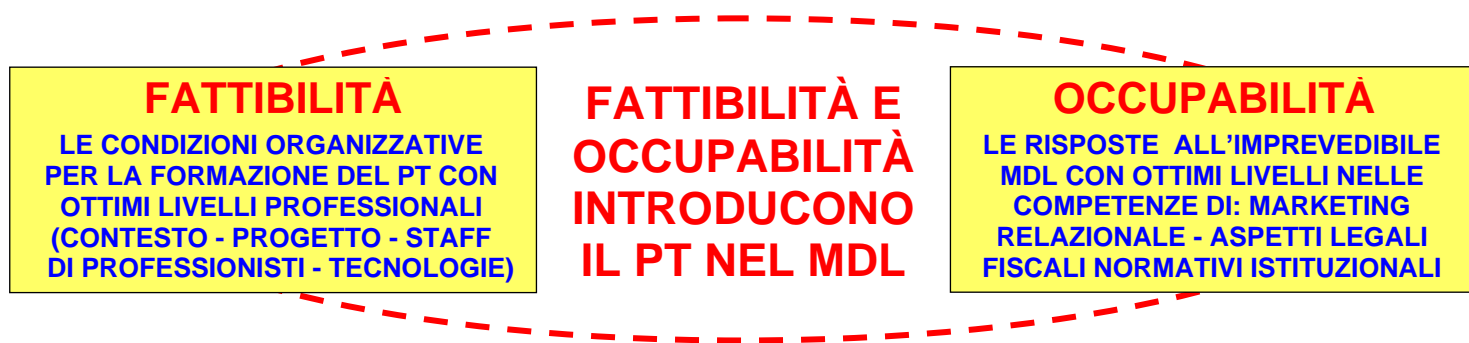
**PATENTINI MONDIALI BLS D - PBLSD Acaya (Training Center American Heart Association) ed iscrizione al 118, per abilitazione all'uso del Defibrillatore DAE da INFANZIA ad età ANZIANA (obbligo di legge dal 2013). Materiale didattico, DVD delle lezioni e i Testi (Ed. 2013) di Filippo Massaroni e Giovanni Postiglione**

# IL PROGETTO FORMATIVO DEL PT

## PREMESSA

Il progetto parte da **situazioni problematiche**, con approcci critici verso il nostro settore, come leve di cambiamento e sviluppo. In tali problematiche, evidenziamo gli innovativi bisogni professionali del **PT**. Perciò, si propone il progetto, caratterizzato dalla **CIRCULARITÀ SISTEMICA** di:

- **FATTIBILITÀ** - Le condizioni organizzative per formare il PT con un ottimo patrimonio professionale di docenza nella prevenzione, salute dinamica, Fitness/Wellness, Cultura Funzionale del Corpo, Body Building, preatletica, attività motorie, fisiche e sportive.
- **OCCUPABILITÀ** - Il patrimonio professionale di docenza del PT, integrato con le competenze per cogliere e creare le opportunità occupazionali nel Mercato del Lavoro (MDL), nel settore specifico ed in ambiti attinenti, come collaboratore e libero professionista.



Nell'attuale società, le competenze protese ad eccellenza e l'opportunità occupazionale prevedono la formazione transdisciplinare, olistica, coerente con la complessità della persona e le esperienze formative contemporanee.

A - FORMAZIONE TRADIZIONALE	B - FORMAZIONE INNOVATIVA
<b>PERSONA:</b> non sempre formata nella sua totalità per l'assenza parziale delle scienze umane	<b>PERSONA:</b> formata nella complessità-totalità della personalità (presenza di tutte le scienze pertinenti)
<b>AULA:</b> scenari formativi obsoleti, coinvolgimento didattico incerto (prevalenza delle lezioni frontali)	<b>LABORATORIO:</b> scenari formativi attuali, interattivi esperienziali, polivalenti di scienze e didattiche
<b>ALLENAMENTO:</b> talvolta in ritardo scientifico	<b>ALLENAMENTO:</b> personalizzato/funzionale/misurato
<b>CORSI:</b> <u>formazione periodica</u> non integrabile sempre in sistemi di competenze compiuti ed orientati verso situazioni professionali innovative	<b>PERCORSI:</b> <u>formazione permanente</u> di conoscenze e competenze integrabili in sistemi progettuali di innovativo, forte e creativo impegno professionale
Didattica <b>TRADIZIONALE:</b> centralità <u>Docente/Insegnamento</u> , lezioni da Teoria a Pratica, poco lavoro di gruppo e personalizzazione - Alquanto autoreferenziale e non flessibile	Didattica <b>INNOVATIVA:</b> centralità <u>Apprendimento/Discente</u> , personalizzazione, laboratorio, circolarità teoria/pratica, gruppo, protagonismo del discente – Critica, aperta ad altri sistemi, non autoreferenziale
Più metodi e tecnologie didattiche <b>TRADIZIONALI</b>	Più metodi e tecnologie didattiche <b>MULTIMEDIALI</b>

## LA FIGURA PROFESSIONALE DEL PT

La figura professionale del **PT** esige culture innovative. La crisi del nostro settore, le necessità del cambiamento, le esigenze dell'utente del **XXI sec.** inducono alla formazione di alta, ma decifrabile complessità, integrando:

- 1 - il **sapere** (conoscenze: fondamenti linguistici, scientifici, informatici);
- 2 - il **saper fare** (competenze: capacità atletiche, operative, dirigenziali);
- 3 - il **saper essere** (atteggiamenti, comportamenti, stili motivazionali);
- 4 - il **saper divenire** (autogestione nella ricerca scientifica e didattica);
- 5 - il **saper convivere** (capacità di collaborare in gruppi cooperativi).

L'analisi dei bisogni professionali evidenzia, nel Piano di Studio, la poca considerazione delle scienze dell'**Insegnamento/Apprendimento**: mancano principalmente la **Didattica** e la **Psicologia**. L'utente aspira allo sviluppo delle proprie potenzialità ed il conseguimento degli obiettivi, con impegno, ma anche con animazione, motivazioni, divertimento. Per il **PT**, la **Formazione Permanente** – basata sulle scienze pertinenti – è un costume professionale.

Valorizzandone il curriculum **formale, non formale, informale**, il **PT** è il **MOTORE** di animazione motoria, sportiva, didattica, motivazionale, capace di promuovere la funzione del movimento (sport, medicina naturale preventiva, educazione), nelle varie forme strutturate, di stabilire relazioni empatiche, di esprimere la percezione del senso scientifico delle proprie competenze. Il **PT**:

- fa **apprendere**, risolvendo costantemente le difficoltà dell'utente;
- propone allenamenti **personalizzati**, in dinamiche non preconfezionate;
- è **guida, regista, facilitatore, animatore, ispiratore, motivatore** dello sviluppo di tutte le potenzialità dell'utente (protagonista consapevole);
- è promotore di un **agonismo sportivo coerente**, possibile, su basi preventive, di salute dinamica, socializzazione e ludicità, oltre il primato;
- vive l'attività di Insegnamento/Apprendimento tra **Scienza** (Principi scientifici), **Divertimento** (Predisposizione psicologica per apprendere) e **Scenari motivanti** (Strutture a misura della personalità umana).

### DEFINIZIONE

Il **PT** è un operatore del movimento (nelle varie forme) ad ottimi livelli professionali, capace di guidare gli utenti – protagonisti nei processi didattici e di empowerment – al conseguimento degli obiettivi, di orientarne i progetti di allenamento, con coerente atteggiamento mentale e psicologico. È in grado scoprire e sviluppare – in un clima di agio, emozioni, animazione, divertimento – oltre le aspettative, le potenzialità motorie, fisiche, sportive, formative ed educative di tutti, valorizzando l'intera personalità.

### AMBITI DI INTERVENTO

Prevenzione, Salute dinamica, Preatletica, Fitness/Wellness, Body Building, Cultura Fisica, Cultura Funzionale del Corpo (su base di Allenamenti Funzionali con Resistenze (\*), a Corpo Libero, individuali ed in gruppo). In tali ambiti, il **PT** è in grado, con le giuste collaborazioni, di risolvere situazioni particolari, con "progetti adattati" di allenamento.

## **(\*) L'ALLENAMENTO FUNZIONALE**

Tra ricerca, consensi e criticità, l'**Allenamento Funzionale** – non escludendo l'allenamento tradizionale – è una **rivoluzione metodologica**, che consiste in **nuove scientificità, tecniche, tecnologie, culture e superiori professionalità**.

**Ma, Allenamento Funzionale a cosa? Alla prevenzione? All'elevato stato di Fitness/Wellness, salute dinamica e benessere totale? A sani stili di vita? Ad una preatletica mirata? A sport olimpici e non amatoriali e competitivi? A sport estremi? Alla Cultura Fisica (Body Building)? Alla Cultura Funzionale del Corpo? Al tempo libero? All'impegno professionale? Al lavoro manuale pesante e/o con posture usuranti? A situazioni particolari?**

Il funzionale ad "**obiettivi determinati**", orienta i progetti di allenamento.

In questo progetto formativo, l'**Allenamento Funzionale**, oggetto di studio e di ricerca da anni della **NABBA Italia**, è in **riferimento prioritario** agli **ambiti di intervento** indicati in precedenza, ma è anche e soprattutto metodologia di allenamento "**FUNZIONALE ALLA VITA**", che:

- **allena il movimento, nel rispetto della persona che apprende ed agisce come un sistema biologico integrato, potenziando le capacità motorie (condizionali, coordinative, strutturali elastiche), su cui la macchina umana si è evoluta, ma che l'attuale società in gran parte trascura;**
- **con allenamenti personalizzati e di gruppo, consente di potenziare consapevolmente il corpo, rispettandone le caratteristiche strutturali, di funzionalità, totale educabilità (corporeità/personalità), linguaggio ed espressività e per quanto richiede la vita quotidiana a tutti i livelli.**

## **LA FORMAZIONE DEL PT**

Il **PT** – **professionista della comunicazione e relazione didattica multimediale** – non parla a nome di se stesso, ma della **scienza**, della **legge** e dell'**etica** e, dopo averne determinato la figura professionale, gli elementi costitutivi dell'impianto formativo sono delineati nei seguenti punti progettuali.

## **LO SVILUPPO DEL PROGETTO**

### **1 - CONTENUTI ED ESPERIENZE**

- **REQUISITI DI BASE**

La professionalità da sviluppare del **PT** presume le conoscenze e le competenze di base apprese nei percorsi formativi precedenti, che vengono opportunamente riprese e integrate, a seconda dei bisogni individuali e di gruppo. In caso di necessità, i corsisti saranno aiutati nel recupero, con possibilità di ulteriore materiale didattico. Le conoscenze pregresse riguardano: elementi basilari di Anatomia, Biomeccanica,

Fisiologia, Teoria dell'Allenamento, Bioenergetica, Capacità Motorie, Esecuzione degli esercizi, Alimentazione ed integrazione, approcci relazionali. La teoria dell'allenamento avrà una forte integrazione con le teorie dell'**Allenamento Funzionale**, **evidenziando l'importanza e il significato dei TEST FUNZIONALI** (con particolare riferimento agli studi **NABBA Italia**, come gli approfondimenti didattici sullo Squat).

Alle suddette (e da approfondire) aree di conoscenza, si integrano principi di base di: **Didattica** (relazione Insegnamento/Apprendimento); **Psicologia** (relazione di conoscenza Docente/Corsista/Gruppo ed equilibrio psicologico nelle prestazioni sportive); **Pedagogia** (relazione di sviluppo delle capacità ed abilità motorio/sportive e della personalità).

Per formare le ottime competenze, in relazione alla figura di **PT**, si può aggiungere un altro dato didattico essenziale: la valutazione del **potenziale personale**, con l'obiettivo di evidenziare eventuali criticità e le potenzialità possedute, non ancora richieste, conosciute, sviluppate. A vantaggio dell'aspirante **PT**, su attitudini e motivazioni personali, la valutazione del potenziale è un processo predittivo circa le competenze da conseguire: oltre alle capacità di lavorare in gruppo e di promuovere la ricerca, la valutazione consente la valorizzazione delle proprie caratteristiche individuali, con un alto grado di flessibilità e trasferibilità.

- **CAPACITÀ MOTORIE**

Il movimento si può eseguire con maggiore o minore forza, in modo rapido o lento, per molto o poco tempo, etc.: queste diverse espressioni si definiscono **Capacità Motorie**, possedute nel patrimonio genetico e sviluppabili (qui misurate sugli obiettivi) con l'**Allenamento Funzionale**. Le espressioni motorie possono essere personalizzate e di gruppo, la cui correttezza dipende dalle possibilità psicofisiche e dalla qualità dell'allenamento. L'**Allenamento Funzionale** integra le capacità:

- **Condizionali** (legate agli aspetti energetici del movimento - Aspetto quantitativo);
- **Coordinative** (connesse al sistema nervoso per il controllo del movimento - Aspetto qualitativo);
- **Strutturali elastiche** (elasticità muscolare e del tessuto connettivo e mobilità articolare).

Per i nostri obiettivi, abbiamo selezionato – **in maniera flessibile ed integrabile** – le capacità motorie riportate di seguito. Sulla base di queste, si passa allo sviluppo delle **Abilità Motorie**, richieste per eseguire, a più livelli, le prestazioni sportive, di salute dinamica, vita comune e professionale; in definitiva, per meglio adattarsi all'ambiente.

Da qui l'ulteriore importanza delle palestre, dove vengono ripristinati, con buona trasferibilità nelle necessità personali e di comunità, le capacità ed abilità motorie e sportive, gli schemi motori elementari e posturali, ridotti di efficienza da cattive abitudini di vita o sedentarietà.

## **LE CAPACITÀ MOTORIE (base delle Abilità Motorie)**

**Le CAPACITÀ MOTORIE per l'ambito di intervento del PT (più composizione corporea e ipertrofia muscolare), con obiettivi specifici di potenziale trasferibilità nello sviluppo delle ABILITÀ MOTORIE e base di prevenzione, salute dinamica, preatletica, sport, vita comune, competizione, espressività, corporeità, educazione dell'intera personalità**

### **1 – FORZA FUNZIONALE**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Veloce (Massima velocità - Potenza)
- Resistente (opposizione duratura)
- Esplosiva (+ gradienti forza e – tempo)
- Elastica (reattività neuromuscolare)

### **2 – IPERTROFIA FUNZIONALE**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI**

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

### **8 – COMPOSIZIONE CORPOREA**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI**

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

### **3 – EFFICIENZA CARDIO CIRCOLAT. E RESPIRATORIA - RESISTENZA**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI**

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

### **7 – EQUILIBRIO - PROPRIOCEZIONE ED ASSETTO POSTURALE**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Percezione corporea, posizione spaziale
- Equilibrio statico e dinamico
- Postura: educazione e funzionalità

### **4 – VELOCITÀ - RAPIDITÀ - REATT.**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI**

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

### **6 – COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Organizzazione e controllo movimento
- Ottimizzazione gesto motorio-sportivo
- Controllo muscolo diaframma

### **5 – ELASTICITÀ MUSCOLARE E CONNETTIVALE - MOBILITÀ ARTIC.**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Efficienza elastica strutture connettivali
- Allungamento muscoli-catene cinetiche
- Mobilità articolare (Stretching globale)

Lo sviluppo di tali capacità motorie include la cura di proporzione, armonia, espressività, corporeità, intelligenza motoria, valori etici, ludici, educativi. Detto sviluppo presume una opportuna somministrazione di **Test**, mentre l'inserimento in coerenti progettazioni di Allenamento Funzionale (personalizzato e di gruppo) – **il cui fulcro è nella stabilità**

**e potenziamento del CORE** – è gestibile da **PT** di elevate competenze professionali e da utenti coinvolti in efficienti dinamiche motivazionali.

- **ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE**

Alimentarsi è un bisogno primario dell'uomo: occorre un'**Educazione Alimentare**, alla base della prevenzione, salute dinamica, qualità della vita e successo motorio e sportivo. Le teorie sull'alimentazione sono in costante sviluppo, mentre le proposte di una molteplicità di tipi di diete miracolose (spesso pericolose) sono abbondanti su tutti i mass media.

Il nostro orientamento è per la **Dieta Mediterranea** – dichiarata dall'**UNESCO** (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura), a Nairobi, in Kenya, il 16-11-2010, "**Patrimonio culturale immateriale dell'umanità**" – con innovazioni riguardanti una minima riduzione di carboidrati e l'inserimento alla base della piramide del movimento (progettato) in ogni forma, di una costante idratazione, del riposo e degli antiossidanti naturali (contro i radicali liberi).

**Le argomentazioni** (sulla base degli studi precedenti):

- nutrizione umana: scienza, miti, strumentalizzazioni;
- nutrizione umana e nello sport e varie tipologie di diete;
- integratori alimentari: nuove classificazioni ed utilizzo;
- frequenza dei pasti.

- **INTERVENTI IN CASI PARTICOLARI**

Il **PT** spesso si trova ad intervenire in casi particolari, come patologie cardiovascolari (es.: ipertensione), algie, paramorfismi, rieducazione funzionale post traumatica, obesità, sindrome metabolica (obesità viscerale, diabete mellito, ipercolesterolemia), relazioni patologiche con il cibo, fumo, alcoolismo, droga, doping.

Le attività motorie, fisiche e sportive – oltre alla funzione preventiva – hanno un'importanza terapeutica universalmente riconosciuta. In tali delicate problematiche, il **PT**, se in possesso di relative competenze (attività adattate), ha grandi margini di intervento nella collaborazione con gli specialisti di una determinata patologia.

- **PRIMO PRONTO SOCCORSO**

Il **PT** 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 a disposizione il materiale necessario (nei Centri sportivi, palestre e luoghi esterni. Es., il Defibrillatore).

Sono richieste competenze per la stabilizzazione del traumatizzato in attesa di soccorso, intervenendo in casi di rianimazione, contusioni, ferite, distorsioni e lussazioni, stiramenti e strappi, crampi, fratture, calo glicemico, crisi ipertensiva, colpi di calore e di sole.

- **L'ABILITAZIONE ALL'UTILIZZO DEL DEFIBRILLATORE**

I Centri Sportivi e le Palestre (**dal 1° Gennaio 2013**) sono obbligati, per legge, all'impiego professionale di DEFIBRILLATORI AUTOMATICI ed **Istruttori** e **PT** abilitati all'uso, con corsi di formazione di certificazione riconosciuta. Questo decreto sanità tende a salvaguardare la salute di tutti gli sportivi. Pertanto, nel presente Progetto formativo vengono rilasciati i **Patentini Mondiali BLS-D – PBLSD Acaya** (Training Center American Heart Association) ed iscrizione al **118**, per l'abilitazione all'uso del Defibrillatore DAE dall'**INFANZIA** all'età **ANZIANA**.

- **SICUREZZA NEI CONTESTI DI ALLENAMENTO**

Nelle attività motorie e sportive, è necessario sapere come prevenire i pericoli che possono essere di **natura soggettiva** (comportamenti errati delle persone) e di **natura oggettiva** (limiti nelle norme di sicurezza previste dal CONI, nelle strutture, nella qualità e posizionamento delle attrezzature e delle macchine).

- **PROFESSIONE PT**

**(Aspetti giuridici, amministrativi e fiscali):** Inquadramento fiscale, giuridico, sociale, professionale - Contratto di assicurazione preventiva per l'utente ed il **PT** - Limiti di intervento - Responsabilità civili e penali - Deontologia.

- **COMPETENZE DIDATTICHE**

La **NABBA** da diversi anni ha aperto un dibattito sulla parziale assenza – nel **Piano di Studio di Istruttori e PT** – delle scienze umane: anche in esse, soprattutto nella didattica, prendono forma le competenze della docenza.

Queste *“non consistono solo nella spiegazione, dimostrazione e correzione di un esercizio, di un gesto atletico o variazioni sulla scheda di allenamento, ma in un autentico stile e costume professionale, un atteggiamento, una scelta culturale”*. In termini generali, la didattica è la **“Scienza ed Arte della relazione Insegnamento-Apprendimento all'interno di un contesto”**:



- **Scienza (cognizione):** le conoscenze e competenze con propri contenuti, metodi, linguaggi, patrimonio concettuale, in relazione ad una precisa filosofia educativa della persona;
- **Arte (emozione):** le tensioni scientifiche, umane e psicologiche con cui il **PT** rende la relazione didattica un “**dinamico atto creativo**”, incrociando le ragioni di senso e l'imponderabile.

Lo sviluppo del progetto di allenamento esige le competenze basate su scienze **naturali e umane**, con cui si realizza la correlazione tra il **cosa** fare apprendere (i contenuti e le esperienze) e il **come** fare apprendere (la didattica). La sola, **fondamentale conoscenza** dei contenuti non determina l'efficiente relazione didattica. Le competenze progettuali consistono in proposte di relazioni personali e didattiche empatiche, condivise dall'utente (accoglienza, ascolto e legami propositivi tra passato/presente/futuro sportivo e personale dell'utente; analisi della situazione iniziale; ipotesi per i progressivi Test funzionali; definizione degli obiettivi; proposte di contenuti, esperienze, metodi, tecniche di allenamento; verifica in itinere della costruzione della motivazione e dei progressi motorio/sportivi, con eventuali regolazioni e la soluzione di criticità; la valutazione finale del conseguimento degli obiettivi).

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

- **promuovere** l'esercizio fisico **costruttore** di uno **stile di vita**;
- nella didattica, **centralizzare** l'utente (da guidare all'autonomia) e non il docente; **l'apprendimento** e non l'insegnamento;
- **personalizzare** l'allenamento, “interpretando” i **feedback** motori, cognitivi, sociali, affettivo/emotivi (pure invisibili) dell'utente;
- **fare apprendere** le **leggi** e **fasi** dell'Apprendimento Motorio;
- **utilizzare**, in prevalenza, le tecnologie didattiche **multimediali**;
- **valorizzare** l'animazione come **metodo** e **sfondo** didattico;
- **integrare** l'allenamento **personalizzato** e di **gruppo**.

## **2 - METODOLOGIE E TECNOLOGIE DIDATTICHE**

La metodologia **relazionale e laboratoriale** è alla base del processo didattico esperienziale, come circolarità contestuale **pratica/teoria/pratica/teoria...** (applicazioni pratiche e riflessioni teoriche integrate). La circolarità:

- facilita l'apprendimento motorio e sportivo (superamento delle criticità);
- prevede la centralità dell'utente, con forte attenzione ai **feedback**;
- fa apprendere soprattutto dall'azione, dall'esperienza, dal fare.

Le metodologie attive valorizzano le risorse del **PT**, preparandolo agli ambienti di lavoro. Le Tecnologie Didattiche e le dispense cartacee e su

supporto informatico di ogni argomento sono attuali. Nel materiale didattico, anche i testi (**Edizione 2013**) del Dott. Filippo Massaroni (**Manuale per Istruttori e Personal Trainer - Resistance Training per Condizione e Forma**) e del Prof. Giovanni Postiglione (**Allungamento miofasciale nella riabilitazione e nello sport - Metodi e tecniche di stretching**).

### **3 - STAFF DI ESPERTI PER LA FORMAZIONE**

Lo Staff formativo della figura del **PT** è il motore dell'intero impianto didattico, in condivisione critica e flessibile delle linee fondamentali del Piano di Studio, di cui copre tutte le aree tecniche, scientifiche ed esperienziali. Il Corso si avvale di uno Staff di esperti qualificati che:

- partecipano alla stesura del progetto nella propria area di conoscenza di intervento, con modalità integrative e transdisciplinari;
- creano un clima, un rapporto collaborativo di fiducia con gli aspiranti **PT**, partecipando all'accoglienza nella presentazione del progetto;
- effettuano incontri periodici ed il monitoraggio sull'andamento del corso, tra criticità e positività, per il successo finale;
- curano, in eguale misura, gli apprendimenti personalizzati e di gruppo;
- propongono interventi di recupero per situazioni carenti, durante tutto lo sviluppo progettuale, oltre ad interventi di esperti esterni.

<b>STAFF TECNICO/SCIENTIFICO DELLA DOCENZA</b>	
<b>Dott. Filippo Massaroni</b>	<b>Docente all'Università di Scienze Motorie Tor Vergata (Roma) - Biologo - Esperto di Teoria e Progettazione di Allenamento</b>
<b>Dott. Carlo Altamura</b>	<b>Già collaboratore UNISA - Pedagogo - Perfezionato in Didattica - Progettista - Giornalista</b>
<b>Prof. Giovanni Postiglione</b>	<b>Docente di Scienze Motorie e sportive (Istituti statali) - Dottore in Fisioterapia - Perfezionato in Posturologia ed Osteopatia</b>
<b>Dott. Luca Adesso</b>	<b>Cardiologo - Medico dello Sport - Docente nazionale nei Corsi di Formazione per Allenatori, Istruttori e Personal Trainer</b>
<b>Dott. Roberto Verrioli</b>	<b>Già coordinatore del Pronto Soccorso in ambito ospedaliero - Specialista in Medicina di Urgenza</b>
<b>Dott. Enzo Marra</b>	<b>Tributarista - Docente della Scuola dello Sport del CONI (Regione Campania)</b>
<b>Esperti Acaya (Training Center American Heart Association)</b>	<b>Operatori qualificati per l'Abilitazione all'utilizzo del DEFIBRILLATORE DAE dall'INFANZIA all'età ANZIANA</b>
<b>Testimonianze di Esperti esterni e docenti Universitari di Scienze Motorie</b>	<b>Integrazioni concettuali - Esercitazioni in gruppo di Pilates ed Allenamento Funzionale - Attività motorie e sportive adattate - Presentazione di ricerche sul potenziamento per gli sport</b>

## 4 - REQUISITI DI AMMISSIONE

### I requisiti per l'accesso al corso:

- 18 anni compiuti, con titolo di studio di Maturità (secondaria 2° grado);
- certificato medico di Idoneità alle Attività Sportive (norme vigenti);
- Laureati e Laureandi in Scienze Motorie - Diplomatisti ISEF - persone in possesso di Attestato di Istruttore di 1° Liv. di Federazioni, Associazioni (o titoli equipollenti), affiliate ad Enti riconosciuti dal CONI.

## 5 - LUOGO - DURATA - DATE - ESAMI

Il corso viene svolto nei week-end, con frequenza quindicinale.

- **LUOGO:** Palestra MY WORLD LUXOR - Via E. Perito, 52 Eboli (SA) (di fronte Stazione Ferroviaria) - Uscita autostradale di Eboli.
- **DURATA:** 60 ore in 5 Week End (in aggiunta 10 ore a distanza).
- **DATE:** 2-3/16-17 Marzo, 6-7/20-21 Aprile, 4-5 Maggio 2013.

[www.nabbaitalia.it](http://www.nabbaitalia.it) - [www.myworldluxor.com](http://www.myworldluxor.com)  
[carloaltamura@hotmail.com](mailto:carloaltamura@hotmail.com) - 0828.332707 - 348.4116062

**Nota** - Per le **10 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 **20%** delle ore formative (con il recupero di contenuti ed esperienze).

**L'attestato – valido nei paesi UE – è riconosciuto dall'ASC.**

Gli articoli degli esperti della NABBA Italia, pubblicati sul sito [www.nabbaitalia.it](http://www.nabbaitalia.it), sulla rivista Quality Club e sulla rivista *Cultura Fisica&Fitness*, costituiscono una buona fonte di studi, documentazione, ricerca per la frequenza del Corso.

## 6 - COSTO DEL CORSO

**Costo: 520,00 €** (cinquecentoventi/00) - Bonifico a favore dell'Associazione Sportiva My World, presso Banca Popolare di Bari filiale di Eboli (SA) - IBAN: IT 93 K 05424 76200 000000155719 - Causale: Iscrizione al Corso di "Personal Trainer" (**Nel costo è incluso il patentino per l'Abilitazione all'uso del Defibrillatore**). Modalità di pagamento:

- **520,00 €** (cinquecentoventi/00) in soluzione unica;
- **460,00 €** (quattrocentosessanta/00) con l'iscrizione entro il **22 Febbraio 2013**, oppure con **230,00 €** (duecentotrenta/00) entro il **18 Febbraio 2013** e **230,00 €** (duecentotrenta/00) all'inizio del Corso;
- le stesse quote di iscrizione possono essere versate direttamente in sede, con gli stessi tempi.