
MATERNAL PERSONAL TRAINER

Programma Formativo Ufficiale

Inquadramento generale del percorso

Il percorso **Maternal Personal Trainer (MPT)** è un programma di formazione professionale finalizzato alla preparazione di operatori in grado di progettare, condurre e gestire attività motorie adattate rivolte alla donna in gravidanza e nel periodo post-partum.

La formazione si fonda su una visione **biologica, fisiologica e funzionale del corpo femminile e della maternità**, integrata da un approccio educativo e relazionale al movimento, nel rispetto dei processi di cambiamento corporeo, posturale e respiratorio che caratterizzano queste fasi della vita femminile.

Il percorso non propone protocolli standardizzati, ma fornisce **criteri di lettura, strumenti operativi e competenze di adattamento**, permettendo al professionista di operare in sicurezza in contesti differenti e con utenze eterogenee.

Finalità del percorso

Il percorso MPT è finalizzato alla formazione di professionisti capaci di operare nell'ambito della maternità in modo competente, responsabile e rispettoso della fisiologia femminile, integrando conoscenze scientifiche, competenze operative e capacità relazionali all'interno di un **quadro formale riconosciuto** e concretamente spendibile.

Metodologia didattica e materiali formativi

Il percorso formativo Maternal Personal Trainer (MPT) adotta una metodologia didattica integrata, in cui i moduli erogati in videolezione si affiancano e si integrano con il manuale formativo.

I contenuti del percorso sono sviluppati e approfonditi attraverso una combinazione coordinata di formazione audiovisiva asincrona e materiale scritto, consentendo al corsista di accedere ai temi trattati tramite le videolezioni e/o attraverso il manuale, in funzione della natura dei contenuti e delle finalità didattiche.

La formazione è strutturata in coerenza con le evidenze scientifiche attuali al fine di garantire un approccio aggiornato, responsabile e allineato ai principi della pratica basata sull'evidenza.

Il programma prevede inoltre l'utilizzo di schede di valutazione del benessere della donna, finalizzate a individuare eventuali condizioni che possono controindicare o limitare la partecipazione all'attività motoria.

Tali strumenti consentono di evidenziare situazioni precludenti o meritevoli di approfondimento, contribuendo alla tutela dell'utente e alla responsabilità professionale dell'operatore.

L'integrazione tra videolezioni, manuale e strumenti operativi consente di operare nel rispetto della sicurezza, della fisiologia femminile e dei criteri di buona pratica professionale.

Profilo professionale in uscita

Il **Maternal Personal Trainer** è un operatore formato per progettare e condurre percorsi di attività motoria adattata per la maternità, integrando:

- consapevolezza corporea
- rieducazione funzionale
- capacità di conduzione di classi e gruppi
- responsabilità professionale

L'intervento del MPT ha finalità **educative, preventive e rieducative**, nel rispetto dei limiti di competenza e delle normative vigenti che prevedono nello specifico titoli sportivi riconosciuti.

Struttura del percorso formativo

Il percorso è articolato in moduli progressivi, organizzati secondo una logica che accompagna il corsista:

1. dalla consapevolezza personale
 2. alla competenza tecnica
 3. alla capacità di conduzione
 4. alla strutturazione della professionalità
-

Moduli formativi

1. Consapevolezza del corpo e del movimento

Fondamenti dell'ascolto corporeo, relazione tra attenzione, respiro ed emozioni, ruolo del setting, sviluppo della funzione di osservazione non giudicante.

2. Pilates, Pelvi Pilates e lavoro al Reformer

Rieducazione funzionale del core e del pavimento pelvico, gestione delle pressioni, lavoro a corpo libero e su macchinario, adattamenti per gravidanza e post-partum.

3. Conduzione delle classi e gestione del gruppo

La “Presenza” del conduttore, linguaggio inclusivo, gestione delle dinamiche di gruppo, adattamento in tempo reale della proposta.

4. Yoga in gravidanza e post-partum

Approccio esperienziale allo yoga, stabilità e comfort, respiro come indicatore di sicurezza, uso dei supporti.

5. Acquamotricità prenatale

Utilizzo dell’ambiente acquatico come setting funzionale e regolativo, lavoro dinamico e di ascolto, relazione madre–bambino.

6. Camminata consapevole e Nordic Walking

Camminata come gesto evolutivo, lavoro sul piede e sulla postura, attività accessibile e replicabile sul territorio.

7. Marketing e management della professione

Strutturazione dell’attività professionale, identità, comunicazione etica, sostenibilità del lavoro.

MODULO 1

CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO E DEL MOVIMENTO

1.1 Razionale del modulo

Il modulo di **Consapevolezza del corpo e del movimento** costituisce il **fondamento identitario dell’intero percorso MPT**.

La scelta di collocare questo modulo all’inizio del percorso risponde alla necessità di formare operatori capaci di:

- percepire il proprio corpo
- riconoscere segnali interni
- sospendere il giudizio

- modulare l'intervento

La consapevolezza non viene intesa come pratica meditativa in senso spirituale, ma come **competenza funzionale dell'operatore**, indispensabile per lavorare con la maternità.

1.2 Definizione operativa di consapevolezza

Nel contesto del corso, la consapevolezza viene definita come:

capacità di orientare e mantenere l'attenzione sul corpo nel momento presente, osservando ciò che accade senza intervenire in modo correttivo o interpretativo

Tale definizione si distingue chiaramente da:

- introspezione psicologica
- interpretazione emotiva
- analisi cognitiva

La consapevolezza è una funzione **percettiva e regolativa**, che consente al sistema psicocorporeo di riorganizzarsi in modo autonomo e spontaneo.

1.3 Fondamenti neurofisiologici

Il modulo introduce in modo accessibile i principali riferimenti neurofisiologici:

- ruolo del sistema nervoso autonomo
- equilibrio simpatico–parasimpatico
- relazione tra attenzione e tono muscolare
- correlazione tra respiro e stato emotivo

Particolare attenzione viene posta alla **capacità del corpo di autoregolarsi** quando viene messo in condizioni di ascolto e sicurezza.

1.4 Il concetto di “testimone”

Elemento centrale del modulo è il concetto di **testimone**.

Il testimone è la funzione che:

- osserva
- registra
- riconosce

senza intervenire immediatamente.

Questa competenza è fondamentale per:

- evitare interventi eccessivi
 - rispettare i tempi individuali
 - non proiettare aspettative sull'utente
-

1.5 Il ruolo del setting

Viene approfondita l'importanza del setting come elemento determinante del processo:

- ambiente
- postura del conduttore
- tono di voce
- linguaggio utilizzato
- ritmo della proposta

Il setting viene considerato **parte integrante dell'intervento**, non cornice neutra.

1.6 Contenuti pratici del modulo

Le pratiche proposte includono:

- body scan guidato in diverse posizioni
- osservazione del respiro spontaneo
- regolazione dei ritmi respiratori
- integrazione respiro–movimento

Ogni pratica è accompagnata da:

- indicazioni di sicurezza
 - criteri di adattamento
 - osservazione delle reazioni più comuni
-

1.7 Competenze sviluppate nel modulo

Al termine del modulo il corsista è in grado di:

- riconoscere segnali corporei propri e altrui

- sospendere l'urgenza di "fare"
 - creare condizioni di ascolto sicuro
 - guidare esperienze di consapevolezza di base
 - integrare la consapevolezza negli altri moduli del corso
-

MODULO 2

PILATES, PELVI PILATES E USO DEL REFORMER

Rieducazione funzionale del core e del pavimento pelvico in gravidanza e post-partum

2.1 Razionale formativo del modulo

Il modulo **Pilates, Pelvi Pilates e Reformer** costituisce il **cuore tecnico-operativo del percorso MPT**.

La scelta di utilizzare il metodo Pilates come base metodologica risponde a criteri di:

- coerenza biomeccanica
- gradualità
- controllabilità del movimento
- adattabilità alle condizioni della maternità

Nel percorso MPT il Pilates **non viene inteso come ginnastica o sistema di esercizi**, ma come **linguaggio del movimento**, attraverso il quale l'operatore impara a:

- osservare il corpo in azione
- riconoscere compensi e strategie adattative
- intervenire in modo indiretto e funzionale

Il passaggio al **Pelvi Pilates** e al lavoro su **Reformer** rappresenta un'evoluzione coerente del metodo, finalizzata all'integrazione del pavimento pelvico e alla gestione delle pressioni intra-addominali e pelvische.

2.2 Inquadramento fisiologico e funzionale

Il modulo parte da un inquadramento chiaro delle principali modificazioni che interessano il corpo femminile durante la gravidanza e nel post-partum:

- variazioni del baricentro
- modificazioni della curva lombare
- cambiamenti nella dinamica respiratoria
- aumento della lassità legamentosa
- adattamenti del pavimento pelvico
- variazioni della funzione addominale

Tali modificazioni rendono **inadeguati** approcci basati su:

- rinforzo muscolare isolato
- esercizi standardizzati
- richieste prestazionali

Il Pilates, opportunamente adattato, consente invece di lavorare su:

- **organizzazione del movimento**
- **qualità del controllo**
- **integrazione funzionale**

2.3 Principi del metodo Pilates applicati alla maternità

Il modulo approfondisce i principi classici del Pilates, reinterpretandoli in chiave materna:

Controllo

Il controllo viene inteso come:

- capacità di percepire ciò che accade
- mantenere stabilità sotto disequilibrio
- evitare movimenti automatici o compensatori

Centratura

La centratura non coincide con la “forza addominale”, ma con:

- integrazione tra respiro, core e pavimento pelvico
- organizzazione del movimento a partire dal centro funzionale

Precisione

La precisione viene privilegiata rispetto all'ampiezza o al numero di ripetizioni.

Fluidità

Il movimento fluido è considerato indicatore di integrazione neuromuscolare.

2.4 Respirazione toracico-laterale e gestione delle pressioni

Una sezione estesa del modulo è dedicata al lavoro respiratorio, con particolare riferimento a:

- respirazione toracico-laterale
- gestione dei volumi respiratori
- relazione tra respiro e pavimento pelvico

Vengono affrontati i seguenti aspetti:

- differenza tra respirazione addominale, toracica e laterale
- ruolo del diaframma nella gestione delle pressioni
- coordinazione tra espirazione e attivazione funzionale

La respirazione non viene utilizzata come tecnica fine a sé stessa, ma come **strumento di regolazione del movimento**.

2.5 Posizione neutra e stabilità sotto disequilibrio

Il modulo introduce e sviluppa in modo approfondito il concetto di **posizione neutra**, intesa come:

- assetto funzionale e dinamico
- non rigido
- adattabile alla condizione della donna

Viene chiarito che la posizione neutra:

- non è una postura “fissa”
- non coincide con l’azzeramento delle curve
- rappresenta una zona di equilibrio funzionale

La stabilità viene poi allenata attraverso **disequilibri controllati**, principio cardine del lavoro Pilates.

2.6 Attivazione funzionale del core e integrazione del pavimento pelvico

Il modulo approfondisce il concetto di **core** come sistema integrato, comprendente:

- diaframma
- trasverso dell'addome
- muscolatura profonda lombare
- pavimento pelvico

Viene superata la logica di:

- contrazioni isolate
- esercizi del semplice “stringi e rilascia”

per favorire una **attivazione funzionale integrata nel gesto motorio**.

Particolare attenzione viene posta a:

- timing dell'attivazione
- coordinazione con il respiro
- assenza di spinta verso il basso

2.7 Applicazioni clinico-funzionali affrontate nel modulo

Il modulo fornisce strumenti operativi per il lavoro su:

Diastasi dei muscoli retti addominali

- lettura funzionale della diastasi
- relazione con respiro e postura
- strategie di rieducazione indiretta

Lassità addominali

- recupero della funzione contenitiva
- lavoro sulle catene muscolari
- integrazione con il movimento globale

Inkontinenza urinaria da sforzo (IUS)

- comprensione del meccanismo pressorio
- coordinazione respiro–movimento
- prevenzione delle sollecitazioni eccessive

Prevenzione delle disfunzioni del pavimento pelvico

- educazione al movimento
 - gestione dei carichi
 - integrazione nella vita quotidiana
-

2.8 Introduzione al lavoro con attrezzi e piccoli strumenti

Il modulo prevede l'utilizzo di piccoli attrezzi come strumenti di:

- facilitazione percettiva
- modulazione dell'intensità
- supporto al controllo

Vengono analizzati:

- soft ball
- circle
- bande elastiche
- rialzi e supporti

con particolare attenzione all'uso **funzionale e non prestazionale**.

2.9 Lavoro con il Reformer

Integrazione del macchinario nel percorso MPT

Il Reformer viene introdotto come **strumento privilegiato di rieducazione funzionale**, non come attrezzo fitness.

Razionale dell'uso del Reformer

Il Reformer consente di:

- modulare con precisione il carico
- lavorare in scarico o semi-scarico
- facilitare il controllo del movimento
- aumentare la propriocezione

Nel contesto materno, il Reformer è particolarmente indicato per:

- ridurre le sollecitazioni articolari

- accompagnare il movimento
 - rendere visibili compensi e strategie
-

2.10 Contenuti specifici del lavoro al Reformer

Il modulo affronta in modo strutturato:

- impostazione del corpo sul macchinario
- gestione delle molle come carico variabile
- esercizi in posizione supina, seduta, inginocchiata e in piedi
- adattamenti per gravidanza e post-partum
- integrazione del lavoro respiratorio
- controllo delle pressioni addominali e pelviche

Il Reformer viene utilizzato per:

- facilitare l'apprendimento motorio
 - accompagnare il recupero funzionale
 - sostenere la progressione dell'utente
-

2.11 Criteri di sicurezza e adattamento

Ampio spazio è dedicato ai criteri di sicurezza:

- adattamento al trimestre di gravidanza
- rispetto della lassità legamentosa
- evitamento di manovre pressorio
- progressione graduale del carico
- osservazione continua delle risposte corporee

L'operatore viene formato a **scegliere cosa non fare**, oltre a cosa proporre.

2.12 Competenze sviluppate nel modulo

Al termine del modulo il corsista è in grado di:

- utilizzare Pilates e Pelvi Pilates in modo funzionale
- integrare il pavimento pelvico nel movimento

- lavorare con il Reformer in ambito materno
 - adattare esercizi e carichi in sicurezza
 - leggere il corpo in movimento e intervenire in modo indiretto
-

MODULO 3

CONDUZIONE DELLE CLASSI E GESTIONE DEL GRUPPO

Presenza professionale, setting e adattamento dell'intervento

3.1 Razionale formativo del modulo

Il modulo **Conduzione delle classi e gestione del gruppo** rappresenta un **punto di snodo fondamentale** del percorso MPT, in quanto trasforma le competenze corporee e tecniche acquisite nei moduli precedenti in **competenza professionale applicata**.

Nel lavoro con la maternità, la qualità dell'intervento non dipende esclusivamente:

- dalla correttezza tecnica degli esercizi
- dalla metodologia utilizzata
- dallo strumento impiegato

ma in larga misura dalla **modalità di conduzione**, dal clima relazionale creato e dalla capacità dell'operatore di leggere e modulare il setting.

La conduzione viene quindi considerata **competenza primaria**, non accessoria, e viene affrontata in modo sistematico, strutturato e professionalizzante.

3.2 Conduzione come competenza interiorizzata

Nel percorso MPT la conduzione non viene intesa come semplice trasmissione di istruzioni verbali, ma come **atto corporeo e relazionale complesso**, che coinvolge:

- postura del conduttore
- qualità della presenza
- tono di voce
- ritmo
- linguaggio utilizzato

- capacità di ascolto

Il modulo chiarisce la differenza tra:

- **recitare un copione**
- **condurre a partire dall'esperienza corporea vissuta**

Viene esplicitato che una conduzione efficace non nasce dalla memorizzazione di testi, ma dalla **coerenza interna** dell'operatore e dalla sua capacità di rimanere in ascolto di ciò che accade nel gruppo.

3.3 Presenza corporea del conduttore

Un'ampia sezione del modulo è dedicata allo sviluppo della **presenza corporea del conduttore**, considerata prerequisito essenziale per il lavoro con gruppi di donne in gravidanza e nel post-partum.

Vengono approfonditi i seguenti aspetti:

- relazione tra stato interno dell'operatore e risposta del gruppo
- coerenza tra postura, respiro e linguaggio
- importanza dell'auto-ascolto prima e durante la conduzione
- gestione delle proprie attivazioni emotive

Il modulo sottolinea che l'operatore **non può accompagnare processi di ascolto e regolazione se non è in grado di riconoscere e modulare il proprio stato corporeo**.

3.4 Linguaggio verbale e comunicazione

Il linguaggio utilizzato durante la conduzione viene analizzato come **strumento operativo**, non come elemento neutro.

Il modulo affronta:

- differenza tra linguaggio prescrittivo e linguaggio esplorativo
- uso di indicazioni inclusive e non giudicanti
- evitamento di suggestioni eccessivamente direzionali
- capacità di formulare inviti anziché comandi

Viene posta particolare attenzione alla **formulazione delle consegne**, affinché:

- non inducano aspettative rigide

- non generino senso di prestazione
- non producano esclusione o confronto

Il linguaggio viene quindi considerato parte integrante del setting di sicurezza.

3.5 Il ruolo del setting nella conduzione

Il modulo dedica una sezione specifica all'analisi del **setting** come elemento determinante dell'intervento.

Per setting si intendono:

- spazio fisico
- disposizione dei partecipanti
- gestione della luce e dei suoni
- confini temporali della seduta
- ritualità di apertura e chiusura

Viene chiarito che il setting **non è una cornice neutra**, ma un dispositivo attivo che:

- influenza la percezione di sicurezza
- modula il livello di apertura delle partecipanti
- sostiene o ostacola il processo di ascolto

L'operatore viene formato a **progettare consapevolmente il setting**, adattandolo al contesto e al gruppo.

3.6 Gestione del gruppo e delle differenze individuali

Il modulo affronta in modo approfondito la gestione di gruppi eterogenei, tipica dei corsi rivolti alla maternità.

Vengono analizzati:

- differenze di trimestre di gravidanza
- differenze di esperienza corporea
- differenze emotive e relazionali
- presenza di vissuti corporei sensibili

Il corsista viene formato a:

- proporre esercizi con più livelli di intensità
- legittimare scelte individuali
- evitare uniformazioni forzate
- riconoscere segnali di sovraccarico

La gestione del gruppo viene vista come **arte dell'adattamento**, non come controllo.

3.7 Riconoscimento delle resistenze e delle reazioni emotive

Il modulo dedica spazio al riconoscimento delle **resistenze** e delle possibili reazioni emotive che possono emergere durante le attività corporee, in particolare quando il lavoro coinvolge:

- respiro
- bacino
- pavimento pelvico
- rilassamento

Viene chiarito che tali reazioni:

- non sono errori
- non vanno corrette
- non richiedono interpretazione

ma devono essere **riconosciute, normalizzate e contenute**.

L'operatore viene formato a:

- rallentare la proposta
 - offrire alternative
 - riportare l'attenzione al corpo
 - mantenere il setting sicuro
-

3.8 Adattamento in tempo reale della proposta

Un elemento centrale del modulo è lo sviluppo della capacità di **adattamento in tempo reale**, intesa come competenza professionale avanzata.

Il corsista impara a:

- osservare le risposte del gruppo

- modificare il ritmo della seduta
- semplificare o ridurre la proposta
- sospendere un esercizio se necessario

Viene esplicitato che **saper interrompere o modificare una proposta è segno di competenza**, non di insicurezza.

3.9 Simulazioni di classe e lavoro esperienziale

Il modulo prevede momenti strutturati di **simulazione di classe**, durante i quali il corsista:

- sperimenta il ruolo di conduttore
- osserva le dinamiche di gruppo
- riceve feedback guidato

Le simulazioni sono finalizzate a:

- integrare teoria e pratica
 - sviluppare consapevolezza della propria modalità di conduzione
 - rafforzare la sicurezza professionale
-

3.10 Criteri di sicurezza e responsabilità del conduttore

Il modulo ribadisce in modo chiaro i criteri di sicurezza legati alla conduzione:

- rispetto dei limiti individuali
- attenzione ai segnali corporei
- utilizzo delle schede di valutazione del benessere
- riconoscimento delle condizioni precludenti

Viene sottolineata la responsabilità dell'operatore nel **tutelare sia l'utente sia sé stesso**, attraverso una conduzione prudente, adattiva e documentata.

3.11 Competenze sviluppate nel modulo

Al termine del modulo il corsista è in grado di:

- condurre classi in modo coerente e sicuro
- creare un setting contenitivo

- utilizzare un linguaggio adeguato
 - adattare la proposta in tempo reale
 - gestire anche gruppi eterogenei
 - riconoscere e contenere resistenze e reazioni
-

MODULO 4

YOGA IN GRAVIDANZA E POST-PARTUM

Approccio esperienziale, adattato e orientato alla sicurezza

4.1 Razionale formativo del modulo

Il modulo **Yoga in gravidanza e post-partum** è inserito nel percorso MPT come **strumento complementare e integrativo** rispetto ai moduli di consapevolezza, rieducazione funzionale e conduzione.

Nel contesto MPT, lo yoga non viene proposto come disciplina a sé stante né come sequenza codificata di posture, ma come **modalità di lavoro esperienziale** finalizzata a:

- favorire la regolazione corporea e respiratoria
- sostenere l'ascolto e la percezione interna
- promuovere stabilità, comfort e sicurezza
- accompagnare i processi di adattamento corporeo tipici della maternità

L'approccio adottato si discosta da modelli prestazionali o estetici e si fonda su criteri di **funzionalità, adattamento e rispetto della fisiologia femminile**.

4.2 Inquadramento metodologico

Il modulo chiarisce fin dall'inizio che lo yoga, nel percorso MPT, viene utilizzato come:

- **strumento di educazione al movimento lento e consapevole**
- **spazio di osservazione delle risposte corporee**
- **modalità di integrazione tra respiro, postura e percezione**

Non vengono ricercati:

- ampiezza del gesto

- intensità dello sforzo
- complessità posturale

ma **qualità dell'esperienza**, continuità respiratoria e assenza di forzatura.

4.3 Asana come condizione di stabilità e comfort

Un concetto centrale del modulo è la definizione di **asana** come:
condizione di stabilità e comfort, sostenibile nel tempo e priva di sforzo eccessivo.

Il corsista viene formato a riconoscere che, in gravidanza e nel post-partum:

- la stabilità ha priorità sulla mobilità
- il comfort è criterio di sicurezza
- la postura non è una forma da raggiungere, ma una **condizione da abitare**

Viene sottolineato che il mantenimento dell'asana deve avvenire **senza trattenere il respiro** e senza generare tensioni compensatorie.

4.4 Il respiro come indicatore di sicurezza

Il modulo attribuisce al **respiro** un ruolo centrale come indicatore clinico e funzionale.

Vengono approfonditi i seguenti aspetti:

- continuità del respiro come segnale di adeguatezza della postura
- alterazioni del respiro come indicatore di eccessivo carico
- relazione tra respiro, tono muscolare e stato emotivo
- utilizzo del respiro per modulare l'intensità della proposta

Il corsista impara a osservare il respiro della partecipante come **criterio primario per confermare o modificare la proposta**.

4.5 Costruzione della posizione neutra nello yoga

Il modulo integra i concetti di **posizione neutra** già sviluppati nel Pilates, adattandoli al contesto dello yoga.

Vengono affrontati:

- allineamento funzionale del bacino

- organizzazione della colonna vertebrale
- relazione tra appoggi e stabilità
- gestione del disequilibrio

La posizione neutra viene considerata **dinamica e adattabile**, non rigida né imposta.

4.6 Uso dei supporti e degli adattamenti

Ampio spazio è dedicato all'utilizzo di **supporti** come strumenti di sicurezza e facilitazione.

Vengono analizzati:

- cuscini
- blocchi
- sedie
- rialzi

Il corsista viene formato a considerare i supporti non come "facilitazioni per chi non riesce", ma come **strumenti professionali di adattamento**, utili per:

- ridurre il carico
 - migliorare l'assetto
 - aumentare la percezione
 - prevenire compensi
-

4.7 Mobilità del bacino e torsioni adattate

Il modulo affronta la mobilità del bacino come elemento centrale per:

- il comfort in gravidanza
- la gestione delle tensioni lombari
- la percezione dell'area pelvica

Le torsioni vengono proposte in forma **dolce e adattata**, con attenzione a:

- ampiezza ridotta
- assenza di leve forzate
- continuità respiratoria

Viene chiarito che le torsioni non hanno finalità di “apertura” forzata, ma di **organizzazione e ascolto**.

4.8 Gestione della tensione e del dolore

Il modulo affronta il tema della tensione e del dolore con un approccio educativo.

Vengono forniti criteri per:

- distinguere tra sensazione e dolore
- riconoscere segnali di allarme
- modulare o interrompere la proposta
- evitare interpretazioni o minimizzazioni

L'operatore viene formato a **non forzare mai il corpo della donna** e a utilizzare il movimento come strumento di accompagnamento, non di superamento del limite.

4.9 Integrazione dello yoga nei percorsi MPT

Il modulo chiarisce come integrare lo yoga all'interno di:

- percorsi di gruppo
- sedute individuali
- programmi misti (Pilates, camminata, acquaticità)

Lo yoga viene utilizzato come:

- momento di rallentamento
- spazio di integrazione
- strumento di regolazione

e non come disciplina separata dal resto del percorso.

4.10 Criteri di sicurezza e responsabilità professionale

Il modulo ribadisce i principali criteri di sicurezza:

- rispetto delle condizioni individuali
- utilizzo delle schede di valutazione del benessere
- adattamento al trimestre e al periodo post-partum

- sospensione della proposta in caso di segnali avversi

Viene sottolineata la responsabilità dell'operatore nel **riconoscere i propri limiti di competenza** e nel rimandare ad altre figure professionali quando necessario.

4.11 Competenze sviluppate nel modulo

Al termine del modulo il corsista è in grado di:

- utilizzare lo yoga come strumento esperienziale
 - proporre posture sicure e adattate
 - osservare il respiro come indicatore di sicurezza
 - integrare supporti e varianti
 - inserire lo yoga nei percorsi MPT in modo coerente
-

MODULO 5

ACQUAMOTRICITÀ PRENATALE

L'ambiente acquatico come setting funzionale, percettivo e relazionale

5.1 Razionale formativo del modulo

Il modulo **Acquamotricità prenatale** è inserito nel percorso MPT come ambito di lavoro specifico, in cui l'ambiente acquatico viene utilizzato non solo per le sue caratteristiche fisiche, ma anche come **setting educativo e regolativo** particolarmente indicato durante la gravidanza.

L'acqua rappresenta un contesto privilegiato per il lavoro con la maternità in quanto consente di:

- ridurre il carico gravitazionale
- facilitare il movimento
- modulare le sollecitazioni articolari
- favorire il rilassamento e la percezione corporea

Nel percorso MPT l'acquamotricità è un intervento **sia strutturato che flessibile**, coerente con i principi di sicurezza, gradualità e ascolto già sviluppati negli altri moduli.

5.2 Caratteristiche dell’ambiente acquatico in gravidanza

Il modulo introduce le principali caratteristiche dell’ambiente acquatico rilevanti per la gravidanza:

- galleggiamento e riduzione del peso corporeo
- pressione idrostatica e ritorno venoso
- resistenza dell’acqua come carico modulabile
- stimolazione propriocettiva continua

Tali caratteristiche permettono di lavorare su:

- mobilità globale
- postura
- respiro
- percezione del corpo nello spazio

riducendo il rischio di sovraccarico e compensi.

5.3 Acqua come setting di regolazione corporea

Nel percorso MPT l’acqua viene considerata come **ambiente di regolazione** del sistema corporeo.

Il modulo approfondisce come l’immersione in acqua favorisca:

- riduzione delle tensioni muscolari
- rallentamento del ritmo
- facilitazione dell’ascolto interno
- aumento della percezione corporea globale

L’operatore viene formato a riconoscere l’acqua come **contenitore percettivo**, in grado di sostenere processi di rilassamento e riorganizzazione corporea.

5.4 Dimensione regressiva funzionale

Una sezione rilevante del modulo è dedicata alla **dimensione regressiva funzionale** dell’esperienza in acqua.

Viene chiarito che il termine “regressione” non ha valenza psicoterapeutica, ma descrive una condizione in cui:

- il corpo riduce le richieste antigravitarie
- il sistema nervoso può abbassare il livello di attivazione
- emergono sensazioni corporee primarie

Questa condizione può favorire:

- rilassamento profondo
- riorganizzazione posturale
- aumento della percezione del bacino e dell'area addominale

L'operatore viene formato a **contenere e accompagnare** tali esperienze senza forzature né interpretazioni.

5.5 Relazione madre-bambino in acqua

Il modulo affronta il tema della **relazione madre-bambino** in ambiente acquatico, sottolineando come l'acqua possa facilitare:

- l'ascolto delle sensazioni interne
- la percezione dei movimenti fetali
- il contatto con il proprio corpo in trasformazione

L'acquamotricità viene quindi proposta anche come spazio di **connessione corporea**, nel rispetto della soggettività di ogni donna.

5.6 Strutturazione della seduta di acquamotricità prenatale

Il modulo fornisce criteri operativi per la strutturazione di una seduta o di una giornata di lavoro in acqua.

Vengono distinti due ambiti principali:

Dinamic Water

- esercizi di nuoto e acquaticità
- esercizi di mobilità e coordinazione
- movimenti globali adattati
- lavoro sulla postura e sull'equilibrio

Slow Water

- rallentamento progressivo

- esercizi di ascolto e rilassamento
- mobilizzazioni passive
- visualizzazioni corporee
- integrazione respiro–movimento
- esperienze di relazione tra pari, in coppia e nel gruppo
- contatto fisico consapevole e rispettoso

La distinzione non è rigida, ma funzionale alla **modulazione dell’esperienza**.

5.7 Gestione del gruppo in acqua

Il modulo affronta la gestione del gruppo in ambiente acquatico, con particolare attenzione a:

- sicurezza
- visibilità dell’operatore
- distanza e prossimità
- rispetto dei confini corporei

L’operatore viene formato a:

- mantenere un controllo costante del gruppo
 - adattare la proposta alle diverse condizioni
 - favorire un clima non competitivo
-

5.8 Temperatura, durata e criteri organizzativi

Vengono forniti criteri generali relativi a:

- temperatura dell’acqua
- durata della seduta
- numero di partecipanti
- utilizzo di ausili di galleggiamento.

Tali criteri sono presentati come **linee guida operative**, da adattare al contesto e alle condizioni individuali.

5.9 Criteri di sicurezza e condizioni precludenti

Il modulo integra l'utilizzo delle **schede di valutazione del benessere**, già presentate nella metodologia generale del corso, applicandole specificamente all'ambiente acquatico.

Vengono affrontati:

- riconoscimento delle condizioni che possono controindicare l'attività in acqua
 - sospensione o adattamento della proposta
 - comunicazione con la partecipante
 - tutela dell'utente e dell'operatore
-

5.10 Integrazione dell'acquamotricità nei percorsi MPT

Il modulo chiarisce come l'acquamotricità prenatale possa essere integrata:

- come percorso autonomo
 - come complemento ad altre attività (Pilates, yoga, camminata)
 - come esperienza periodica all'interno di programmi più ampi
-

5.11 Competenze sviluppate nel modulo

Al termine del modulo il corsista è in grado di:

- progettare e condurre sedute di acquamotricità prenatale
 - utilizzare l'ambiente aquatico in modo funzionale e sicuro
 - gestire il gruppo in acqua
 - riconoscere e contenere le risposte corporee
 - integrare l'acquamotricità nei percorsi MPT
-

MODULO 6

CAMMINATA CONSAPEVOLE E NORDIC WALKING

Il gesto del camminare come strumento educativo, funzionale e relazionale

6.1 Razionale formativo del modulo

Il modulo **Camminata consapevole e Nordic Walking** è inserito nel percorso MPT come **strumento motorio primario**, accessibile e altamente coerente con la fisiologia femminile e con i principi di continuità biologica del movimento umano.

La camminata viene considerata non come semplice attività aerobica, ma come **gesto fondativo dell'organizzazione motoria**, attraverso il quale è possibile osservare, educare e riorganizzare:

- postura
- appoggi
- ritmo
- coordinazione
- relazione con l'ambiente

Nel lavoro con la maternità, il gesto del camminare assume un valore specifico in quanto permette di intervenire in modo efficace e sicuro su aspetti posturali, respiratori e pelvici senza ricorrere a carichi artificiali o a contesti complessi.

6.2 Camminata come gesto evolutivo e biologico

Il modulo introduce una lettura evolutiva del camminare come gesto che ha accompagnato lo sviluppo della specie umana e che mantiene una **profonda coerenza con l'organizzazione anatomica e funzionale del corpo femminile**.

Viene evidenziato come la stazione eretta e la deambulazione coinvolgano in modo integrato:

- piede e caviglia
- catena muscolare posteriore
- bacino
- colonna vertebrale
- diaframma e respiro

Il camminare viene quindi proposto come **strumento di riorganizzazione psicofisica globale**, particolarmente indicato in gravidanza e nel post-partum.

6.3 Il ruolo del piede nella salute posturale e pelvica

Una parte rilevante del modulo è dedicata al **piede** come primo punto di contatto con il suolo e come struttura chiave nella trasmissione delle forze.

Vengono approfonditi:

- dinamica dell'appoggio
- relazione tra piede, ginocchio e bacino
- connessione tra appoggio plantare e pavimento pelvico

Il corsista viene formato a osservare come alterazioni dell'appoggio possano influenzare:

- equilibrio
 - postura
 - gestione delle pressioni
 - comfort pelvico
-

6.4 Camminata consapevole: criteri metodologici

Il modulo sviluppa la **camminata consapevole** come modalità educativa, basata su:

- rallentamento del gesto
- attenzione agli appoggi
- percezione della spinta
- relazione con il respiro

Viene chiarito che l'obiettivo non è la prestazione, ma la **qualità del gesto**.

Il corsista apprende a guidare la partecipante a:

- sentire il contatto con il terreno
 - riconoscere differenze tra i due lati
 - modulare il ritmo
 - osservare il proprio assetto senza giudizio
-

6.5 Applicazioni della camminata in gravidanza e post-partum

Il modulo affronta le applicazioni specifiche della camminata nelle diverse fasi della maternità.

In gravidanza

- supporto alla postura
- riduzione delle tensioni lombari
- miglioramento della circolazione

- integrazione del respiro

Nel post-partum

- ripresa graduale dell'attività
- riorganizzazione dell'assetto corporeo
- riattivazione funzionale
- continuità con la quotidianità

La camminata viene proposta come attività **sicura, modulabile e facilmente integrabile nella vita quotidiana.**

6.6 Introduzione al Nordic Walking

Il modulo introduce il **Nordic Walking** come estensione funzionale della camminata naturale.

Vengono affrontati:

- principi di utilizzo dei bastoncini
- coordinazione tra arti superiori e inferiori
- gestione del carico attraverso gli appoggi

Il Nordic Walking viene presentato come strumento utile per:

- aumentare la percezione corporea
 - migliorare la coordinazione
 - sostenere la postura
 - tonificazione generale
-

6.7 Strutturazione delle uscite e gestione del gruppo

Il modulo fornisce criteri operativi per la conduzione di:

- uscite individuali
- gruppi di camminata
- percorsi territoriali

Il corsista viene formato a condurre in modo **inclusivo e non competitivo**, rispettando i tempi individuali.

6.8 Camminata come strumento relazionale e di comunità

Il modulo evidenzia il valore della camminata come **attività relazionale**, in grado di:

- favorire la socializzazione
- ridurre la percezione di isolamento
- creare continuità tra attività motoria e territorio

La camminata viene quindi considerata anche come **strumento di costruzione di community**, coerente con una visione preventiva e di promozione della salute.

6.9 Competenze sviluppate nel modulo

Al termine del modulo il corsista è in grado di:

- condurre percorsi di camminata consapevole
 - utilizzare il Nordic Walking in modo funzionale
 - osservare postura e appoggi
 - gestire gruppi in sicurezza
 - integrare la camminata nei percorsi MPT
-

MODULO 7

MARKETING E MANAGEMENT DELLA PROFESSIONE

Strutturazione, sostenibilità e responsabilità dell'attività professionale

7.1 Razionale formativo del modulo

Il modulo **Marketing e Management della professione** conclude il percorso MPT e rappresenta il passaggio dalla **competenza tecnica** alla **professionalità strutturata**.

Nel contesto MPT, il marketing e la gestione dell'attività non vengono affrontati come strumenti commerciali fine a sé stessi, ma come **componenti indispensabili della responsabilità professionale**.

Un operatore che lavora con la maternità:

- assume una funzione educativa e preventiva
- entra in relazione con persone in una fase di particolare vulnerabilità
- propone interventi che incidono sul benessere fisico e relazionale

Per tali motivi, la sostenibilità dell’attività, la chiarezza comunicativa e la correttezza gestionale sono considerate **parte integrante della competenza professionale**.

7.2 Superamento delle resistenze al marketing nei professionisti della cura

Il modulo affronta esplicitamente le resistenze diffuse nei professionisti dell’area corporea e sanitaria nei confronti del marketing.

Viene chiarito che:

- comunicare il proprio lavoro non equivale a mercificarlo
- rendere visibile un servizio utile è un atto di responsabilità
- l’assenza di comunicazione non tutela l’utente

Il marketing viene quindi riposizionato come **strumento di accessibilità**, che consente alle donne di conoscere e scegliere consapevolmente i servizi disponibili sul territorio.

7.3 Identità professionale e posizionamento

Il modulo guida il corsista nella definizione della propria **identità professionale**, affrontando:

- chiarimento del ruolo del Maternal Personal Trainer
- definizione dei confini di competenza
- differenziazione rispetto ad altre figure
- coerenza tra formazione, proposta e comunicazione

Viene sottolineata l’importanza di un posizionamento chiaro, che eviti sovrapposizioni impropi e favorisca collaborazioni interdisciplinari.

7.4 Progettazione dei servizi e strutturazione dell’offerta

Il modulo fornisce criteri per la progettazione di servizi coerenti con il percorso MPT.

Vengono affrontati:

- differenza tra sedute individuali e percorsi di gruppo
- strutturazione di cicli di incontri
- integrazione dei diversi strumenti (Pilates, yoga, camminata, acqua)
- continuità del percorso nel tempo

L’attenzione è posta sulla **coerenza tra obiettivi, contenuti e modalità di erogazione**.

7.5 Pricing, valore del servizio e sostenibilità

Il modulo affronta il tema del **prezzo** come elemento strutturale della sostenibilità professionale.

Vengono analizzati:

- differenza tra costo e valore
- costruzione di un pricing coerente
- comunicazione trasparente delle tariffe
- sostenibilità economica dell'attività

Il prezzo viene inteso come **elemento di tutela** sia per l'operatore sia per l'utente, evitando svalutazioni del servizio o aspettative improprie.

7.6 Comunicazione etica e relazione con l'utenza

Il modulo dedica spazio alla **comunicazione etica**, con particolare attenzione ai contenuti rivolti alla maternità.

Vengono affrontati:

- linguaggio appropriato
- evitamento di messaggi allarmistici
- chiarezza sulle finalità dell'intervento
- trasparenza sui limiti di competenza

La comunicazione viene considerata **estensione della relazione professionale**, non semplice strumento promozionale.

7.7 Costruzione di community e lavoro sul territorio

Il modulo evidenzia l'importanza della costruzione di **reti e community**, sia online sia territoriali.

Vengono analizzati:

- collaborazione con altri professionisti
- integrazione con servizi territoriali
- utilizzo di attività accessibili (camminata, incontri informativi)

- continuità della relazione con l'utenza

La community viene intesa come **spazio di fiducia e continuità**, non come bacino commerciale.

7.8 Gestione organizzativa e responsabilità professionale

Il modulo affronta aspetti organizzativi fondamentali:

- gestione delle iscrizioni
- raccolta e archiviazione delle schede di valutazione del benessere
- tutela della privacy
- documentazione dell'attività svolta

Viene ribadita l'importanza della **tracciabilità e della correttezza gestionale** come parte integrante della professionalità.

7.9 Inquadramento dell'attività e limiti di competenza

Il modulo chiarisce il perimetro di azione del Maternal Personal Trainer, sottolineando:

- differenza tra **A.F.A. Attività Fisica Adattata** e intervento sanitario
- necessità di invio ad altre figure in presenza di condizioni specifiche
- collaborazione interdisciplinare

Il rispetto dei limiti di competenza viene presentato come **fondamento dell'etica professionale**.

7.10 Competenze sviluppate nel modulo

Al termine del modulo il corsista è in grado di:

- strutturare un'attività professionale sostenibile
- comunicare in modo etico e coerente
- definire servizi e percorsi chiari
- gestire aspetti organizzativi e documentali
- operare nel rispetto dei limiti di competenza

CONSIDERAZIONI FINALI

Il percorso **Maternal Personal Trainer (MPT)** non si esaurisce nell'acquisizione di competenze tecniche né nella semplice padronanza di strumenti operativi.

La sua finalità più profonda è accompagnare il corsista in un processo di **trasformazione progressiva**, in cui il sapere si integra con l'esperienza e la competenza prende forma attraverso il corpo, la relazione e la responsabilità professionale.

Nel corso della formazione, il corsista attraversa un cammino che parte dall'ascolto di sé e si apre gradualmente all'altro.

La consapevolezza corporea diventa la base per comprendere il movimento, il movimento diventa linguaggio di relazione, e la relazione diventa atto professionale.

Lavorare con la maternità significa entrare in contatto con una fase della vita in cui il corpo cambia, si espone, si riorganizza e chiede rispetto.

Il percorso MPT forma operatori capaci di stare in questo spazio senza forzare, senza anticipare e senza sovrapporsi ai processi fisiologici, ma accompagnandoli con competenza, presenza e senso del limite.

Al termine del percorso, il professionista non porta con sé solo strumenti, ma una **postura professionale**:

una postura di ascolto, di attenzione e di responsabilità, che consente di riconoscere quando intervenire, quando attendere e quando fare un passo indietro.

Il **Maternal Personal Trainer** che emerge da questo percorso rappresenta una figura **unica nel panorama sportivo**, perché coniuga rigore tecnico, sensibilità umana e conoscenza approfondita della fisiologia femminile.

A differenza di molte proposte formative non istituzionali, il percorso MPT conduce al conseguimento di un **titolo riconosciuto in ambito sportivo secondo le normative vigenti**, inquadrato nel sistema dei riconoscimenti **C.O.N.I.**, garantendo coerenza con l'ordinamento sportivo nazionale e con i criteri di esercizio dell'attività.

A ulteriore conferma della solidità del modello proposto, la metodologia formativa e i contenuti del percorso MPT hanno trovato applicazione anche in **contesti clinici e universitari**, entrando a far parte di esperienze formative e operative all'interno anche di **cliniche universitarie**.

Questo elemento testimonia la coerenza del percorso con i principi della **scienza, della pratica basata sull'evidenza e del dialogo interdisciplinare** tra ambito sportivo, sanitario e accademico.

Il percorso **Maternal Personal Trainer** si configura così come una formazione strutturata, riconosciuta e responsabile, capace di restituire allo sport una funzione educativa,

preventiva, rieducativa e profondamente umana, applicata alla maternità nel rispetto del corpo, della relazione e della conoscenza scientifica.