UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2020/2021
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2020/2021
CORSO DILAUREA MAGISTRALE	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE
INSEGNAMENTO	METOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS C.I.
CODICE INSEGNAMENTO	13500
MODULI	Si
NUMERO DI MODULI	2
SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI	BIO/16, M-EDF/02
DOCENTE RESPONSABILE	BIANCO ANTONINO Professore Ordinario Univ. di PALERMO
ALTRI DOCENTI	BARONE ROSARIO Professore Associato Univ. di PALERMO BIANCO ANTONINO Professore Ordinario Univ. di PALERMO
CFU	9
PROPEDEUTICITA'	
MUTUAZIONI	
ANNO DI CORSO	1
PERIODO DELLE LEZIONI	1° semestre
MODALITA' DI FREQUENZA	Facoltativa
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	**BARONE ROSARIO** Venerdì 11:00 13:00 Sezione Anatomia Umana e Istologia, Dipartimento Bionec **BIANCO ANTONINO** Martedì 11:00 15:00 Via Giovanni Pascoli 6. 2 piano

DOCENTE: Prof. ANTONINO BIANCO

PREREQUISITI	Lo studente deve possedere le conoscenze di base sulla metodologia dell'allenamento sportivo e sulle attività di fitness di sala attrezzi e musicale, sulla anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo-scheletrico. Cenni di posturologia e biomeccanica. Valutazione funzionale e metodologia dell'allenamento con sovraccarico.
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	Adeguata conoscenza della terminologia scientifica e capacita' di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati. Capacita' applicative e competenze di tipo metodologico, tali da permettere ai laureati di affrontare problematiche di tipo tecnico, con particolare riferimento alla strutturazione dei programmi di allenamento in ambito fitness. Abilita' nella comunicazione orale, scritta e multimediale con esposizione in modo compiuto del proprio pensiero per scambio di informazioni generali, presentazione dati, dialogo con esperti di altri settori e conseguente capacita' di lavorare in gruppo.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	L'esaminando dovra' rispondere a minimo due/tre domande poste oralmente, su tutte le parti oggetto del programma, con riferimento ai testi consigliati. La verifica finale mira a valutare se lo studente abbia conoscenza e comprensione degli argomenti, abbia acquisito competenza interpretativa e autonomia di giudizio di casi concreti. La soglia della sufficienza sara' raggiunta quando lo studente mostri conoscenza e comprensione degli argomenti almeno nelle linee generali e abbia competenze applicative minime in materia di fitness, in ordine alla risoluzione di casi concreti; dovra' ugualmente possedere capacita' espositive e argomentative tali da consentire la trasmissione delle sue conoscenze all'esaminatore. Al di sotto di tale soglia, l'esame risultera' insufficiente. Quanto piu, invece, l'esaminando con le sue capacita' argomentative ed espositive riesce ad interagire con l'esaminatore, e quanto piu' le sue conoscenze e capacita' applicative vanno nel dettaglio della disciplina oggetto di verifica, tanto piu' la valutazione sara' positiva. La valutazione avviene in trentesimi. - Eccellente 30/30 e lode. Ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprieta' di linguaggio, buona capacita' analitica, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Molto buono 26-/--29. Buona padronanza degli argomenti, piena proprieta' di linguaggio, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Buono 24--/-25. Conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprieta' di linguaggio, con limitata capacita' di applicare autonomamente le conoscenze alla soluzione dei problemi proposti. Soddisfacente 21--/-23. Lo studente non ha piena padronanza degli argomenti principali dell'insegnamento ma ne possiede le conoscenze, soddisfacente proprieta' linguaggio, scarsa capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite. Sufficiente 18--/-20. Minima conoscenza degli argomenti principali dell'insegnamento e del linguaggio tecnico, scarsissima o nulla capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite insufficiente non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento. Insufficiente. Non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento.
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Il corso prevede lo svolgimento di lezioni frontali, esercitazioni sul campo e lo sviluppo di casi studio. E' prevista, inoltre, la pratica agli attrezzi.

MODULO
METOD. E PROGR. DELL'ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DEL FITNESS

Prof. ANTONINO BIANCO

TESTI CONSIGLIATI

- Wilmore J.H., Costill D.L., Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Cap 1, 3 e 4 (Calzetti Mariucci 2005);
- Paoli A, Neri M, Bianco A. Principi di Metodologia del Fitness. Elika Edizioni, 2013.
- Thomas R. Baechle, Roger W. Earle. NSCA -National Strength & Conditioning Association. ISBN: 0736058036. 2008 3rd Edition
- Dispense preparate dal Docente (2016).

TIPO DI ATTIVITA'	B
AMBITO	50540-Discipline motorie e sportive
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	98
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE	52

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO

Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze necessarie per operare efficacemente nell'ambito di palestre e centri fitness. In particolare essi potranno strutturare programmi di allenamento e, di conseguenza, effettuare attivita' di direzione tecnica in sala pesi e sala di fitness musicale.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
4	Presentazione del Corso – Terminologia
6	Le Discipline del Fitness. 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.
6	Fonti Energetiche, il muscolo scheletrico e l'esercizio fisico
6	La Programmazione dell'Allenamento nel Fitness: Che cos'e' l'allenamento. Mezzi e metodi di allenamento. Schede anamnesi. Definizione degli obiettivi. Strategie di programmazione in corsi individuali e di gruppo. Elementi di comunicazione e di motivazione. Microcicli, Mesocicli, Macrocicli.
6	Basi fisiologiche dell'ipertrofia muscolare. Mezzi e metodi di potenziamento muscolare. Tecniche avanzate di resistance training.
6	Esercitazioni sull'utilizzo di macchine isotoniche.
6	Esercitazioni sull'utilizzo dei piccoli pesi e del carico naturale.
6	Esercitazioni: allenamento al femminile
6	Esercitazioni: allenamento al maschile

MODULO
ANATOMIA UMANA APPLICATA ALLA PRESTAZIONE SPORTIVA

Prof. ROSARIO BARONE

TESTI CONSIGLIATI	
Barni T. E coll.: Anatomia dell'apparato locomotore. Edises Frederic Delavier, Strength Training Anatomy, Human Kinetics	
TIPO DI ATTIVITA'	C
AMBITO	21001-Attività formative affini o integrative
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	54
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE	21
OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO	
Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze necessarie per operare efficacemente nell'ambito di palestre e centri fitness. Obiettivo formativo necessario sara' raggiungere le conoscenze delle strutture anatomiche applicate nella programmazione e nella gestione delle attivita' del fitness.	

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono la spalla.
2	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono il gomito.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono il polso e la mano.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono la colonna vertebrale.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono l'anca.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono il ginocchio.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono il piede.