



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI ROMA  
"TOR VERGATA"  
FACOLTA' di MEDICINA e CHIRURGIA  
*CORSO di LAUREA in SCIENZE MOTORIE*

# METODOLOGIA ALLENAMENTO SPORT E FITNESS

PROF.SSA  
DENISE TRENTADUE

# FITNESS

Il **fitness** è diretto a rendere più efficienti il sistema metabolico e muscolare.

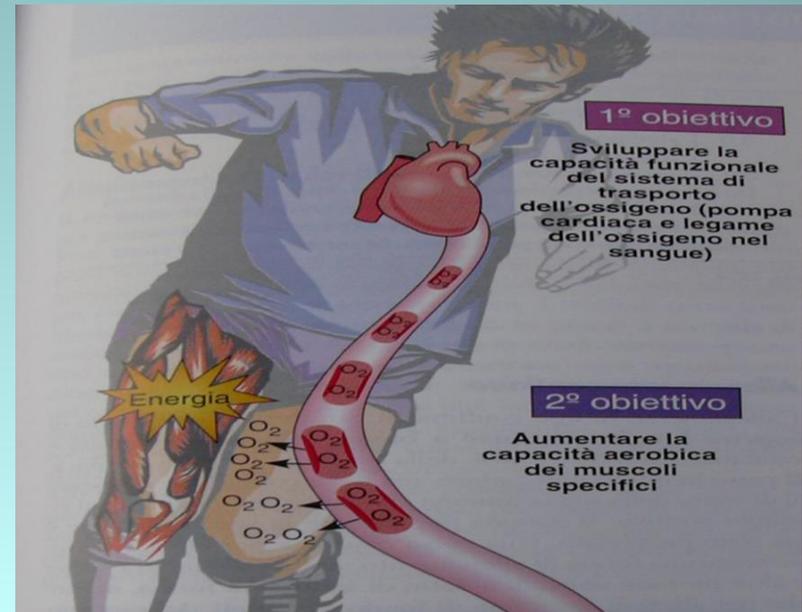
Nell'ambito del fitness qualsiasi lezione-tipo si pone come obiettivo primario il miglioramento delle capacità condizionali, mentre la componente coordinativa è stimolata dalla semplice diversificazione delle attività proposte.

Nel fitness la componente coordinativa generale è comunque stimolata facendo svolgere attività diversificate (aerobica, acquagym, spinning, step, ecc.).



# ALLENAMENTO AEROBICO

- **obiettivi** dell'allenamento aerobico sono:
- Sviluppare la capacità del cuore di aumentare la gittata cardiaca.
- Sviluppare la capacità dei muscoli di estrarre l'ossigeno dal sangue.



# APPROCCIO AL FITNESS

Per i soggetti che si avvicinano alla pratica del fitness è consigliabile svolgere un allenamento continuo a ritmo costante con intensità pari al **60-65% FCmax**, per raggiungere gradualmente l' **80%Fcmax** nell'arco temporale di alcuni mesi in relazione ai parametri iniziali del soggetto



# F.C. (BPM) DURANTE GINNASTICA AEROBICA PRIMA E DOPO 2 MESI

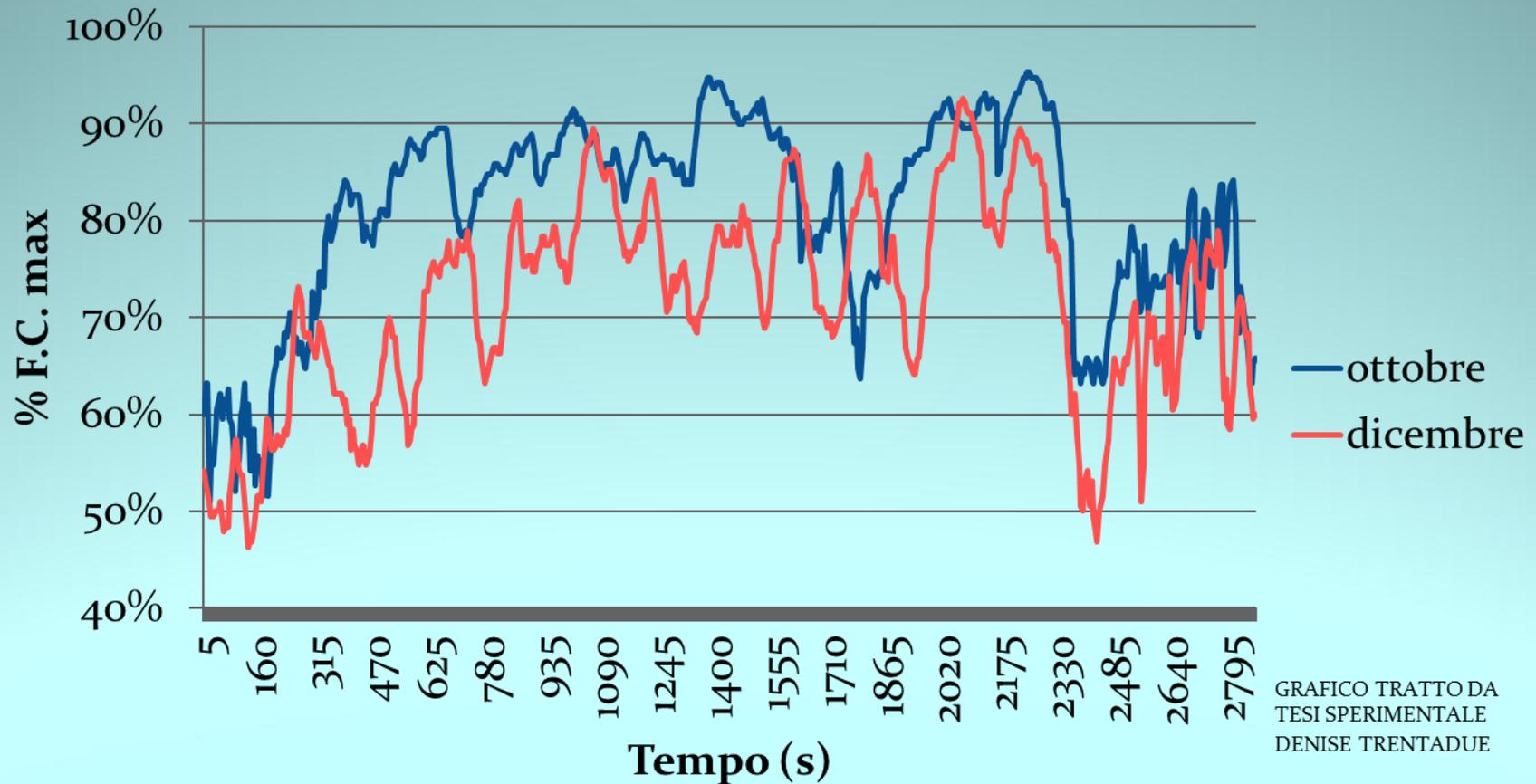


GRAFICO TRATTO DA  
TESI SPERIMENTALE  
DENISE TRENTADUE

# APPROCCIO AL FITNESS

Inoltre è possibile aumentare il carico  
oltre il 60-65% FCmax  
utilizzando un lavoro continuo variato per  
sviluppare

FORZA

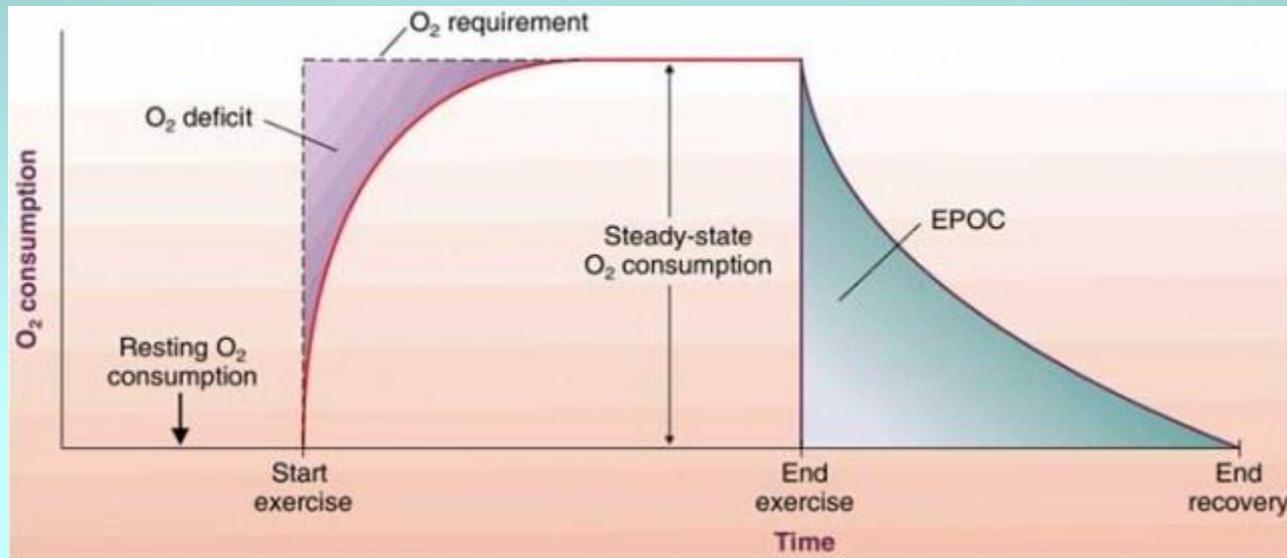
e

COMPONENTE METABOLICA.

# Sviluppo della forza e consumo lipidico

L'uso di livelli elevati di forza nell'allenamento aerobico comporta un aumento dell'**EPOC**

(extra postexercise oxygen consumption)



# EPOC

- **EPOC, o eccesso di consumo d'ossigeno post esercizio**, è il fenomeno che permette di ritornare all'omeostasi a livello dei substrati energetici corporei. E' caratterizzato da un innalzamento del metabolismo basale che si mantiene anche a riposo ed è indice di aumento del consumo di ossigeno a seguito della intensa attività, destinato a soddisfare il “debito di ossigeno” del corpo.
- Approfondisci con articolo scientifico :
- **Mechanical load and physiological responses of four different resistance training methods in bench press exercise.**
- [Buitrago S<sup>1</sup>](#), [Wirtz N](#), [Yue Z](#), [Kleinöder H](#), [Mester J](#).

Il **metabolismo basale** aumenta a seguito dello stimolo della **componente ormonale** conseguente all'allenamento della forza. Pertanto l'allenamento di forza (pesi, elastici, ecc.) praticabile in palestra è utile ed efficace al dimagrimento in quanto provoca la demolizione dei **trigliceridi** presenti nel sangue, rendendo così disponibili gli acidi **grassi liberi** (FFA).



Gli FFA tuttavia vengono utilizzati dai muscoli nella fase di recupero tra un impegno di forza e l'altro per il pagamento del debito di ossigeno contratto nella fase attiva.

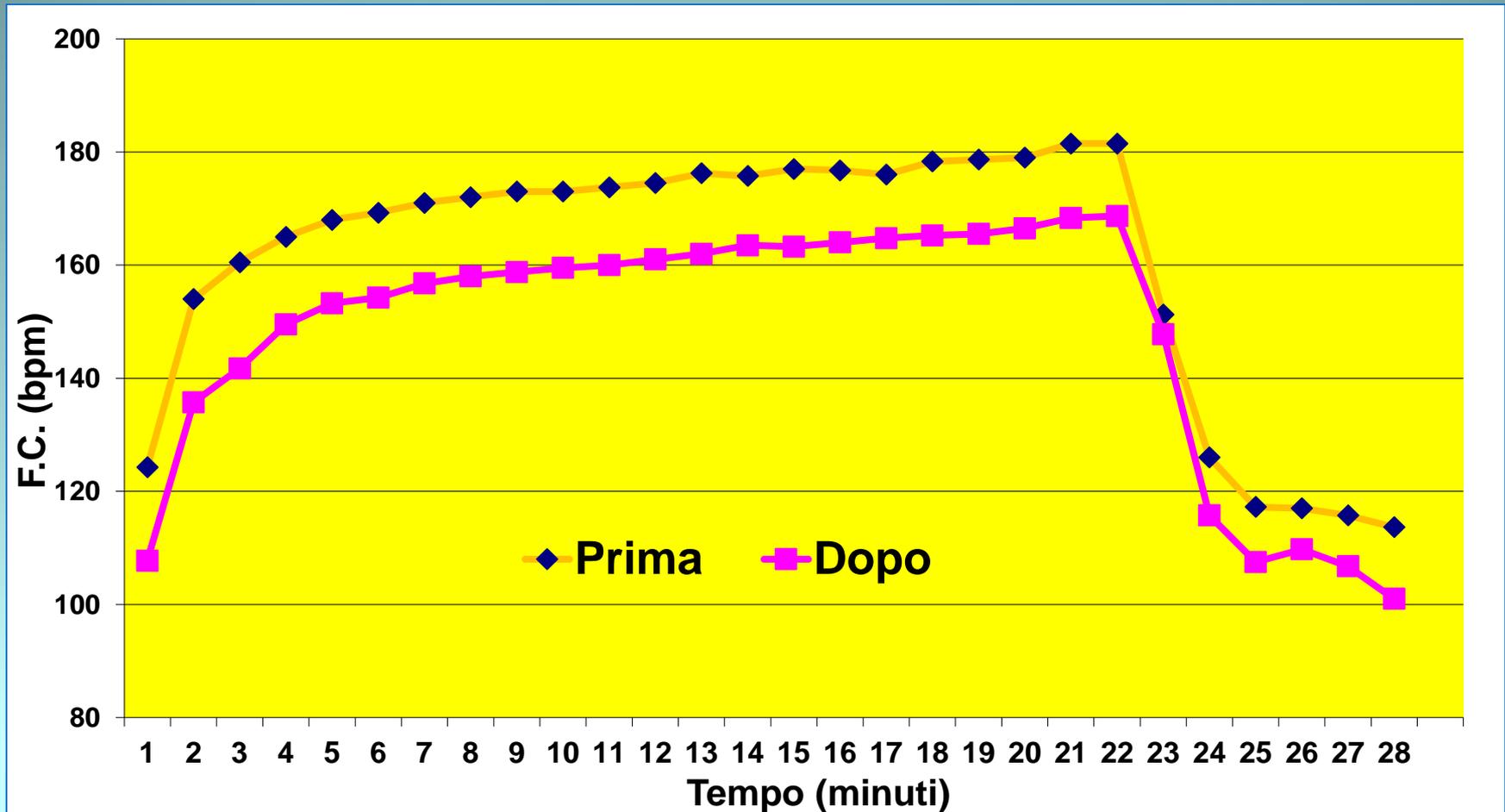
Successivamente all'impegno muscolare di 15-20' minuti, gli acidi grassi liberati sono già pronti e disponibili per essere utilizzati come carburante in un lavoro metabolico continuo.

# ALLENAMENTO CONTINUO UNIFORME

L' **Allenamento continuo uniforme** ripetuto nel tempo richiede una quantità di energia progressivamente minore, in quanto migliorano nel soggetto:

- 1) LA COMPONENTE COORDINATIVA →  
maggiore economicità del movimento
- 2) I FATTORI PERIFERICI → migliore estrazione  
d'ossigeno da parte dei muscoli

# FC prima e dopo l'allenamento in un esercizio a 150 watt



metodi di allenamento

# AEROBICA

- La parola aerobica compare per la prima volta grazie agli studi del Dott. Kenneth Cooper, un medico americano che pubblicò nel 1968 il libro "Aerobica".



# AEROBICA

- Il Dott. Cooper, dopo la laurea in medicina e qualche anno di dottorato nell'ambiente militare, in seguito ad un suo rapido ed inaspettato aumento di peso (circa 20 kg.), che gli procurò degli scompensi cardiaci, decise di occuparsi del rapporto tra *ipocinesi* e malattie cardiovascolari.

# AEROBICA

- Gli esercizi si basavano su un coinvolgimento del sistema di consumo energetico aerobico, applicandoli ai vari sport che utilizzavano questo sistema: la corsa (jogging), il nuoto, il ciclismo, lo sci di fondo.

# AEROBICA

- Sviluppò un tipo di allenamento basato su un programma di esercizi caratterizzati da una intensità moderata per lunghi periodi di tempo, in modo da tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva.

# AEROBICA

- Intorno agli anni '70 un'insegnante di educazione fisica, Jackie Sorensen, codificò i passi del jogging utilizzando tutti i piani di movimento e li trasformò in passi e balzi dando vita così alla ginnastica aerobica

# AEROBICA

- Il programma di allenamento prevedeva una fase di riscaldamento, una fase di lavoro aerobico, in cui eseguire i passi codificati ed infine il lavoro di tonificazione per eliminare alcuni inestetismi femminili; il tutto eseguito a tempo di musica.

# AEROBICA

- Componente principale della lezione di aerobica è la base musicale
- basata sull'esecuzione di movimenti continui ed intensi
- globalità dell'allenamento che si realizza, basato su un *coinvolgimento di tutti i sistemi organici* :
- *Forza e resistenza muscolare*
- elasticità muscolare ed osteo – legamentosa
- coordinazione neuro - muscolare

# PASSI AEROBICA

## low-impact

- MARCIA: è una successione di appoggi; può essere una situazione di partenza oppure una posizione di attesa per dare spiegazioni e per tenere il tempo.
- 
- STEP TOUCH: passo laterale e riunisco con il tocco dell'avampiede, durata 2 tempi.
- SIDE STEP (chiamato anche erroneamente doppio step touch) passo riunita - passo tocco; durata 4 tempi.

# PASSI AEROBICA

## low-impact

- GRAPEVINE: passo incrocio dietro- passo e riunisco;durata 4 tempi.
- TOE TOUCH: Tocchi alternati dell'avampiede eseguibile lateralmente, in avanti e indietro;durata 2 tempi,
- LOUNGE: Affondi alternati (sul piano frontale e sagittale);durata 2 tempi

# PASSI AEROBICA

## low-impact

- KNEE UP Elevazione del ginocchio; durata 2 tempi.
- HEEL LIFT : Flessione della gamba sulla coscia  
( tallone al gluteo);durata 2 tempi.
- REPEATERS: Tre o più ripetizioni di knee up o Heel lift



# PASSI AEROBICA

## low-impact

- V STEP: passo avanti dx ; passo avanti sx divaricato; passo indietro destro ,passo indietro sx
- 
- CHA CHA CHA: 3 appoggi rapidi in successione sul posto; 1 chacha;durata 2 tempi.
- 
- CHASSE': E' un cha cha cha con spostamento, si può eseguire lateralmente avanti ed indietro ; durata 2 tempi.

# PASSI AEROBICA

## low-impact

- JAZZ SQUARE:

Passo destro in avanti verso sinistra

Passo sinistro dietro

Passo destro fuori

Passo sinistro in riunita al destro



# PASSI AEROBICA

## low-impact

- GALLOP: sequenza ripetuta di galoppi laterali
- MAMBO: Variazione spaziale della marcia con enfasi sull'1 e sul 3 si può eseguire in direzione avanti ed indietro e laterale; durata 4 tempi.
- PUSH TOUCH evoluzione step touch con marcato piegamento sugli arti inferiori

# PASSI AEROBICA

## low-impact

- PIVOT : giro perno si compie effettuando :
- passo dx avanti ,mezzo giro verso sinistra mantenendo fermo il piede sinistro
- Passo destro in avanti
- Passo sinistro in riunita al destro

# PASSI AEROBICA

## high-impact

- JOGGING : la trasformazione della marcia in alto impatto è la corsa
- JUMPING JACK: costituito da 2 azioni
- 1 )divaricare gli arti inferiori saltando
- 2) riunirli

# PASSI AEROBICA

## hight-impact

- **SIDE JACK:** è lo spostamento del peso del corpo da un arto all'altro con l'appoggio del tallone al suolo per l'arto inferiore libero. durata 2 tempi

- **CROSS OVER:** è la trasformazione di 2 Knee up consecutivi eseguiti con lo stesso arto inferiore ;

Il primo è un knee up con l'appoggio avanti o dietro rispetto all'arto di appoggio; il secondo è un knee up con la flessione avanti e il conseguente appoggio sul pavimento.

# STRUTTURA DELLA LEZIONE



- Riscaldamento o Warm up - 5/10 min.
- Fase aerobica/cardiovascolare o  
Workout - 20/30 min
- Tonificazione /tone up 10/15 minuti
- Defaticamento o Cool down - 5 min
- Allungamento o Stretching - 5 min.

# LEZIONI MUSICALI

- La musica è fondamentale per le lezioni di aerobica e tutte le lezioni a base musicale
- La musica utilizzata è in 4/4 , ma le sequenze dei passi si contano in 8 tempi . ( master beat ) Si definisce MASTER BEAT il colpo di grancassa (battuta) forte con cui inizia una frase musicale (Blocco da 32 counts)
- Ogni routine coreografica dovrebbe cambiare dalla destra alla sinistra ogni 32 counts

# LEZIONI MUSICALI

- Un riscaldamento tipo potrà variare dai 128 ai 135 bpm
- Una parte dedicata al condizionamento muscolare dai 120 ai 130 bpm
- Una parte cardio coreografata o più o meno atletica dai 135 ai 145 bpm
- Una lezione di step dai 128 ai 132 bpm
- Una lezione di hip hop potrebbe aggirarsi sui 98 bpm
- Un cool down o defaticamento dai 118 ai 122 bpm

# FORMAT LEZIONI



mail: [denisetrentadue@yahoo.it](mailto:denisetrentadue@yahoo.it)

# FORMAT LEZIONI

