

PARTE PRIMA  
**IL PERSONAL TRAINER  
COME PROFESSIONE**

Anche se probabilmente non potremo mai sapere qual'è l'origine esatta del personal training, è indubbio che questo si sia evoluto divenendo un settore d'attività rispettabile e in forte crescita. Ci sono, infatti, sempre più Centri Fitness che si specializzano unicamente nell'offerta di un servizio di PersonalTrainer (d'ora in poi P.T. nel testo).

In questa prima parte, strutturata in tre capitoli, introdurremo l'argomento identificando la figura del personal trainer ed il suo evolversi nel corso degli anni.

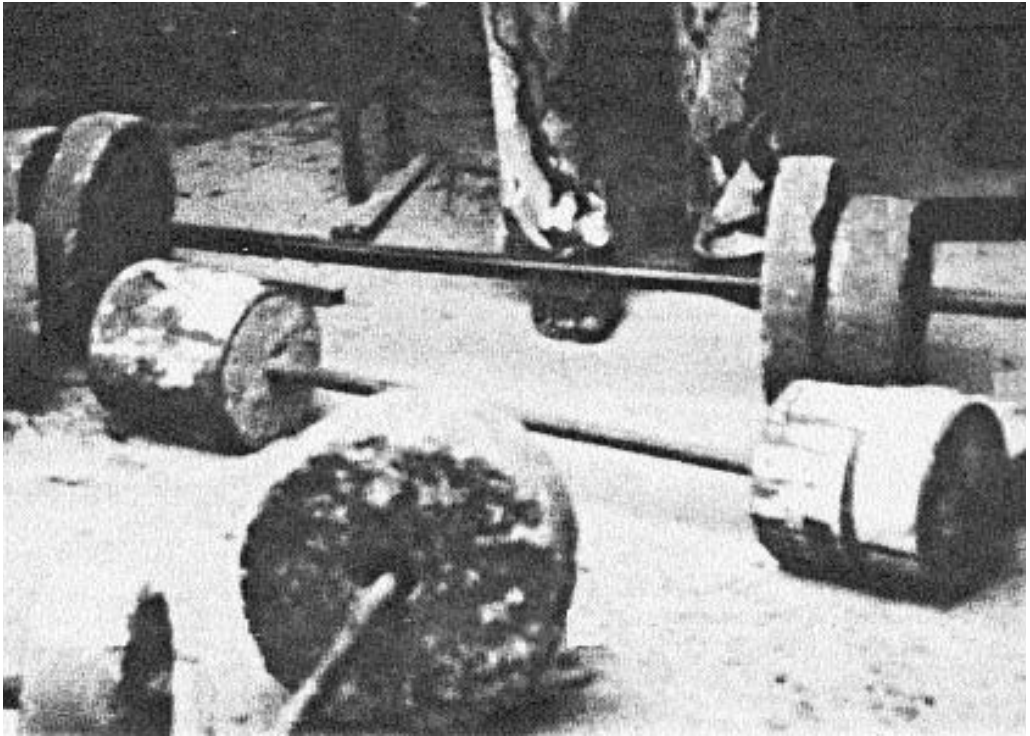
Nel primo capitolo sarà presentato un quadro storico dello sviluppo di questo settore e le figure che ne hanno determinato la nascita e la crescita nel corso degli anni. Dalle ricerche che abbiamo effettuato per la stesura di questo libro è emerso che il personal trainer in qualche modo è sempre stato presente fin dal momento in cui l'uomo ha iniziato a competere negli sport.

Nel secondo capitolo analizzeremo proprio il termine personal trainer, dandone una definizione, descrivendone le molteplici funzioni e ruoli nei confronti del cliente ed accennandone i requisiti necessari per diventare professionista del settore.

Infine nel terzo capitolo, che conclude questa prima parte, saranno inquadrati le qualifiche richieste dalle varie associazioni sportive in America e l'attuale situazione nel nostro paese.

Il capitolo è compendiato da indagini sull'attuale formazione dei P.T., test utilizzati per valutarne la preparazione e per autovalutarsi prima di frequentare un corso di formazione.

FRANCESCO CAPOBIANCO



Capitolo 1

## **L'origine del personal training**

Capitolo 1

## L'origine del personal training

Argomenti trattati in questo capitolo:

- Breve storia del personal training
- I pionieri del fitness

### **BREVE STORIA DEL PERSONAL TRAINING**

---

L'attività del P.T. è emersa come professione di tutto rispetto. Le sue radici risalgono agli albori del fitness e del training mirato al peso forma, ma oggi, ai P.T. viene chiesto di avere una gran varietà di doti professionali e talento. Attualmente la maggior parte dei club sportivi americani assume P.T. Anche i consumatori di fitness si affidano ad un trainer personale che li segue a casa loro o in ufficio. Questo è un periodo entusiasmante nella storia dell'evoluzione del P.T.: quest'attività ha creato migliaia di opportunità di lavoro per chi si è laureato in discipline attinenti la salute, l'alimentazione e l'educazione fisica. Il Personal Training può veramente essere la strada del futuro, infatti non c'è più bisogno di star cinematografiche per impiegare un P.T., che oramai è integrato in tutti gli ambiti dell'industria del fitness.

E' difficile stabilire esattamente dove e quando è effettivamente iniziata la professione del Personal Training.

Potremmo far risalire l'uso di esercizi fisici in preparazione di una gara alle prime Olimpiadi di cui ci è arrivata notizia, grazie a monumenti ed incisioni risalenti all'Antica Grecia. Infatti, esistono diverse testimonianze (mosaici, vasi, ecc.) nelle quali sono rappresentati atleti. Ad esempio, è stato recentemente ritrovato un vaso greco raffigurante alcuni atleti in procinto di iniziare una gara di corsa. Non c'è niente di particolarmente insolito nel ritrovamento archeologico, eccetto il fatto che nella raffigurazione del vaso c'è un individuo che sembra essere l'ufficiale di gara e che tiene in mano il capo di una corda, verso la quale si dirige la corsa degli atleti. Evidentemente, la corda è la

## PERSONAL TRAINER

vecchia versione greca dell'attuale pistola il cui sparo segna l'avvio di una gara. Chi però non viene mostrato nella raffigurazione del vaso o nelle pagine dei libri di storia è l'allenatore dell'atleta.

Tuttavia, la figura del P.T. è certamente in qualche modo esistita fin da quando gli uomini hanno iniziato a competere tra di loro.

Nella storia recente, il primo uomo cui spetta il merito di aver tenuto in grande considerazione l'efficienza fisica è il professor Ippolito Triat (1813-1881), insegnante di ginnasio e grande naturalista e pedagogo.

Egli istruiva i suoi allievi secondo il credo "mens sana in corpore sano". Dotato di una naturale forza prodigiosa, Triat era il primo allievo di sé stesso. Nel 1838 si fece costruire un manubrio in ghisa del peso di 90 Kg., ma per un errore di fusione risultò pesare soltanto 84 Kg., poiché una delle due sfere si presentava incompleta.

Nonostante l'attrezzo fosse così fortemente sbilanciato, Triat effettuò con esso, in più occasioni, pubbliche dimostrazioni di sollevamento ad un braccio. Nessun altro atleta, ad eccezione del francese Cadine (suo connazionale) è riuscito nell'impresa di sollevare questo manubrio con un solo braccio.

Per tutti i cultori e gli appassionati segnaliamo che l'attrezzo è oggi conservato presso il "Musée de l'Homme" di Parigi.

Fino alla metà del nostro secolo, la stragrande maggioranza della gente svolgeva lavori pesanti dal punto di vista fisico (come il lavoro nei campi, la conduzione di una fattoria, il lavoro di minatore, l'attività edile o la costruzione di strade) e solo una minoranza di persone aveva bisogno di esercizio per rimanere in forma. Il Personal Training si è inizialmente sviluppato tra le persone più facoltose: tra coloro cioè che disponevano di denaro e di tempo libero e che quindi potevano permettersi di "affittare" un P.T. per qualche ora nell'arco della settimana.

Nel contempo, probabilmente i P.T. hanno iniziato ad insegnare quali erano le qualità specifiche di una determinata disciplina sportiva, come ad esempio allenare un giocatore di tennis, un giocatore di calcio, ecc.

Ma il P.T. nasce come figura professionale vera e propria agli

Tabella 2.1 - Evoluzione del personal training

<b>ANNI 30</b>	I fratelli Ben e Joe Weider contribuiscono ad affermare il body building come sport competitivo
<b>ANNI 40</b>	Dopo la fine della II Guerra Mondiale alcune persone iniziano lentamente ad interessarsi al benessere fisico inteso come esercizio
<b>ANNI 50</b>	Negli Stati Uniti inizia la richiesta di Personal Trainer
<b>ANNI 60</b>	Il libro del Dr. Kenneth Cooper rende popolare il termine esercizio aerobico
<b>ANNI 70</b>	Nascono in Italia le prime palestre per la ginnastica aerobica e il body building
<b>ANNI 80</b>	In Italia si comincia a sentir parlare di Personal Trainer
<b>ANNI 90</b>	Anche in Italia, i centri fitness cominciano ad offrire al loro interno questo nuovo servizio. Alcune strutture riconosciute e non, organizzano corsi di formazione per Personal Trainer

inizi degli anni ottanta, sulla scia ispirata alle più grandi star hollywoodiane che imponevano come modello da seguire non più la generica frequentazione di una palestra, ma una vera e propria figura di allenatore personale, con alte competenze, disponibile sia nella palestra frequentata che presso la propria abitazione.

Inizialmente questo è sembrato uno dei tanti modi stravaganti e particolarmente costosi con cui i divi miglioravano il proprio aspetto, per cui gli è stata subito attribuita l'etichetta di "moda del momento per ricchi eccentrici".

Indipendentemente dalla sua origine, il P.T. è comunque emerso prepotentemente come professione ed ha contagiato milioni di consumatori del fitness e dei programmi benessere. Se è vero che questa professione è nata da un lusso che un tempo si potevano permettere solo le persone abbienti, oggi invece i P.T. rientrano nel budget di spesa di un buon numero di consumatori di fitness. Non chiamiamola più novità. Il P.T. è ormai un

## PERSONAL TRAINER

concetto consueto nel panorama del fitness e sono lontani quei giorni nei quali era vista come una stravaganza importata d'oltreoceano. Oggi il P.T. ha aperto una breccia di buone proporzioni nella mente del potenziale consumatore e comincia a diventare piuttosto comune la sua offerta - richiesta. Basta entrare in un qualsiasi Fitness Club e sarà facile trovare il servizio di Personal Training. Tale settore ha cambiato notevolmente il modo in cui la gente fa ginnastica e probabilmente ha anche aiutato molte persone a proseguire con costanza un programma di fitness.

### **I PIONIERI DEL FITNESS**

---

Le primissime palestre di fitness probabilmente risalgono al 1947, quando un certo Vic Tanny aprì una palestra in un appartamento.

Nel 1961 Tanny era proprietario di oltre un centinaio di Club, e poiché il successo alimenta lo spirito di competizione, non rimase a lungo l'unico attivista del business creatosi attorno ai centri fitness. A partire dal 1947 fino ad oggi, il numero delle palestre e quello dei P.T. è infatti cresciuto in modo esponenziale. Così, fortunatamente, sono cresciute anche le conoscenze sul fitness e sui metodi idonei al raggiungimento ed al mantenimento della forma fisica.

La domanda di P.T. è iniziata attorno ai primi anni '50 ed è continuata a crescere molto lentamente nel corso dei successivi 20 anni. All'incirca nel periodo in cui Vic Tanny iniziò la sua attività in Santa Monica, pochi altri pionieri di questa professione entravano in quest'attività con modalità differenti. Il risultato ottenuto da costoro nel fare avvicinare la gente all'idea di mantenersi in forma, fu una generale presa di coscienza dei benefici effetti dei centri fitness. Ciò inoltre convinse molti ad assumere un trainer personale che li aiutasse a raggiungere i loro scopi nell'ambito della forma fisica.

Alcuni di questi primi pionieri furono al tempo stesso proprietari di Club sportivi. Altri, non tutti trainers, furono portavoce della ginnastica di gruppo, crearono trasmissioni televisive e più tardi anche dei video. Jack LaLanne, ad esempio, iniziò la sua carriera nel fitness negli anni '50 e per molti anni condusse

una trasmissione televisiva con dimostrazioni pratiche di esercizi.

Un altro pioniere degli anni '50, Ray Wilson, acquistò alcune palestre già avviate e ne creò di nuove per il suo American Health Club e la sua catena Family-Fitness. Nei tardi anni '50 il Dr. Kenneth Cooper apparve sulla scena; egli fu uno dei giganti del settore fitness e benessere, scrisse molti libri sull'argomento fitness e fece entrare il termine esercizio aerobico nel vocabolario comune.

Agli inizi degli anni '70 Jackie Sorensen fu uno dei primi ad entrare nel business della danza aerobica. Dieci anni più tardi, dopo aver condotto workshop e stage in tutti gli Stati Uniti, la sua attività era cresciuta in maniera esponenziale.

Nel corso degli anni '70 si sviluppò anche la tendenza da parte di stars cinematografiche di farsi portavoce del fitness. Jane Fonda fu la prima star cinematografica che produsse video con esercizi studiati appositamente per chi intendeva allenarsi privatamente a casa propria. Fonda girò anche dei video con esercizi specifici, mirati ad una determinata categoria di persone, come ad esempio le donne incinte.

Jake Steinfeld, con la presentazione del suo duro e rigido corso "Body by Jake", diventò famoso negli anni '70 come trainer di attori cinematografici. Con il suo programma televisivo e i suoi libri sul fitness, Steinfeld è tutt'oggi una figura preminente in questo settore.

Un doppio ruolo spetta ad Arnold Schwarzenegger, il quale, dopo la fama raggiunta con le innumerevoli vittorie nel body building, ha forse raggiunto maggior gloria nel settore cinematografico, grazie al quale ha creato maggior interesse nel campo del fitness. Chi, oggi, tra i cultori del body building, non vorrebbe raggiungere la sua stessa notorietà?

Nel 1958 nasceva American Contourella e così, l'Aerobica in Italia: una vera e propria rivoluzione culturale.

Testimonials d'eccezione furono Lara Saint Poul e Skip Carter che divulgarono questa moderna disciplina sensibilizzando uomini e donne sull'importanza di "mantenersi in forma".

Con l'Aerobica la musica diviene uno strumento fondamentale per lo svolgimento dell'attività motoria e così l'esercizio fisico,

## PERSONAL TRAINER

che fino a poco tempo prima era sinonimo di disciplina, rigore e sacrificio, si trasforma in divertimento.

Negli anni '70 si affaccia in Italia la figura di Francesco Conti, il quale, oltre ad ideare le prime attrezzature "domestiche", intendendo con il termine attrezzi da utilizzarsi nelle abitazioni, promuove iniziative come Crociere della Bellezza e villaggi turistici della salute, per quei tempi insolite e rivoluzionarie.

Le sue idee, che riscuotono tra il pubblico un insospettato successo, danno il via ad una vera e propria reazione a catena: ovunque nascono centri che ripropongono le sue stesse intenzioni.

A ruota si risveglia l'interesse per le località termali, che hanno oggi l'imperativo categorico di doversi rinnovare per seguire, se non anticipare, le richieste emergenti di strati sempre più vasti e culturalmente eterogenei di popolazione.

Segue il fenomeno beauty farm, che anche in Italia negli ultimi anni ha avuto una crescente attenzione.

Contemporaneo di Francesco Conti é Gino De Nardi che negli stessi anni aprì a Treviso la prima palestra attrezzata con macchine di muscolazione, bilancieri e manubri.

Un sempre maggior numero di sportivi ed amanti del benessere fisico sperimentano i miglioramenti ottenuti tanto da far esplodere, negli anni ottanta, la nascita di palestre di body building in tutt'Italia, così come nel resto del mondo.

Negli anni '90, sempre in ritardo rispetto agli Stati Uniti e sulla scia di tutte le idee che qui proliferano, anche in Italia comincia a crescere la richiesta di P.T.s, inizialmente tra i cosiddetti 'vip', ed in seguito anche tra le persone comuni facenti parti delle più diverse categorie.