

FORMAZIONE PROFESSIONALE PER DOCENTI DI CULTURA FISICA, BODY BUILDING E FITNESS

La NABBA ribadisce l'importanza della Formazione Professionale dei Docenti, soggetta alla costante rivoluzione tecnologica, scientifica e didattica. Nella logica della Formazione Permanente – idea portante della Federazione – le conoscenze e le competenze adeguate determinano:

- lo sviluppo professionale e personale;
- il riconosciuto valore di eccellenza e di occupabilità;
- la potenziale partecipazione alla ricerca ed alla sperimentazione;
- l'opportunità di successo sportivo e di cultura della salute di ogni utente;
- lo sviluppo aziendale, in un'epoca in cui l'offerta supera la domanda.

La Formazione Professionale è a vari livelli:

- Corso di Formazione di 1° e Livello;
- Corso di Formazione di 2° Livello;
- Personal Trainer;
- Master monotematici di maggiore interesse professionale.

CORSO DI FORMAZIONE PER DOCENTE DI 1° LIVELLO

OBIETTIVO

Consentire al Docente la corretta lettura biomeccanica del soggetto da allenare e stabilire – in base all'analisi iniziale – un approccio programmatico personalizzato. L'analisi riguarda anche le variabili età, sesso, passato sportivo, oltre che la realtà sociale, psicologica e motivazionale del soggetto.

AREE TEMATICHE

- *Anatomia ed anatomia funzionale*
- *Fisiologia muscolare*
- *Stretching globale*
- *Elementi di biomeccanica*
- *Muscoli mono e biarticolari: significato dell'esercizio*
- *Attrezzi: analisi e diversità di funzioni*
- *Macchine e macchine cardio: analisi e diversità di funzioni*
- *Analisi dettagliata della macchina funzionale dell'atleta*
- *Test aerobici ed anaerobici*
- *Cenni sulla progettazione di un programma in relazione agli obiettivi*
- *Basi di una corretta alimentazione*
- *La comunicazione e la comunicazione didattica*
- *Fondamentali principi di didattica*
- *La relazione Docente/Atleta*

CORSO DI FORMAZIONE PER DOCENTE DI 2° LIVELLO

OBIETTIVO

Consentire la progettazione di programmi a breve, media e lunga durata, per obiettivi competitivi e di Fitness, guidare l'utente – in relazione alle proprie risorse – alla consapevolezza definitiva dei valori amatoriali ed agonistici dello sport e ad uno stile di vita sano e libero, nella logica della prevenzione.

AREE TEMATICHE

- *Leggi di biologia dell'esercizio*
- *I metabolismi energetici*
- *Tessuti, organi, sistemi: relazioni funzionali*
- *L'esercizio come mezzo di stimolo*
- *Relazione stimolo-recupero-adattamento*
- *La forza, la forza veloce, l'ipertrofia muscolare, la capacità aerobica*
- *Leggi della teoria dell'allenamento*
- *Progettazione di programmi di forza, ipertrofia, riduzione del tessuto adiposo, di efficienza fisica (Fitness)*
- *Le metodiche per l'analisi della composizione corporea*
- *Approfondimenti sulla corretta alimentazione, uso dei supplementi*
- *La comunicazione didattica, la multimedialità, la formazione on-line*
- *La corretta gestione del diario dell'atleta*
- *Il ruolo ed il comportamento dei docenti nei vari settori*
- *Principi fondamentali di Sociologia, Psicologia, Pedagogia*

CORSO DI FORMAZIONE PER PERSONAL TRAINER

PREMESSA

Nella metodologia della personalizzazione dei progetti di allenamento – con la centralità dell'utente – in senso lato, ogni docente di Body Building, Cultura Fisica e di Fitness è un Personal Trainer, poiché assume il compito e la responsabilità di guidare il soggetto al conseguimento degli obiettivi, nelle migliori condizioni di agio e sicurezza. La differenza è in alcune prerogative, nei Centri Sportivi attualmente attribuite prioritariamente ad altre figure professionali. Pertanto, il processo formativo prevede gli stessi contenuti del Docente di 1° e 2° Livello, con l'integrazione delle seguenti aree tematiche.

AREE TEMATICHE

- *Definizione del ruolo*
- *Aspetti legali e fiscali*
- *Opportunità professionali*
- *Management e Marketing*

INFORMATIVA FEDERALE

L'accesso ai Corsi

- Per l'accesso ai corsi sono necessari: l'essere maggiorenni, il possesso del diploma di scuola Secondaria Superiore, la frequenza – come atleta – di almeno 2 anni di un Centro Sportivo, il possesso di prerequisiti.
- L'accesso al corso di 2° Livello è consentito dopo almeno 1 anno dal conseguimento del 1° Livello.
- Per l'accesso al 2° Livello, il riconoscimento del 1° Livello delle altre Federazioni è a discrezione della Presidenza Nazionale.

La durata e le sedi

- I corsi si svolgono in 3 week end, per un totale di 36 ore. Per la validità del corso, è ammesso un massimo del 20% di ore di assenza.
- I corsi si svolgono annualmente presso quasi tutte le Delegazioni Regionali, in sedi o Centri Sportivi didatticamente attrezzati, sia per i contenuti teorici, che per le esercitazioni pratiche.

• I referenti regionali

- ❖ **Piemonte:** Gianfranco Burdino e Matteo Romanazzi
Tel. 0121.794494 – E-mail: matteo.romanazzi@albamail.it
- ❖ **Veneto:** Giuseppe Rampazzo
Tel. 049.9501015
- ❖ **Toscana:** Massimiliano Menchi
Tel. 0572.991441 – E-Mail: menchimax@yahoo.it
- ❖ **Lazio:** Tina Bellini
Tel. e Fax. 06.22484552 – E-mail: f.massaroni@libero.it
- ❖ **Marche:** Emilio Braghetti
Tel. 0737.636888
- ❖ **Campania (Sede Nazionale):** Carlo Altamura
Tel. 0828.350194 - 348.4116062 - Fax. 089.3854021
E-mail: carloaltamura@hotmail.com
- ❖ **Puglia:** Gerry Cristiantielli e Michele D'Aloisio
Tel. 347.6268993 – 3334327470 - E-mail: g.cristiantielli@libero.it
- ❖ **Calabria:** Claudio Selvaggi
Tel. 0984.961486
- ❖ **Sicilia:** Salvatore Blanco
Tel. 095.204022

La docenza

- I docenti dei corsi sono professionisti di valenza didattica e scientifica nazionale (vedi sezione esperti), a cui si uniscono numerosi docenti con certificazioni riconosciute.
- Nelle varie discipline, il corpo docente si avvale anche delle ricerche e sperimentazioni effettuate presso le sedi di Torino, Montecatini, Roma, Salerno, in collaborazione con le Facoltà Universitarie di Scienze Motorie e Sportive e Scienze dell'Educazione.

Il materiale didattico

- I corsisti saranno forniti del necessario materiale didattico (cartaceo, Video, CD, DVD) all'atto dell'iscrizione.
- Il Sito della NABBA rappresenta una fonte di contenuti, sia con valore di prerequisiti che di materiale di studio. I corsisti possono interloquire liberamente con gli esperti NABBA attraverso la posta elettronica.

Le metodologie e le tecnologie didattiche

- Nell'apprendimento viene limitata la lezione frontale, privilegiando le metodologie relazionali, interattive, cooperative, la circolarità teoria/pratica, l'esperienza diretta, sia a livello individuale che di gruppo.
- La partecipazione attiva dei corsisti è favorita dalle moderne tecnologie didattiche, come la lavagna luminosa, il video proiettore, la TV, Internet, la videocamera, la macchina fotografica digitale, il Computer.

La valutazione

La valutazione è distinta in tre importanti fasi:

- **iniziale**: per l'accertamento dei prerequisiti dei corsisti, allo scopo di stabilire il livello concettuale di partenza e prevenire le eventuali difficoltà di apprendimento;
- **in itinere**: per monitorare l'apprendimento in corso di svolgimento ed, eventualmente, eliminare l'accumulo di concetti non appresi;
- **finale (esame)**: per verificare il conseguimento degli obiettivi del corso, attraverso test, relazioni, discussioni aperte, dimostrazioni pratiche sugli aspetti operativi della professionalità del docente.