

Un tempo si chiamava "Ginnastica Correttiva". Al di là del termine ormai superato e di tutte le etichette che si possono utilizzare, si trattava essenzialmente di **un'attività motoria finalizzata al raggiungimento di un obiettivo specifico**, differente rispetto alla maggior parte delle attività praticate in palestra, dove 10-20 persone eseguono contemporaneamente gli stessi programmi ed esercizi, per il rapporto strettamente individuale fra il cinesologo e i soggetti in trattamento.

Le persone che frequentano le nostre palestre, cominciano a chiedere programmi personalizzati consapevoli del fatto che

- nessuno è perfettamente uguale agli altri che frequentano lo stesso corso;
- la stessa persona, in diversi momenti della propria vita, ha necessità diverse
- chi ha esigenze particolari può aver bisogno di interventi specifici e personalizzati.

Siamo chiamati a rispondere a queste esigenze e per farlo non è necessario stravolgere l'organizzazione del nostro Centro. La risposta è il **Personal Training**. Occorre solo un piccolo spazio tranquillo, un orario dedicato e soprattutto la **professionalità di qualcuno qualificato** per il ruolo che svolge.

Dopo il riordino delle professioni sanitarie del 1994, è stata tolta ai diplomati I.S.E.F. la possibilità di intervenire nel trattamento delle lombalgie e dei dismorfismi dell'età evolutiva. Attivare un servizio di Personal Training **non significa invadere il campo** dei Fisioterapisti, anche se accogliamo una persona che ha avuto una lombalgia o che abbia una colonna vertebrale non perfettamente diritta. Nessuno potrà mai negare il nostro diritto/dovere di stilare un programma personalizzato di esercizi per il **Recupero Funzionale** di persone con esigenze particolari.

Questo corso, rivolto a tutti gli operatori in palestra anche se non sono diplomati I.S.E.F. o Laureati in Scienze Motorie che vogliono approfondire la

propria preparazione nel **Personal training** e nel **Recupero Funzionale**.

**Docente**  
**Prof. Daniele Roccetti**

- Ins. Educazione Fisica, Fisioterapista
- Docente di Didattica dell'Attività Preventiva e Compensativa presso la Scuola interuniversitaria di Specializzazione all'Insegnamento Secondario dell'Università di Macerata
- Docente di Educazione Motoria ed Educazione Motoria Infantile presso la facoltà di Scienze della Formazione Primaria dell'Università di Macerata
- Docente di Attività Teorico-pratiche di tirocinio – Educazione Posturale – presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Urbino

Tel.: 347-7770366

E-mail: daniele.roccetti@treiaonline.it

[www.cinesiologi.it/formazione.htm](http://www.cinesiologi.it/formazione.htm)

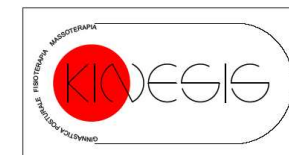
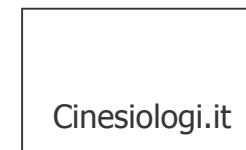
[formazione@cinesiologi.it](mailto:formazione@cinesiologi.it)

### **Laboratorio di Preventiva e Compensativa**

Esercitazioni pratiche su temi specifici proposti dagli allievi. Il Sabato pomeriggio presso la palestra del Prof. Daniele Roccetti.

Iniziativa rivolta a tutti quelli che si interessano di Recupero Funzionale e Personal Training.

Info su [www.cinesiologi.it/laboratorio.htm](http://www.cinesiologi.it/laboratorio.htm)



**Cinesiologi.it**

## **PROGRAMMA FORMAZIONE 2011**

## **PERSONAL TRAINING**

Corso teorico e pratico per

**Allenatori  
Istruttori in palestra  
Studenti del III° anno e  
Laureati in Scienze Motorie  
Diplomati I.S.E.F.**

## PROGRAMMA 2011

### 12/02 - I livello - Cinesiologia di base

- Anatomia e Fisiologia dell'apparato locomotore
- Anatomia e Fisiologia del Sistema Nervoso
- Cinesiologia
- L'Educazione Fisica
- Fasi di crescita e conoscenza dei più diffusi difetti dell'apparato scheletrico nell'età evolutiva e loro valutazioni

Le relazioni del **I livello** sono finalizzate a garantire una preparazione di base a coloro che non hanno frequentato L'I.S.E.F. o Scienze Motorie. Non sono obbligatorie, ma per poter frequentare il corso è necessario conoscere questi argomenti.

Il corso di I livello occupa un fine settimana (16 ore effettive) ed ha un costo di 150 Euro.

### 19/03 - II livello – Strutturalismo PsicoMotorio ed Educazione Posturale

- Personal Training
- Neurofisiologia dell'attività motoria e posturale
- Lo Strutturalismo Psicomotorio (\*)
- L'Educazione Posturale (\*)
- L'esame morfologico e funzionale, la definizione degli obiettivi e la scelta degli esercizi.

Il corso di **II livello** dà l'impostazione generale del metodo utilizzato ed è propedeutico al III livello. Chi ha seguito queste lezioni in contesti diversi (S.S.I.S. corsi dedicati, ecc.) può accedere direttamente al III livello.

Il corso di II livello occupa una giornata e mezza (12 ore effettive) ed ha un costo di 120 Euro.

### III livello – Cinesiologia Clinica

- 21/05 - La scoliosi idiopatica (\*). La cinesiterapia nelle scoliosi minori, nel trattamento

ortopedico e nel trattamento chirurgico: metodi e tecniche di intervento.

- 25/06 - Il rachide sul piano sagittale (\*): Ipercifosi, iperlordosi
- L'arto inferiore (\*): i paramorfismi dell'arto inferiore, il recupero funzionale dopo traumi o interventi chirurgici, la ginnastica propriocettiva
- L'arto superiore (\*)
- L'Educazione respiratoria (\*)
- 16/04 - Il dolore lombare e cervicale (\*)
- 10/09 - La ginnastica in preparazione al parto (\*)
- Il potenziamento del sistema cardio-polmonare (\*)
- La ginnastica per la terza età (\*): l'invecchiamento, il mantenimento della forma fisica, la sindrome da decondizionamento, l'osteoporosi
- 15/10 - Il massaggio (\*)
- Il rilassamento (\*)
- L'alimentazione
- La Programmazione Neuro Linguistica: la scienza della comunicazione interpersonale
- Teoria di una didattica: Un approccio didattico nel quale gli allievi diventano protagonisti del proprio sapere e del proprio saper fare

Gli interessati possono spuntare il/i corsi a cui sono interessati, compilare e inviare la scheda di adesione. **Non inviare denaro.** L'adesione data ora non è vincolante. Sarete contattati quando verrà fissata la data per il corso/relazione che avete scelto.

Per le iscrizioni: [www.cinesiologi.it/calendario.asp](http://www.cinesiologi.it/calendario.asp)

Gli incontri si terranno a Treia (MC) nei fine settimana. Per un numero sufficiente di persone potranno anche essere organizzati altrove, in una qualsiasi struttura adeguatamente attrezzata.

## MI INTERESSA

Personal Training

Da inviare per posta elettronica  
[formazione@cinesiologi.it](mailto:formazione@cinesiologi.it)

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Questo dato è **essenziale**. Se non hai un indirizzo tuo, su Internet puoi attivarne uno gratis in pochi minuti.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del DLg. 196/03 sulla tutela dei dati personali, per tutte le attività inerenti l'attività di formazione di **Cinesiologi.it**

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

- Sono disponibile ad ospitare e/o organizzare un incontro presso la mia struttura alle condizioni (costi e servizi) che potremo successivamente concordare.