

Teoria Tecnica e Didattica del Fitness

Anno Accademico 2008/2009

Dott. Antonino Bianco

Il Fitness

Definizione. Cenni storici. Finalità.

Fonti Energetiche

Bioenergetica: i sistemi energetici fondamentali. Il sistema ATP-pcr. Il sistema glicolitico. Il sistema ossidativo.

Il Muscolo Scheletrico e l'Esercizio Fisico

Classificazione dei tipi di fibre muscolari. Funzioni specifiche delle Slow-Twitch (ST) e Fast-Twitch (FT). I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici. La forza muscolare. L'ipertrofia. L'iperplasia. L'atrofia muscolare. L'affaticamento muscolare. Il dolore muscolare acuto. Il DOMS. La comparsa dei EAMCs.

La Programmazione dell'Allenamento nel Fitness

Che cos'è l'allenamento. Mezzi e metodi di allenamento. Schede anamnesi. Definizione degli obiettivi. Strategie di programmazione in corsi individuali e di gruppo.

Le Discipline del Fitness

Le discipline del fitness in sala attrezzi. Le discipline del fitness musicale e acquatico.

Il Fitness in Sala Attrezzi

Definizione. Cenni Storici. Finalità. Esercitazioni pratiche: Esercizi Base. Esercizi Complementari. Esercizi Warm-up. Training period. Cool down. Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Esecuzione corretta degli esercizi. Workout. Piccoli attrezzi. Pratica agli attrezzi. Casi Studio. Programmi di allenamento.

II Bodybuilding

Definizione. Cenni Storici. Finalità. Metodologie di allenamento. Sviluppo della forza. Tonificazione muscolare. Definizione corporea. Stretching. Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Esecuzione corretta degli esercizi. Programmi di allenamento, Piccoli attrezzi. Pratica agli attrezzi.

II Cardio-Fitness

Definizione. Cenni Storici. Finalità.

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

II Fitness Metabolico

Definizione. Cenni Storici. Finalità.

Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Casi Studio

II Fitness Musicale Aerobica/Step/TBW/Pilates/Yoga

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

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

Lo Spinning/Indoor Cycling/Spinbike

Definizione. Cenni Storici. Finalità.

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

II Personal Trainer

Definizione. Cenni Storici. Finalità.

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

Libri di testo consigliati

- Dispense preparate dal Docente: Bianco A. (a.a. 2008/2009)
- Wilmore J.H., Costill D.L., Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005)
- 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)
- Jürgen Weinec. L'allenamento Ottimale (Calzetti Mariucci 2002)
- Dameli Massimo. Comunicazione e motivazione nel fitness. Strumenti e tecniche per personal trainers e professionisti del fitness (Elika 2005).

