

CULTURA D'IMPRESA
E DINTORNI

APRILE '11 N°2 anno XVIII **euro 1,00**
MLmagazine.it

180

PAGINE:

ECONOMIA.LAVORO
CULTURA.ATTUALITÀ
STILE.DESIGN

SPECIALE

Sport&Fitness

PASSIONI CHE DIVENTANO
UNO STILE DI VITA

DOSSIER

DONNE E IMPRESA

IL VOLTO ROSA DELLE
AZIENDE MARCHIGIANE

ESCLUSIVO

Margherita Hack

LO SGUARDO VERSO
LE STELLE

Valentina Vezzali

LA POLIZIOTTA COL FIORETTO

Donatella Girombelli

ICONA DELLA MODA
MADE IN MARCHE

Mauro Berruto

IL COACH DELLA LUBE
APPRODA IN NAZIONALE

TURISMO...

COSMOPOLITAN: LA NUOVA
SFIDA DI GIUSTOZZI HOTELS

ISSN 20367589



9 772036 758002



Enrico Cappanera

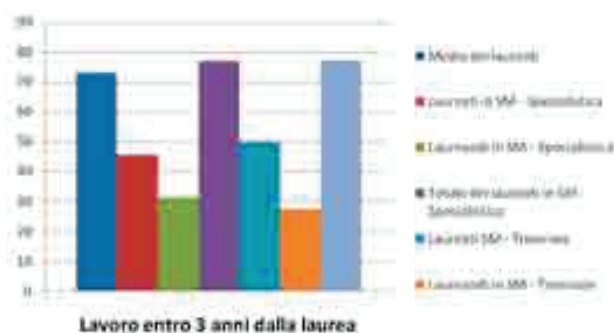
"DEMOCRAZIA ENERGETICA A ZERO EMISSIONI"

CO-FONDATORE E SOCIO DI ENERGY RESOURCES, AZIENDA
LEADER NELLE MARCHE NEL SETTORE DELLE FONTI RINNOVABILI,
RACCONTA I SEGRETI DI UN SUCCESSO INARRESTABILE

L'Italia *in movimento*

Qual è il mercato del fitness in Italia? E il grado di preparazione di tecnici, personal trainer e laureati in scienze motorie? Lo abbiamo chiesto al Professor Pierluigi De Pascalis - docente universitario ed autore di numerose pubblicazioni in tema di fitness, personal trainer e sport - di cui pubblichiamo il presente articolo

Qual è la situazione del fitness in Italia? Spesso ci si chiede come sia strutturato sotto il profilo delle possibilità lavorative il settore del fitness, quali prospettive offra, chi è tecnicamente la persona che lavora per fornire un valido supporto ai tanti fruitori che affollano palestre e fitness center della penisola. Quali sono i percorsi formativi che danno maggiori probabilità di collocarsi nel mondo del lavoro, e qual'è il reale grado di preparazione di chi si propone come guida nel raggiungimento di un miglior grado di benessere fisico e, ovviamente, anche di un aspetto estetico più aderente ai canoni odierni? In altri termini: conviene cercare di inserirsi in questo settore lavorativo? E ancora, ci si può realmente fidare degli attuali operatori e professionisti del fitness? Per cercare di fare luce su questi aspetti occorre consultare un po' di dati statistici e ricerche di settore.



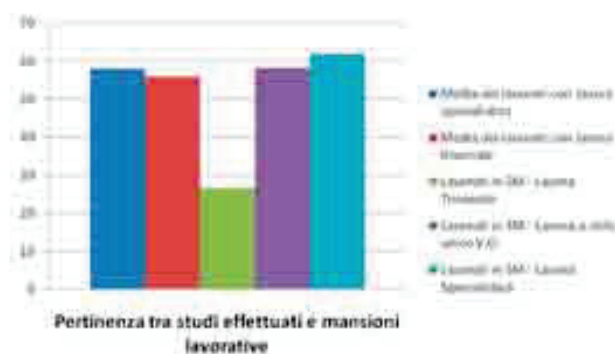
Leggiamo alcuni numeri

Secondo i dati forniti dall'Istat nel giugno 2009 ("università e lavoro: orientarsi con la statistica") il panorama generale, con riferimento ai laureati italiani, permette di affermare che il 73,2 per cento di loro ha trovato un impiego entro tre anni dal conseguimento del titolo, tenuto conto sia dei laureati con laurea triennale che di quelli con laurea specialistica o a ciclo unico. Tuttavia i laureati con titolo specialistico hanno un livello maggiore di impiego di tipo continuativo, pari al 56,1 per cento contro il 48,5 per cento dei possessori di laurea triennale.

Questa la situazione in generale, ma come si collocano i laureati in Scienze Motorie rispetto alla media? Presto detto: il 45,8 per cento dei possessori di laurea specialistica o a ciclo unico (quadriennale vecchio ordinamento), risultano impiegati. Un valore ben al di sotto del 73,2 per cento di media citato poc'anzi. Il dato tuttavia può trarre in inganno. Un tasso di occupazione così basso è giustificato dal fatto che, in realtà, buona parte di chi è iscritto presso la Facoltà di Scienze Motorie inizia a lavorare prima della conclusione del ciclo di studi. Tenuto conto anche di questa fetta, il tasso di occupazione sale al 77 per cento, quindi ben al di sopra della media. A questo dato va aggiunta anche una piccola minoranza, pari allo 0,3 per cento dei laureati, che svolgono attività formative retribuite.

Poco differente è la situazione di chi possiede una laurea triennale. Il livello di occupazione totale è del 77,3 per cento, di cui un 27,5 per cento trova impiego prima della conclusione del ciclo di studi.

Questi dati possono essere ulteriormente affinati partendo da un'indagine diffusa dall'Università Parthenope di Napoli, sebbene condotta su un numero di rispondenti ridotto. Secondo tale ricerca il 76,99 per cento dei laureati triennali in Scienze Motorie ha avuto una o più esperienze lavorative dopo la laurea. Valore che arriva al 90,24 per cento dei laureati a ciclo unico (vecchio ordinamento), e sfiora il 100 per cento dei possessori di laurea specialistica.



Rapporto tra formazione e lavoro

Essere lavorativamente occupati però, non è il solo parametro utile per comprendere il significato di una laurea. Occorre anche vedere se il lavoro coincide con le caratteristiche formative, e cioè se è coerente con quanto si è studiato. Sempre l'Istat, e sempre parlando a livello di media generale, segnala che il 68,9 per cento degli occupati con laurea specialistica, lo è in un settore per il quale il titolo conseguito è una condizione necessaria; di questi, per il 58,1 per cento tale necessità non lo è solo a livello formale, ma anche per tipologia di competenze acquisite. Tali quote scendono al 65,8 per cento per i laureati con titolo triennale, il 56,1 per cento dei quali dichiara la necessità pratica, e non solo formale, del titolo. In altri termini, una laurea specialistica offre maggiori opportunità di impiego pertinente al percorso formativo svolto.

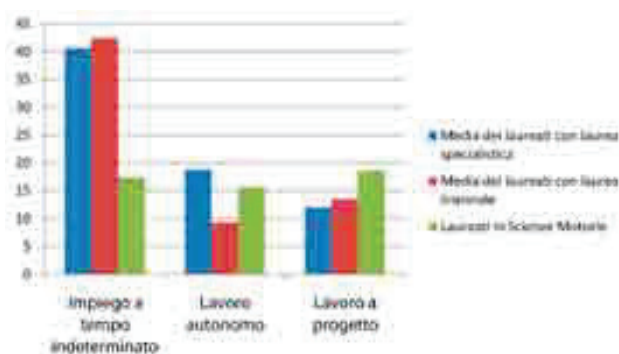
Ancora una volta, come si collocano i laureati in Scienze Motorie da questo punto di vista? Il 64,9 per cento dei laureati con titolo specialistico e il 58,3 per cento dei laureati con titolo triennale, sono impiegati in settori per i quali è indispensabile possedere un titolo di studio di tipo universitario.

Di questi, secondo la citata ricerca dell'Università Parthenope, solo il 26,55 per cento dei laureati in scienze motorie con titolo triennale è impiegato in un settore pertinente col titolo di studio. Valore che sale al 58,2 per cento di chi possiede una laurea a ciclo unico in Scienze Motorie (vecchio ordinamento), e supera il 62 per cento per chi ha un titolo di tipo specialistico.

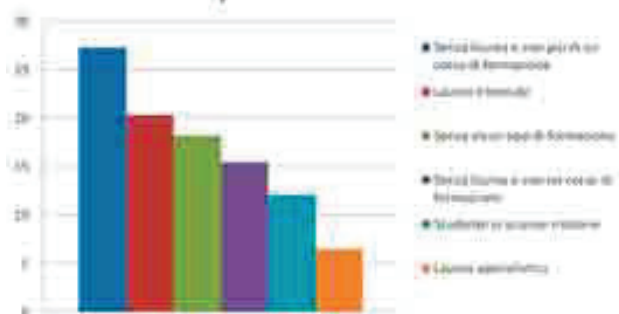
Che tipo di rapporto di lavoro?

Che tipo di contratto possiedono i giovani laureati? Partiamo sempre da una visione di media generale. Il 40,6 per cento dei laureati con titolo specialistico è impiegato a tempo indeterminato, contro il 42,4 per cento di chi ha una laurea triennale. Considerati i lavoratori autonomi le percentuali mutano rispettivamente in 18,8 e 9,3 per cento. Seguono i lavoratori a progetto: il 12 per cento dei laureati con titolo specialistico





Occupati nel settore fitness



e il 13,5 per cento dei triennali. Le restanti percentuali hanno ovviamente contratti di altra natura (prestazione occasionale, contratto a termine, ecc.).

Per i laureati in Scienze Motorie il 15,57 per cento del totale svolge un lavoro autonomo, il 70,06 per cento un lavoro dipendente, la restante parte utilizza altre forme di contratto. Tra chi ha un contratto di lavoro dipendente, il 16,17 per cento ha una forma contrattuale a tempo determinato, il 17,37 per cento a tempo indeterminato, il 7,19 per cento è assunto nel pubblico impiego, mentre la restante parte ha altre forme contrattuali. Veniamo ai compensi netti mensili, i quali si attestano su una media di 1.300 euro, con piccole differenze tra i laureati triennali e chi ha un titolo specialistico. Rispetto a questi dati, un laureato in Scienze Motorie dichiara di percepire mediamente 1.246 euro se in possesso di laurea specialistica e 1.184 se in possesso di laurea triennale.

Il grado di soddisfazione

Quanto sono soddisfatti del loro lavoro i laureati in Scienze Motorie? Il 60,8 per cento dei laureati con titolo specialistico dichiara di essere soddisfatto in quanto a stabilità del proprio posto di lavoro, contro una media sul totale di tutti i laureati pari al 70,9 per cento. Il 53,3 per cento dei laureati triennali si dice soddisfatto sotto il profilo del trattamento economico, e soddisfatto anche del tipo di mansione svolta per il 90,3 per cento, contro medie sul totale di tutti i laureati che, per questi parametri, sono rispettivamente pari al 62,8 e all'88,7 per cento. In altri termini, un laureato in Scienze Motorie risulta essere molto più soddisfatto delle mansioni svolte che non dello stipendio percepito. Almeno in rapporto agli altri laureati.

Pierluigi De Pascalis

Professione *Personal Trainer*

Il sondaggio effettuato da NonSoloFitness® per ML ci racconta perché formazione e aggiornamento diventano indispensabili anche nel fitness



Nell'articolo che precede sono state esaminate le caratteristiche dei laureati in Scienze Motorie rispetto al mercato del lavoro. È possibile effettuare una disamina anche da un punto di vista differente, ossia di chi è il professionista che spesso affianca il cliente all'interno di un centro sportivo. Per rispondere a queste domande è stata utilizzata una ricerca svolta attraverso le pagine del sito di NonSoloFitness® i cui parametri e protocollo d'indagine sono spiegati successivamente.

Partendo dalla base dei dati raccolti è possibile affermare che in palestre ed impianti sportivi il 20,36 per cento degli istruttori, dei personal trainer e dei tecnici è in possesso di una laurea triennale in Scienze Motorie, il 6,53 per cento è in possesso di una laurea specialistica, il 12,06 per cento è uno studente di Scienze Motorie, il 15,51 per cento è privo di laurea e ha seguito un corso di formazione di tipo non universitario, 27,33 per cento è privo di laurea e ha seguito più di un corso formativo non di tipo universitario, il 18,21 per cento lavora senza aver mai seguito neppure un corso di formazione. In altri termini, è più probabile trovarsi di fronte un istruttore privo delle benché minime competenze, fosse anche un corso federale, che un soggetto con laurea specialistica o semplicemente che abbia seguito un unico corso di tipo non universitario.

È possibile poi scoprire quanti, tra i laureati che lavorano, si tiene costantemente aggiornato attraverso dei corsi specifici. Emerge che il 33,34 per cento dei laureati con titolo triennale lo fa in maniera assidua, contro il 59,37 per cento di chi possiede



una laurea specialistica. Segno evidente che, al crescere del livello formativo, aumenta anche il desiderio di mantenere viva la propria professionalità.

Occorrerebbe a questo punto avere un metro di paragone, un dato più oggettivo, per determinare il reale grado di preparazione di chi lavora nel settore del fitness, in palestra, centri sportivi, ecc. Per ottenere una valutazione di questo tipo, è stata condotta un'indagine attraverso il sito di NonSoloFitness (www.nonsolofitness.it) sottoponendo ad un questionario anonimo alcuni utenti su base volontaria. Ai dati elaborati attraverso il web, sono stati sommati quelli raccolti durante seminari e corsi di aggiornamento proposti sempre in seno a NonSoloFitness. Ad entrambi i gruppi di partecipanti (quelli in sede e quelli online) è stato sottoposto un questionario comune, avente delle domande preliminari in grado di identificare il gruppo di appartenenza del soggetto e nella fattispecie è stato chiesto di indicare:

- 1) Il titolo di studio (selezionando tra: laureato in Scienze Motorie – triennale; laureato in Scienze Motorie – specialistica; studente presso la Facoltà di Scienze Motorie; altro titolo di studio).
- 2) Eventuali corsi di formazione seguiti, di tipo non universitario (selezionando tra: uno; più di uno; nessuno).
- 3) Settore lavorativo (selezionando tra: lavoro in ambito sportivo; ex lavoratore nel settore sportivo; lavoro non pertinente con il settore sportivo).
- 4) Svolgimento di attività sportive (selezionando tra: pratica re-

golare; pratica saltuaria; nessuna attività sportiva svolta).

Agli interessati è stata infine proposta una serie di domande selezionate tra falsi luoghi comuni e classiche domande che vengono poste dai clienti dei centri fitness agli istruttori e personal trainer. Il numero totale di rispondenti è stato pari a 2.848 persone; l'indagine si è svolta su un arco temporale di circa un anno.

Di seguito sono riportati i risultati scaturiti per ciascuna delle domande e, in estrema sintesi, è indicata la risposta corretta. È possibile leggere con immediatezza le risposte fornite, raffrontandole sia tra soggetti con diverso iter formativo, sia con la media di chi lavora a contatto col pubblico in ambito sportivo. La scelta di inserire quest'ultima classe di paragone, che ovviamente non tiene conto del titolo di studio, nasce dalla necessità di valutare qual è la probabilità di ricevere analisi, consigli e risposte, completamente errate rispetto alla realtà dei fatti. Ovvero in che misura i temi del fitness vengono risolti da un operatore sulla base di una reale conoscenza, e in che misura invece ci si avvale di credenze che, seppur radicate e diffuse, esulano dalla realtà? Si è veramente in buone mani quando ci si affida al personal trainer di turno? Questo dato aggregato, pur non discriminando per titolo di studio, fornisce una panoramica maggiormente attendibile della situazione, poiché prende in considerazione solo quanti lavorano nel settore sportivo.

DOMANDA N. 1

L'analisi del dato

Rammarica constatare che, tra chi ha seguito più di un corso di formazione di tipo non universitario esista una percentuale di errore inferiore (22,78%) rispetto a un laureato triennale (29,46%). Ancora più grave il 19,23% di laureati con titolo specialistico che, dopo 5 anni di carriera universitaria, e decine di esami svolti, continuano a rispondere in modo errato ad una domanda francamente banale.

DOMANDA N. 2

L'analisi del dato

È stranamente identica la percentuale di chi risponde in maniera errata nei gruppi "laurea specialistica" e in chi ha frequentato più di un corso di tipo non universitario, pur senza essere in possesso di una laurea in scienze motorie. Tuttavia, il grado di errori in linea generale è certamente più contenuto che per altre domande del questionario.

DOMANDA N. 3

L'analisi del dato

A questa domanda il numero di risposte errate è tra le più elevate, segno Evidente che le campagne mediatiche delle aziende di integratori sono più penetranti rispetto alla consultazione di testi scientifici. È poi possibile segnalare una delle pecche dei programmi di studio previsti nel corso di laurea in SM dove molte materie assolutamente fondamentali, come la biochimica e la fisiologia, non prevedono quasi mai lo studio della disciplina applicato all'attività sportiva. Finendo col fornire concetti che non si sa come applicare ai casi pratici, e che spesso si traducono con il nozionismo e non con la conoscenza.

DOMANDA N. 4

L'analisi del dato

Gli errori nella risposta, da parte dei laureati in Scienze Motorie, sia triennale che specialistica, non fanno che confermare il problema emerso nel punto precedente, ossia la mancata coniugazione dei concetti teorici sul piano pratico. Poiché è impossibile non aver affrontato i sistemi energetici in tutte le salse nel corso dei 5 anni di studio, è incomprensibile come alcuni possano ancora attribuire all'acido lattico i dolori che compaiono a distanza di almeno 24 ore dall'allenamento.

Domanda numero 1: Con appositi esercizi è possibile allenare significativamente gli addominali alti e con altri si allenano meglio gli addominali bassi.

Risposta corretta: La possibilità di scolpire in modo preciso la pancia superiore e inferiore del retto dell'addome è sovveniente e più esteso dei filati luoghi comuni. La risposta corretta è "falso".

Risposta fornita:	Vero	Falso	Non so
Laureati con laurea triennale	29,46%	69,77%	0,67%
Laureati con laurea specialistica	19,23%	79,49%	1,98%
Studenti in scienze motorie	11,83%	87,17%	1,01%
Frequenza di un corso non universitario, e privi di laurea in S.M.	36,6%	63,07%	0,13%
Frequenza di più corsi non universitari, e privi di laurea in S.M.	22,78%	77,22%	
Media di chi lavora in palestra e centri sportivi	12,9%	86,17%	0,96%

Domanda numero 2: La dieta brucia-grassi possono essere un valido aiuto nel dimagrimento localizzato.

Risposta corretta: Conoscendo che il dimagrimento localizzato è inattuabile, e che è sempre meglio di una dieta non produce né alterare un dispendio energetico, la risposta corretta è "falso".

Risposta fornita:	Vero	Falso	Non so
Laureati con laurea triennale	17,86%	78,89%	0,67%
Laureati con laurea specialistica	19,23%	78,93%	1,89%
Studenti in scienze motorie	13,12%	84,76%	13,12%
Frequenza di un corso non universitario, e privi di laurea in S.M.	23,08%	67,65%	7,17%
Frequenza di più corsi non universitari, e privi di laurea in S.M.	19,23%	79,38%	0,53%
Media di chi lavora in palestra e centri sportivi	18,31%	81,13%	0,36%

Domanda numero 3: La comparsa di crampi muscolari non è quasi mai in relazione con una carenza di potassio.

Risposta corretta: La comparsa di un crampo può avere un numero causa, la carenza di potassio è una delle cause che può causare un crampo, ma non è l'unica. La risposta corretta è "vero".

Risposta fornita:	Vero	Falso	Non so
Laureati con laurea triennale	11,56%	75,53%	2,69%
Laureati con laurea specialistica	14,62%	78,97%	0,61%
Studenti in scienze motorie	19,7%	71,23%	7,07%
Frequenza di un corso non universitario, e privi di laurea in S.M.	24,31%	66,39%	8,54%
Frequenza di più corsi non universitari, e privi di laurea in S.M.	28,63%	71,12%	3,55%
Media di chi lavora in palestra e centri sportivi	24,88%	68,61%	4,29%

Domanda numero 4: L'acido lattico è il principale responsabile degli indolenzimenti muscolari che si avvertono il giorno dopo l'allenamento.

Risposta corretta: Altre concentrazioni di acido lattico permettono nei distretti muscolari per un periodo di tempo molto breve, successivamente si è il trasporto al fegato e l'acido si trasforma in acetone carbonico all'interno del fegato. Pertanto la causa dei DOMS, i dolori che compaiono con una latenza di circa 24 ore, viene da numerosi e altri fattori. La risposta corretta è "falso".

Risposta fornita:	Vero	Falso	Non so
Laureati con laurea triennale	26,1%	71,49%	0,41%
Laureati con laurea specialistica	21,09%	73,08%	3,89%
Studenti in scienze motorie	11,82%	83,68%	0,11%
Frequenza di un corso non universitario, e privi di laurea in S.M.	4,7%	95,01%	0,98%
Frequenza di più corsi non universitari, e privi di laurea in S.M.	21,84%	76,49%	0,3%
Media di chi lavora in palestra e centri sportivi	28,53%	63,56%	0,68%

DOMANDA N. 5

L'analisi del dato

L'andamento delle risposte corrette per questa domanda è di difficile interpretazione, considerando che i laureati con percorso triennale sembrano quelli con le idee più chiare rispetto ai colleghi della specialistica (un divario di circa 7 punti percentuali). È invece comprensibile il grado di errore di chi ha seguito solo uno o più corsi, poiché in questa categoria si registra anche il più elevato tasso di assidui praticanti di discipline sportive. Proprio in queste circostanze il conseguimento di un risultato in termini di prestazione si ritiene fortemente influenzato (se non addirittura promosso) da un integratore.

DOMANDA N. 6

L'analisi del dato

L'analisi delle risposte a questa domanda consente di individuare due elementi fondamentali. Un relativo buon grado di conoscenza della materia da parte di tutti, ma un tasso di errore che, seppur minimo, non può essere tollerato in un laureato in Scienze Motorie.

DOMANDA N. 7

L'analisi del dato

La domanda proposta affronta probabilmente argomenti poco noti: non a caso il grado di errore è alto per tutti i gruppi. Tuttavia si assiste ad una marcata diminuzione degli errori in chi ha conseguito una laurea specialistica mentre chi possiede una laurea triennale raggiunge valori pressoché identici a chi si è limitato a seguire un corso di tipo non universitario.

DOMANDA N. 8

L'analisi del dato

La diffusione di questo tipo di errore è particolarmente distribuita. Spesso si ritiene sia un errore veniale; tuttavia non c'è ragione per giustificare un professionista sull'errato uso della terminologia tecnica. Fortunatamente chi possiede una laurea specialistica ha un tasso di errore inferiore rispetto agli altri gruppi presi in esame, ma si tratta pur sempre di appena un terzo di risposte corrette.

Domanda numero 5: Gli integratori alimentari sono indispensabili per ottenere buoni risultati dell'allenamento?

Risposta corretta: Gli integratori alimentari non contengono sostanze e elementi differenti da quelli costantemente reperibili negli alimenti. Un loro utilizzo è pertanto corretto in quei casi in cui l'alimentazione non riesce a soddisfare il fabbisogno individuale di nutrienti. Non essendo in alcun modo indispensabile la risposta corretta è "falsa".

Risposte fornite:

	Vero	Falso	Non so
Laureati con laurea triennale	16,12%	80,56%	3,31%
Laureati con laurea specialistica	23,44%	73,06%	3,39%
Studenti in scienze motorie	18,75%	77,77%	3,03%
Frequenza di un corso non universitario, e privi di laurea in S.M.	23,01%	70,97%	5,95%
Frequenza di più corsi non universitari, e privi di laurea in S.M.	27,22%	70,41%	2,37%
Media di chi lavora in palestre e centri sportivi	25,72%	71,90%	2,89%

Domanda numero 6: Per essere sicuri di vivere in attività dimagrimento occorre ridurre le calorie ingerite.

Risposta corretta: La sudorazione è uno strumento particolarmente efficace per il mantenimento dell'omeostasi termica. La perdita di liquidi che ne deriva non ha alcuna incidenza sul processo dimagrimento. La risposta corretta è "falsa".

Risposte fornite:

	Vero	Falso	Non so
Laureati con laurea triennale	5,33%	94,21%	0,41%
Laureati con laurea specialistica	6,43%	91,03%	2,56%
Studenti in scienze motorie	10,13%	87,27%	2,02%
Frequenza di un corso non universitario, e privi di laurea in S.M.	5,73%	88,93%	2,49%
Frequenza di più corsi non universitari, e privi di laurea in S.M.	3,85%	84,02%	1,18%
Media di chi lavora in palestre e centri sportivi	5,04%	92,02%	1,92%

Domanda numero 7: Durante l'attività sportiva non è indispensabile integrare i sali minerali persi con la sudorazione, l'acqua può bastare.

Risposta corretta: In condizioni fisiologiche normali, ed a seguito delle comuni attività sportive, la sola acqua è sufficiente per il processo di reidratazione. L'aggiunta di sali minerali è consigliabile solo in caso di sudorazione estremamente copiosa (più di 2 litri di liquidi persi) e in soggetti che abbiano specifiche carenze. La risposta corretta è "vero".

Risposte fornite:

	Vero	Falso	Non so
Laureati con laurea triennale	50,4%	49,27%	0,83%
Laureati con laurea specialistica	66,67%	30,77%	2,56%
Studenti in scienze motorie	44,44%	53,03%	2,53%
Frequenza di un corso non universitario, e privi di laurea in S.M.	30,81%	67,22%	1,99%
Frequenza di più corsi non universitari, e privi di laurea in S.M.	50,85%	47,97%	1,48%
Media di chi lavora in palestre e centri sportivi	32,2%	66,69%	1,71%

Domanda numero 8: Durante delle flessioni sulla sbarra, a corpo libero, ottiene la risultante di due potenze a due braccio.

Risposta corretta: Questa affermazione si basa sull'errata concezione dell'esercizio propriamente sulle potenze, frequentemente chiamato flessioni. Pertanto la risposta corretta è "falso".

Risposte fornite:

	Vero	Falso	Non so
Laureati con laurea triennale	13,33%	86,67%	0,44%
Laureati con laurea specialistica	14,13%	82,33%	2,56%
Studenti in scienze motorie	2,73%	96,76%	1,01%
Frequenza di un corso non universitario, e privi di laurea in S.M.	81,76%	18,44%	0,6%
Frequenza di più corsi non universitari, e privi di laurea in S.M.	26,03%	72,49%	1,89%
Media di chi lavora in palestre e centri sportivi	10,79%	89,26%	0,96%

DOMANDA N. 9

L'analisi del dato

Ancora una volta dall'analisi dei risultati, prima ancora che stupirsi per il numero di risposte errate, fa riflettere il sostanziale livellamento fra tutti i rispondenti e, soprattutto, tra laureati con percorso triennale, chi ha frequentato uno o più corsi di tipo non universitario, e la media degli occupati (che quindi raccoglie anche soggetti privi del minimo percorso formativo). Sempre prescindendo dal grado di errore, non conforta nemmeno il 4,55% dei laureati triennali che nel corso degli anni di studio non ha neppure avuto modo di farsi un'idea, giusta o sbagliata, in merito all'utilizzo di apparecchiature tanto diffuse come degli elettrostimolatori.

DOMANDA N. 10

L'analisi del dato

Quest'ultima domanda è in grado di riassumere tutti i paradossi sin qui emersi. Si può osservare un sostanziale livellamento nelle risposte corrette e sbagliate da parte di tutti i rispondenti, a prescindere dal percorso formativo.

In conclusione

A questo punto, sulla base delle 10 domande proposte, qual è il gruppo di partecipanti che ha gestito correttamente il maggior numero di risposte? Al primo posto vengono i laureati con laurea specialistica, o a ciclo unico (vecchio ordinamento), che hanno risposto correttamente nel 64,6 per cento dei casi; segue chi ha partecipato a più di un corso di tipo non universitario, rispondendo correttamente nel 61,22 per cento dei casi; poi i laureati con titolo triennale (risposte corrette nel 60,15 per cento dei casi; gli studenti della Facoltà di Scienze Motorie sono al 55,86 per cento, mentre chi ha seguito un solo corso non di tipo universitario ha totalizzato il 54,82 per cento di risposte esatte.

Pratica regolare di attività sportiva

La modalità di raccolta dei dati permette di effettuare un'ulteriore analisi, questa volta relativa a quanti, tra coloro che lavorano nel settore sportivo, sono a loro volta impegnati nella pratica regolare di un'attività fisica. Come illustra il grafico che segue, gli sportivi più assidui risultano essere coloro i quali lavorano all'interno di strutture sportive e hanno seguito più di un corso di formazione di tipo non universitario (98,77 per cento); seguono coloro i quali, privi di formazione universitaria, hanno seguito un solo corso di formazione (95,17 per cento), gli studenti del corso di laurea triennale in Scienze Motorie (90,17 per cento), gli occupati privi di qualsivoglia formazione (89,94 per cento), i laureati con titolo specialistico (88,7 per cento) e, fanalino di coda, i laureati con titolo triennale che lavorano in un centro sportivo, il 20 per cento dei quali è tecnicamente un sedentario.

Domanda numero 9: Gli elettrostimolatori non forniscono alcun beneficio ai atleti di soggetti sportivi che li allenano correttamente e con regolarità.

Risposta corretta: Falsa. Studiando la varietà di un elettrostimolatore per numero ed intensità di impulsi, il suo impiego nell'attività di allenamento fa scendere la performance di chi già si allena correttamente e con regolarità, e perfino la funzione, e la risposta corretta è "vero".

Risposta fornita:	Vero	Falso	Non so
Laureati con laurea triennale	45,04%	50,41%	4,55%
Laureati con laurea specialistica	11,29%	48,67%	1,25%
Studenti di scienze motorie	38,79%	52,52%	8,69%
Frequenza di un corso non universitario, e più di laurea in S.M.	44,46%	47,44%	8,12%
Frequenza di più corsi non universitari, e più di laurea in S.M.	46,41%	46,32%	5,32%
Media di chi lavora in strutture e centri sportivi	42,82%	50,67%	6,47%

Domanda numero 10: Per un body builder è consigliabile eseguire l'attività sportiva a bassa intensità.

Risposta corretta: La domanda posta è provocatoria, lascia un po' di dubbi, anzi diffusi, che se l'attività di un allenamento del corpo muscolare (body building) è veramente ed assolutamente qualificante lavoro aerobico. Dimostrando vivamente che invece è invece attività a bassa intensità e previene problematiche cardiache, ottimizzi la capillarizzazione e quindi l'apporto di ossigeno alle cellule muscolari, senza esagerare l'ipertrofia. La risposta corretta è "vero".

Risposta fornita:	Vero	Falso	Non so
Laureati con laurea triennale	54,46%	35,17%	5,37%
Laureati con laurea specialistica	58,52%	25,92%	5,41%
Studenti di scienze motorie	50,83%	28,6%	9,46%
Frequenza di un corso non universitario, e più di laurea in S.M.	54,2%	27,55%	8,25%
Frequenza di più corsi non universitari, e più di laurea in S.M.	53,24%	23,31%	8,57%
Media di chi lavora in strutture e centri sportivi	56,99%	25,57%	9,56%

Diffidate dalle imitazioni, rivolgetevi ai veri professionisti

Il Professor Pierluigi De Pascalis: "Clienti di palestre e centri sportivi, attenzione a chi vi segue"

di A. Tenan

Pierluigi De Pascalis si è laureato in Scienze Motorie presso l'Università di Urbino. Attualmente è responsabile della formazione e divulgazione scientifica di NonSoloFitness e, da diversi anni, professore a contratto presso il corso di laurea magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, e presso il corso di laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli studi di Foggia. È autore dei seguenti libri: - A scuola di Fitness (Ed. Calzetti Mariucci) - Personal Trainer: come sceglierlo, come diventarlo (Ed. Calzetti Mariucci) - Il giovane campione. Lo sviluppo psicomotorio in età evolutiva, il ruolo della motricità (Ed. Aracne). Ulteriori informazioni e contatti sono reperibili nel sito www.depascalis.net.

Professore, cosa fa il personal trainer?

"Segue il lavoro del cliente per tutta la durata concordata. Si inizia (o, almeno, si dovrebbe iniziare) con una valutazione delle caratteristiche del cliente, finalizzata a comprenderne anche gli obiettivi. Sulla base di tale analisi, poi, viene programmato il lavoro".

Che differenza c'è con l'istruttore classico?

"Il personal trainer svolge un'attività più mirata, personalizzata. Se mi è permesso fare un paragone, è come acquistare una camicia in un negozio della grande distribuzione o farsela fare su misura... Va da sé, naturalmente, che anche i costi cambino".

Come si diventa personal trainer?

"Il percorso più logico dovrebbe essere rappresentato dalla laurea in Scienze Motorie.

Però purtroppo ciò non sempre accade, come evidenziato efficacemente dal sondaggio pubblicato in questo servizio. In altre parole: la maggioranza dei personal trainer ha seguito soltanto dei corsi di formazione, senza alcun titolo universitario".

Quindi la laurea in Scienze Motorie è una garanzia anche per i clienti?

"Non sempre è così. Stiamo parlando un corso di laurea che presenta problemi piuttosto evidenti, nel senso che le maglie sono troppo larghe. Forse anche per questo, presso l'opinione pubblica il laureato in Scienze Motorie non riscuote un grande appeal".

Dove viene svolta l'attività?

"Prevalentemente in palestra, ma da alcuni anni si stanno sviluppando anche dei piccoli centri sportivi che presentano innegabili vantaggi".

Ad esempio?

"Nei centri vi è un rapporto diretto tra il trainer e il cliente, quindi una maggior cura. Inoltre è un modo per favorire quelle persone che per una serie di motivi – pensiamo ad esempio all'imbarazzo dovuto all'essere sovrappeso – non vedono con simpatia le palestre".

Però per un trainer professionista i costi cambiano...

"Teniamo presente che per aprire un piccolo centro sono sufficienti 120 metri quadrati e 10.000 euro di attrezzatura; per una palestra occorre una superficie di ben altra metratura, e un parco attrezzi di decine di migliaia di euro..."