

FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE

Teoria Tecnica e Didattica del Fitness

Anno 2006/2007

Dott.ssa Marianna Bellafiore

Il Fitness:

Definizione. Cenni storici. Finalita'.

Bioenergetica muscolare:

Le fonti energetiche. I sistemi di trasformazione dell'energia (aerobico; anaerobico lattacido; anaerobico alattacido). I meccanismi energetici coinvolti nelle varie discipline sportive. Gli adattamenti metabolici e strutturali del muscolo scheletrico in risposta all'esercizio fisico.

Le discipline del fitness:

Bodybuilding. Spinning. Spinbike. Aerobica. Body-sculpture. G.a.g. High-low impact. Hip hop. Mid-light impact. Pump. Step. Step-cardio. Step-sculpt. Step-slide. Thai boxercise. Total body conditioning. Yoga. Capoeira. Pilates. Acquagym.

Il Bodybuilding:

Definizione. Cenni Storici. Finalita'. Metodologie di allenamento. Sviluppo della forza. Tonificazione muscolare. Definizione corporea. Stretching. Mobilita' articolare.

Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Esecuzione corretta degli esercizi. Programmi di allenamento, Piccoli attrezzi.

Il cardio-fitness:

Definizione. Cenni Storici. Finalita'.

Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Slim program.

La ginnastica aerobica:

Definizione. Cenni Storici. Finalita'. L'aerobica competitiva.

Esercitazioni pratiche: Struttura della lezione. Warm-up. Training period. Cool down. Simulazioni di lezione.

Total Body Workout:

Definizione. Cenni Storici. Finalita'. L'aerobica competitiva.

Esercitazioni pratiche: Struttura della lezione. Warm-up. Training period. Cool down. Simulazioni di lezione.

Lo spinning:

Definizione. Cenni Storici. Finalita'.

Esercitazioni pratiche: Struttura della lezione. Warm-up. Training period. Cool down. Simulazioni di lezione.

Lo spinbike:

Definizione. Cenni Storici. Finalita'.

Esercitazioni pratiche: Struttura della lezione. Warm-up. Training period. Cool down. Simulazioni di lezione.

Libri di testo consigliati:

Dispense preparate dai Docenti: Bellafiore M.; Bianco A.

Howley T.; Franks B.: Manuale per l'istruttore di fitness (Calzetti Mariucci 2002)

Cometti G.: Metodi moderni di potenziamento muscolare Aspetti Pratici (Calzetti Mariucci 1998)

Matt Roberts: Manuale completo di fitness (Mondadori 2002)

Dameli Massimo: Comunicazione e motivazione nel fitness. Strumenti e tecniche per personal trainers e professionisti del fitness (Elika 2005)

Bordumi B.: Teorie e metodiche di allenamento muscolare (Elika 2004)