

**Theories and *praxis* of the curricular traineeship in Sports and Exercise Science:  
focus on the fitness industry**

**Teorie e prassi del tirocinio curricolare universitario per le scienze motorie e sportive:  
focus sul settore del fitness**

FERDINANDO CEREDA

*In fitness and sports centres all over Europe high-quality services are provided to promote health and well-being. The industry also has economic significance. Despite the increasing number of customers, growing industry revenue, and number of providers, many providers face a central problem: high customer fluctuation specifically. The solution for this problem seems to improve the knowledge, skills and competences of fitness professionals for increase the achievement of customers' goal. The curricular traineeship should be designed to connect the academic knowledge with the necessary competence needed in this important economic and professional sector.*

Individuare quali sono i fattori determinanti per il successo del processo educativo che dovrebbe caratterizzare la buona riuscita di un progetto di tirocinio curricolare nel settore del fitness non è facile. La configurazione della nostra società rende sempre più attuali i problemi connessi alla pratica di un regolare esercizio fisico. Parallelamente si pone la questione dell'insegnamento delle moderne forme di movimento che catalizzano l'attenzione e l'interesse di milioni di persone in Italia e in tutto il mondo, che si rivolgono alle strutture pubbliche e private che offrono servizi per l'attività motoria, da quelle più tradizionali a quelle più moderne. Luoghi dove non si fa più opera di promozione e animazione motoria o sportiva, ma vera e propria opera di formazione ed educazione<sup>1</sup>. Luoghi che coinvolgono i bambini, gli adulti in varie fasce di età, gli anziani e, da ormai diversi anni, persone con patologie croniche stabilizzate che con l'esercizio fisico e una blanda attività sportiva riescono a mantenere e migliorare il proprio stato di salute.

Il numero delle persone che frequentano le palestre dei centri fitness e dei centri sportivi è cresciuto in modo esponenziale fin dai primi anni Novanta, insieme a chi vi lavora. Paradossalmente, l'aumento delle strutture che offrono spazi e servizi legati all'esercizio fisico e alle

attività sportive è stato accompagnato da un aumento significativo dell'obesità e della sedentarietà<sup>2</sup>.

Ormai ci sono evidenze scientifiche importanti sui benefici che sono indotti dalla pratica regolare di esercizio fisico per la prevenzione<sup>3</sup> e, in Italia, è costante la popolarità della attività motorie per il fitness promosse nelle palestre<sup>4</sup>.

Gli istruttori e i personal trainer, le principali figure professionali presenti in questi contesti, rappresentano il punto di contatto tra gli ambienti dove tali attività sono proposte e le persone che le praticano.

Dato l'aspetto preventivo dell'esercizio fisico, la stretta connessione con lo stato di salute e l'aumento dei praticanti in età adulta e anziana con patologie cronicizzate, diventa sempre più importante coniugare le conoscenze accademiche con le competenze necessarie per chi, in tali ambienti, ha poi la responsabilità di educare al corretto movimento e, di fatto, d'insegnare come farlo. Ricordando che il settore non è regolamentato e a chiunque è data la possibilità di svolgere questa attività professionale.

I professionisti del fitness, oggi, possono essere collocati nell'area d'incontro tra la pura passione per l'esercizio fisico e il corso di laurea in scienze motorie. Nel primo

caso l'abitudine al movimento, programmato o meno, è acquisita fin da bambini. Poi si trasforma in un completamento a percorsi di studi o professioni lontani dal mondo dell'attività fisica e sportiva. Un completamento che, divenuto necessario, porta alla convinzione di farne un lavoro, scatenando così la necessità di acquisire le conoscenze e le competenze per un agire consapevole e creare un profilo professionale credibile. Nel caso del Corso di laurea in Scienze motorie, dove la preparazione tecnica dovrebbe essere garantita dal Corso di studi, la scelta di diventare un professionista del fitness arriva spesso in un secondo momento. Magari, dopo aver preso in considerazione e messe da parte altre carriere come quella dell'insegnamento a scuola o del preparatore atletico in ambito sportivo.

Il mondo del lavoro oggi suggerisce quali temi devono analizzati affinché nella progettazione di un progetto formativo siano inclusi i contenuti e gli obiettivi appropriati. Tali temi supportano la competenza tecnica pura e comprende la soddisfazione dell'utente con la caratterizzazione del feedback.

### **Uno sguardo al passato per comprendere il presente**

Mentre l'ISEF (Istituto Superiore di Educazione Fisica) formava il futuro insegnante di educazione fisica, il Corso di laurea in Scienze motorie e dello sport, originariamente nel suo ordinamento quadriennale, poi in quello articolato della laurea triennale e della laurea specialistica, ora laurea magistrale, consente una preparazione in diversi ambiti: oltre a quello scolastico ci sono quello sportivo, quello manageriale-organizzativo e quello dell'attività adattata.

La scelta epistemologica è stata fondamentale nell'ambito delle scienze del movimento. Il Corso di laurea in Scienze motorie ha colmato non tanto un vuoto formativo in un settore nel quale, da oltre due secoli, studiosi di ogni disciplina avevano portato contributi notevoli, quanto piuttosto una sempre più puntuale attenzione alle attività formative, preventive e adattate, non avulsa dalle conquiste scientifiche e dalle sempre nuove esigenze della singola persona e della società, in settori quali lo sport, la prevenzione e le attività adattate.

L'educazione fisica, concepita come quella disciplina che consente all'allievo di crescere attraverso il movimento e

che trova collocazione nel sistema scolastico nazionale, ha lasciato il posto alle Scienze motorie, ovvero allo studio a 360° del movimento umano, che integra i contributi, gli apporti e le scoperte scientifiche provenienti dalle Scienze biologiche e da quelle umane.

Le Scienze del movimento rappresentano dunque un contenitore che include l'educazione fisica, dove sono inoltre comprese: l'attività fisica adattata a particolari gruppi di popolazioni e di età (bambini, ragazzi, adulti, anziani, diversamente abili, ecc.); l'attività motoria-sportiva agonistica e non agonistica; le attività per il fitness, indicate come utili e indispensabili per l'uomo e la sua salute, come risposta alle esigenze formative, alle richieste della ricerca scientifica e di una adeguata professionalità<sup>5</sup>.

### **Definizione dei contenuti formativi universitari**

Diversi autori<sup>6</sup> hanno proposto le materie che sono ritenute fondamentali per la preparazione tecnica ed educativa per un professionista del fitness: anatomia umana, anatomia dell'apparato locomotore, postura ed equilibrio, biologia, analisi della composizione corporea, nutrizione e gestione del peso corporeo, fisiologia umana, fisiologia dell'esercizio, biomeccanica, prevenzione degli infortuni, valutazione funzionale, programmazione dell'esercizio, allenamento con i pesi, pedagogia generale e speciale, psicologia.

A livello universitario, in Italia, la laurea che racchiude anche le materie di cui sopra è il corso di laurea triennale in scienze delle attività motorie e sportive (L-22). Questo fornisce conoscenze e competenze teoriche e pratiche relative agli ambiti professionali dell'educazione e della formazione della persona attraverso il movimento e le attività sportive. In particolare, l'obiettivo principale è quello di consentire di:

- scegliere come approfondire la propria preparazione in diversi ambiti: dalla cultura del movimento e dello sport all'educazione motoria per l'infanzia, all'educazione fisico-motoria e sportiva per l'adolescenza, fino all'attività motoria preventiva e compensativa per le età adulta ed anziana;

- conoscere e analizzare criticamente le necessità di movimento della persona nelle diverse fasi della vita;
- progettare, proporre e gestire percorsi di educazione, formazione e recupero post riabilitativo attraverso il movimento (esercitazioni, esercizi, giochi, attività sportive);
- valutare e adeguare gli interventi educativi e formativi in itinere e al termine della loro realizzazione in merito ai processi e ai risultati conseguiti.
- istruttori e coordinatori presso centri, palestre e altre strutture sanitarie di post-riabilitazione e prevenzione;
- istruttori e coordinatori presso centri e palestre per l'attività motoria adattata al disabile;
- allenatori sportivi per disabili;
- educatori e divulgatori dell'attività motoria e sportiva preventiva, presso le strutture governative, regionali, comunali e amministrative orientate all'educazione igienico-sanitaria;
- consulenti di figure professionali operanti nel campo delle professioni sanitarie.

Nell'ambito delle scelte di programmazione nazionale e regionali che hanno introdotto la sperimentazione della cosiddetta AFA (Attività Fisica Adattata), il laureato in Scienze motorie è la figura ritenuta importante per i fini di promozione della salute, prevedendo che tale attività non rientri tra le prestazioni sanitarie, bensì abbia il compito combattere la sedentarietà, favorire la socializzazione, promuovere stili di vita più corretti, ricondizionare una persona al termine di un protocollo riabilitativo.

La necessità di una formazione più specifica per lavorare con le persone definite "fragili" hanno caratterizzato il percorso formativo della laurea magistrale in scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate (LM-67, S.T.A.M.P.A.).

Il percorso formativo del corso di laurea magistrale S.T.A.M.P.A. si propone di offrire un quadro organico di conoscenze e competenze teoriche e pratiche relative al mantenimento dello stato di salute attraverso il movimento e la pratica dell'attività sportiva, lungo tutto l'arco della vita. Il corso si propone di fornire conoscenze e competenze relative all'adattamento dell'attività motoria e sportiva all'individuo diversamente abile. Si porta ad acquisire una preparazione specifica riguardante le dimensioni fondamentali delle discipline motorie e sportive tenendo conto anche dell'apporto di quelle biomediche, pedagogiche, psicologiche e sociologiche che, nel complesso, concorrono a definire i profili professionali promossi dal corso di laurea.

La maggioranza delle guide ai corsi universitari indicano come impiego post laurea, il lavoro in qualità di:

Quindi, nel programmare l'attività fisica adattata e necessariamente personalizzata in luoghi quali le palestre private, pubbliche, sanitarie e non, si afferma la figura del laureato in scienze motorie che, per la sua stretta connessione con un'attività fisica finalizzata alla salute, a pieno titolo può rappresentare il percorso formativo formale per eccellenza per chi volesse qualificarsi come un professionista della *physical fitness*.

### **Razionale del tirocinio curricolare: aspetti generali**

Con l'introduzione della riforma degli ordinamenti didattici, imperniata sul sistema dei crediti, il tirocinio formativo entra a pieno titolo nel percorso didattico degli studenti come tirocinio curricolare (art. 10 del D.M. 3/11/99 n. 509)<sup>7</sup>.

Lo stage rappresenta uno strumento di orientamento di primaria importanza, in quanto offre la possibilità d'integrare le conoscenze acquisite durante il percorso di formazione universitaria con le competenze professionali acquisibili in ambito lavorativo. È, dunque, un investimento molto utile come chiave di accesso al mondo del lavoro.

Nell'ambito dell'autonomia didattica, molte università hanno dato un notevole valore alle attività di tirocinio inserendole in gran parte dei nuovi corsi di studio. Pertanto, il tirocinio formativo, oltre a facilitare l'apprendimento di competenze e professionalità spendibili nel mercato del lavoro, consente anche l'acquisizione di crediti formativi utili ai fini del conseguimento del titolo.

Il tirocinio curricolare riveste un ruolo chiave nello sviluppo delle competenze e delle conoscenze che permettono il trasferimento e il loro appropriato utilizzo alle situazioni di lavoro. Questa esperienza riveste un ruolo rilevante, dal momento che sottolinea la funzione della ricorsività permanente tra teoria e pratica, nonché lo sviluppo dei processi di investigazione e azione, considerati i pilastri di base per acquisire competenze professionali qualitativamente adeguate alle esigenze del mercato del lavoro<sup>8</sup>.

Le competenze fondamentali per la realizzazione personale, per la cittadinanza attiva, l'inclusione sociale e l'“occupabilità” nella società della conoscenza sono evidenziate nel quadro di riferimento europeo “Competenze chiave per l'apprendimento permanente”<sup>9</sup>. Le prime quattro competenze affinano le conoscenze di base indispensabili nel momento storico-culturale attuale. Le attività di tirocinio sono orientate alla promozione delle ultime quattro delle otto competenze fondamentali. Imparare ad imparare rappresenta il filo conduttore di tutte le esperienze volte all'apprendimento e alla formazione, in una dimensione di continuità di vita.

I tirocini, distinti tra tirocini formativi e di orientamento, sono attività di formazione tramite lavoro. Il tirocinio formativo o curricolare, previsto dal piano di studi, è effettuato durante lo svolgimento degli studi (ossia prima del loro completamento) e mira ad integrare le conoscenze acquisite con la frequenza ai corsi universitari, mediante l'acquisizione di esperienze professionali.

### **Il processo di costruzione del tirocinio curricolare**

La programmazione del tirocinio curricolare, in una modellazione progettuale ideale, dovrebbe essere caratterizzata da quattro fasi: l'analisi, la programmazione, l'esecuzione, la valutazione<sup>10</sup>.

L'analisi si concretizza con un'accurata presentazione delle offerte del contesto territoriale e dei bisogni formativi degli studenti. È in questa fase che lo studente inizia a conoscere il mercato del lavoro e a valutare le ipotesi lavorative.

La programmazione è la fase più articolata. Occorre collocare temporalmente il tirocinio all'interno del percorso di studi; fornire una mappa dei servizi disponibili,

dei materiali didattici e degli strumenti metodologici; definire i referenti esterni dell'esperienza, attivare il gruppo di tirocinio. Per lo studente l'attività di pianificazione del tirocinio curricolare comporta una riflessione in sede di colloquio individuale che precisa il luogo dove svolgere la propria esperienza, le motivazioni e gli obiettivi da perseguire.

L'esecuzione rappresenta la fase dello svolgimento dell'attività di tirocinio e consiste nell'assegnazione di un tutor all'interno del servizio. In questa fase gli attori coinvolti, tutor universitario, tutor nel servizio e studente, concordano un progetto formativo che individua “dove, come, che cosa e perché” avviene il percorso di tirocinio. La valutazione avviene attraverso gli incontri di gruppo, colloqui individuali e con una sintesi scritta tra la teoria appresa e la pratica agita.

### **Il tirocinio curricolare della laurea triennale in Scienze delle attività motorie e sportive: il progetto dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano**

Il Corso di laurea triennale in Scienze delle attività motorie e sportive prevede, al terzo anno, l'assegnazione allo studente di 5 crediti formativi per l'attività di tirocinio al fine di far acquisire allo studente le competenze relative agli ambiti di un possibile futuro esercizio delle professionalità di ambito motorio-sportivo-adattativo.

Allo scopo di coordinare, organizzare e gestire le attività di tirocinio è presente la figura del coordinatore di tirocinio con i seguenti compiti:

- individuare sul territorio un numero adeguato di enti ospitanti idonei allo svolgimento dei progetti formativi;
- reperire, anche in collaborazione con i tutor universitari, i luoghi lavorativi disponibili ad avviare tirocini curricolari;
- mantenere e consolidare i rapporti con gli enti ospitanti;
- garantire il rispetto delle finalità formative dei tirocini curricolari offerti;
- raccogliere le domande, selezionare ed orientare i tirocinanti prima e durante le esperienze di inserimento;

- curare i rapporti con i tutor dell'azienda e i tutor universitari;
- definire il contenuto dei singoli progetti di tirocini curriculari in collaborazione con il tutor universitario ed eventualmente con il tutor aziendale;
- mantenere costantemente i contatti con gli enti;

I tutor di tirocinio hanno il compito di:

- definire gli aspetti operativi ed in particolare l'individuazione del periodo e degli orari relativi al tirocinio curricolare;
- monitorare costantemente sia lo svolgimento del tirocinio curricolare, sia la serietà, le motivazioni e l'impegno del tirocinante e dell'ente ospitante;
- raccogliere e trasmettere le relazioni finali dell'attività di tirocinio curricolare elaborate dagli studenti e le valutazioni espresse dagli enti ospitanti. Tali documentazioni conclusive sono finalizzate al riconoscimento dei crediti formativi universitari.

Il tirocinio degli studenti viene articolato attraverso le seguenti modalità:

- attività interne all'università, quali: incontri di gruppo in aula; incontri individuali con il tutor; incontri con testimoni privilegiati.
- Attività interne ai servizi, quali: visite guidate di gruppo; attività di tirocinio passivo ed attivo presso l'ente.

Il tutor esterno è la figura che accompagna il tirocinante all'interno dell'azienda, costituendone il punto di riferimento costante. È colui che agisce con il coordinatore di tirocinio per ottimizzare il processo formativo dello studente.

### **Razionale del tirocinio curricolare nel settore del fitness**

Da un punto di vista professionale l'istruttore sportivo e quello fitness hanno una loro collocazione ben definita. Le attività dell'istruttore sportivo sono descritte nella classificazione NACE<sup>11</sup>, nella categoria 85.51

“Formazione sportiva e ricreativa” e 93.1 “Attività Sportive”. L'International Labour Organisation gestisce la classificazione internazionale delle professioni (ISCO, International Standard Classification of Occupations)<sup>12</sup>. In questa classificazione, la professione d'istruttore sportivo è classificata nella categoria 342 “lavoratori sportivi e fitness”. Questa categoria è ulteriormente suddivisa in tre gruppi occupazionali: atleti e sportivi (3421); allenatori e istruttori sportivi, giudici (3422); istruttori Fitness e istruttori ricreazionali (3423).

L'Istat (Istituto Nazionale di Statistica) definisce le professioni classificate nella categoria “3.4.2- Insegnanti nella formazione professionale, istruttori, allenatori, atleti e professioni assimilate”<sup>13</sup>. In questa categoria figurano gli istruttori di discipline sportive non agonistiche (3.4.2.4), le professioni organizzative nel campo dell'educazione fisica e dello sport (3.4.2.5), gli allenatori e i tecnici di discipline sportive agonistiche (3.4.2.6), gli atleti (3.4.2.7) ed è illustrato il raccordo con la versione europea della Classificazione Internazionale delle professioni (ISCO-08). Nella categoria 3.4.2.4.0, Istruttori di discipline sportive non agonistiche, viene collocato l'istruttore di fitness<sup>14</sup>.

Concettualmente è un errore, in quanto il fitness non è una disciplina sportiva e le attività che lo caratterizzano, anche se hanno le stesse premesse metodologiche e scientifiche di una disciplina sportiva, hanno un loro costruito ben definito<sup>15</sup>. In questo contesto, quindi, si salva giusto l'aspetto della forma che dovrebbe caratterizzare le attività non competitive.

Il settore della salute e del fitness in Europa con oltre 40 milioni di consumatori, genera 22 miliardi di euro di fatturato, impiega 390.000 persone ed è composto da oltre 40.000 strutture. L'Eurobarometro 2014 indica che in Europa la ragione che porta le persone a svolgere attività fisica o uno sport è per il 62% legato alla salute. In Italia, il 15% delle persone che dichiarano di svolgere regolare attività fisica, lo fa in un centro fitness<sup>16</sup>.

Oltre al suo significativo contributo economico, il settore riveste un ruolo importante per rendere la popolazione europea più attiva e meno bisognosa di cure mediche. In questo settore economico il “prodotto” principale è l'esercizio fisico.



Le persone che lavorano nel settore del fitness sono fondamentali in quanto sono la risorsa più importante per sostenere, accompagnare e aiutare chi pratica esercizio fisico a raggiungere i propri obiettivi correlati al fitness<sup>17</sup>.

I professionisti dell'esercizio devono essere consapevoli della loro responsabilità nel rapporto con una persona che pratica attività fisica, poiché hanno a che fare con l'integrità fisica e, quindi, con la salute dello stesso. Tali circostanze richiedono competenze, capacità e conoscenze, al fine di essere in grado di fornire una pratica sicura orientata alla persona. Un compito essenziale in questo senso è lo sviluppo di standard educativi che sono comunemente accettati dagli stakeholders del settore in base alla politica educativa corrente.

Le figure professionali del fitness a cui dovrebbe rivolgersi un proficuo tirocinio curricolare comprendono: l'insegnante in sala attrezzi, nei corsi di gruppo, il personal trainer e lo specialista dell'esercizio fisico per la salute.

### **Definizione dei termini**

L'insegnante e il personal fitness trainer usano un approccio personalizzato per valutare, motivare ed educare con l'esercizio fisico le persone a soddisfare i propri bisogni che sono correlati allo stato di salute. Una parte cruciale di questo ruolo è il processo formativo del trainer, intimamente connesso con la consapevolezza che le tematiche legate all'attività fisica comprendono e necessitano di altre caratteristiche. Gavin<sup>18</sup> ha evidenziato come il personal trainer, per esempio, si assume delle responsabilità e dei rischi legati allo stato di salute dei propri "allievi" che vanno ben oltre quello del confine educativo che caratterizza il loro ruolo. Melton<sup>19</sup> sottolinea come il ruolo del fitness trainer sia naturalmente complesso e multidimensionale.

Nessun ciclo di studi può offrire una formazione completa e definitiva. Anche nella professione di chi si occupa di attività motoria e sportiva è così. L'apprendimento avviene per tutto l'arco della vita. A differenza di altri professionisti che hanno a che fare con lo stato di salute delle persone, per svolgere l'attività professionale di insegnante di fitness o di personal trainer non è richiesta dalla legge nessun di titolo di studio o di corso di

formazione. Chiunque può professarsi tale e porsi come riferimento e modello, giusto o sbagliato che sia.

La mancanza di una legislazione che regola tale attività e la stretta connessione che c'è tra la pratica di esercizio fisico e l'assenza di malattia, porta a una domanda spontanea: "Quali sono gli indicatori di conoscenza, competenza e abilità che rendono affidabile un professionista del fitness?".

Rupp<sup>20</sup> ha evidenziato che nelle palestre un corso di formazione non formale, solitamente della durata di pochi giorni, è posto a garanzia che l'istruttore ha completato un percorso di formazione professionale.

In Italia, al momento, non ci sono indicazioni che possano fornire quali siano gli standard didattici, nei contenuti e nei metodi, per corsi di questo tipo. Inoltre, esiste una sovrabbondanza di associazioni che rilasciano certificazione di prima parte che attestano la conoscenza, le abilità e le competenze che sono essenziali per lavorare come professionisti per il fitness. Riferendosi al ruolo del "Maestro" così come a quello di educatore o formatore, si evidenzia come la professionalità può avvenire solo in contesti in cui il soggetto è direttamente o indirettamente coinvolto<sup>21</sup>.

Nello specifico, Thomas<sup>22</sup> evidenzia che il vasto apprendimento non formale nel professionista della salute e fitness non si traduce necessariamente in un professionista competente e capace. Solo il 39% delle persone intervistate, inoltre, aveva un titolo di studio universitario attinente alle scienze dell'esercizio fisico. In un'altra ricerca<sup>23</sup>, si è evidenziato come chi ha completato un percorso formativo universitario in educazione fisica o scienze dell'esercizio, ha avuto risultati migliori di chi non avesse nessuno di questi titoli. Quindi, l'educazione formale sembra essere più importante di quella non formale per la conoscenza del professionista del fitness.

### **Il progetto formativo: dai tecnicismi alla riuscita educativa**

Nella programmazione delle attività di tirocinio curricolare l'idea di fondo è quella del "fare" in situazione reale, ovvero dare centralità "all'esperienza" intesa, a partire dalla sua etimologia, come un processo. Il percorso formativo del tirocinio, accanto all'esperienza diretta,

accompagnata da strumenti e tecniche di rilevazione (l'osservazione), comprende momenti di riflessione attraverso i quali gli studenti trasformano i dati in effettiva esperienza, in grado di collegare le operazioni quotidiane del fare professionale con domande che nascono da precedenti conoscenze quali studi, riflessioni e vissuti.

Gli obiettivi e le modalità di tirocinio per il settore del fitness, omnicomprensivo dei molteplici aspetti di tale ambiente professionale, possono caratterizzarsi dall'entrare in contatto e vivere una realtà lavorativa articolata e strutturata che propone un servizio di attività motoria che dovrebbe avere come fine il raggiungimento, il mantenimento e l'eventuale miglioramento di uno stato di salute ottimale, sia fisico che psichico. Le modalità riguardano l'osservazione, la prova personale, l'avviamento alle attività motorie e, nel caso di una comprovata maturità, la conduzione autonoma delle stesse. Premesse le solide basi umanistiche, scientifiche e tecniche di un futuro professionista dell'esercizio fisico, si presuppone fornite dal percorso di studio caratteristico, lo sforzo nel progettare il tirocinio curricolare è insito nel considerare gli aspetti fondamentali e necessari richiesti da un settore lavorativo fortemente ricettivo. Tra questi, una particolare attenzione viene rivolta alla comunicazione durante l'insegnamento, che influenza notevolmente la qualità degli interventi nel contesto del fitness. Molto spesso gli istruttori concentrano l'enfasi nella loro intervento sugli aspetti tecnici, comunque fondamentali, ignorando l'importanza del "come" comunicare e quale comportamento adottare per garantire l'aderenza all'esercizio fisico e soddisfare le esigenze delle persone.

### **Il progetto formativo: la caratterizzazione del feedback**

L'insegnamento è un'attività complessa che richiede la presa di decisioni in modo proattivo, pianificare le sessioni e interagire con gli altri. L'obiettivo iniziale di un istruttore è quello di far apprendere le abilità motorie e, quando possibile, migliorare lo stato fisico<sup>24</sup>.

Indipendentemente dal contesto in cui gli istruttori si trovano ad agire, devono programmare obiettivi realistici. Per fare ciò, è fondamentale che sappiano scegliere l'intervento pedagogico più appropriato, utilizzare le strategie opportune per individualizzare l'apprendimento,

analizzare i problemi, condurre il singolo o la classe e correggere gli errori<sup>25</sup>.

Con una comunicazione appropriata e una forte leadership, l'insegnante di fitness può aiutare i partecipanti a imparare nuovi comportamenti e a modificare quelle esistenti<sup>26</sup>. Sarmiento afferma che «l'azione pedagogica non dovrebbe accadere in modo casuale, deve essere pensato, riflettuto e dovrebbe essere il risultato di un processo razionale, sostenuto da principi, scopi e obiettivi»<sup>27</sup>.

Nella "didattica efficace", la comunicazione assume un ruolo di primo piano e promuove le relazioni interpersonali<sup>28</sup>. Nel contesto dello sport, Silva e Beresford<sup>29</sup> riportano che la comunicazione, spesso, fa la differenza tra il successo e il fallimento. È una competenza fondamentale che l'istruttore deve padroneggiare perché la sua azione educativa sia efficace<sup>30</sup>.

Per comprendere meglio questi processi, è opportuna una riflessione sull'attività professionale dell'insegnante di fitness, in particolare sulle loro tecniche di apprendimento e d'insegnamento.

In un contesto di "servizi alla persona", come può essere una palestra, uno degli aspetti più importanti sono le risorse umane<sup>31</sup>. Nel processo di attrarre nuovi utenti e mantenere l'aderenza all'esercizio fisico, l'istruttore di fitness ricopre un ruolo fondamentale<sup>32</sup>. Uno studio che ha coinvolto oltre 7000 persone che frequentavano i centri fitness, ha evidenziato, che le risorse umane sono la variabile che meglio indica la qualità di un ambiente e che sono direttamente correlate ai livelli di soddisfazione<sup>33</sup>. Bodet giunge alla conclusione che il comportamento degli istruttori è la variabile che più contribuisce alla soddisfazione delle persone<sup>34</sup>. Considerando questo, durante le attività didattiche gli insegnanti devono adeguare il loro comportamento per incontrare e tentare di soddisfare le esigenze delle persone coinvolte nel processo motorio-educativo<sup>35</sup>.

Fornire il feedback è una capacità essenziale che l'insegnante di fitness (come un allenatore, un personal trainer, o un insegnante a scuola) dovrebbe prendere in considerazione, dal momento che questo processo è un fattore chiave per agevolare l'apprendimento motorio, correggere o modificare la performance delle persone<sup>36</sup>.

Il comportamento dell'insegnante di fitness può influenzare lo sviluppo dei suoi allievi. L'uso di un

feedback frequente dovrebbe avere l'obiettivo primario d'insegnare, correggere e motivare<sup>37</sup>.

Chi pratica attività motoria per il fitness preferisce che gli insegnanti usino l'incoraggiamento e il feedback mentre eseguono gli esercizi, non dopo; che utilizzino una combinazione di feedback verbali e gestuali, piuttosto che un feedback cinestetico; che siano informati come eseguire gli esercizi correttamente utilizzando le parole e accompagnarle durante tutto il processo di correzione con il ciclo: osservazione della prestazione del partecipante, dare un feedback, osservare di nuovo e poi dare altri feedback.

Essenzialmente il feedback dell'insegnante in questo contesto agevola il processo di apprendimento motorio ed è il punto di connessione tra due fenomeni complementari: l'insegnamento e l'apprendimento<sup>38</sup>. Questa azione pedagogica è assunta come una relazione personale tra insegnante e allievo o tra istruttore e cliente.

Alcuni fattori legati alla reale efficacia educativa degli istruttori di fitness e degli istruttori sportivi comprendono sia la competenza di riconoscere gli errori tecnici e di proporre soluzioni, sia la conoscenza di come correggere gli errori<sup>39</sup>. Questa funzione è nota come feedback pedagogico.

## Conclusioni

Il bisogno di supervisionare i futuri professionisti del fitness, nonché raccogliere informazioni sul loro comportamento attraverso l'osservazione diretta e sistematica in situazioni e contesti reali sono tra i fattori determinanti per il successo del processo educativo che dovrebbe caratterizzare la buona riuscita di un progetto di tirocinio curricolare<sup>40</sup>. Questo, quindi, deve essere inteso come integrazione tra le dimensioni teoriche e operative

relative all'esperienza professionale; come sperimentazione in forma simulata e diretta di situazioni dinamiche e tipiche della professionalità richiesta; come riflessione e metariflessione sul processo d'insegnamento-apprendimento e valutazione documentazione delle esperienze effettuate. Il tirocinio, quindi, per promuovere la consapevolezza di sé, formare alla relazione movimento-educazione, sviluppare un atteggiamento di apertura, disponibilità alla ricerca e al cambiamento, attivare la capacità progettuale; sviluppare e consolidare la consapevolezza della complessità che il ruolo professionale implica e le competenze previste dal piano di studi del corso di laurea.

La valutazione dovrebbe comprendere il punto di arrivo e il percorso di cambiamento del tirocinante, il contributo specifico dell'esperienza svolta e gli effetti diretti e indiretti dell'organizzazione del tirocinio. Le dimensioni oggetto della valutazione complessiva dell'attività di tirocinio diventano: l'atteggiamento generale (partecipazione alle attività, interazione nel gruppo, socializzazione, interesse, attenzione, curiosità, disponibilità, originalità, cura, puntualità); le competenze comunicative (pertinenza e opportunità degli interventi, organizzazione delle conoscenze, coerenza, interazione cognitiva, negoziazione, completezza, correttezza formale); le competenze progettuali (autonomia, sistematicità, organizzazione dei saperi, originalità); la riflessività (osservazione, comprensione, sintesi, generalizzazione).

Il tirocinio curricolare come iniezione di consapevolezza per aiutare chi è in difficoltà a liberarsi dei propri limiti e dei propri errori procedurali, per aiutare chi se la cava egregiamente a essere ancora più bravo.

FERDINANDO CEREDA

*Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano*  
*Catholic University of Sacro Cuore of Milan*

<sup>1</sup> R.M. Eime, J.A. Young, J.T. Harvey, M.J. Charity, W.R. Payne, *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport*, in «Int J Behav Nutr Phys Act.», vol. 10, Dec 7, 2013, p. 135.

<sup>2</sup> D.L. Swift, N.M. Johannsen, C.J. Lavie, C.P. Earnest, T.S. Church, *The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance*, in «Prog Cardiovasc Dis.», vol. 56, n. 4, Jan-Feb, 2014, pp. 441-447.



- <sup>3</sup> G.E. Pieleas, R. Horn, C.A. Williams, A.G. Stuart, *Paediatric exercise training in prevention and treatment*, in «Arch Dis Child», vol. 99, n. 4, Apr., 2014, pp. 380-385; S.H. Malik, H. Blake, L.S. Suggs, *A systematic review of workplace health promotion interventions for increasing physical activity*, in «Br J Health Psychol», vol. 19, n. 1, Feb, 2014, pp. 149-180; D. Taylor, *Physical activity is medicine for older adults*, in «Postgrad Med J», vol. 19, n. 1059, Jan, 2014, pp. 26-32; I.M. Vuori, C.J. Lavie, S.N. Blair, *Physical activity promotion in the health care system*, in «Mayo Clin Proc», vol. 88, n. 12, Dec., 2013, pp. 1446-1461; D.E. Warburton, C.W. Nicol, S.S. Bredin, *Health benefits of physical activity: The evidence*, in «CMAJ», vol. 174, 2006, pp. 801-809.
- <sup>4</sup> F.M. Arosio, M. Carbonelli, L. Gratta, B. Nuvoli, L. Perrotta, L. Quattrococchi, *I numeri sulla pratica dello sport, sull'attività fisica e sull'impiantistica sportiva in Italia*, TANGOS, GdL Statistiche (Area Sport e Società), 2012.
- <sup>5</sup> F. Casolo, *Dall'ISEF alle Scienze motorie*, in «Dirigenti Scuola», n° 8, luglio-agosto, 2004, pp. 31-35.
- <sup>6</sup> B.B. Fuller, F.V. Harding, *A survey of personal fitness trainers in the Greater Los Angeles area*, Poster presented at the annual meeting of the Southwest, Chapter American College of Sports Medicine, San Diego, November, 1994; F. Cereda, *Il Personal Fitness Trainer nell'insegnamento dell'esercizio fisico preventivo: competenze tecniche e didattiche*, Edizioni Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano 2008.
- <sup>7</sup> Vedi [http://www.miur.it/0006Menu\\_C/0012Docume/0098Normat/2088Regola.htm](http://www.miur.it/0006Menu_C/0012Docume/0098Normat/2088Regola.htm) (visitato il 26 agosto 2015).
- <sup>8</sup> S. Di Nuovo, *Nuovi parametri*, in A. Perucca (a cura di), *Le attività di laboratorio e di tirocinio nella formazione universitaria*, vol. I, Armando, Roma 2005, pp. 131-146.
- <sup>9</sup> Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio del 18 dicembre 2006 relativa a Competenze chiave per l'apprendimento permanente (2006/962/CE); allegato Competenze Chiave per l'apprendimento Permanente — Un Quadro di Riferimento Europeo, L. 349, pp. 13-18
- <sup>10</sup> Cfr. E. Casali, *Il tirocinio come progetto formativo*, in L. Pati (a cura di), *Tutorship e attività di tirocinio: tra pensieri, vissuti, azioni*, EDUCatt, Milano 2012, pp. 31-40.
- <sup>11</sup> NACE è l'acronimo utilizzato per indicare le varie classificazioni statistiche delle attività economiche sviluppate a partire dal 1970 dall'Unione Europea (UE). Vedi: [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/NACE\\_background](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/NACE_background) (visitato il 22 agosto 2015).
- <sup>12</sup> Vedi <http://www.ilo.org/public/english/bureau/stat/isco/isco08/index.htm> (visitato il 22 agosto 2015)
- <sup>13</sup> Vedi: [http://cp2011.istat.it/index.php?codice\\_1=3&codice\\_2=3.4&codice\\_3=3.4.2](http://cp2011.istat.it/index.php?codice_1=3&codice_2=3.4&codice_3=3.4.2) (visitato il 22 agosto 2015)
- <sup>14</sup> Vedi: <http://cp2011.istat.it/scheda.php?id=3.4.2.4.0> (visitato il 22 agosto 2015).
- <sup>15</sup> Cfr. F. Cereda, *Teoria, tecnica e didattica del fitness*, Vita e Pensiero, Milano 2013, p. 13 ; F. Cereda, *Autonomia e libertà nell'anziano: focus sull'attività fisica*, in «CQIA Rivista – Formazione Persona Lavoro», Anno IV, n. 10, 2014, pp.154-155.
- <sup>16</sup> TNS Opinion & Social, *Special Eurobarometer 412 “Sport and physical activity, 2014*, disponibile in [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf) (visitato il 25 agosto 2015).
- <sup>17</sup> Cfr. F. Cereda, *Teoria, tecnica e didattica del fitness*, Vita e Pensiero, Milano 2013, p. 12-14.
- <sup>18</sup> J. Gavin, *Personal trainers' perceptions of role responsibilities, conflicts and boundaries*, in «Ethics Behav», vol. 6, 1996, pp. 55-69.
- <sup>19</sup> D.I. Melton, J.A. Katula, K.M. Mustian, *The current state of personal training: An industry perspective of personal trainers in a small southeast community*, in «J Strength Cond Res», vol. 22, 2008, pp. 883-889; D.I. Melton, T.K. Dail, J.A. Katula, K.M. Mustian, *The current state of personal training: Managers' perspectives*, in «J Strength Cond Res», vol. 24, 2010, pp. 3173-3179.
- <sup>20</sup> J.C. Rupp, K. Campbell, K., W.R. Thompson, D. Terbizan, *Professional preparation of personal trainers*, in «J. Phys. Educ. Recr. Dance», vol. 70, 1999, pp. 54-57.
- <sup>21</sup> F. Cereda, *Il Personal Fitness Trainer nell'insegnamento dell'esercizio fisico preventivo: competenze tecniche e didattiche*. Edizioni Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano 2008.
- <sup>22</sup> D.Q. Thomas, K.A. Long, K.A., B. Myers, *Survey of personal trainers in Houston, Texas*, in «Nat. Strength Cond. Assoc. J», vol. 15, n. 3, 1993, pp. 43-46.
- <sup>23</sup> F. Cereda, *The Education of fitness professional for health promotion*, in «Researching Paradigms of Childhood and Education», Book of Selected Papers, Faculty of Teacher Education University of Zagreb, 2015, pp. 104-114.
- <sup>24</sup> J. Murcia, L. Oliveira, *Diferenças motivacionais na aprendizagem e desenvolvimento de programas de natação e de fitness aquático*, in «Fitness & Performance Journal», vol. 1, n. 2, 2002, pp. 42-51.
- <sup>25</sup> F. Franco, *El tratamiento de la información. La necesidad del feedback*, in «Revista Digital», Año 8, vol. 50, 2002. Disponibile in [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).
- <sup>26</sup> P. Sarmento, *Pedagogia do desporto e observação*, Edições Faculdade de Motricidade Humana, Cruz Quebrada 2004.

<sup>27</sup> Ivi, p. 71.

<sup>28</sup> M.O. Castañer, M.T. Camerino, G.K. Anguera, G.K. Jonsson, *Observing the paraverbal communicative style of expert and novice PE teachers by means of SOCOP: A sequential analysis*, in «Procedia—Social and Behavioral Sciences», vol. 2, n. 2, 2010, pp. 5162-5167.

<sup>29</sup> I.L. Silva, H. Beresford, *A percepção da linguagem não-verbal ou corporal como meio de se interpretar o moral ou estado de animo de atletas submetidos a um treinamento de alto nível de performance*, in «Fitness & Performance Journal», vol. 3, n. 6, 2004, pp. 351-357.

<sup>30</sup> C. Kennedy, M. Yoke, *Methods of group exercise instruction*, Human Kinetics, Champaign 2005.

<sup>31</sup> P.D. Knop, *Quality management in sports clubs*, in «Sport Management Review», vol. 7, n. 1, 2004, pp. 57-77 ; B. Woo, P. Chelladurai, *Dynamics of perceived support and work attitudes: The case of fitness club employees*, in «Human Resource Management Research», vol. 2, n. 1, 2012, pp. 6-18.

<sup>32</sup> A. Papadimitriou, K. Karteroliotis, *The service quality expectations in private sport and fitness centers: A reexamination of the factor structure*, in «Sport Marketing Quarterly», vol. 9, n. 3, 2000, pp. 157-164.

<sup>33</sup> J. Fernández, G. Carrión, D. Ruíz, *La satisfacción de clientes y su relación con la percepción de calidad en Centros de Fitness: Utilización de la escala CALIDFIT*, in «Revista de Psicología del Deporte», vol. 21, n. 2, 2012, pp. 309-319. Disponible online: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/>

<sup>34</sup> G. Bodet, *Investigating customer satisfaction in a health club context by an application of the Tetraclass Model*, in «European Sport Management Quarterly», vol. 6, 2006, pp. 149-165.

<sup>35</sup> S. Franco, V. Simões, *Participants' perception and preference about Body Pump® instructors' pedagogical feedback*. Paper presented at the 11<sup>th</sup> annual Congress of the European College of Sport Science, Lausanne, Switzerland, 2006.

<sup>36</sup> K. Chin, *The effects of the teacher's feedback during badminton instruction*, in F. Carreiro da Costa, M. Cloes, M. Valeiro (a cura di), *The art and science of teaching in physical education and sport*, FMH. Serviço de Edições, Lisbon 2005, pp. 139-147.

<sup>37</sup> J. Côté, W. Sedgwick, *Effective behaviors of expert rowing coaches: A qualitative investigation of Canadian athletes and coaches*, in «International Sports Journal», vol. 7, n. 1, 2003, pp. 62-77.

<sup>38</sup> M. Piéron, *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*, INDE Publicaciones, Barcelona 1999.

<sup>39</sup> A. Rosado, L. Virtuoso, I. Mesquita, *Relação entre as competências de diagnóstico de erros das habilidades técnicas e a prescrição pedagógica no voleibol*, in «Revista Brasileira de Educação Física e Esporte», vol. 18, n. 2, 2004, pp. 151-157.

<sup>40</sup> V. Simões, R. Santos-Rocha, *Body awareness and exercise technique*, in F. Naclerio, T. Rieger, A. Jiménez (a cura di), *Europe Active's foundations for exercise professionals*, cit.