

# 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).

