

Formazione Professionale Associazione Italiana Pilates Metodo Physical Training Research® Corso Pilates Matwork Teacher

La nostra metodologia

Il metodo Pilates è una tecnica di allenamento creata e sviluppata da Joseph Pilates agli inizi del '900. Questo metodo propone un condizionamento muscolare capace di intervenire in modo completo su tutto il corpo, lavorando sulla precisione di esecuzione degli esercizi, sul controllo, sulla concentrazione e sulla respirazione.

Il protocollo degli esercizi Pilates sviluppa forza ed elasticità muscolare, in particolare dei muscoli profondi deputati al mantenimento di una corretta postura. Di conseguenza si rende possibile una gestione più funzionale del corpo, eliminando tutti quei vizi di postura dovuti alle cattive abitudini, in termini di gestione corporea, nel quotidiano.

La concentrazione con cui vengono eseguiti gli esercizi, in modo fluido e controllato, comporta una costante attenzione da parte del praticante che gli consente di acquisire e sviluppare una maggiore consapevolezza e una coscienza corporea nell'atto del muoversi.

Nell'arco degli anni il metodo è stato rivisitato e ampliato da diversi ricercatori, con lo scopo di trovare una migliore applicazione rispetto alle nuove tecnologie e alle ricerche scientifiche nell'ambito del benessere fisico, senza mai alterarne l'essenza e i principi fondamentali che lo hanno reso così noto ed efficace nel tempo.

In questo contesto di ricerca e innovazione si inserisce il metodo **Pilates Physical Training Research®** ideato ed elaborato dalla **Dott.ssa Barbara Piga**, ricercatrice in ambito dell'analisi e delle tecniche di movimento.

Il metodo Pilates P.T.R.® consta di un sistema metodologico/didattico che affonda le sue radici sul concetto di corpo comunicante e significante che agisce all'interno di uno spazio, mediante delle strutture di movimento **singole e originali** per ciascun individuo.

Ogni corpo è dotato di un sistema di movimento capace di integrarsi con tecniche altre del corpo ai fini di migliorare le proprie capacità funzionali.

Il Pilates P.T.R.® offre la possibilità al soggetto **corpo** di entrare in un sistema di addestramento che lo rende capace di intraprendere una ricerca personale del sistema di movimento più efficace per ognuno di noi.

Conoscenze e abilità da conseguire

Il corso Pilates PTR® Matwork è volto alla formazione di una figura professionale altamente qualificata, fornendo le conoscenze e le competenze in ambito specificatamente tecnico/didattico della disciplina. L'insegnante certificato è in grado di operare in maniera adeguata con differenti tipologie di utenti, quali ad esempio: persone che intendono seguire un programma di allenamento per migliorare il proprio stato di forma o per sensibilizzare il corpo ad una corretta gestione del movimento, soggetti con problematiche posturali, praticanti sportivi a livello dilettantistico, atleti che operano a livello professionale.

A chi si rivolge

Il corso di formazione si rivolge alle diverse figure che operano nell'ambito delle attività motorie, delle discipline olistiche ed artistiche, che intendono ampliare le proprie competenze: studenti e laureati in Scienze Motorie, Fisioterapisti, Osteopati, operatori sportivi, preparatori atletici, personal trainer, Coreografi, Danzatori/Attori/Cantanti professionisti.

Struttura del corso di formazione

Per ottenere la certificazione **Pilates Matwork PTR®**, i partecipanti devono obbligatoriamente frequentare tutti i moduli formativi e i due i moduli di tirocinio didattico (TAT) e (TFI). Dopo aver completato l'intero percorso didattico-formativo è possibile sostenere l'esame finale per ottenere l'abilitazione all'insegnamento.

- **Modulo formativo MAT 1 Introduzione – livello BASE (28 ore)**
- **Modulo formativo MAT 2 livello INTERMEDIO-AVANZATO (16 ore)**
- **Modulo formativo METODOLOGIA-DIDATTICA (16 ore)**
- **Tirocinio di Allenamento alla Tecnica (TAT) (10 ore)**
- **Tirocinio Formativo all'Insegnamento (TFI) (4ore)**
- **Esame per conseguire la certificazione e l'abilitazione all'insegnamento del metodo: test scritto, valutazione pratica della tecnica, valutazione pratica della metodologia d'insegnamento.**

In seguito al conseguimento del Diploma di Istruttore i partecipanti al corso potranno perfezionare la loro formazione frequentando i moduli specialistici Pilates Schiena, piccoli attrezzi e Creativity Matwork.

Modulo formativo MAT 1 INTRODUZIONE – Livello BASE

2 week end (4gg - 28 ore)

INTRODUZIONE

Anatomia, Fisiologia articolare applicate agli esercizi del metodo Pilates Physical Training Research®

Prima giornata: Check in ore 13:30 - 14:15

- 14:30 – 15:30 Lezione pratica
- 15:30 – 16:30 Joseph Pilates e il suo metodo
- 16:30 – 18:30 Principi ed esercizi del metodo di Joseph Pilates

Seconda giornata:

- 9:30 – 10:30 Lezione pratica
- 10:30 – 13:30 Origini e principi del metodo Pilates PTR®
- 13:30 – 14:30 Pausa pranzo
- 14:30 – 16:30 Teoria: anatomia, fisiologia, capacità motorie
- 16:30 – 18:30 Fisiologia articolare e biomeccanica applicata agli esercizi Pilates

Contenuti

Introduzione al metodo Pilates:

- Joseph Pilates, principi fondamentali del metodo;
- Metodo Pilates Physical Training Research®;

Analisi strutturale del movimento:

- Il corpo quotidiano come strumento di lavoro;
- Allineamento scheletrico e l'asse del corpo;
- Postura e posizione;
- I meccanismi che regolano la postura;
- I muscoli posturali;
- Fisiologia articolare;
- Il centro del corpo e la powerhouse;
- La respirazione;
- Analisi delle patologie più diffuse a carico del rachide;
- 2 workout Pilates PTR® Mat.

Livello BASE

Prima giornata: Check in ore 8:45 - 9:30

- 9:30 – 10:30 Lezione pratica
- 10:30 – 12:30 Esercizi del programma livello base 1
- 12:30 – 13:30 Esercitazione pratica
- 13:30 – 14:30 Pausa pranzo
- 14:30 – 15:30 Lezione pratica
- 15:30 – 17:30 Esercizi del programma livello base 2
- 17:30 – 18:30 Esercitazione pratica

Seconda giornata:

- 9:30 – 10:30 Lezione pratica
- 10:30 – 12:30 Esercizi del programma livello base 3
- 12:30 – 13:30 Esercitazione pratica
- 13:30 – 14:30 Pausa pranzo
- 14:30 – 15:30 Lezione pratica
- 16:30 – 17:30 Esercizi del programma livello base 4
- 17:30 – 18:30 Esercitazione pratica

Contenuti

Sviluppo completo del programma Matwork base PTR®:

- Tecnica e biomeccanica degli esercizi;
- Linguaggio tecnico e cuing;
- Pratica dei singoli esercizi;
- Assistenza tecnico/didattica;
- Linee guida di intervento e di tutela nei soggetti con esigenze particolari;
- Analisi delle problematiche della colonna, ginocchia, anche, spalle e collo;
- 4 workout Pilates PTR® Mat livello base.

I partecipanti al corso devono indossare un abbigliamento funzionale al lavoro, pantaloni e maglie non troppo larghe, calzini antiscivolo, telo.

Costi

La quota di partecipazione è di 630€ comprensiva di materiale didattico, T shirt, tessera associativa AIP-AiCS e attestato di partecipazione.

Modulo Formativo Mat 2 Livello INTERMEDIO-AVANZATO

1 week end (2gg - 16 ore)

Requisiti per accedere al modulo Mat 2:

Attestato di partecipazione del modulo formativo Mat 1

Prima giornata: Check in ore 8:45 - 9:30

- 9:30 – 10:30 Lezione pratica
- 10:30 – 12:30 Esercizi del programma livello intermedio 1
- 12:30 – 13:30 Esercitazione pratica
- 13:30 – 14:30 Pausa pranzo
- 14:30 – 15:30 Lezione pratica
- 15:30 – 17:30 Esercizi del programma livello intermedio 2
- 17:30 – 18:30 Esercitazione pratica

Seconda giornata:

- 9:30 – 10:30 Lezione pratica
- 10:30 – 12:30 Esercizi del programma livello avanzato 1
- 12:30 – 13:30 Esercitazione pratica
- 13:30 – 14:30 Pausa pranzo
- 14:30 – 15:30 Lezione pratica
- 16:30 – 17:30 Esercizi del programma livello avanzato 2
- 17:30 – 18:30 Esercitazione pratica

Contenuti

Sviluppo completo del programma Matwork intermedio-avanzato PTR®:

- Tecnica e biomeccanica degli esercizi;
- Linguaggio tecnico e cuing;
- Pratica dei singoli esercizi;
- Assistenza tecnico/didattica;
- Linee guida di intervento e di tutela nei soggetti particolari;
- Analisi delle problematiche della colonna, ginocchia, anche, spalle e collo;
- 4 workout Pilates PTR® Mat livello intermedio-avanzato.

Costi

La quota di partecipazione è di 340€ comprensiva di materiale didattico, T shirt, zainetto tela e attestato di partecipazione.

Modulo Formativo METODOLOGIA e DIDATTICA

1 week end (2gg - 16 ore)

Requisiti per accedere al modulo formativo Metodologia e Didattica:

Attestato di partecipazione dei moduli Formativi Mat 1 e Mat 2.

Prima giornata: Check in ore 8:45 - 9:30

- 9:30 – 10:30 Lezione pratica
- 10:30 – 12:30 Esercizi del programma standing work
- 12:30 – 13:30 Esercitazione pratica
- 13:30 – 14:30 Pausa pranzo
- 14:30 – 15:30 Lezione pratica
- 15:30 – 18:30 Composizione della lezione e variazioni; Metodologia e sviluppo didattico del protocollo

Seconda giornata:

- 9:30 – 10:30 Lezione pratica
- 10:30 – 12:30 “Sintassi” dell’insegnamento Pilates PTR®
- 12:30 – 13:30 Esercitazione pratica
- 13:30 – 14:30 Pausa pranzo
- 14:30 – 15:30 Lezione pratica
- 16:30 – 17:30 Esempificazione della lezione in schede
- 17:30 – 18:30 Esercitazione pratica

Contenuti

- Metodologia del protocollo Pilates PTR®;
- Didattica dell’insegnamento del Metodo;
- Valutazione funzionale del singolo utente;
- Valutazione dell’insieme classe;
- Pianificazione della lezione in relazione alla classe;
- Risoluzione delle problematiche relative all’organizzazione della lezione;
- Programmazione didattica.

Costi

La quota di partecipazione è di 340€ comprensiva di materiale didattico, T shirt, borsa e attestato di partecipazione.

Modulo di Tirocinio d'Allenamento alla Tecnica (10 workout per un totale di 10 ore)

Requisiti per accedere al TAT :

La pratica del tirocinio d'allenamento alla tecnica può iniziare dopo aver partecipato ai moduli Formativi Mat 1 e Mat 2.

Contenuti e modalità di svolgimento

- Esercitazioni pratiche sulla tecnica degli esercizi;
- Modalità d'esecuzione;
- Posizioni e postura durante la pratica degli esercizi;
- Elaborazione di schemi motori specifici relativi al protocollo di lavoro;

I partecipanti al corso vengono divisi in gruppi di quattro/cinque elementi che prendono parte alle lezioni.

Costi

La partecipazione al TAT è gratuita.

Modulo di Tirocinio Formativo all'Insegnamento (2 incontri per un totale di 4 ore)

Requisiti per accedere al TFI :

Il tirocinio formativo all'insegnamento è l'ultimo passaggio prima di sostenere l'esame per il conseguimento della certificazione abilitante all'insegnamento, si effettua dopo aver partecipato ai moduli Formativi Mat 1, Mat 2, Metodologico-didattico e a più del 50% delle ore del TAT.

Contenuti e modalità di svolgimento

- Esercitazioni pratiche all'insegnamento;
- Esercitazioni alla comunicazione e al cuing;
- Gestione delle esigenze del singolo all'interno della classe;
- Esercitazioni alla scomposizione della lezione.

I partecipanti al corso vengono divisi in gruppi di quattro/cinque elementi che prendono parte agli incontri.

Costi

La quota di partecipazione è di 50€ comprensiva di materiale didattico.

**Esame di certificazione e abilitazione all'insegnamento del
Pilates Matwork Metodo Pilates Physical Training Reserarch®
(1 Incontro - 4 ore)**

**Requisiti per accedere all'esame di certificazione per l'abilitazione all'insegnamento
del Pilates Matwork Metodo Pilates Physical Training Reserarch®:**

Attestato di partecipazione ai moduli Formativi Mat 1, Mat 2, Metodologia e Didattica, Tirocinio Formativo all'Insegnamento.

Check in ore 9.00-9,45

- Ore 10:00 – 11:00 Test Scritto
- Ore 11:15 – 12:15 Lezione pratica: Valutazione della Tecnica di Esecuzione;
- Ore 12:30 – 14:30 Valutazione pratica della metodologia dell'insegnamento;

Costi

La quota di partecipazione all'esame è di euro 80€ comprensivi di tasse, diploma di certificazione e T shirt Trainer AIP.