



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 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)

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
Esperti Associazione "Amici del Cuore" per Patentino BLSD

RILASCIO PATENTINO
INTERNAZIONALE
DEFIBRILLATORE

BLSD

DURATA

60
ore

CIRCULARITÀ
TEORIA
PRATICA

DATE

12-13 e 26-27
Settembre

10-11 e 24-25
Ottobre

2015



Palestra
TONY REGALINO
Via G. Robertiello, 13 - SALERNO

089 711268
348 4116062



www.nabbaitalia.it
info@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** - Formazione di **PT eccellenti nell'Allenamento con Resistenze (Resistance Training)**; obiettivi: **Prevenzione, Salute Dinamica, Fitness, Wellness, Cultura Funzionale del Corpo, Cultura Fisica, Body Building, Preatletica, Sport.**
2. **OCCUPABILITÀ** - Patrimonio professionale con competenze ricercate per l'occupazione di settore (e molti ambiti attinenti in forte espansione, come il turistico alberghiero) e come collaboratore o libero professionista.

FIGURA PROFESSIONALE DEL PT

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 atletiche e sportive dell'utente;
- 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** guida gli utenti al conseguimento di **molteplici obiettivi** con **Allenamento Personalizzato e Funzionale**. Sviluppa – in un clima scientifico e di divertimento – le potenzialità motorie, fisiche, sportive, formative ed educative di tutti. 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, 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** (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. Soprattutto, funzionale “alla vita”.

Il PT coinvolge il corsista nei successivi punti del **Progetto Formativo**.

1 - CONTENUTI ED ESPERIENZE

- I **Contenuti** e le **Esperienze** 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**;
 - **Principi di comunicazione/relazione didattica** e di psicologia.

● CAPACITÀ MOTORIE

Le espressioni del movimento si definiscono **Capacità Motorie**, possedute nel patrimonio genetico e sviluppabili con l'**Allenamento**. Sono: **Condizionali** (Legate ad 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).



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**

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 **ESPERIENZA** oltre il dualismo **Teoria/Pratica** (Applicazioni pratiche e riflessioni teoriche: Lezioni dialogate con proiezioni di Slide - Esperienze dirette).

L'ESPERIENZA:

- facilita l'apprendimento motorio e sportivo (superamento delle criticità);
- prevede la centralità dell'utente, con forte attenzione ai **Feedback**;

- fa apprendere soprattutto dall'azione, in situazioni reali, dal fare, dall'agire, 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 – sono previsti i capitoli di BIOMECCANICA delle pubblicazioni del Dott. Filippo Massaroni.

3 - STAFF DI ESPERTI PER LA DIDATTICA

Il Corso si avvale di uno Staff 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 di monitoraggio sull'andamento del corso, 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.

DOCENZA: STAFF TECNICO/SCIENTIFICO	
Dott. Carlo Altamura <i>Competenze Relazionali Didattiche e Psicologiche</i>	Responsabile e Docente di Cultura Funzionale del Corpo CFC® - Pedagogo perfezionato in Didattica - Collaboratore rivista Cultura Fisica&Fitness - Giornalista - Istruttore e Titolare di Centri Sportivi
Prof. Giovanni Postiglione <i>Posturologia ed analisi posturale: applicazioni</i>	Docente di Scienze Motorie e Sportive (Istituti Statali) - Docente Nazionale - 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 - Mr. Universo - 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 - Contitolare della "Palestra Sport Club 84" di Montecatini - Collaboratore della rivista Cultura Fisica&Fitness
Dott. Luca Adesso <i>Interventi di Cardio Fitness in situazioni di criticità</i>	Cardiologo - Medico dello Sport - Docente nazionale nei Corsi di Formazione per Allenatori, Istruttori e Personal Trainer
Dott. Luigi Verolino <i>Elementi ed applicazioni di Primo Pronto Soccorso</i>	Medicina e Chirurgia - Medico di Area Critica - Operatore del Pronto Soccorso Ospedale di Cava de' Tirreni - Docente nazionale nei Corsi di Formazione per Istruttori e Personal Trainer.
Dott. Enzo Marra <i>Aspetti giuridici, amministrativi e fiscali della professione PT</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>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 Mondiale all'utilizzo del DEFIBRILLATORE DAE (American Heart Association)

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;
- Esperienza di allenamento di almeno due anni;
- Laureati in Scienze Motorie e Sportive - Diplomatici ISEF - Studenti Universitari in Scienze Motorie e Sportive (iscritti al terzo anno);
- Diplomatici 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 TONY REGALINO - Via G. Robertiello, 13 (SA)
- **DURATA:** 4 Week End (+ 12 ore a distanza)
- **DATE:** 12 – 13 e 26 – 27 Settembre; 10 – 11 e 24 – 25 Ottobre 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. 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.

Causale: **Iscrizione al Corso di "Personal Trainer"**.

Il costo include le Slide di tutte le lezioni ed i capitoli di Biomeccanica delle pubblicazioni 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 7 Settembre 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).**