# Teoria, tecnica e didattica del fitness

## Prof. Ferdinando Cereda

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

Il corso fornisce le conoscenze, le competenze e le abilità, per rispondere alla necessità di disporre di procedure che dalla valutazione della Physical Fitness consentono l’appropriata scelta degli esercizi e la corretta programmazione, in funzione degli obiettivi da raggiungere.

Al termine dell’insegnamento, lo studente sarà in grado di:

– ideare proposte, percorsi e protocolli di esercizio fisico in rapporto a specifici destinatari individuali o di gruppo e a precisi obiettivi educativi e rieducativi;

– possedere, saper organizzare e gestire un patrimonio di esercizi, ed esercitazioni da proporre in forma multi-variata ed adattata a diversi tipi di necessità.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

*Valutazione della salute, dello stile di vita e del Fitness fisico*

– Le 5 componenti del Fitness Fisico.

– Le malattie ipocinetiche, la salute e l’attività fisica.

– La valutazione dello stato di benessere.

– La valutazione dello stile di vita.

– La valutazione della condizione fisica.

*Postura e flessibilità articolare*

– Principi fondamentali.

– Analisi della postura.

– Movimenti articolari.

– I fattori che determinano la mobilità.

– Test di lunghezza dei muscoli.

– Tecniche ed esercizi di allungamento muscolare.

*Composizione corporea*

– Tecniche di valutazione della composizione corporea.

– Somatotipo.

– Il valore della massa magra e del peso ideale.

– Analisi della composizione corporea quantitativa e qualitativa (BIA).

– Ricostruzione del Metabolismo Basale.

– Valutazione del dispendio energetico e dell’apporto calorico.

– Principi e pratiche del controllo del peso corporeo.

*Esercizio aerobico*

– Definizione e benefici dell’esercizio aerobico.

– I test sub massimali per il VO2 max: cenni.

– Correlazione tra frequenza cardiaca e VO2 max.

– Valutazione del fitness cardiorespiratorio a riposo e durante l’esercizio.

– Attività aerobica e dispendio energetico.

– Mezzi per l’esercizio aerobico.

– Linee guida per una corretta programmazione.

*Forza e resistenza muscolare*

– Definizione e benefici dell’allenamento della forza.

– Gli effetti dei programmi di allenamento con i pesi.

– Misurare la forza e la resistenza muscolare.

– I principi e i metodi dell’allenamento con i pesi.

– Mezzi per l’allenamento contro resistenza.

– Linee guida per una corretta programmazione.

*Valutazione dello stress*

– Come la mente risponde allo stress.

– Stress, esercizio e malattie.

***BIBLIOGRAFIA[[1]](#footnote-1)***

Essenziale

F. Cereda, *Teoria,* *tecnica e didattica del Fitness*, Vita e Pensiero, Milano, 2013. [Acquista da VP](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/ferdinando-cereda/teoria-tecnica-e-didattica-del-fitness-9788834317082-165943.html)

F. Cereda-A. Gambaretto, *Appunti e dispensa laboratori a.a. 2023-2024.*

Consigliata

American College Of Sports Medicine (Acsm), *ACSM's: Guidelines for Exercise Testing and Prescription,* Wolters Kluver-Lippincott,Williams & Wilkins, 2021 (11th ed.).

B.J. Schoenfeld-R.L. Snarr (eds.), *NSCA’s essential of personal training*, Human Kinetics, 2022.

T. Rieger-F. Naclerio-A. Jimenez-J. Moody (eds.), *Foundations for exercise professionals,* Human Kinetics, 2015.

T.R. Baechle-R.W. Earle (a cura di),NSCA*,* *Il manuale del Personal Trainer,* Calzetti & Mariucci Editori, Torgiano (Pg), 2010.

V.H. Heyward-F. Cereda (a cura di), *Fitness: un approccio scientifico,* Edizioni Sporting Club Leonardo Da Vinci, Milano, 2013.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Il corso prevede una trattazione teorica degli argomenti e un’applicazione pratica degli stessi, che si svolgeranno in ambienti specificatamente attrezzati.

“*L’insegnamento, oltre alle ore teoriche, prevede ore di attività didattica pratica (corsi distinti e laboratori) con frequenza obbligatoria per almeno il 70% delle ore*”.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

Le date degli appelli sono indicati sulla pagina personale dei docenti. La prova finale del corso è articolata in un esame scritto con domande a risposta multipla tese ad accertare le conoscenze dei più significativi contenuti della disciplina. La valutazione sarà effettuata in base al punteggio espresso nella prova secondo le opportune norme docimologiche. L’esame scritto consiste in 30 domande a scelta multipla (una sola risposta è corretta). Risposta data correttamente: 2 (due) punti. Risposta data sbagliata: -1 (meno un) punto. Risposta non data: 0 (zero) punti. Il punteggio finale permetterà una valutazione in trentesimi. La prova è superata con un punteggio compreso tra 32 e 60 punti (32 punti = 18/30, 47 punti = 25/30, 60 punti = 30 e lode).

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Lo studente dovrà possedere conoscenze di base in relazione alla fisiologia generale e dello sport, alla teoria e alla metodologia dell’allenamento, all’anatomia dell’apparato locomotore.

*Orario e luogo di ricevimento degli studenti*

Luogo e orario di ricevimento saranno concordati coi docenti previa richiesta tramite e-mail (*ferdinando.cereda@unicatt.it*; *alessandro.gambaretto@unicatt.it*).

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)