



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2008/2009**

***Tecniche e didattica del  
Fitness***

**Docente**  
Prof. ssa Fabiola Lonardi

***Obiettivi del Corso***

Far acquisire agli studenti le competenze didattiche e metodologiche delle principali attività di fitness individualizzate/collettive. Essi sapranno strutturare, programmare percorsi di attività motoria personalizzati mediante una valutazione iniziale dell'utente, in funzione degli obiettivi da raggiungere e sapranno aggiornare progressivamente il percorso attraverso la valutazione in itinere dei livelli ottenuti. Saranno in grado di sviluppare la programmazione in un'ottica globale di intervento, sapendo integrare in maniera efficace le diverse aree disciplinari coinvolte. Sapranno progettare le attività di fitness all'interno di contesti più ampi che riguardano il tempo libero e ricreativo.

***Programma del Corso***

LE LEZIONI SARANNO PROPOSTE CON MODALITÀ TEORICA E DI LABORATORIO.

A. PARTE TEORICA GENERALE ( 16 ORE)

B. LABORATORI ( 75 ORE):

1. POTENZIAMENTO MUSCOLARE CON MACCHINE E PESI LIBERI.
2. ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE CON LE MACCHINE.
3. FITNESS DI GRUPPO MUSICALE.
4. FITNESS DI GRUPPO "NON MUSICALE": MOBILITÀ ARTICOLARE E ALLUNGAMENTO MUSCOLARE (STRETCHING ), METODO PILATES E ATTIVITÀ MOTORIA POSTURALE.
5. ATTIVITÀ ADATTATA ALLA TERZA ETÀ
6. CASI PARTICOLARI IN PALESTRA

**Parte teorica generale:** avrà la finalità fornire una visione globale del corso, fungerà da collegamento teorico e metodologico tra i vari moduli, affinché lo studente possa acquisire le competenze necessarie alla progettazione di percorso motori individualizzati, tenendo in considerazione ed integrando le diverse attività. Saranno analizzati gli aspetti legati alle conoscenze teoriche che rappresentano i nuclei fondanti delle attività di "fitness" sia dal punto di vista fisico e motorio sia dal punto di vista progettuale e gestionale.

**Contenuti formativi**

- Definizione di fitness e wellness.
- Introduzione teorica e organizzazione dei laboratori
- La pratica fisico- sportiva in Italia. Riflessioni sulla pratica del fitness.
- Principali tipologie delle attività di fitness ( individuali e di gruppo). Ruolo nella promozione della salute, prescrizioni ACSM ( Position Stand): resistenza (cardiorespiratory fitness); forza (resistance training); flessibilità; equilibrio ( in particolare per gli anziani). Effetti acuti e cronici delle attività prese in considerazione. I principi dell'allenamento cardiovascolare e di forza.
- Scopi e principi dell'attività motoria e di fitness nella terza età.
- Principi generali per l'organizzazione dei programmi individualizzati: conoscenza, anamnesi, valutazione funzionale, individuazione degli obiettivi, realizzazione del percorso personalizzato (scheda di allenamento e/o corsi collettivi).
- La professionalità dell'istruttore: tecniche di comunicazione specifiche
- Progettazione, programmazione e gestione delle attività di fitness in diversi contesti ricreativi e del tempo libero, per diverse fasce di età.

## **Laboratori**

### **Il fitness individuale**

#### **1. Potenziamiento muscolare con macchine e pesi liberi**

Gli studenti conosceranno i principi e le tecniche di condizionamento muscolare; la chinesologia muscolare applicata dei diversi distretti muscolari; la corretta esecuzione degli esercizi preposti al potenziamento con macchine isotoniche, manubri, carico naturale ed altri attrezzi; la progressione didattica degli esercizi di potenziamento; la progettazione e la costruzione di una scheda di allenamento partendo dalla valutazione iniziale del soggetto; le attività adattate ai soggetti anziani.

#### **Contenuti formativi**

- Principi e metodi delle tecniche di condizionamento muscolare con sovraccarichi.
- Chinesologia applicata dei principali distretti muscolari e tecniche di condizionamento con l'utilizzo di macchine, pesi liberi, carico naturale.
- Metodologie di valutazione della forza.
- La scheda di allenamento ( per diverse tipologie utenti principianti e avanzati sulla base di diversi obiettivi: aumento forza, aumento massa, definizione, ecc)
- Adattamento del carico e rinnovo periodico della scheda di allenamento, progressione degli allenamenti.
- Tecnica e didattica dello sviluppo della forza nella terza età e con particolari tipologie di utenti (con problemi ed algie osteomuscolari- casi particolari in palestra). **Modulo 6**

#### **2. Allenamento cardiovascolare con le macchine**

Gli studenti conosceranno i principi e le tecniche di sviluppo della resistenza cardiovascolare mediante l'utilizzo di macchine cardiofitness; le modalità, le tecniche di monitoraggio e di valutazione della resistenza; le tecniche di corretta esecuzione ed il utilizzo delle macchine nella programmazione dell'allenamento anche in soggetti anziani .

#### **Contenuti formativi**

- Modalità e tecniche di valutazione della resistenza e di monitoraggio dell'intensità dell'esercizio.
- Metodologie di allenamento cardiovascolare (esempi di protocolli di lavoro) finalizzate al benessere.
- L'allenamento cardiovascolare con le macchine nella scheda di allenamento.
- L'allenamento cardiovascolare nella terza età e con in particolari tipologie di utenti ( ipertesi, diabetici, ecc.)

### **Il fitness collettivo: " Sala corsi"**

#### **3. Fitness musicale**

Gli studenti conosceranno gli scopi, le potenzialità ed i limiti dell'allenamento con la musica. Acquisiranno competenze tecniche e didattiche di alcune delle principali tipologie di attività motorie di gruppo con la musica presenti nel panorama del fitness (aerobica – step – tonificazione -circuit training). Apprenderanno i principi per una corretta progressione pedagogica delle attività. Conosceranno alcune forme di valutazione dei livelli di forma iniziali dei soggetti e di verifica dei miglioramenti ottenuti; alcune tecniche di monitoraggio dell'intensità degli allenamenti. Sapranno effettuare una programmazione in base al gruppo ( livello, tipologia corso, ecc.) ; sapranno inserire le diverse tipologie di corsi in una programmazione individualizzata più ampia integrando le diverse aree del fitness ( individuale/collettivo).

#### **Contenuti formativi**

- Scopi, potenzialità e limiti dell'allenamento di gruppo con la musica. Elementi peculiari.
- Scopi delle diverse fasi di una lezione
- Tecnica e didattica delle diverse attività
  1. conoscenza e utilizzo della musica nei corsi collettivi
  2. conoscenza e corretta esecuzione e dei passi base e del loro valore temporale
  3. corretta esecuzione e didattica delle "fasi tipo" di una lezione
  4. corretto utilizzo del cueing
  5. conoscenza e utilizzo di alcune tecniche didattiche in base alla tipologia di corso ( aerobica/step – tonificazione)
  6. conoscenza e applicazione delle tecniche di condizionamento muscolare ai corsi collettivi. Conoscenza della chinesioterapia muscolare applicata agli esercizi a corpo libero e/o con piccoli attrezzi

- Programmazione e periodizzazione delle attività in base alla classe.
- Conoscenza ed applicazione delle descrittive coreografiche e di progressione pedagogica ( verticalizzazione).
- Strategie didattiche per adattare l'attività ( intensità e difficoltà ) al singolo.
- Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione di alcuni aspetti coordinativi , del livello iniziale e finale dei soggetti.
- Progettazione di percorsi individualizzati ( scelta delle attività musicali più adatte al livello del soggetto e agli obiettivi prefissati. Inserimento mirato delle attività di fitness musicale all'interno della scheda di allenamento di potenziamento e/o di cardiofitness)

#### **4. Fitness di gruppo "non musicale": mobilità articolare e allungamento muscolare (stretching ), metodo Pilates e attività motoria posturale Pilates.**

Alcune nuove tendenze del mercato del fitness sono orientate verso corsi collettivi e programmi individualizzati che riguardano lo sviluppo della forza, della flessibilità, della stabilità posturale con metodiche che non prevedono l'utilizzo della musica come strumento fondamentale e indispensabile. Gli studenti conosceranno gli attuali sviluppi nel panorama del fitness di gruppo mediante l'apprendimento degli scopi, delle potenzialità e dei limiti di alcune tecniche di base di Pilates ( collettivo – non individualizzato). Acquisiranno competenze di base di tecnica e didattica degli esercizi proposti, saranno in grado di adattare le conoscenze acquisite e di utilizzarle all'interno di una programmazione di fitness "tradizionale". Conosceranno i principi, la tecnica e la didattica delle essenziali metodologie di allungamento muscolare, di mobilizzazione articolare e di educazione posturale, sapendole adattare alla tipologia di utente.

##### **Contenuti formativi**

- Scopi e potenzialità dell'allenamento della mobilità articolare e della stabilizzazione posturale nell'ambito del fitness.
- Principi e metodi delle tecniche di allungamento muscolare e di stabilizzazione posturale.
- Modalità e tecniche di monitoraggio e valutazione della mobilità articolare e posturale.
- Tecniche di esecuzione delle principali esercitazioni di allungamento muscolare e di stabilizzazione posturale.
- Scopi, principi e metodi del pilates.
- Tecnica e didattica dei principali esercizi previsti dal metodo pilates.
- Tecnica e didattica per diverse tipologie di utente
- Strategie didattiche per adattare l'attività al singolo.

- Progettazione di percorsi individualizzati ( scelta delle attività più adatte al livello del soggetto e agli obiettivi prefissati. Inserimento mirato delle attività di fitness non musicale all'interno della scheda di allenamento di potenziamento e/o di cardiofitness).

### **Modalità d'esame**

La valutazione sarà formulata in base ad i seguenti momenti valutativi:

- esame finale scritto: questionario ( quiz a risposta multipla, aperta + progettazione scheda di allenamento e/o progressione pedagogica di una lezione di fitness collettivo);
- momenti di valutazione in itinere delle competenze pratiche/teoriche dei singoli laboratori;
- eventuale colloquio - a discrezione del docente;
- valutazione delle schede esercitative da compilarsi durante lo svolgimento del corso;

### **testi**

- A. A. VV.; "The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardio respiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults" , Position stand, Volume 30, Number 6 Medicine & Science in Sport & Exercise®- June 1998.
- A. A. VV.; "Progression Models in resistance Training for Healthy Adults", Position Stand, Vol.34, No.2. Medicine & Science in Sport & Exercise®-2002
- Bryant C. X., Green D. J., , ACE Personal Trainer Manual; The ultimate resource for Fitness Professionals. (Third edition); American Council on Exercise, San Diego (U.S.A.)- 2003.
- Baechle T.R, Groves B.R.; L'allenamento con i pesi, Calzetti e Mariucci.
- Cometti Gilles, Metodi moderni di Potenziamento muscolare. Aspetti pratici; Calzetti e Mariucci.
- Everett Aaberg, Meccanica Muscolare; Calzetti e Mariucci.
- Kennedy Carol A., Yoke Mary m., Methods of group exercise instruction; Human Kinetics, (U.S.A.)-2005
- McArdle, W.D., Katch, I.F, Katch L.V. Fisiologia applicata allo sport. Milano, C.E.A., rist. 2006
- Pirola Vincenzo, Cinesiologia del movimento umano; Ermes.
- Stecchi Alfredo, Biomeccanica degli esercizi fisici; ed. Erika.
- U. Mosca "Manuale Professionale di Stretching" Red edizioni, Milano 2003
- Slide delle lezioni
- Dispense e appunti delle lezioni dei singoli moduli.

Ulteriori testi e materiali di studio e approfondimento saranno indicati durante il corso ed aggiornati in internet.

### **e-mail**

ideafit@libero.it

### **Orario di ricevimento**

Giorno e ora da concordare con la docente