

INDICE

PARTE PRIMA

IL PERSONAL TRAINER COME PROFESSIONE.....15

Capitolo 1

L'origine del personal training17

Breve storia del personal training19

I pionieri del fitness22

Capitolo 2

Personal trainer: funzioni e requisiti25

Definizione del personal trainer27

Molteplicità delle funzioni e dei ruoli del personal trainer28

Cenni sui requisiti necessari per diventare personal trainer. .31

Il ruolo del personal trainer all'interno di un Club.....33

Capitolo 3

Qualifiche del personal trainer37

La preparazione del personal trainer.....39

La regolamentazione professionale del personal trainer40

Come ottenere un attestato.....51

PERSONAL TRAINER

PARTE SECONDA

IL PERSONAL TRAINER COME IMPRENDITORE55

Capitolo 4

Personal trainer come libero professionista57

(a cura del Dott.ssa Paola Bruni Zani)

Definizione di lavoratore autonomo - articolo 2222 c.c.	59
- i requisiti del lavoro autonomo professionistico.	60
- le caratteristiche del lavoro autonomo non professionistico.....	60
Gli adempimenti in sede di inizio attività.	61
- l'apertura della partita I.V.A.	61
- iscrizione all'INPS per la debenza del contributo del 10-13%	61
Gli obblighi in campo I.V.A.	63
- fatturazione.....	63
- registrazione	65
- versamenti	67
- dichiarazione.....	69
La contabilità del lavoratore autonomo ai fini delle imposte sui redditi	70
Come si calcola il reddito del professionista.....	77
Le imposte sul reddito del lavoratore autonomo (IRPEF e IRAP).....	82
La dichiarazione dei redditi e il pagamento delle imposte.....	85
La dichiarazione dei sostituti di imposta (ex modello 770)	86
L'imposta comunale sugli immobili (ICI)	86
Il contributo INPS del 10/13%	86

Capitolo 5

Come fare marketing della vostra attività di Personal Trainer93

Come sviluppare una strategia di marketing (le cinque P).....	95
Programmare gli strumenti di marketing	105
Il tempo e il denaro	106

Promuovere sempre sé stessi	109
-----------------------------------	-----

Capitolo 6

Aspetti legali applicabili alla professione del Personal Trainer	111
---	------------

Principi generali.....	113
Responsabilità civile.....	114
Personal trainer: libero professionista o lavoratore subordinato?	118
Responsabilità del centro fitness.....	120
Contratto	122

PARTE TERZA

L'ASPETTO PERSONALE DEL PERSONAL TRAINING125

Capitolo 7

Il rapporto cliente-trainer	127
--	------------

I ruoli del personal trainer.....	129
- educatore	130
- motivatore	131
- manager.....	132
Profilo dei clienti.....	133
- il miglioratore di sé stesso	134
- il cliente con capacità di adattamento.....	134
- il cliente con diritto di prelazione	135
- il cliente post-traumatizzato.....	136
- il cliente competitivo	137
Il rapporto interpersonale	138
- capacità professionale	138
- chiarezza.....	139
- riservatezza	139
- un rifugio sicuro	140
- apritevi alla sperimentazione	141
- amicizia.....	141

PERSONAL TRAINER

- generosità.....	142
Meccanismi del rapporto d'affari	143
- l'interazione con i clienti	143
- come definire la politica d'affari	144
- il mantenimento di una condotta professionale	146

Capitolo 8

L'approccio psicologico del Personal Training.....147

Psicologia e fitness	149
Gli elementi del comportamento da prendere a modello.....	150
- sostegno	151
- scopo	152
- integrità	154
- risoluzione dei conflitti.....	156
- incoraggiamento	158
- tempismo.....	158

Capitolo 9

Comunicazione e fitness.....159

L'efficacia della comunicazione e delle tecniche d'insegnamento	161
L'ascolto	165
Come stabilire gli obiettivi a breve e lungo termine:.....	169
- sviluppo di un programma iniziale	171
- obiettivi a breve termine.....	171
- obiettivi a lungo termine	172
Come motivare i clienti	172

Capitolo 10

La strutturazione di un programma di allenamento personalizzato177

Aspetti relativi alla strutturazione di programmi di allenamento	179
---	-----

Come si effettua un colloquio preliminare.....	180
I test di valutazione funzionale.....	185
Programmazione dell'allenamento	206
Esempi di protocolli di lavoro.....	208

PERSONAL TRAINER

