

DOTT. ANTONINO BIANCO

PROGRAMMA DI

Teoria Tecnica e Didattica del Fitness

FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE

Il Fitness:

Definizione. Cenni storici. Finalità.

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.

Il 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.

Il Cardio-Fitness:

Definizione. Cenni Storici. Finalità.

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

Il Fitness Metabolico:

Definizione. Cenni Storici. Finalità.

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

La Ginnastica Aerobica:

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

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

Total Body Workout:

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:

Definizione. Cenni Storici. Finalità.

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

Lo Spinbike:

Definizione. Cenni Storici. Finalità.

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

Il 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 dai Docenti: Bellafigliore 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)
- Jürgen Weineck: L'allenamento Ottimale (Calzetti Mariucci 2001)
- Dameli Massimo: Comunicazione e motivazione nel fitness. Strumenti e tecniche per personal trainers e professionisti del fitness (Elika 2005)
- Bordumini B.: Teorie e metodiche di allenamento muscolare (Elika 2004)