

PREPARATORE ATLETICO

Mens sana in corpore sano

Il **preparatore atletico** è la figura professionale che cura e gestisce la preparazione motoria fisica generale e individuale degli atleti che praticano sport agonistici e amatoriali.

Ci sai fare se...

Diventare preparatore atletico può sembrare semplice ma sono indispensabili competenze salde e molto specifiche.

- **Competenze scientifiche:** conoscere le discipline medico-scientifiche riguardanti il corpo umano (anatomia, chimica, fisiologia, scienze dell'alimentazione...) e la psicologia
- **Competenze tecniche:** conoscere gli strumenti dell'esercizio dell'attività fisica e del corretto utilizzo
- **Competenze sociali:** possedere capacità di comunicazione e di gestione dei gruppi



Il preparatore
atletico programma
allenamenti mirati
per raggiungere
o recuperare la
condizione fisica
ottimale

Scopri di più

In generale, la sua attività consiste nel programmare e realizzare allenamenti mirati che consentano agli atleti di raggiungere la condizione fisica ideale, prevenire gli infortuni o ritornare ai livelli espressi prima dell'infortunio.

Negli sport di squadra, il preparatore atletico affianca l'allenatore.

In Italia l'attività professionale del preparatore atletico è riservata ai laureati in scienze motorie e ai diplomati ISEF.

Il corso di laurea in Scienze Motorie (ex ISEF), nato nel 1999, prevede l'insegnamento di materie medico-scientifiche come l'anatomia umana, la biochimica e la fisiologia, la fisiologia dell'esercizio, la biomeccanica del movimento e i fondamenti della nutrizione. Sono tutti elementi che è indispensabile conoscere al fine di poter professionalmente intraprendere la carriera di preparatore atletico e Personal Trainer.

La curiosità che ti stuzzica

Il **Personal Trainer** (anche detto **allenatore personale**, e convenzionalmente indicato dalla sigla **PT**) è la figura professionale preposta a gestire in maniera individualizzata l'esercizio fisico di coloro che si avvicinano o praticano attività fisica per migliorare il proprio stato di salute o di forma fisica. Un'altra importante area di intervento del Personal Trainer è relativa all'educazione a stili di vita salutari e al ruolo di motivatore nell'ambito della pratica dell'attività fisica.

Il personal trainer ha una formazione interdisciplinare (che va dalla fisiologia, all'anatomia funzionale, la psicologia, la medicina dello sport, l'allenamento e la nutrizione) ed è in costante aggiornamento.

In generale, la sua attività consiste nell'educare il proprio cliente a stili di vita salutari e a programmare e realizzare allenamenti finalizzati ad un determinato scopo, sulla base delle esigenze fisiologiche e psicologiche di una persona.

Più in particolare l'attività pratica del Personal Trainer per il proprio cliente si svolge in diverse fasi: l'intervista iniziale, la valutazione antropometrica e funzionale, l'elaborazione e l'esecuzione di un programma di allenamento personalizzato, il controllo dell'efficacia del lavoro programmato.

Ultimamente, seguendo le tendenze del settore fitness, il personal trainer ha affiancato, alla consueta consulenza atletica, anche quella di miglioramento della sfera psicologica e motivazionale, specialmente negli sportivi di alto livello.

In Italia la figura del Personal Trainer è relativamente recente, ma in discreta espansione. Se i primi Personal Trainer erano per lo più appassionati del settore, con alle spalle diversi anni di allenamento, attualmente ci si affida spesso a Personal Trainer con formazione universitaria.

Un'altra area
di intervento
del Personal Trainer
è l'educazione a stili
di vita salutari e
al ruolo di motivatore

Chi non sceglie il percorso accademico, deve fare riferimento alle tante Federazioni, Associazioni o Enti di promozione sportiva, ed aziende private che svolgono corsi di formazione per poter operare in tale settore.

A causa della diversità dei percorsi di formazione e all'assenza di pre-requisiti tra i candidati, la categoria professionale dei personal trainer non esiste ancora nella realtà italiana.

Il ricettario dei contatti utili

AIPASS - Associazione Italiana Preparatori Atletici Sport Di Squadra | www.aipass.it

AIPT – Associazione Italiana Personal Trainer | www.aiptfitness.it

FIF – Federazione Italiana Fitness | www.fif.it

Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio | www.assopreparatori.com

Sitografia

www.it.wikipedia.org