



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 mondiale 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 - Testo di Scienze Motorie Multimediale "A 360° Conoscersi Allenarsi Proteggersi"

STAFF TECNICO E SCIENTIFICO

Dott. Carlo Altamura - Prof. Giovanni Postiglione - Dott. Stefano Ciaraldi
Prof. Massimiliano Menchi - Dott. Luca Adesso - Dott. Roberto Verrioli
Prof. Giuseppe Maiorano - Dott. Enzo Marra - M° Elpidio Amoroso
Esperti American Heart Association per Patentino Mondiale Defibrillatore

ABILITAZIONE
DEFIBRILLATORE
BLSD

American Heart
Association
Learn and Live

DURATA

60
ore

CIRCULARITÀ
TEORIA
PRATICA

DATE

27-28
Settembre

11-12 e 25-26
Ottobre

8 - 9
Novembre

2014

My World LUXOR

www.myworldluxor.com

Via E. Perito, 52 - Eboli (SA)

0828 332707

www.nabbaitalia.it

PROGETTO FORMATIVO DEL PT

PREMESSA

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** - Docenza di **PROFESSIONISTI**, per formare **PT e Istruttori eccellenti nell'Allenamento con Resistenze (Prevenzione, Salute, Fitness, Wellness, Cultura Funzionale del Corpo, Cultura Fisica, Body Building, Preatletica, Sport)**.
2. **OCCUPABILITÀ** - Patrimonio professionale con specifiche competenze per l'**OCCUPABILITÀ** di settore (e molti ambiti attinenti in forte espansione), come **collaboratore o libero professionista**.

FIGURA PROFESSIONALE DEL PT

L'evoluzione del settore, le necessità di cambiamento, le esigenze dell'utente del **XXI sec.** (e le eccessive % di abbandono) inducono alla formazione di elevati livelli di competenze, integrando in processi circolari i seguenti apprendimenti:

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

Per il **PT**, la **Formazione Permanente** e la **Ricerca** sono il fulcro professionale. Il **PT** è il **MOTORE motivazionale, di animazione sportiva e didattica**, capace di promuovere la funzione del movimento nelle varie forme e capace di stabilire relazioni empatiche, di esprimere il senso scientifico delle competenze. Il **PT**:

- propone allenamenti **Personalizzati e Funzionali**, in dinamiche formative flessibili;
- è autorevole **guida, regista, facilitatore, animatore, ispiratore, motivatore** dello sviluppo di tutte le potenzialità dell'utente (protagonista consapevole);
- 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, Esperienza, Scenari motivanti** (Palestre, Centri Sportivi e qualsiasi altro contesto).

PT: FIGURA PROFESSIONALE

Il **PT** è un **Operatore del Movimento** ad ottimi livelli professionali e guida gli utenti al conseguimento di **molteplici obiettivi** con **Allenamento Personalizzato e Funzionale**. Sviluppa – in un clima scientifico e di agio, emozioni, animazione, divertimento – le potenzialità motorie, fisiche, sportive, formative ed educative di tutti, valorizzando l'intera personalità. Tra **Formazione e Ricerca**, nella relazione sociale e didattica, il **PT** eccellente è 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 ed ambiti motori e sportivi di attinenza, attraverso l'**Allenamento Personalizzato*** e **Funzionale**** con Resistenze, a Corpo Libero, 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 l'Allenamento Personalizzato, il PT guida l'atleta al conseguimento autonomo di: a - **Obiettivi** (Salute - Benessere - Sport); b - **Motivazioni** (Crescente energia modellatrice per progetti di Sport e di vita); c - **Valori** (senso dello Sport per la vita). L'Allenamento Personalizzato risponde alla realtà dell'atleta (persona), coinvolto "in libertà e consapevolezza" nel processo formativo.

**ALLENAMENTO FUNZIONALE

L'Allenamento Funzionale integra e supera l'allenamento "tradizionale". È una rivoluzione metodologica, sostanziata di nuovi principi scientifici, didattici, tecnici, tecnologici, culturali e professionali. Quindi, Funzionale a ogni richiesta in ambito preventivo, di salute dinamica, motorio, sportivo, educativo e, soprattutto, "Funzionale alla Vita". L'Allenamento Funzionale:

- allena il movimento, nel rispetto della persona che apprende ed agisce come un sistema biologico integrato, potenziando le capacità motorie, su cui la macchina umana si è evoluta;
- con allenamenti personalizzati, consente di sviluppare il corpo, secondo le caratteristiche strutturali, di funzionalità, educabilità, linguaggio ed espressività, come richiede la vita quotidiana.

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 5 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. I **Contenuti** e le **Esperienze** del nuovo percorso si evidenziano nelle seguenti linee guida:
 - **Nuove teorie d'Allenamento (Personalizzato/Funzionale):** tipologie di periodizzazione per Capacità Motorie ed Ipertrofia muscolare;
 - **Biomeccanica teorica ed applicata (pratica con pesi liberi ed attrezzi) - Scelta degli esercizi - Valutazione posturale e funzionalità articolare;**
 - **Cardiofitness:** allenamenti per la massima funzionalità dell'Apparato Cardiocircolatorio e Respiratorio (nuove considerazioni);
 - **Professione Personal Trainer:** integrazione delle scienze pertinenti;
 - **Alimentazione/Integrazione:** mercato, miti e realtà scientifica;
 - **Abilitazione mondiale all'utilizzo del Defibrillatore.**

A tali contenuti, si integrano principi di base di **Comunicazione e Relazione, Comunicazione e Relazione Didattica, Psicologia**.

• CAPACITÀ MOTORIE

Le diverse espressioni del movimento si definiscono **Capacità Motorie**, possedute nel patrimonio genetico e sviluppabili con l'**Allenamento Funzionale**. Esse dipendono dalle possibilità psicofisiche e qualità progettuali dell'allenamento, che 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).

Le CAPACITÀ MOTORIE TESTABILI (base delle Abilità Motorie e Sportive) negli interventi del PT - Si uniscono: Composizione Corporea e Ipertrofia Muscolare

1 – FORZA FUNZIONALE

OBIETTIVI SPECIFICI

- Veloce (Massima velocità - Potenza)
- Resistente (opposizione duratura)
- Esplosiva (+ gradienti forza e – 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 e non fine) include parametri di linea, proporzioni, armonia, espressività, intelligenza motoria, corporeità, valori educativi, etici, 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 (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 Mondiali BLS-d / Acaya (Training Center American Heart Association)** ed iscrizione al **118**, per l'abilitazione all'uso del Defibrillatore **DAE**. I patentini hanno valore mondiale e sono riconosciuti a livello **Regionale**. **Nota - I possessori del Diploma di PT (anche di altre Federazioni) possono conseguire l'Abilitazione Mondiale all'uso del Defibrillatore con la sola quota di 80,00 €, con 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 es., **"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 (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.

Lo sviluppo del progetto di allenamento esige le competenze basate su scienze **naturali** e **umane**: **COSA** fare apprendere (contenuti/esperienze); **COME** fare apprendere (metodologie/relazione comunicativa e didattica).

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

- **promuovere** l'esercizio fisico **costruttore** di uno **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;
- **utilizzare filosofie costruttiviste** (persona costruttrice autonoma di risultati e valori) e le tecnologie didattiche **multimediali**;
- **valorizzare** l'animazione come comunicazione, relazione, metodo e sfondo didattico (quando possibile, valorizzare le musiche);
- **valorizzare** il contesto d'allenamento come "soggetto" 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 **Teoria/Pratica** (Applicazioni pratiche e riflessioni teoriche: Lezioni dialogate con proiezioni di Slide - Esperienze dirette).

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, in situazioni reali, dal fare, dalla partecipazione, dai comportamenti agiti del sistema progettuale.

Per il conseguimento di una professionalità eccellente, nel materiale didattico – insieme a tutto il materiale delle lezioni teoriche e pratiche – è previsto il Testo di **Scienze Motorie e Sportive Multimediale "A 360°- CONOSCERSI - ALLENARSI - PROTEGGERSI"** (465 pagine di studi fondamentali di base + gli **Sport** in DVD). L'obiettivo è aumentare gli orizzonti **Professionali** ed **Occupazionali** del PT.

3 – GRUPPO DI ESPERTI PER LA DIDATTICA

Il Corso si avvale di uno Gruppo/Sistema di esperti qualificati che:

- partecipano al progetto nelle proprie aree di conoscenze e competenze;
- creano un clima di empatia didattica, 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 gli apprendimenti personalizzati e di gruppo e propongono interventi di recupero per situazioni di incertezza, durante tutto lo sviluppo progettuale.

DOCENTI: NOMINATIVI E CURRICOLI	
Dott. Carlo Altamura	Responsabile e Docente NABBA Italia CFC® - Pedagogo perfezionato in Didattica - Collaboratore rivista Cultura Fisica&Fitness - Giornalista - Istruttore e Titolare di Centri Sportivi
Prof. Giovanni Postiglione	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	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	Istruttore e Personal Trainer - Docente e Ricercatore NABBA - Contitolare della "Palestra Sport Club 84" di Montecatini - Collaboratore della rivista Cultura Fisica&Fitness
M° Elpidio Amoroso	Istruttore e Personal Trainer - Tecnico, Docente e Ricercatore "Resistance Training" (Teorie e Metodologie dell'Allenamento Personalizzato e Funzionale)
Dott. Luca Adesso	Cardiologo - Medico dello Sport - Docente Nazionale nei Corsi di Formazione per Allenatori, Istruttori e Personal Trainer
Dott. Roberto Verrioli	Già coordinatore del Pronto Soccorso (ambito ospedaliero) Specialista in Medicina di Urgenza - Docente Nazionale nei Corsi di Formazione NABBA
Dott. Enzo Marra	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	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
ACAYA - Training Center American Heart Association	Operatori qualificati "Amici del Cuore" per l'Abilitazione Mondiale all'utilizzo del DEFIBRILLATORE DAE

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 - Diplomati ISEF - Studenti Universitari in Scienze Motorie e Sportive (iscritti al terzo anno);
- Diplomati al Liceo Scientifico con indirizzo Sportivo;
- Osteopati - Massofisioterapisti;
- Certificato Medico di Idoneità alle Attività Motorie e Sportive.

5 - LUOGO - DURATA - DATE - ESAMI

Il corso viene svolto con frequenza quindicinale.

- **LUOGO:** Palestra MY WORLD LUXOR - Via E. Perito, 52 Eboli (SA) (di fronte Stazione Ferroviaria) - Uscita autostradale di Eboli.
- **DURATA:** 4 Week End (+ 12 ore a distanza).
- **DATE:** 27-28 Settembre, 11-12/25-26 Ottobre, 8-9 Novembre 2014.

www.nabbaitalia.it - www.myworldluxor.com - 0828.332707 - 348.4116062

Nota - Per le **12 ore a distanza**, i docenti – nelle modalità convenute – saranno disponibili, per questioni didattiche, attraverso la posta elettronica. Il Corso potrebbe subire piccole variazioni progettuali.

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 – valido nei paesi UE – è riconosciuto da un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

6 – PAGAMENTO E COSTO DEL CORSO

Bonifico a favore dell'Associazione Sportiva **My World**, Banca Popolare di Bari filiale di Eboli (SA) - IBAN: IT 93 K 05424 76200 000000155719 - Causale: Iscrizione al Corso di "Personal Trainer". Il costo include il **Testo di Scienze Motorie e Sportive Multimediale "A 360° - Conoscersi - Allenarsi - Proteggersi"** e il **Patentino Mondiale** per l'Abilitazione all'uso del Defibrillatore.

Costo e modalità di pagamento:

- **420,00 € (quattrocentoventi/00) entro Sabato 20 Settembre 2014, in soluzione unica;**
- **500,00 € (cinquecento/00), dopo la suddetta data (300,00 € all'inizio del corso e 200,00 € al 2° Week End).**