



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DEPARTMENT	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ACADEMIC YEAR	2015/2016		
MASTER'S DEGREE (MSC)	SCIENCE OF PREVENTIVE AND ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT PERFORMANCE		
INTEGRATED COURSE	TRAINING METHODOLOGY AND PLANNING IN FITNESS SPORTS - INTEGRATED COURSE		
CODE	13500		
MODULES	Yes		
NUMBER OF MODULES	2		
SCIENTIFIC SECTOR(S)	BIO/16, M-EDF/02		
HEAD PROFESSOR(S)	BIANCO ANTONINO	Professore Ordinario	Univ. di PALERMO
OTHER PROFESSOR(S)	BIANCO ANTONINO	Professore Ordinario	Univ. di PALERMO
	RAPPA FRANCESCA	Professore Associato	Univ. di PALERMO
CREDITS	9		
PROPAEDEUTICAL SUBJECTS			
MUTUALIZATION			
YEAR	1		
TERM (SEMESTER)	1° semester		
ATTENDANCE	Not mandatory		
EVALUATION	Out of 30		
TEACHER OFFICE HOURS	<p>BIANCO ANTONINO Tuesday 11:00 15:00 Via Giovanni Pascoli 6. 2 piano</p> <p>RAPPA FRANCESCA Monday 10:00 12:00 Si riceve soltanto con prenotazione tramite email Wednesday 10:00 12:00 Si riceve soltanto con prenotazione tramite email</p>		

DOCENTE: Prof. ANTONINO BIANCO

PREREQUISITES	
LEARNING OUTCOMES	<p>Conoscenza e capacità di comprensione Adeguate conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>La verifica avverrà durante lo svolgimento dei casi studio.</p>
ASSESSMENT METHODS	Consegna Caso Studio, Prova Orale
TEACHING METHODS	Lezioni frontali, Esercitazioni

MODULE
TRAINING METHODOLOGY AND PLANNING FOR FITNESS ACTIVITIES

Prof. ANTONINO BIANCO

SUGGESTED BIBLIOGRAPHY

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. Erika Edizioni, 2013.

Dispense preparate dal Docente.

AMBIT	50540-Discipline motorie e sportive
INDIVIDUAL STUDY (Hrs)	90
COURSE ACTIVITY (Hrs)	60

EDUCATIONAL OBJECTIVES OF THE MODULE

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 del wellness.

SYLLABUS

Hrs	Frontal teaching
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. Pratica agli 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
Hrs	Practice
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

MODULE
APPLIED HUMAN ANATOMY FOR SPORT PERFORMANCE

Prof.ssa FRANCESCA RAPPA

SUGGESTED BIBLIOGRAPHY

-Barni T. E coll.: Anatomia dell'apparato locomotore. Edises
-Frederic Delavier, Strength Training Anatomy, Human Kinetics

AMBIT	21001-Attività formative affini o integrative
INDIVIDUAL STUDY (Hrs)	51
COURSE ACTIVITY (Hrs)	24

EDUCATIONAL OBJECTIVES OF THE MODULE

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.

SYLLABUS

Hrs	Frontal teaching
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.