

Personal Trainer: l'approccio olistico

Chi crede che per diventare personal trainer occorra solo un po' di esperienza e qualche buon corso alle spalle, commette un grosso errore. La professione del personal trainer è tra le più complete e complesse che ci siano nel settore fitness

Sempre più sovente si sente parlare di personal trainer, in numerose riviste ed in svariati programmi televisivi, con la conseguenza di diffonderne la conoscenza e quindi la domanda da parte del pubblico ma anche il desiderio da parte di qualcuno di improvvisarsi professionista del settore pur non avendone i requisiti. Sorrido quando mi imbatto in alcune persone che si propongono e definiscono personal trainer solo perché hanno acquisito un po' di esperienza in alcuni settori sportivi e hanno frequentato per un fine settimana un corso di formazione. **Il personal trainer dovrebbe essere una persona con una forte e qualitativa esperienza in numerosi settori e con competenze specifiche e trasversali d'eccellenza.** I requisiti per potersi definire personal trainer a 360° sono diversi da quelli che oggi vengono ritenuti sufficienti. Ecco perché ci tengo a sottolineare una differenza e una precisazione molto importante e che viene raramente utilizzata: **la differenza tra un personal trainer di settore e un personal trainer in generico.**

I requisiti del personal trainer

Il personal trainer di settore è una persona esperta o molto

esperta che dopo un percorso di studi si specializza in un settore (generalmente il fitness wellness o body building). **Il personal trainer, nella sua completa accezione, è un professionista generalmente laureato in Scienze Motorie o Isef o che ha frequentato corsi riconosciuti, strutturati su di un lungo e scrupoloso iter formativo e con un'esperienza polivalente** acquisita tramite numerosi programmi di specializzazione in svariati campi riguardanti la salute, la psicologia e le attività motorie. Nella mia permanenza in America, per periodi di vacanze studio, sono entrato in contatto con alcuni personal trainer professionisti i quali mi hanno comunicato che i requisiti necessari per proporsi come personal trainer erano moltissimi. Oltre ovviamente a materie base come anatomia, fisiologia, biomeccanica, metodologia dell'allenamento ecc., i requisiti sono i seguenti:

- conoscenze generiche delle maggiori attività sportive (atletica, nuoto, ginnastica artistica, sport di squadra, sport individuali ecc.);
- conoscenze delle principali attività motorie musicali (aerobica, step, body tonic, gag ecc.);
- conoscenze delle tecniche corporee più gettonate (power yoga, pilates, girotonic, girokinesio ecc.);



- conoscenze in ambito psicologico (psicologia dello sport, mental training, counseling ecc.);
- conoscenze di tipo motivazionale (coaching, life coach, brain fitness, P.n.I, ecc.);
- conoscenze in ambito di marketing e conoscenze in tecniche di comunicazione;
- conoscenze in ambito di sport da combattimento e/o arti marziali (kick boxing, pugilato, karate, taekwondo, jeet kwon do ecc.);
- conoscenze in tecniche di rilassamento (training autogeno, jacobson, visual training ecc.);
- conoscenze alimentari;
- conoscenze paramedicali (come minimo un corso di basic life support o 118 e sulle principali problematiche di salute);
- conoscenze da preparatore atletico;
- conoscenze delle principali tecniche di anamnesi (plicometria, impedenziometria);

- conoscenze in ambito di posturologia ed eventuali conoscenze in ambito di massaggi e/o chinesiologia.

A questo punto la domanda è: chi si sente di definirsi personal trainer a 360°? Ecco perché sarebbe più corretto presentarsi come personal trainer in un ambito specifico e con connotazione di settore.

Approccio olistico

Quando un personal trainer ha una formazione così ampia e varia nasce spontanea la possibilità di operare con modalità olistiche (il cui significato etimologico deriva da "olos" cioè "tutto").

Il personal trainer con formazione completa si avvicina al proprio cliente con diverse prospettive e seleziona le sue strategie in funzione sempre di un colloquio iniziale ed alcuni test. Durante il colloquio il personal trainer principalmente ascolta, fa qualche

domanda mirata e potente, osserva con attenzione, annota le risposte, prende appunti ed inizia in questo modo a capire il mondo della persona che ha davanti. Tutto ciò consente di avere informazioni molto profonde e utili. Osserva anche il linguaggio del corpo, annota i termini e le parole maggiormente utilizzate e come un buon psicologo coglie ogni sfumatura. Il compito del personal trainer prosegue attraverso la valutazione e lo stato di forma fisica del soggetto. In funzione dell'anamnesi corporea e posturale si suggerisce quali attività proporre al cliente. Si valutano inoltre tutti gli aspetti alimentari e tutte le componenti psicologiche. Di conseguenza si programmano obiettivi a breve, medio e lungo termine e si propongono una serie di allenamenti che dovranno essere divertenti, coinvolgenti e atti a raggiungere lo scopo che il cliente si è prefissato. Un allenamento personale può es-

sere svolto sia al chiuso che all'aperto e sarà compito sempre del personal trainer monitorare i cambiamenti. Altra cosa molto importante è spiegare al proprio cliente il perché di alcune scelte e come funzionano le metodologie proposte. **Un personal trainer diventa una sorta di insegnante** che non solo dice come e cosa fare ma spiega il perché della tecnica, a cosa serve e quali risultati può fornire. Si utilizzano tutti gli strumenti a disposizione per far percepire i cambiamenti al proprio cliente e per avere continui feedback. Un personal trainer olistico è anche una persona che offre un'ottima professionalità quando lavora in sinergia con medici, dietologi, e altri esperti in settori quali fisioterapia, naturopatia, medicine alternative e tutto ciò che può contribuire al raggiungimento degli obiettivi in modo efficace e sicuro. **Il personal trainer olistico inoltre non si ferma a considerare il corpo ma si**

concentra anche molto sulla mente. La migliore strada è quella di considerare mente e corpo perfettamente uniti in un dialogo continuo. In alcuni casi il personal trainer si può occupare anche dello spirito divenendo così un mentore. Si opera sui livelli di pensiero focalizzandosi principalmente sui tre livelli base. I livelli di pensiero sono in tutto sei e sono strutturati come una piramide. Alla base della piramide troviamo il primo livello, L'AMBIENTE (tutto ciò che ci circonda, dai vestiti, alla casa, alla macchina, al posto di lavoro, al luogo dove facciamo sport ecc.); il secondo livello è il COMPORTAMENTO (il nostro modo di agire, le nostre abitudini, le nostre azioni, i nostri rituali ecc.); il terzo livello sono le CAPACITÀ (le abilità, le nostre risorse); il quarto livello sono le CONVINZIONI e i VALORI (ciò in cui crediamo, le cose per noi importanti, tutto quello a cui diamo valore, i nostri principi);

il quinto livello è l'IDENTITÀ (chi siamo, cosa siamo); il sesto livello è la SPIRITUALITÀ (i nostri scopi, i nostri obiettivi, quel qualcosa che sta al di sopra di noi). Il personal trainer olistico lavora quasi sempre sui primi tre livelli (AMBIENTE, COMPORTAMENTO E CAPACITÀ) e talvolta anche sul quarto (CONVINZIONI E VALORI). Lavorando sui primi livelli si influenzano anche quelli più alti. Con le suddette modalità operative si può far perseguire al proprio cliente il miglior risultato olistico di benessere globale.

David Cardano

David Cardano

è laureato in Scienze Motorie, insegnante professionista, docente ai corsi di formazione per i professionisti del Fitness e creatore di alcuni stili come Spinsoul, Aerobic Fight, Power Free Body, Aero Weapon Combat.