

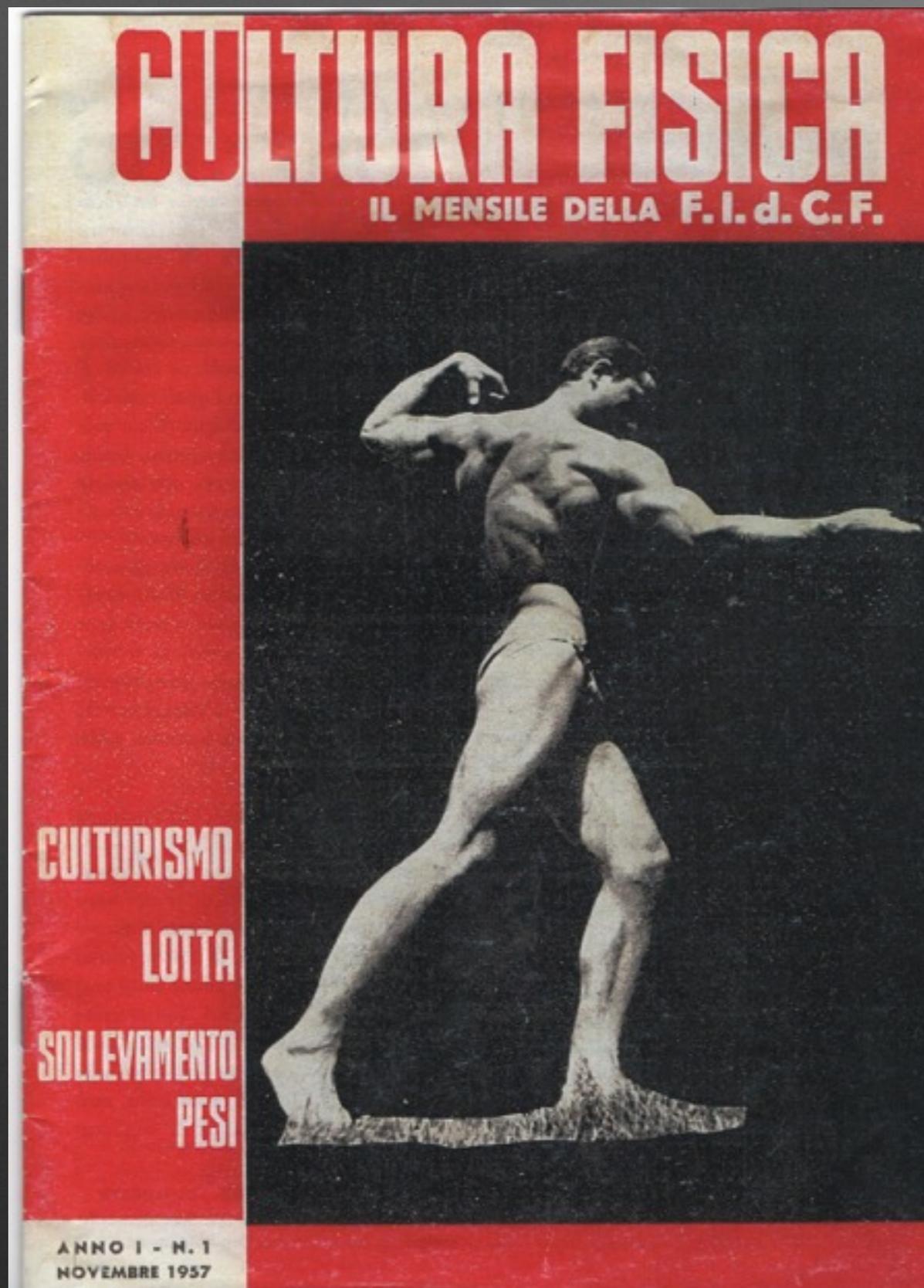
# Resistance Training

Esercizi con resistenze



Corso S. Motorie  
Un. Tor vergata  
2016  
Lezione 1°  
Prof. Massaroni

# Quando è iniziato in Italia



- Tullio Ricciardi di Firenze crea la Federazione Italiana di Cultura Fisica ed edita la rivista Cultura Fisica. Anno 1957. E' sempre stata pubblicata senza interruzioni e può essere ottenuta per abbonamento.

# Evoluzione del RT dai “pesi” al Fitness

- Dal Moderno al Post-moderno
- dallo Sport classico al Fitness

# Operatori del settore

- Preparatore atletico
- Recupero funzionale
- Istruttori di sala
- Istruttore corsi
- Personal Trainer
- Direttori di centri fitness

# Punti di vista

- Del **direttore**
- Del **tecnico**
- del **Cliente-Socio**

# Management

---

- Corsi con numerosi partecipanti:
- **Maggiori introiti**
- **Minore spesa**
- Punti negativi: **perdita della individualità**

# Tecnico - Corsi

- Dequalificazione del proprio ruolo
- Impossibilità di individualizzare il programma quindi basso valore Fit
- Esaltazione delle capacità di coinvolgimento

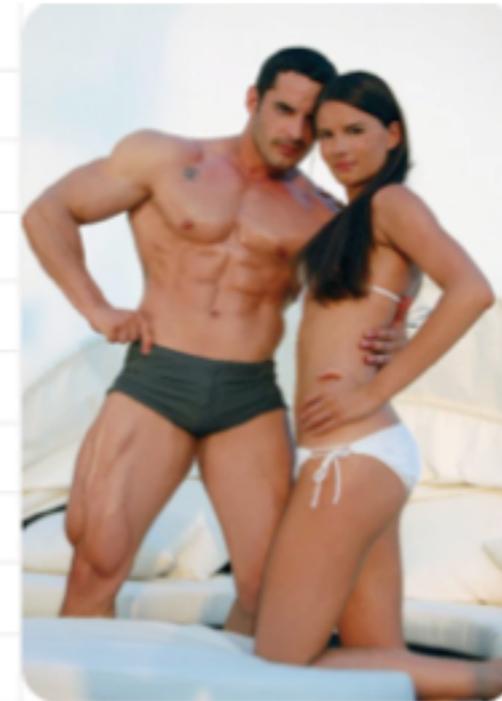
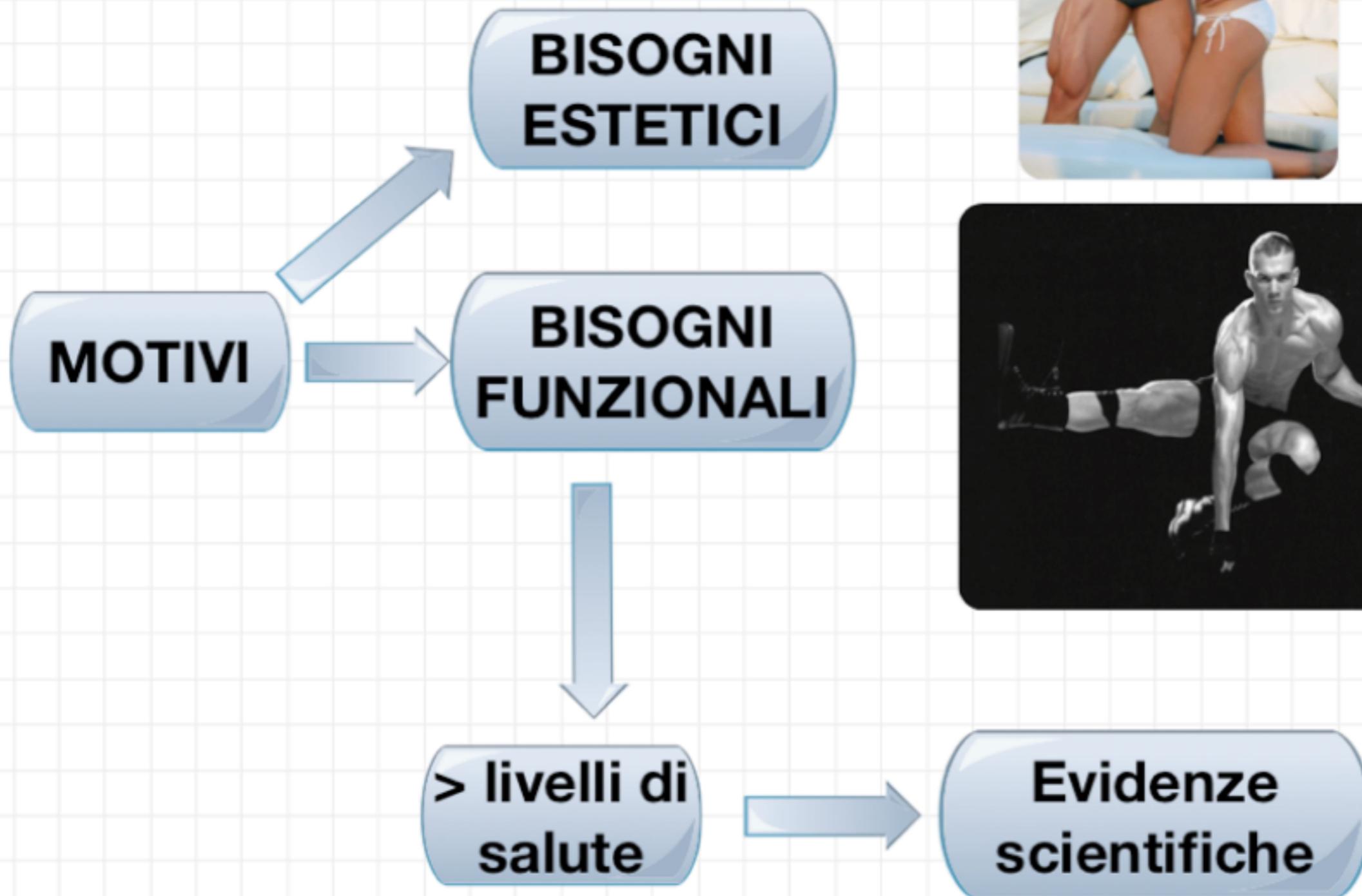
# Cliente-Socio

- **Bisogni:**
- **socializzazione (?)**
- **miglioramento dello “stile di vita”**
- **bisogni specifici ben definiti**

# Socializzazione

- nei Corsi alla **vicinanza fisica** corrisponde una **distanza emotiva**
- Nella sala “pesi” c’è maggiore **vicinanza emotiva**

# PERCHE'



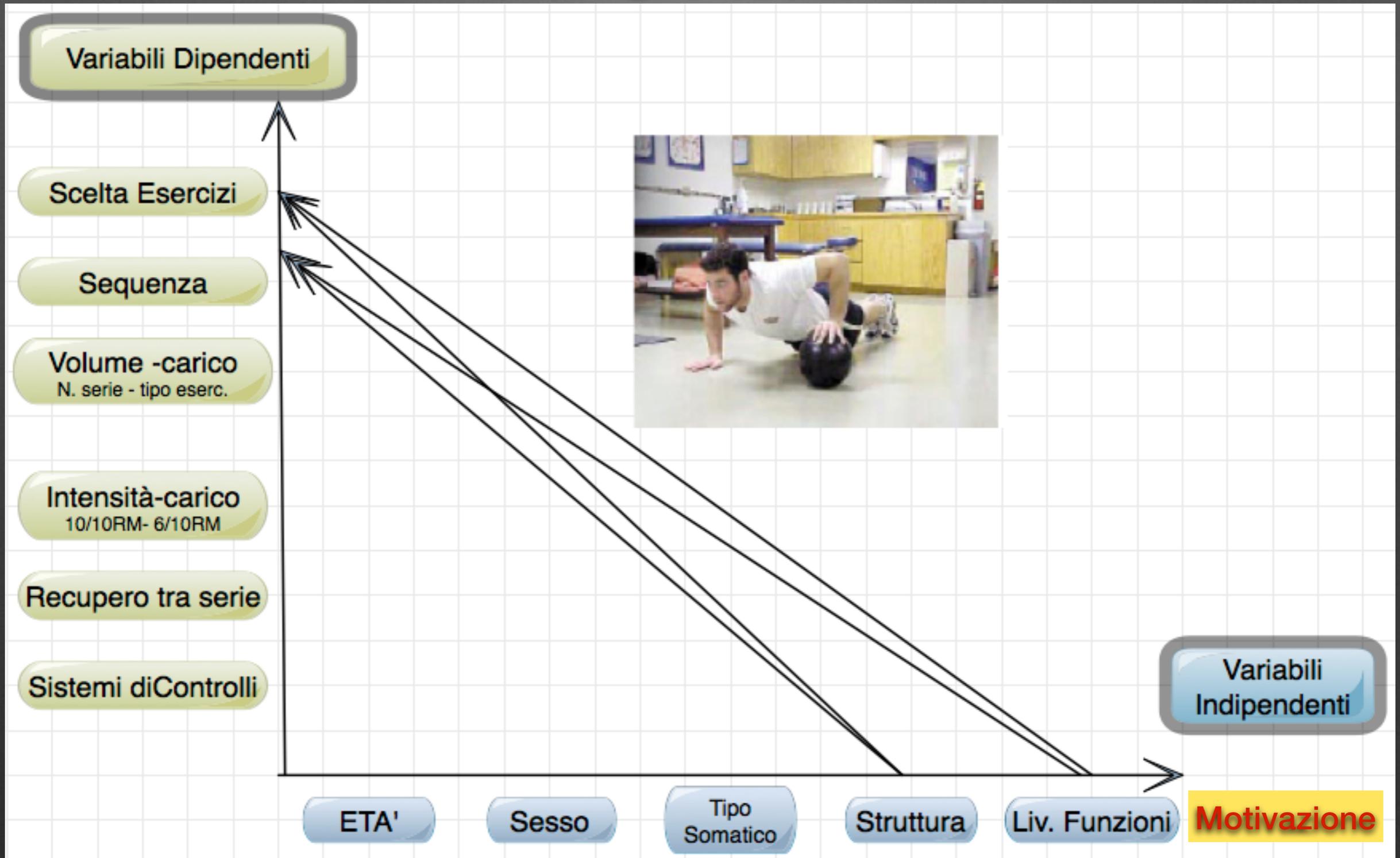
# Bisogni estetici-Fit

- Esclude qualsiasi aspetto competitivo
- Il miglioramento delle funzioni è conseguenza dello stesso allenamento per la “forma” in quanto sono le stesse capacità condizionali attivate.
- **L'estremizzazione sfocia nel Bodybuilding**

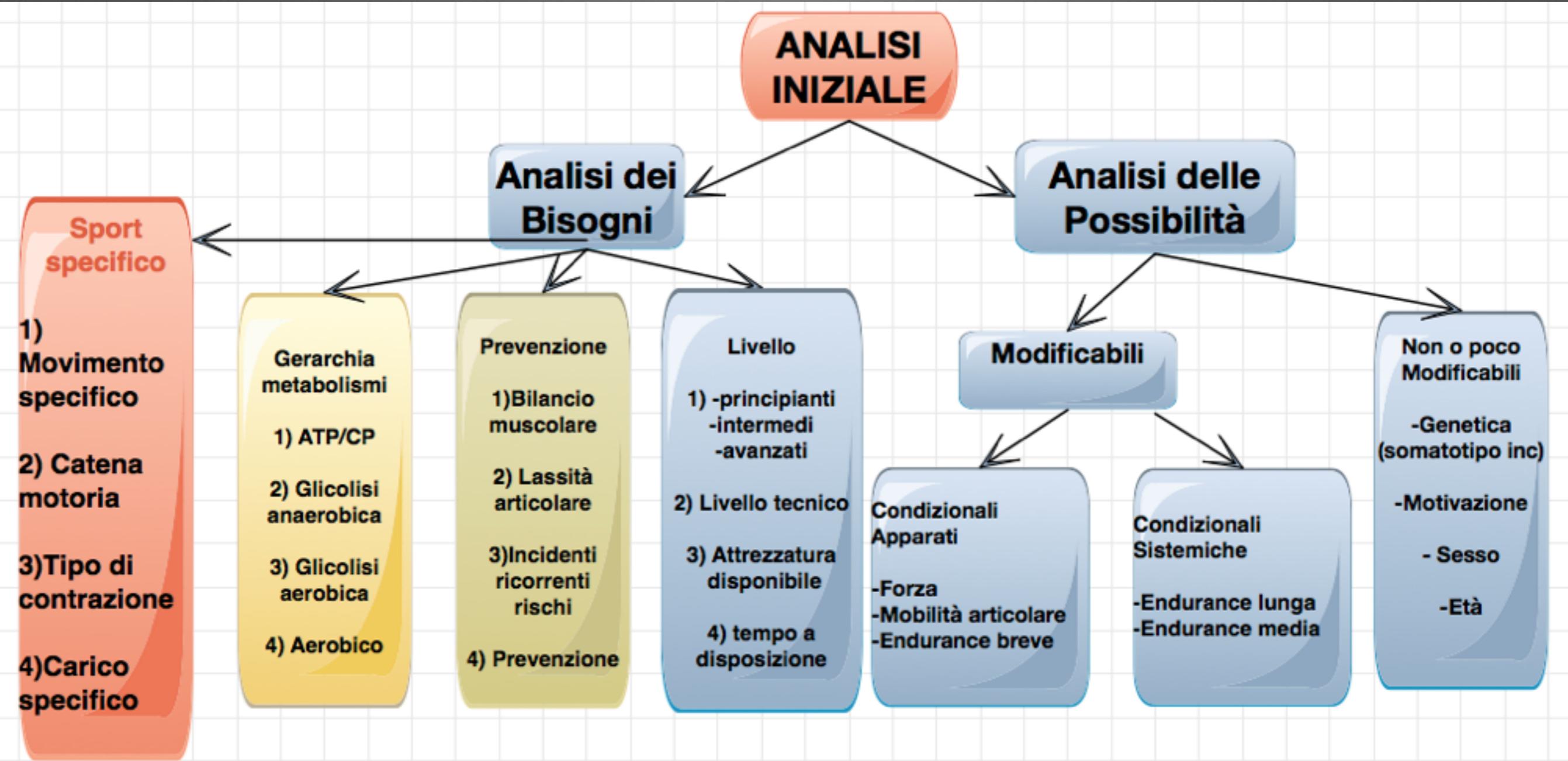
# Bisogni funzionali

- E' la visione classica aggiornata. Utilizza maggiormente esercizi a bassa intensità di forza ma maggiore attivazione della capacità aerobica.
- Capacità aerobica
- Forza/Potenza
- Forza resistente
- Mobilità articolare
- La specializzazione porta al Potenziamento per altri sport.

# Variabili da considerare nella FORMA



# Analisi dei bisogni Condizionali





# Motivazioni

Frequentare un corso di fitness con sovraccarichi

# Motivazione

- Valutare attentamente, non solo in base alle richieste del frequentatore, la reale motivazione. “Sovraccaricare” un nuovo socio con bassa motivazione corrisponde a perderlo.
- Esercitazioni di gruppo maggiormente si adattano a persone scarsamente motivate
- Un bisogno tanto più è specifico tanto più ha bisogno di motivazione.

# Bisogni estetici



14-15%



20-22%



30-32%



20-21%



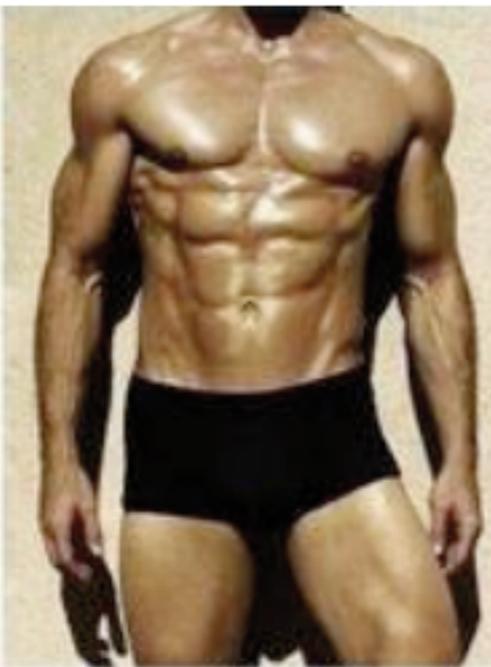
25-26%



34-35%



3-4%



6-7%



9-10%



11-12%



14-15%



17-18%

# Il Nostro Compito

- **Non è dare giudizi**

E' programmare un lavoro aderente agli obiettivi del cliente utilizzando la funzione muscolare nel rispetto della persona e della sua salute. La frequentazione può divenire motivo per “acquisire” sane abitudini alimentari e sani stili di vita.

# Aspetti funzionali del Fit



Funzionale a cosa ?

- Come base ad altre attività sportive
- Come condizione per una vita attiva
- Come recupero e mantenimento delle funzioni in declino con l'avanzare della età

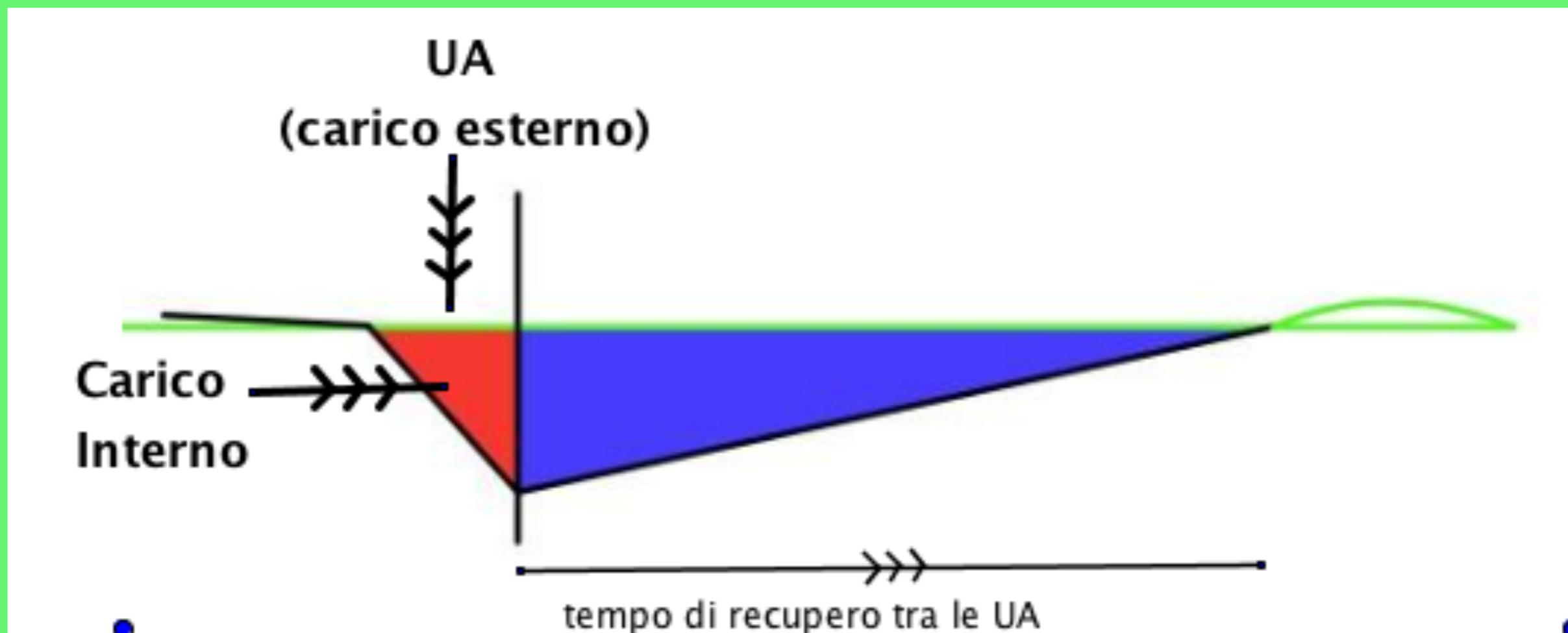
# Valore sociale del RT

- Qualsiasi sia il motivo, il valore del movimento sulla salute fisica e mentale dei praticanti è certificato. La spesa sociale per la salute pubblica in Italia è critica quindi sono attività da proporre.

# Resistance Training (RT)

- Si intende per RT esercizi eseguiti con attrezzi che generano una resistenza al movimento.
- La scelta è molto ampia ma il principio è uguale per tutti:  
**un costante piccolo graduale incremento del valore della resistenza**
- **Il RT da particolare valore alla Forza resistente ed alla Capacità di lavoro sopramassimale**

# Adattamento



# Ricadute sui livelli di salute

*conseguenti a esercitazioni RT*

- Dalla Position Stand

aggiornata al 2011 della ACSM

(Medicine & Science in Sports

& Exercise, n.7-2011)

## Cambiamenti nei Biomarker

relativi allo stato di salute in seguito ad  
esercitazioni RT

- Un elevato livello di forza ( sulla media della popolazione) comporta:
  - Minori rischi cardiovascolari
  - Minori rischi in tutte le cause di morte
  - Minori malattie cardiovascolari
  - Migliore rapporto massa grassa/massa magra

- Migliori livelli del glucosio ematico
- Aumentata sensibilità all'insulina
- Riduzione pressione arteriosa in ipertensione in fase I
- Efficacia e azione preventiva nel trattamento della sindrome metabolica
- Aumentata densità ossea (osteoporosi)
- Riduzioni di rischio in osteoartriti

# Benefici del RT sulla salute mentale

- Riduzione dei livelli di ansia
- Cognizione (capacità di elaborazione..)
- Depressione
- Sindrome di fatica cronica
- Autostima
- Migliore qualità del Sonno

# Livelli di Forza

- **Le persone anziane perdono la loro autonomia quando i livelli di forza scendono sotto un determinato livello. La forza...**
- **Numerose ricerche certificano che l'aumento di forza attraverso un programma di RT è possibile a tutte le età ( anche a 90 anni)**

# Dove esercitarsi

- All'aperto
- In una Palestra

# In Sala pesi

- Indipendenza dai fattori metereologici
- Atmosfera condizionata (t e umidità opt)
- Istruttore
- Servizi igienici
- Relazioni sociali
- Costi ridotti
- Varietà di attrezzature
- Varietà di corsi

# WWW.per saperne di più

- [www.resistancetraining.it](http://www.resistancetraining.it) (italiano)
- [www.nsca-lift.org](http://www.nsca-lift.org)
- ACSM



- Mi congratulo per la vostra pazienza al contrario della mia terminata da un pezzo.
- Al prossimo incontro.