

La collana ospita contributi inerenti la ricerca educativa nelle scienze motorie e le ricerche, educative e no, sulle scienze motorie.

Per quanto concerne le ricerche educative le tematiche, i problemi, gli obiettivi e i contesti di ricerca riguardano i fini dell'educazione e dell'istruzione, i metodi educativi e didattici per raggiungerli, i soggetti nei confronti dei quali tali metodologie vengono applicate.

Particolare risalto è dato all'approccio descrittivo, empirico e sperimentale, basato sull'utilizzo di metodi quantitativi, tipici della ricerca nomotetica, e qualitativi, tipici della ricerca idiografica, senza trascurare quegli studi teoretici che definiscono lo statuto epistemologico e i problemi assiologici e normativi di questo ambito del sapere, prendendo in considerazione la ricerca storica e comparativa in senso sia diacronico sia sincronico.

La collana, inoltre, ha come intento il superamento dell'attuale frammentazione del settore dedicato alle scienze motorie (EDF) in Italia, dal recente passato fino a oggi il problema maggiore è quello di tenere unite le due principali correnti della disciplina: quella umanistico-pedagogica e quella biomedica.

LEOPOLDO BENEDETTI

Il personal trainer

Soluzioni motorie
attraverso il servizio a domicilio

tab edizioni

© 2023 Gruppo editoriale Tab s.r.l.
viale Manzoni 24/c
00185 Roma
www.tabedizioni.it

Prima edizione luglio 2023
ISBN versione cartacea 978-88-9295-742-8
ISBN versione digitale 978-88-9295-743-5

È vietata la riproduzione, anche parziale,
con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la
fotocopia, senza l'autorizzazione dell'editore.
Tutti i diritti sono riservati.

Indice

- p. 11 Abbreviazioni
- 13 Introduzione

- 15 Capitolo 1
 - Il personal trainer: chi è, cosa fa, quali strumenti utilizza*
 - 1.1. Definizione di personal trainer, 15
 - 1.2. Perché esercitare questa attività presso il domicilio del paziente, 16
 - 1.3. Perché serve un personal trainer?, 17
 - 1.4. La formazione del personal trainer, 19
 - 1.5. Il personal trainer specializzato, 20
 - 1.6. Statistiche relative a un ipotetico posizionamento, 21
 - 1.7. Gli strumenti di lavoro del personal trainer a domicilio, 23

- 25 Capitolo 2
 - La valutazione del paziente e la stesura del protocollo*
 - 2.1. La tipologia di utenza, 25
 - 2.2. La scelta da parte del paziente del personal trainer, 26
 - 2.3. Il primo approccio col paziente, 27
 - 2.4. La valutazione dello stato di salute del paziente, 28

- 33 Capitolo 3
 - La postura e l'analisi posturale*
 - 3.1. Definizione di postura ed elementi che incidono sulla postura, 33
 - 3.2. L'analisi posturale: come si svolge, 34

- p. 41 Capitolo 4
I test: caratteristiche generali
4.1. Scelta, definizioni e caratteristiche dei test, 41
4.2. Attendibilità e validità dei test: i fattori influenzanti, 46
4.3. Altri aspetti importanti dei test: preparazione, esecuzione, interpretazione e rivalutazione, 49
- 55 Capitolo 5
I valori di riferimento dei test e i protocolli
5.1. Parametri relativi ai segni vitali, 55
5.2. Composizione corporea, 59
5.3. Resistenza cardiovascolare, 68
5.4. Test al cicloergometro secondo il protocollo YMCA, 74
5.5. Test di corsa/camminata per 12 minuti, 81
5.6. Test submassimale di Astrand-Rhyming al cicloergometro, 82
5.7. Test di Conconi, 84
5.8. Test di corsa per 1,6 km, 87
5.9. Test di corsa per 2,4 km, 88
5.10. Test di Rockport, 89
5.11. Step test secondo il protocollo YMCA, 90
- 93 Capitolo 6
Test di forza
6.1. Considerazioni generali relative alla forza, 93
6.2. Test di distensione su panca piana con bilanciere, 94
6.3. Test delle massime ripetizioni, 98
6.4. Sit up test, 98
6.5. Push-up test, 101
6.6. Squat test, 102
- 105 Capitolo 7
Test per la valutazione della flessibilità
7.1. Test di flessibilità della colonna vertebrale da stazione eretta per soggetti tra 25 e 34 anni, 105

- 7.2. Test di flessione del busto da seduti secondo il protocollo YMCA, 107
 - 7.3. Test di Thomas, 109
 - 7.4. Test di lunghezza dei muscoli intrarotatori dell'omero, 110
 - 7.5. Test di lunghezza dei muscoli extrarotatori dell'omero, 112
- p. 113 Capitolo 8
Test di valutazione dell'equilibrio
- 8.1. Definizione di equilibrio in educazione fisica, 113
 - 8.2. Test della cicogna, 114
- 115 Conclusioni
- 119 Bibliografia
- 123 Ringraziamenti

Abbreviazioni

ATP	adenosina trifosfato
BF	<i>body fat</i> (massa grassa)
BMI	<i>body mass index</i>
Bpm	battiti per minuto
BW	<i>body weight</i>
cad	cadenza
CONI	Comitato olimpico nazionale italiano
DB	densità corporea
dis	distanza
FCmax	frequenza cardiaca massima
FCris	frequenza cardiaca di riserva
GDPR	general data protection regulation
I.A.	indice di Astrand
Res	resistenza
RPE	<i>rate of perceived exertion</i>
Rpm	rotazioni per minuto
SIAS	spina iliaca antero-superiore
VO ₂ max	volume massimo di O ₂
1-RM	unica massima ripetizione

Introduzione

Il personal trainer è una figura importante in ambito sportivo, in quanto si dedica alla preparazione di piani di allenamento personalizzati, focalizzati sugli obiettivi identificati insieme al paziente. Inoltre, il personal trainer non si occupa solo della preparazione atletica del paziente, ma anche di tutti i parametri fondamentali per permettere un allenamento in salute e sicurezza, come l'alimentazione. A disposizione del personal trainer ci sono molte strategie per monitorare lo stato di salute e allenamento del paziente e ciò cambia in base a dove l'allenamento viene svolto, se in palestra o a domicilio.

L'allenamento a domicilio permette al paziente di allenarsi tranquillamente a casa, senza doversi spostare. Il personal trainer, però, per poter gestire gli allenamenti a domicilio, deve formarsi in modo specifico e possedere tutte le certificazioni necessarie per poter svolgere tale attività, dato che i pazienti a domicilio sono spesso anziani con patologie. Per poter svolgere in sicurezza un allenamento a domicilio è necessario quindi valutare lo stato di salute basale del paziente attraverso un questionario anamnestico. Successivamente devono essere valutate la postura, la composizione corporea e la capacità cardiovascolare (sia a riposo che sotto sforzo) del paziente. Per ogni parametro è necessario scegliere il test appropriato, che può distinguersi fra l'esecuzione in palestra o a domicilio, e utilizzare come riferimento le tabelle adeguate. Attraverso poi dei test di forza e di flessibilità, si identifica il livello di preparazione basale e vengono valutati i

progressi durante l'allenamento. Il personal trainer potrà quindi formulare il piano di allenamento adeguato e seguire il paziente nel tempo.

Questo lavoro ha dimostrato l'importanza dell'allenamento a domicilio e a identificato il metodo che un personal trainer deve seguire per svolgere la sua attività direttamente a casa del paziente. Alla luce del progressivo invecchiamento della popolazione e dell'attuale situazione sanitaria, è ragionevole ipotizzare che il personal trainer a domicilio sia una figura professionale che verrà sempre più richiesta. Per tale motivo sarà importante renderne sempre più specializzata la formazione rispetto ad altre figure di trainer.

Capitolo 1

Il personal trainer: chi è, cosa fa, quali strumenti utilizza

1.1. Definizione di personal trainer

In ambito sportivo, sempre più spesso sentiamo parlare del personal trainer, ma come possiamo delineare correttamente questo profilo professionale?

Genericamente, potremmo affermare che il personal trainer è un «preparatore atletico, incaricato di elaborare un programma di allenamento adeguato agli obiettivi e alle condizioni fisiche del cliente».

Pierluigi De Pascalis invece, lo definisce come «una figura professionale altamente qualificata in grado di seguire passo dopo passo l'allenamento di un soggetto e, prima ancora, di valutarne lo stato di forma ed efficienza fisica e di determinare gli obiettivi da raggiungere» (De Pascalis 2011).

Questo lavoro per essere esercitato in maniera ottimale necessita della formazione universitaria di scienze motorie, integrata poi da corsi extrauniversitari riconosciuti dal CONI e da un lavoro in team con altri professionisti come osteopati, nutrizionisti, medici specialisti, fisioterapisti.

Piero Chiappano la considera un'attività relativamente recente, «atta a fornire al paziente un servizio completo, con l'ausilio di strumenti materiali e competenze teorico/tecniche, non tutte misurabili nel breve periodo, che hanno effetto sulla salute psicofisica dell'individuo» (Chiappano 2014).

Il personal trainer è quindi un vero e proprio “specialista dell'at-

tività motoria” che segue singolarmente e specificatamente il paziente, fermo restando il nulla osta medico allo svolgimento di programmi di attività fisica; considerando i suoi obiettivi, predisporrà una scheda di esercizi personalizzati, da eseguire con regolarità, in maniera corretta, al fine di raggiungere i risultati desiderati.

1.2. Perché esercitare questa attività presso il domicilio del paziente

I vantaggi derivanti dalla scelta di esercitare l'attività di personal trainer a domicilio interessano entrambe le figure coinvolte:

- professionista;
- paziente.

I vantaggi del professionista riguardano la notevole riduzione dei costi d'esercizio da sostenere non dovendo pagare locazioni, utenze, tasse locali, personale, pulizie e igienizzazioni sanitarie obbligatorie, permessi, tenuta contabile, ecc.

Se si lavora autonomamente presso strutture non di proprietà, potrebbe essere richiesta una percentuale, a titolo di “rimborso spese uso locali – gestione posizione amministrativa”; dunque solo una parte del fatturato generato resta al trainer.

Quando si lavora a domicilio il compenso risulterà sgravato di tutto ciò.

I costi che resteranno a carico del trainer saranno: manutenzione auto, carburanti e, se necessario, i pedaggi, per raggiungere la casa del paziente.

Un altro indubbio vantaggio è quello di poter decidere in totale autonomia strategie comunicative, commerciali, di marketing, amministrative, al fine di migliorare il suo servizio e di renderlo competitivo.

Ecco che il personal trainer diventa “imprenditore di sé stesso” e nulla naturalmente potrà impedirgli in futuro di avvalersi di al-

tri collaboratori, al fine di rendere sempre più performante il suo operato e il suo team, mantenendo per sé la facoltà di impostare le linee guida dell'attività.

Attualmente, la forma di lavoro a domicilio è tipicamente esercitata dai fisioterapisti; i personal trainer sono ancora pochi in talune realtà meno cosmopolite.

È quindi un mercato al momento ancora piuttosto libero.

Per quanto riguarda i vantaggi del paziente, quello più evidente è dato dalla comodità: è la palestra, nella figura del personal trainer, che va dal paziente, non il contrario! Basta quindi a continue corse contro il tempo, barcamenandosi tra lavoro, incombenze domestiche e vita familiare.

Tutte cose che, di per sé, quando i tempi sono sempre stringenti come al giorno d'oggi, bastano per far passare a una persona la voglia di allenarsi o, in senso ampio, a prendersi cura di sé.

Non doversi spostare da casa equivale a un risparmio di tempo e denaro, e si può godere delle comodità e dell'intimità della propria abitazione; molte persone possono infatti vergognarsi, specialmente all'inizio, di recarsi in palestra e mostrarsi agli altri con "difetti" estetici o fisici non sempre graditi agli occhi delle masse.

Un altro importante vantaggio per il paziente è il risparmio di denaro in quanto il personal trainer, per stimolarlo a seguire il servizio a domicilio, può proporre un prezzo più basso, rispetto a quello richiesto in palestra.

1.3. Perché serve un personal trainer?

Il "movimento", inteso come l'insieme di azioni che ci permettono di spostarci, che apprendiamo fin dalla nascita, di per sé, non avrebbe bisogno di insegnamenti.

Diversa è la pratica sportiva, che implica spesso l'esecuzione di gesti innaturali (vedi esercizi macchine isotoniche, gesti tecnici e balistici di grande precisione usati nella ginnastica artistica).

Queste espressioni corporee non sono “naturali” o “automatiche”, men che meno “facili”; necessitano di conoscenze specifiche per eseguire correttamente la tecnica.

Determinante infatti, per raggiungere un risultato ottimale, saranno:

- la conoscenza e applicazione delle corrette tecniche di allenamento;
- un recupero adeguato;
- alimentazione corretta;
- tecniche di gestione dello stress;
- corretta programmazione dell’allenamento.

Imprescindibile una valutazione, prima iniziale, poi periodica della persona e dei suoi progressi.

Quando un utente entra in palestra, non sempre trova un istruttore a sua disposizione; se invece è presente, spessissimo, si accontenta del “primo disponibile” non avendo altre possibilità.

Accade quindi che, dopo aver chiacchierato (uso appositamente questo verbo) al massimo 15 minuti col nuovo paziente, l’istruttore prepara una scheda di allenamento superficiale, spesso generata da algoritmi automatici, che poco personalizzeranno le richieste esposte, con alla base, cosa ancora più grave, un’anamnesi sommaria e la totale mancanza di un’analisi posturale e test motori.

Ne consegue un allenamento standardizzato; di tanto in tanto si cambiano gli esercizi, più per evitare la monotonia che per la progressione dello status, e dove non è previsto nessun follow-up per verificare miglioramenti o addirittura peggioramenti dei parametri considerati per il paziente.

È chiaro quindi che gli adattamenti del corpo agli stimoli allenanti “standardizzati” saranno inefficaci, e come conseguenza i risultati saranno lenti e incompleti. Ciò comporterà un calo della fiducia in sé stessi e dell’autostima e infine si potrebbe perdere la voglia di allenarsi.

È necessario quindi immediatamente un programma che si dimostri efficace ed efficiente, che consideri gli obiettivi finali, supportato da test scrupolosi che vadano a valutare a 360° capacità e abilità del paziente.

Per questo, è necessaria la presenza di un personal trainer.

1.4. La formazione del personal trainer

Non c'è un unico modo per diventare personal trainer, e anche il tempo che si impiega per ottenere tale titolo abilitativo cambia a seconda del canale a cui ci si rivolge; differenze che emergono in diversi ambiti.

Occorre scegliere, *in primis*, se optare per un percorso universitario “classico” o preferirne uno di formazione specialistica erogata dai molteplici enti sportivi formativi riconosciuti dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI); è possibile anche scegliere entrambe le soluzioni.

Senza dubbio alcuno, l'università offre una formazione altamente qualificata e strutturata, fornendo una preparazione più specificatamente medica che analizza in modo molto dettagliato ciò che accade nella cellula; per contro, tale formazione è più lunga e articolata, con obbligo di frequenza e tirocinio, considerevoli investimenti di tempo e risorse finanziarie.

Gli enti formatori riconosciuti dal CONI invece, sono caratterizzati dalla gestione di corsi di formazione molto più snelli ed economici, facilmente gestibili, il cui rilascio del titolo abilitativo è in genere veloce e focalizzano l'attività più su gesti motori concreti, pratici, e meno teorici. Tuttavia, questi corsi sono carenti nella visione d'insieme dell'essere umano, fondamentale per esercitare correttamente questa attività. Affiancare entrambi i metodi, pare, a parere di chi scrive, la migliore delle scelte perché:

- permette di avere delle basi di conoscenza molto solide e strutturate a livello teorico (università);

- permette di integrare tali conoscenze con quanto appreso durante i corsi abilitanti degli enti CONI, a livello pratico specifico.

Va da sé che saranno da considerare, se si sceglie questa opzione “combinata”, ancora più energie da dedicare per il raggiungimento dell’obiettivo finale:

- il titolo di dottore in scienze motorie;
- i diplomi abilitanti alle varie discipline sportive (ad esempio istruttore di pilates, ecc.).

La passione per la professione e l’obiettivo finale caratterizzerà l’iter di ogni candidato!

Per concludere, occorre ricordare che la formazione non si esaurisce con la laurea o con l’ottenimento del titolo abilitativo. Essa prosegue nel tempo con i corsi di aggiornamento annuali, necessari in quanto la scienza applicata al movimento e al benessere psico-fisico della persona è in costante divenire. Occorre quindi partecipare spesso a workshop, convegni, master, fiere e altri eventi collegati al mondo del fitness e del benessere, *in primis* per non apparire “obsoleti” e altresì per offrire nuove proposte ai propri assistiti.

1.5. Il personal trainer specializzato

Pierluigi De Pascalis asserisce che «la specializzazione in una data area ha un duplice vantaggio: da un lato riduce fortemente la concorrenza consentendo di differenziarsi dai competitor, dall’altro accresce notevolmente le competenze specifiche in un certo settore» (De Pascalis 2011).