



NABBA ITALIA
CORSO DI FORMAZIONE



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 - 1° Soccorso - Abilitazione 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

Cartaceo ed online delle lezioni ed esperienze - DVD "RESISTANCE TRAINING"
Guida alla Teoria ed alla Pratica - Prof. Filippo Massaroni

STAFF TECNICO E SCIENTIFICO

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

RILASCIO PATENTINO
DEFIBRILLATORE

BLSD

DURATA

60
ore

CIRCOLARITÀ
TEORIA
PRATICA

DATE

28-29
Marzo

11-12 e 25-26
Aprile

16-17
Maggio

2015



Palestra
TONY REGALINO
Via G. Robertiello, 13 - SALERNO

089 711268
348 4116062



www.nabbaitalia.it
info@nabbaitalia.it



PROGETTO FORMATIVO DEL PT

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

1. **PROFESSIONALITÀ** - Formazione di PT 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 PT

L'evoluzione del settore, le esigenze dell'utente del **XXI sec.**, gli ultimi risultati delle scienze e della ricerca inducono alla formazione di alti livelli di competenze, integrando:

a - **SAPERE (conoscenze - cultura)**; b - **SAPER FARE (competenze: capacità operative)**; c - **SAPER ESSERE (stili relazionali, atteggiamenti, comportamenti)**; d - **SAPER DIVENIRE (formazione permanente e ricerca)**; e - **SAPER CONVIVERE (capacità di lavoro in gruppo)**.

Il **Personal Trainer**:

- 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**, 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).

PT: 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 PT eccellente promuove la percezione immediata di Logo di culture e valori aggiunti.

PT: 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 ed in gruppo. Il PT 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 PT 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 PT (SVILUPPO DEL PROGETTO)

Il PT – 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 PT 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 ed 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 massima 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

Lo sviluppo di tali Capacità (più Composizione corporea ed Ipertrofia muscolare, come mezzo funzionale e non fine) include parametri di linea, proporzioni, armonia, espressività, intelligenza motoria, corporeità, valori educativi, ludici, estetici.

- **ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE**

L' **Educazione Alimentare** è alla base della 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 **PT** 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 **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 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 **Istruttori** e **PT** abilitati all'uso, con corsi di formazione di certificazione riconosciuta. Questo 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 PT (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 PT**

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

- **COMPETENZE DIDATTICHE**

Nel Piano di Studio di Istruttori e PT, le scienze umane conferiscono la forma delle competenze nell'attività di docenza. 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 ed 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 PT 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).

Per la professionalità eccellente, il materiale didattico prevede anche il DVD "RESISTANCE TRAINING – Guida alla Teoria ed alla Pratica" del Dott. Filippo Massaroni, il maggiore esperto italiano di Biomeccanica e Teoria dell'Allenamento.

3 - STAFF DI ESPERTI PER LA PROGETTAZIONE DIDATTICA

DOCENZA: STAFF TECNICO/SCIENTIFICO	
Dott. CARLO ALTAMURA <i>Competenze Relazionali Didattiche e Psicologiche</i>	Responsabile e Docente NABBA Italia CFC® - Pedagogo perfezionato in Didattica - Collaboratore rivista Cultura Fisica&Fitness - Giornalista - Istruttore e Titolare di Centri Sportivi
Prof. GIANNI POSTIGLIONE <i>Posturologia ed analisi posturale: applicazioni</i>	Docente di Scienze Motorie e Sportive (Istituti Statali) - Docente NABBA - Dottore in Fisioterapia - Perfezionato in Posturologia ed Osteopatia - Collaboratore rivista Cultura Fisica&Fitness
Dott. STEFANO CIARALDI <i>Alimentazione/Integrazione di base e specialistica</i>	Biologo Nutrizionista - Esperto di nutrizione applicata allo Sport - Lunga esperienza di Istruttore e Personal Trainer - Docente e Ricercatore Resistance Training - Collaboratore Scientifico
Prof. MASSIMILIANO MENCHI <i>Biomeccanica applicata Test ed esecuzione esercizi</i>	Istruttore e Personal Trainer - Docente e Ricercatore NABBA - Contitolare della "Palestra Sport Club 84" di Montecatini - Collaboratore della rivista Cultura Fisica&Fitness
Dott. ELPIDIO AMOROSO <i>Allenam. Funzionale - Test ed applicazioni - Preatletica</i>	Istruttore e Personal Trainer - Tecnico, Docente e Ricercatore Resistance Training (Teorie e Metodologie dell'Allenamento Personalizzato e Funzionale)
Dott. LUCA ADESSO <i>Interventi di Cardio Fitness in situazioni di criticità</i>	Cardiologo - Medico dello Sport - specialista in strutture ospedaliere, Docente nazionale nei Corsi di Formazione per Allenatori, Istruttori e Personal Trainer
Dott. ROBERTO VERRIOLI <i>Elementi ed applicazioni di Primo Pronto Soccorso</i>	Già coordinatore del Pronto Soccorso (ambito ospedaliero) Specialista in Medicina di Urgenza - Docente nazionale nei Corsi di Formazione NABBA
Dott. ENZO MARRA <i>PT: Aspetti giuridici, amministrativi e fiscali</i>	Tributarista - Componente Ufficio Studi CONI e Docente - Coautore (con la Dott.ssa Anna Lepore) del libro "La Sussidiarietà nella gestione pubblica del patrimonio immobiliare sportivo" (2014)
Prof. GIUSEPPE MAIORANO <i>PT: Aspetti commerciali: "vendita" dei propri servizi</i>	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
Prof. GIULIANO CALIFANO <i>Utilizzo professionale del Defibrillatore BLS</i>	Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Dirigente dell'Associazione "Amici del Cuore" per l'Abilitazione all'utilizzo del DEFIBRILLATORE BLS (dall'infanzia a tutte le altre età adulte)

4 - REQUISITI DI AMMISSIONE

- Essere maggiorenni, con titolo di studio di Maturità, in possesso di Attestato di Istruttore di 1° Livello di Federazioni, Associazioni (o titoli equipollenti), affiliate al CONI e ad Enti riconosciuti dal CONI;
- Laureati in Scienze Motorie e Sportive - Diplomi ISEF - Studenti Universitari in Scienze Motorie e Sportive (iscritti al terzo anno);
- Diplomi al Liceo Scientifico con indirizzo Sportivo;
- Osteopati - Massofisioterapisti.

5 - LUOGO - DURATA - DATE - ESAMI

Il corso viene svolto con frequenza quindicinale.

- **LUOGO:** Palestra TONY REGALINO - Via G. Robertiello, 13 (SA)
- **DURATA:** 4 Week End (+ 12 ore a distanza)
- **DATE:** 28-29 Marzo, 11-12/25-26 Aprile, 16/17 maggio 2015

www.nabbaitalia.it – robertaregalino@hotmail.it – 089.711268 - 348.4116062

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).

**L'attestato è riconosciuto da un Ente di
Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.**

6 – PAGAMENTO E COSTO DEL CORSO

Bonifico per **Frequenza Corso di Formazione PT**, Banco Di Napoli – Piazza Sabato, 11/14 – Pontecagnano Faiano (SA) - IBAN: IT76 E010 1076 3401 0000 0002 040. Il costo include il **DVD** professionale **“RESISTANCE TRAINING - Guida alla Teoria ed alla Pratica”** del **Dott. Filippo Massaroni**, il maggiore esperto italiano di **Biomeccanica e Teoria dell'Allenamento** ed il **Patentino per l'Abilitazione all'utilizzo del Defibrillatore**.

Costo e modalità di pagamento:

- **420,00 €** (quattrocentoventi/00) entro **Lunedì 23 Marzo 2015**, in soluzione unica;
- **500,00 €** (cinquecento/00), dopo la suddetta data (**300,00 €** all'inizio del corso e **200,00 €** al 2° Week End).

SCUOLA NAZIONALE DI FORMAZIONE



NABBAITALIA - CFC®

My World



Fitness & Benessere