



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive e Adattate
A.A. 2014-2015

Tecniche avanzate del fitness

Lonardi Fabiola

Obiettivi del Corso

Acquisizione delle competenze didattiche e metodologiche avanzate delle principali attività analizzate di fitness. Gli studenti sapranno effettuare la programmazione delle attività approfondite, in base al gruppo ed al singolo e conosceranno i principi e le tecniche più avanzate per una corretta progressione pedagogica. Saranno in grado di gestire le attività in base alle individualità e agli obiettivi di ciascun utente e sapranno progettarle per differenti target di utenti.

Programma del Corso

- *Principali tipologie delle attività di fitness (individuali e di gruppo). Ruolo nella promozione della salute dell'allenamento alla resistenza, alla forza(prescrizioni ACSM); effetti acuti e cronici delle attività prese in considerazione. Ripasso sulla terminologie del movimento e sull'azione dei principali distretti muscolari*
- *La professionalità dell'istruttore: tecniche di comunicazione specifiche*
- *Progettazione, programmazione e gestione delle attività di fitness in diversi contesti e per diverse fasce di età.*
- *Valutazione e monitoraggio delle attività di fitness group*
- *Scopi, potenzialità e limiti dell'allenamento di gruppo con la musica. .*
- *Tecniche didattiche avanzate per lo sviluppo della resistenza nelle lezioni di fitness group.*
- *Principi, metodi e didattica dell'allenamento con la musica.*
- *Tecnica e didattica avanzate delle diverse attività studiate.*
- *Progressione pedagogica delle attività in base al livello del gruppo.*
- *Strategie didattiche per adattare l'attività al singolo.*
- *Principi e metodi delle tecniche di potenziamento muscolare con e senza sovraccarichi.*
- *Terminologie del movimento e conoscenza dell'azione biomeccanica dei principali distretti muscolari.*

- *Chinesiologia dei principali distretti muscolari e tecniche di condizionamento con l'utilizzo di attrezzi del fitness group e a carico naturale.*
- *Tecniche didattiche base ed avanzate per lo sviluppo della forza nelle lezioni di condizionamento muscolare.*
- *Principi e metodi delle tecniche di allungamento muscolare e di stabilizzazione posturale.*
- *Tecniche di esecuzione delle principali esercitazioni di allungamento muscolare e di stabilizzazione posturale.*

Modalità di organizzazione del corso

Le lezioni saranno proposte con modalità teorica ed esercitativa.

A. *Lezioni (8 ore)*

B. *Esercitazioni (30 ore).*

Modalità d'esame

L'esame si svolgerà mediante la valutazione di tre aspetti :

- *teorico. Questionario scritto, contenente domande a risposte multiple ed aperte;*
- *teorico-pratico. Presentazione di una descrittiva scritta, contenente la verticalizzazione del prodotto coreografico di almeno due periodi di step e di aerobica.*
- *Pratico. Conduzione del prodotto coreografico presentato nella descrittiva scritta; del riscaldamento; di una fase di tonificazione.*

A discrezione del docente potrà essere effettuata un colloquio orale.

Testi consigliati

- *Bryant C. X., Green D. J., ACE Personal Trainer Manual; The ultimate resource for Fitness Professionals. (Third edition); American Council on Exercise, 2003 San Diego (U.S.A.) .*
- *Kennedy Carol A., Yoke Mary m., Methods of group exercise instruction; Human Kinetics, 2005 (U.S.A.)*
- *McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L.. Fisiologia applicata allo sport; C.E.A. divis. Zanichelli ed. (1° edizione), 1998,Milano.*

Ulteriori testi saranno consigliati durante il corso e saranno fornite dispense, appunti e slide delle lezioni.

Titoli delle lezioni

- 1.introduzione al corso- questionario iniziale- il fitness individuale e di gruppo -linee guida ACSM*
- 2. Fitness group: scopi, potenzialità e limiti dell'allenamento di gruppo. Le tecniche"base".*
- 3. Valutazione e monitoraggio*
- 3. Tecniche didattiche avanzate per lo sviluppo della resistenza.*
- 4. Tecniche didattiche avanzate per lo sviluppo della resistenza.*

5. *Tecniche didattiche avanzate per lo sviluppo della forza.*
6. *Tecniche didattiche avanzate per lo sviluppo della forza.*
7. *Principi e metodi delle tecniche di allungamento muscolare e di stabilizzazione posturale.*
8. *La professionalità dell'istruttore: tecniche di comunicazione specifiche.*

Le lezioni teoriche saranno svolte in modo modulare. Ogni modulo o parte di esso, potrà essere trattato più volte in momenti diversi, perciò non in maniera sequenziale.

e-mail ideafit@libero.it

Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)

Giorno: *su appuntamento*

Ora: *su appuntamento*