



Corso di Alta Formazione
Certificazione Nazionale di “Istruttore Pilates Matwork”
Metodo Pilates Physical Training Research®

A cura della Dott.ssa Barbara Piga

Associazione Italiana Pilates A.S.D
Corso di Alta Formazione
per conseguire la certificazione nazionale di Istruttore Pilates
Matwork
Metodo Pilates Physical Training Research®

Presentazione dell'Offerta Formativa

Premessa

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 la tonicità e l'elasticità muscolare, incide sulla forza e sull'equilibrio. Questo metodo di lavoro interviene sui muscoli profondi del corpo deputati al mantenimento di una corretta postura. Bilanciando ed armonizzando i suddetti distretti muscolari sarà possibile gestire il corpo in modo funzionale, eliminando tutti gli atteggiamenti posturali viziati causati da cattive abitudini di gestione corporea nel quotidiano e a carenze dello sviluppo muscolare. Gli esercizi vengono eseguiti in modo fluido e controllato ciò comporta da parte del praticante una costante attenzione e concentrazione che consente di sviluppare e di acquisire una maggiore consapevolezza e coscienza corporea nell'atto del muoversi. Nell'arco degli anni il metodo è stato rivisitato e ampliato da diversi ricercatori, in funzione di trovarne una sua migliore applicazione rispetto alle nuove tecnologie e ricerche scientifiche nell'ambito del benessere fisico, comunque, senza mai alterarne l'essenza e i principi fondamentali che lo hanno reso così noto ed efficace nel tempo. Il percorso formativo Pilates Physical Training Research® si inserisce in questo ambito innovativo e di ricerca.

Con il termine percorso formativo, si intende intervenire su due aspetti, ossia l'utente che si avvicina alla pratica del metodo, il quale deve acquisire in modo corretto gli strumenti necessari per operare in maniera adeguata e con consapevolezza il lavoro sul corpo, e il docente il cui compito è quello di fornire proprio a quel corpo tali strumenti e di accompagnare in modo adeguato e professionale il percorso dell'utente.

Conoscenze e abilità da conseguire

Il corso di Alta Formazione formula One to One metodo Pilates Physical Training Research® sarà volto alla formazione di una figura professionale altamente qualificata, in grado di poter operare in modo significativo e adeguato con differenti tipologie di utenti, quali ad esempio atleti e sportivi che operano a livello professionale, soggetti con problematiche posturali, e persone che intendono seguire un programma di allenamento per sensibilizzare il corpo ad una corretta gestione del movimento. Si intende dunque fornire agli allievi una serie di conoscenze e competenze in ambito specificatamente tecnico della disciplina che non può in ogni caso prescindere da una formazione di base sul concetto di corpo quotidiano inteso come strumento di lavoro all'interno del suo ambito sociale;

Il soggetto corpo viene analizzato e sperimentato nelle sue diverse valenze, a partire dalle sue strutture di movimento fino ad arrivare al suo contenuto sociale.

A chi si rivolge

Il corso di formazione sarà riservato ai laureati o laureandi della Facoltà di Scienze Motorie, I.S.E.F, Accademia Nazionale di Danza, Fisioterapisti, Personal Trainer, professionisti che operano nell'ambito delle Discipline Coreutiche e Olistiche e operatori sportivi professionisti che intendono ampliare le proprie competenze.

Struttura del corso di Alta Formazione formula One to One

Il corso di Alta Formazione Metodo *Pilates Physical Training Research® formula One to One* consta di **110 ore di lezioni frontali** e segue la seguente organizzazione interna:

Modulo Teorico; (10 ore)

Modulo Pratico:

- **Modulo formativo Mat 1;** (10 ore)
- **Modulo formativo Mat 2;** (10 ore)
- **Modulo formativo Mat 3;** (10 ore)

Modulo formativo Metodologia e Didattica (10 ore) :

Area di intervento specialistico :

- a)**Classe specialistica Pilates Schiena;**
- b)**Creativity Matwork;**

-

Tirocinio didattico; (60 ore)

Esame tecnico/metodologico scritto e orale per conseguire la certificazione e l'abilitazione all'insegnamento del metodo Pilates P.T. R.®;

Per ottenere la certificazione Nazionale di Istruttore **Pilates Matwork PTR®**, è obbligatorio frequentare tutti i moduli formativi e completare il tirocinio didattico. Dopo aver completato l'intero percorso didattico-formativo è possibile sostenere l'esame finale per ottenere l'abilitazione all'insegnamento e il Diploma di Istruttore.

Programma

Modulo teorico (10 ore)

Premessa all'analisi del Metodo Pilates Physical Training Research® è il concetto di corpo inteso come strumento di lavoro, inteso non solo come uno dei fattori assoluti del movimento ma esso viene indagato nella sua valenza socialmente significativa.

Il modulo teorico dunque affronta le seguenti tematiche:

- **Il corpo sociale:** il corpo è lo strumento per eccellenza attraverso il quale l'uomo si esprime, comunica, entra in relazione con il mondo. Ogni società manifesta un proprio modo di muoversi, il quale viene trasmesso all'individuo attraverso un processo di acculturazione. Esso imprime sul corpo dell'individuo uno specifico corredo di tecniche dando vita ad un *habitus*, una sorta di stile, un insieme di atteggiamenti del corpo. Le diverse forme, determinate dal contesto storico-culturale, attraverso cui l'essere umano si serve di esso, sono definite da Marcell Mauss "le tecniche del corpo".

- **Joseph Pilates e i principi fondamentali del metodo:** analisi del contesto socio culturale in cui Joseph Pilates sviluppò il suo metodo e la sua filosofia;

- **Il Metodo Pilates Physical Training Research®:** la ricerca, l'analisi e suoi punti cardine.

- **Allineamento scheletrico e l'asse del corpo:** in che modo il soggetto corpo organizza in modo funzionale i diversi segmenti che lo compongono?

Quali sono gli assi e i piani attraverso cui il corpo regola e gestisce il movimento? Come agisce il corpo nello spazio? Modificando l'orientamento del corpo nello spazio si modificano anche i suoi rapporti scheletrici?

- **Postura e posizione:** cosa si intende con il termine postura? Quali sono i meccanismi fisiologici che regolano la postura? Quali sono i muscoli posturali e come agiscono? Cosa si intende per centro del corpo e che ruolo svolge la powerhouse?

- **Elementi di biomeccanica:** studio degli elementi di biomeccanica di base del movimento applicati al Metodo Pilates;

- **Anatomia e fisiologia del movimento; (obbligatorio per chi non ha sostenuto l'esame all'università)**

- **La respirazione:** è un elemento di studio fondamentale del metodo, tende ad un'analisi dei diversi approcci possibili per stabilire durante l'esecuzione del movimento una sua corretta applicazione.

- **Metodologia dell'allenamento;**

- **I sistemi energetici del corpo e il lavoro muscolare nell'allenamento Pilates;**

- **Analisi delle patologie più diffuse a carico del rachide;**

Costi

La quota di partecipazione è di 450€ comprensiva di materiale didattico, borsa, tessera associativa AIP-AiCS e attestato di partecipazione.

Modulo pratico: Modulo Formativo Mat 1 Livello BASE

Requisiti per accedere al Modulo Formativo Mat 1: Attestato di partecipazione al Modulo Teorico.

Premessa a tale analisi pratica, è il sentire e il vivere il corpo attraverso il lavoro di propriocezione, ovvero lo studio dei segmenti che compongono le diverse parti del corpo, la loro localizzazione, forma, dimensione e peso. Quindi il modulo pratico si sviluppa attraverso le seguenti fasi:

Introduzione al Matwork (2 ore): *Anatomia Esperienziale del Movimento*. Sentire e vivere il corpo attraverso il lavoro di propriocezione, ovvero lo studio dei segmenti che compongono le diverse parti del corpo, la loro localizzazione, forma, dimensione e peso. Esplorazione e manipolazione corporea guidata, lavoro di partnering a terra e nello spazio.

Sviluppo completo del programma Matwork base PTR® (8 ore):

- 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 anziani;
- Analisi delle problematiche alla colonna, alle ginocchia, alle anche, alle spalle e al collo;

Costi

La quota di partecipazione è di 450€ comprensiva di materiale didattico e attestato di partecipazione.

Modulo Formativo Mat 2 (10 ore) Livello INTERMEDIO

Requisiti per accedere al Modulo Formativo Mat 2:

Attestato di partecipazione al modulo introduttivo e al modulo formativo Mat 1;

Sviluppo completo del programma Matwork intermedio 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 anziani;
- Analisi delle problematiche alla colonna, alle ginocchia, alle anche, alle spalle e al collo;

Costi

La quota di partecipazione è di 450€ comprensiva di materiale didattico, e attestato di partecipazione.

Modulo Formativo Mat 3 (10 ore) **Livello Avanzato**

Requisiti per accedere al Modulo Formativo Mat 3:

Attestato di partecipazione al modulo teorico, modulo formativo Mat 1 e Mat 2;

Sviluppo completo del programma Matwork 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 anziani;
- Analisi delle problematiche alla colonna, alle ginocchia, alle anche, alle spalle e al collo;

Costi

La quota di partecipazione è di 450€ comprensiva di materiale didattico, e attestato di partecipazione.

Modulo Formativo Metodologia e Didattica

Requisiti per accedere al Modulo Formativo Metodologia e Didattica (10 ore)

Attestato di partecipazione al modulo teorico, modulo formativo Mat 1, Mat 2 e Mat 3;

Contenuti:

- Metodologia del protocollo del training **PTR®**; anamnesi dell'utente e della classe; pianificazione della programmazione didattica **PTR®**; metodologia ed evoluzione del protocollo del training **PTR®**;

- Area di intervento specialistico :
 - a) **Classe specialistica Pilates Schiena PTR®** : Tecnica, didattica, linguaggio tecnico e pratica dei singoli esercizi; metodologia del protocollo del training; Pianificazione della programmazione didattica;
 - b) **Creativity Matwork PTR®**: Tecnica, didattica, linguaggio tecnico e pratica dei singoli esercizi; metodologia del protocollo del training; pianificazione della programmazione didattica;

Costi

La quota di partecipazione è di 450€ comprensiva di materiale didattico e attestato di partecipazione.

Tirocinio didattico

Il Tirocinio didattico si sviluppa nell'arco di 60 ore secondo la seguente suddivisione:

- 40 ore di acquisizione della tecnica;
- 10 ore di assistenza didattica;
- 10 ore di team teaching con il Master Training;

Esame tecnico/metodologico/didattico scritto e orale per conseguire la certificazione e l'abilitazione all'insegnamento del metodo Pilates Physical Training Reserarch®

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 Teorico, Mat 1, Mat 2 , Mat 3, Metodologia e didattica e del tirocinio didattico.
- Consegna dell'elaborato scritto del progetto personale un mese prima della data dell'esame;

Sessione Esame:

- Lezione pratica: Valutazione della Tecnica di Esecuzione;
- Esposizione dell'elaborato scritto del progetto personale;
- Valutazione pratica della metodologia dell'insegnamento;

Costi

La quota di partecipazione all'esame è di euro 95 euro complessivi del Tesserino Pilates Teacher P.T.R. e del diploma di certificazione.

Materiale Didattico

- 1) *Pilates Anatomy*, Rael Isacowetz & Karen Clippinger, Humman Kinitics editore;
- 2) *Fisiologia Aricolare Vol I*, I.A.Kapandji, Monduzzi editore;
- 3) *Fisiologia Aricolare Vol II*, I.A.Kapandji, Monduzzi editore;
- 4) *Fisiologia Aricolare Vol III*, I.A.Kapandji, Monduzzi editore;
- 5) Manuale Teorico Dott.ssa Piga Barbara, Associazione Italiana Pilates;
- 6) Manuale Tecnico/didattico Mat 1, Dott.ssa Piga Barbara, Associazione Italiana Pilates;
- 7) Manuale Tecnico/didattico Mat 2, Dott.ssa Piga Barbara, Associazione Italiana Pilates;
- 8) Manuale Tecnico/didattico Mat 3, Dott.ssa Piga Barbara, Associazione Italiana Pilates;