

# 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  
Prof. Massimiliano Menchi - Dott. Luca Adesso - Dott. Luigi Verolino  
Prof. Giuseppe Maiorano - Dott. Enzo Marra - Dott. Elpidio Amoroso  
Esperti Associazione Amici del Cuore (SA) per Patentino BLS

RILASCIO PATENTINO  
DEFIBRILLATORE  
**BLS**

ISCRIZIONE ALL'ALBO  
NAZIONALE  
**ASI**  
PERSONAL TRAINER

## DURATA

**60**  
ore

CIRCULARITÀ  
TEORIA  
PRATICA

## DATE

1-2  
15-16  
29-30

**Ottobre**

12-13  
**Novembre**  
**2016**

## 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

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 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 **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 i Mass Media e i Social Network, la sua immagine e le competenze per realizzare il consenso dell'utente protagonista.

- **COMPETENZE DIDATTICHE**

Nel Piano di Studio di Istruttori e PT, 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 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).

**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 on line del Testo “IL PERSONAL TRAINER - Le nuove competenze”.

### 3 - STAFF DI ESPERTI PER LA PROGETTAZIONE DIDATTICA

<b>DOCENZA: STAFF TECNICO/SCIENTIFICO (10 Professionisti del settore di livello nazionale)</b>	
<b>1 - Dott. CARLO ALTAMURA</b> <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
<b>2 - Prof. GIANNI POSTIGLIONE</b> <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
<b>3 - Dott. STEFANO CIARALDI</b> <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
<b>4 - Prof. MASSIMILIANO MENCHI</b> <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
<b>5 - Dott. ELPIDIO AMOROSO</b> <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)
<b>6 - Dott. LUCA ADESSO</b> <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
<b>7 - Dott. LUIGI VEROLINO</b> <i>Elementi ed applicazioni di Primo Pronto Soccorso</i>	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 NABBA CFC
<b>8 - Dott. ENZO MARRA</b> <i>PT: Aspetti giuridici, amministrativi e fiscali</i>	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)
<b>9 - Prof. GIUSEPPE MAIORANO</b> <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
<b>10 - Prof. GIULIANO CALIFANO</b> <i>Utilizzo professionale del Defibrillatore BLS</i>	Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Dirigente 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 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:** 1-2, 15-16, 29-30 Ottobre e 12-13 Novembre 2016.

**Info:** Carlo Altamura – 348 4116062 – [carloaltamura@hotmail.com](mailto: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 PT**, Banco Di Napoli – Piazza Sabato, 11/14 – Pontecagnano Faiano (SA) - IBAN: IT76 E010 1076 3401 0000 0002 040.

**Costo e modalità di pagamento:**

- **420,00 € (quattrocentoventi/00) entro Sabato 17 Settembre 2016, in soluzione unica;**
- **500,00 € (cinquecento/00), dopo la suddetta data (300,00 € all'inizio del corso e 200,00 € al 2° Week End).**