

Personal trainer (PT)

Cos'è

Il **Personal Trainer** è una figura professionale, capace e preparata, in grado di gestire, in modo individualizzato, ma anche di gruppo, l'esercizio fisico di chi si avvicina o già pratica attività fisica, per migliorare il proprio stato di benessere e/o forma fisica.

Si occupa di preparazioni atletiche per altri sport e della gestione di casi specifici quali potrebbero essere dimorfismi o riabilitazioni mirate.

È in grado di educare a stili di vita equilibrati e di offrire consigli per una sana alimentazione, nonché di motivare nell'ambito della pratica dell'attività fisica.

In Italia la figura del **Personal Trainer** è relativamente recente, tuttavia in discreta espansione, specialmente al centro-nord del Paese.

Competenze

La formazione culturale di un personal trainer è di tipo multidisciplinare, in continuo aggiornamento e passa attraverso la fisiologia, l'anatomia funzionale, la biomeccanica, la psicologia, l'allenamento e la nutrizione.

In generale, la sua attività consiste nell'educare il proprio cliente a stili di vita corretti, programmando e realizzando allenamenti mirati a un determinato scopo, sulla base delle esigenze personali di ciascuno.

A chi è rivolto

A chi vuole approfondire e completare le sua competenza in questo settore e aprirsi la strada a una nuova professione in costante espansione e in particolare a:

- ✓ operatori del fitness e dello sport in generale
- ✓ operatori delle Bio-discipline
- ✓ laureati in scienze motorie/ISEF
- ✓ fisioterapisti, masso-fisioterapisti
- ✓ kinesiologi
- ✓ osteopati
- ✓ chiropratici
- ✓ ecc.

N.B. Chi fosse in possesso di diploma di istruttore rilasciato da altri enti o federazioni, potrà accedere direttamente al corso di PT, previo colloquio preliminare.

L'attività pratica del PT si svolge in varie fasi:

1. intervista iniziale
2. valutazione antropometrica e funzionale
3. elaborazione e esecuzione di un programma di allenamento personalizzato e controllo dei risultati ottenuti

4. e negli ultimi tempi il personal trainer ha affiancato, alla consulenza atletica, anche quella di miglioramento della sfera emotiva e motivazionale, specialmente negli sportivi di alto livello.

1. Intervista iniziale e anamnesi

Questa prima fase permette di indagare sulla “storia”, sulle caratteristiche individuali e sugli stili di vita di una persona. Vengono poste domande mirate, per conoscere in maniera approfondita la persona in tutti i suoi aspetti: lo stato di salute, il passato clinico, le abitudini alimentari, le motivazioni e tutto ciò che potrebbe essere utile a completare il quadro generale.

La seconda parte dell’intervista è dedicata alla definizione degli obiettivi in relazione alle esigenze o alle necessità personali, ai risultati che vorrebbe ottenere, al tempo che ha a disposizione per l’allenamento, ma anche all’individuazione di traguardi adeguati alle caratteristiche fisiche, senza creare false aspettative.

2. Valutazione Antropometrico Funzionale

Dopo l’intervista verrà fatta l’analisi antropometrica, mediante misurazioni effettuate con strumenti differenti (plicometro, metro flessibile, bio-impedenziometro, analisi computerizzata, ecc.) che permettono la determinazione morfologica della struttura ossea, la composizione corporea, il bio-tipo costituzionale, ecc, ed anche i miglioramenti ottenuti nel corso del tempo (qualora vengano ripetuti a distanza di tempo).

Subito dopo verranno eseguiti dei test di efficienza fisica, allo scopo di acquisire informazioni fondamentali sui livelli di funzionalità corporea. L’obiettivo è di avere un quadro reale della condizione generale della persona, che consentiranno al PT l’elaborazione di un programma adeguato alle sue caratteristiche specifiche.

3. Elaborazione di un programma di allenamento personalizzato e finalizzato

A questo punto il PT possiede tutti i dati necessari a elaborare il programma di allenamento personalizzato e finalizzato per il suo cliente, il quale entrerà in possesso di una scheda di allenamento con esercizi muscolari e suggerimenti per l’allenamento, adatti alle sue esigenze personali. La programmazione a medio e lungo termine del lavoro prevederà anche la modifica calibrata degli esercizi e del carico di lavoro, a seconda dei risultati ottenuti e individuati mediante un controllo dell’efficienza fisica con i test specifici.

4. PT motivazionale (un acceleratore di risultati)

La nuova frontiera per il PT sembra essere quella del “motivatore” infatti, nello sport, una buona preparazione fisica non basta: sono essenziali, per il raggiungimento del risultato, un certo stato mentale ed una certa attitudine emotiva.

Può capitare che anche dopo una lunga preparazione un atleta possa perdere l’energia necessaria per affrontare una gara, o non avere la giusta concentrazione e fiducia in se stesso, compromettendola.

Per questo motivo il PT, oltre che essere preparato tecnicamente, deve saper formare l'atleta nel suo insieme, aiutandolo a predisporre nel giusto modo. Sport e **Meta-comunicazione** sono un connubio vincente, se usati nel modo giusto. Con le sue tecniche e le sue strategie permette a chi fa sport agonisticamente o per puro piacere di migliorare notevolmente le prestazioni.

La specializzazione

Data la vastità della materia sportiva, dei sistemi di allenamento, della combinazione di strumenti e risultati, anche nel settore del Personal Training è possibile incontrare professionisti specializzati in apposite aree (ad esempio PT specializzati soprattutto nell'attività di palestra, o alla preparazione atletica per discipline sportive specifiche, al recupero funzionale, ecc).

Percorso studi

Il programma prevede una suddivisione in due livelli:

1. **Istruttore**
2. **Personal Trainer**

Istruttore

La figura dell'istruttore si colloca all'interno della sala attrezzi del centro fitness ed è a diretto contatto con i frequentatori del centro, per cui ha la necessità di avere specifiche competenze, quali:

- Conoscere e saper spiegare la corretta esecuzione degli esercizi
- Avere una discreta base di anatomia, fisiologia e biomeccanica
- Essere in grado di elaborare programmi base di allenamento specifico per:
 - Tonificazione e/o ipertrofia muscolare
 - Dimagrimento
 - Forza/resistenza
 - Preatletismo
- Conoscere, saper gestire e apporre gli accorgimenti di base per casi particolari di patologie e dimorfismi di frequentatori del centro
- Saper dare indicazioni generali su una corretta alimentazione e /o supplementazione
- Conoscere e saper applicare i vari tipi di stretching più indicati al lavoro specifico con gli attrezzi (stretching passivo, statico, attivo, balistico, dinamico, isometrico, PNF)
- Avere le basi di comunicazione necessarie all'instaurazione del buon rapporto istruttore/cliente e alla sua conseguente fidelizzazione, nonché essere in grado di consigliarlo/indirizzarlo verso altre attività a lui più consone, offerte dal centro.

Durata

Il corso si svolge in 4 week end full immersion, alternati a teoria e pratica con inizio lezioni alle ore 09.00 e chiusura alle 18.00

Le date per il 2011:

1. 29/30 gennaio
2. 19/20 febbraio
3. 12/13 marzo
4. 09/10 aprile con esame di valutazione finale

Costi

Il costo totale del corso, compreso di assicurazione, iscrizione, frequenza con esame finale e rilascio del certificato, previo superamento dell'esame è di 680,00 €, così suddivisi:

- **500,00 € + IVA (tot. 600,00 €)** da versare almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso stesso tramite bonifico bancario intestato a **"Formalive s.r.l."** presso:
banca **Antonveneta** – Ag. Di Spresiano (TV) IBAN: **IT 10 A 05040 62110 000000422789**
con causale: **"quota corso istruttori"**
- **80,00 €** da versare almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso stesso tramite bonifico bancario intestato a **"Università Popolare Bioetica"** presso:
banca **Antonveneta** – Ag. Di Spresiano (TV) IBAN: **IT 21 D 05040 62110 000000398072**
con causale: **"quota iscrizione annuale"**

Personal Trainer

Il corso di PT è la naturale conseguenza e proseguo del livello di istruttore e va ad aggiungere e approfondire i seguenti argomenti:

1. Gestione dei casi "speciali":
 - a. Dismorfismi e paramorfismi
 - b. Donne (gravidanza, menopausa e differenziazioni antropometriche/funzionali)
 - c. Preparazione atletica specifica e agonismo
 - d. Protocolli riabilitativi di lavoro
2. Approfondimenti:
 - a. Ipertrofia (micro-meso-macro ciclo, tecniche di intensità, ecc.)
 - b. Forza, potenza, resistenza
 - c. Dimagrimento
 - d. Cardio fitness
3. Alimentazione/supplementazione avanzata e fitoterapia applicata allo sport con procedure di detossificazione e riequilibrio fisiologico
4. Lettura e interpretazione referti medici
5. Test e valutazioni funzionali
6. Misurazioni antropometriche e psicometria
7. Test muscolari kinesiologici di valutazione neuro-muscolare
8. Posturologia

9. Diversità e allenamento per biotipologia (ectomorfo-mesomorfo-endomorfo, ecc)
10. Integrazione con altre discipline (pedana vibrante, elastici, pilates, pedane propriocettive, piccoli attrezzi, ecc)
11. Massaggio sportivo e punti neuro-muscolari (punti trigger, neuro linfatici, ecc)
12. Primo soccorso
13. Comunicazione, marketing, promozione
14. Legislazione e inquadramento fiscale

Durata

Il corso si svolge in 6 week end full immersion, alternati a teoria e pratica con inizio lezioni alle ore 09.00 e chiusura alle 18.00

Le date per il 2011:

1. 07/08 maggio
2. 11/12 giugno
3. 10/11 settembre
4. 08/09 ottobre
5. 12/13 novembre
6. 10/11 dicembre con esame di valutazione finale

Costi

Il costo totale del corso, compreso di assicurazione, iscrizione, frequenza con esame finale e rilascio del certificato, previo superamento dell'esame è di 1.070,00 €, così suddivisi:

- **825,00 € + IVA (tot. 990,00 €)** da versare almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso stesso tramite bonifico bancario intestato a **"Formalive s.r.l."** presso:
banca **Antonveneta** – Ag. Di Spresiano (TV) IBAN: **IT 10 A 05040 62110 000000422789**
con causale: **"quota corso istruttori"**
- **80,00 €** (solo per chi non iscritto all'U.P. Bioetica per l'anno 2011) da versare almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso stesso tramite bonifico bancario intestato a **"Università Popolare Bioetica"** presso:
banca **Antonveneta** – Ag. Di Spresiano (TV) IBAN: **IT 21 D 05040 62110 000000398072**
con causale: **"quota iscrizione annuale"**