UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2015/2016
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2015/2016
CORSO DILAUREA MAGISTRALE	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' 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	BIANCO ANTONINO Professore Ordinario Univ. di PALERMO RAPPA FRANCESCA Professore Associato 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	**BIANCO ANTONINO** Martedì 11:00 15:00 Via Giovanni Pascoli 6. 2 piano **RAPPA FRANCESCA** Lunedì 10:00 12:00 Si riceve soltanto con prenotazione tramite email Mercoledì 10:00 12:00 Si riceve soltanto con prenotazione tramite email

DOCENTE: Prof. ANTONINO BIANCO

PREREQUISITI	
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	Conoscenza e capacità di comprensione Adeguata conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati. Capacità applicative e competenze multidisciplinari Capacità 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 ed all'attività di direzione tecnica presso palestre e centri fitness. Autonomia di giudizio Autonomia di giudizio e conseguente possibilità di sviluppare considerazioni logiche e deduttive, indispensabili per lavorare autonomamente e per l'inserimento nel mondo del lavoro, con particolare riferimento a solide basi culturali e collegamenti trasversali delle conoscenze e a valutazione ed interpretazione di dati, aspetti relativi alla teoria, tecnica e didattica del fitness. Abilità nella comunicazione Abilità 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 capacità di lavorare in gruppo. Capacità di apprendere Capacità di apprendere per sviluppo ed approfondimento di ulteriori competenze, con riferimento all'aggiornamento continuo delle conoscenze mediante consultazione di materiale bibliografico, banche dati, etc., utili anche ai fini dell'accesso a master di primo livello e altre attività formative post-lauream. La verifica avverrà durante lo svolgimento dei casi studio.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	Consegna Caso Studio, Prova Orale
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni frontali, Esercitazioni

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

Prof. ANTONINO BIANCO

TESTI CONSIGLIATI

Beachle TR, Earle RW. NSCA Association. Essentials of Strength Training and Conditioning - 3rd Edition. ISBN-13: 9780736058032
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.
Dispense preparate dal Docente.

TIPO DI ATTIVITA'	B
AMBITO	50540-Discipline motorie e sportive
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	90
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE	60

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO

Al termine del corso di studio gli studenti acquisiranno le competenze necessarie per operare efficacemente nell'ambito delle palestre e dei centri fitness. In particolare essi potranno strutturare programmi di allenamento per le discipline del fitness e del fitness funzionale. Gli studenti acquisiranno, inoltre, le competenze per la gestione e la direzione tecnica dei centri fitness e wellness.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Presentazione del Corso – Terminologia. Il Fitness: definizione, cenni storici, finalità.
3	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.
3	Fonti Energetiche, il muscolo scheletrico e l'esercizio fisico
3	Fonti Energetiche, il muscolo scheletrico e l'esercizio fisico II
3	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. Elementi di comunicazione e di motivazione. Microcicli, Mesocicli, Macrocicli. PPG, PPS, PD, PR.
3	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. Praticaagli attrezzi. Casi Studio. Programmi di allenamento.
6	Esercizi Base. Esercizi Complementari. Esercizi Warm-up. Training period. Cool Down. Esecuzione corretta degli esercizi. Workout. Piccoli attrezzi. Pratica agli attrezzi. Casi Studio. Programmi di allenamento.
6	Il Fitness Metabolico: Definizione. Cenni Storici. Finalità. Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Casi Studio. Il Fitness Funzionale: Definizione. Cenni Storici. Finalità. Esercitazioni pratiche: Warm-up. Training period. Cool down. Casi Studio.
2	Il Fitness Musicale, il personal trainer. Spinning, Pilates, Aerobica, Step e Corpo Libero

ORE	Esercitazioni
4	Utilizzo macchine isotoniche.
4	Esercizi a corpo libero e con l'ausilio di manubri.
4	Utilizzo macchine cardio.
8	Circuiti di allenamento in sala attrezzi.
4	Casi Studio in Palestra

MODULO
ANATOMIA UMANA APPLICATA ALLA PRESTAZIONE SPORTIVA

Prof.ssa FRANCESCA RAPPA

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	51
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE	24
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 attività di direzione tecnica in sala pesi e sala di fitness musicale.	

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Presentazione del Corso – Terminologia. Basi di Anatomia Topografica.
3	Modificazioni dei gruppi muscolari e dei loro rapporti con articolazioni e segmenti ossei, durante gli esercizi che coinvolgono la spalla.
3	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.