

Indice

Introduzione	IX
Revisori	XV
Sigle	XVII
1. Teoria, tecnica e didattica delle attività motorie per l'età adulta	3
1.1. Alcuni elementi di teoria	3
1.2. Attività motoria e attività fisica	4
1.3. Definizione dell'età adulta	6
1.4. Il ruolo dell'attività motoria per la salute e il benessere degli adulti	7
1.5. La relazione tra attività fisica, esercizio fisico e malattie croniche	8
<i>Concetti chiave</i>	12
2. Dalla formazione universitaria nelle scienze motorie e sportive alla professione	15
2.1. Il ruolo dei professionisti del movimento	15
2.2. I processi di formazione e qualificazione professionale per le scienze motorie	17
2.3. La scienza delle scienze motorie	20
2.4. Scienze dell'esercizio: una prospettiva storica	23
2.5. I motivi alla base dell'evoluzione della moderna scienza dell'esercizio	26
2.6. I programmi di studio per le scienze motorie e sportive	28
2.7. L'importanza della letteratura scientifica	34
2.8. Le fonti scientifiche	35
2.9. Dove cercare la letteratura scientifica	38
<i>Concetti chiave</i>	41
3. I pro e i contro nella pratica dell'attività fisica	45
3.1. Attività fisica ed esercizio fisico: definizioni	45
3.2. Attività fisica per bambini, adulti e popolazioni speciali: indicazioni ed evidenze	49

3.3. La sedentarietà e lo stato di salute	57
3.4. Gli effetti positivi sulla salute dell'attività fisica e dell'esercizio	57
3.5. I rischi associati all'attività fisica e all'esercizio	59
<i>Concetti chiave</i>	60
4. Dallo stato di salute alla programmazione dell'attività fisica	63
4.1. La visita medica di idoneità alla pratica di attività fisica e sportiva in Italia	64
4.2. Dalla valutazione ai dati per la programmazione dell'esercizio	68
4.3. Test evidence based	71
4.4. Valutazione dell'equazione di predizione	73
<i>Concetti chiave</i>	80
5. Programmazione dell'esercizio fisico: principi generali	83
5.1. Principi di programmazione dell'esercizio fisico per un allenamento ottimale	83
5.2. Considerazioni generali	84
5.3. L'unità di allenamento	85
5.4. Esercizio aerobico	87
5.5. Forza e resistenza muscolare	101
5.6. Mobilità articolare	111
5.7. L'esercizio neuromotorio	115
5.8. I break di attività fisica contro la sedentarietà	116
5.9. Supervisione del programma di attività fisica	117
<i>Concetti chiave</i>	117
6. Dalla fisiologia articolare all'esercizio	121
6.1. Prevenire è meglio che curare	121
6.2. Gli esercizi per la forza muscolare	127
6.3. Nomenclatura degli esercizi	130
6.4. Esecuzione dei principali esercizi per la forza muscolare	136
Pettorali	136
Dorsali	144
Deltoidi	148
Addominali	155
Crunches con rotazione del tronco	155
Arti inferiori	158
Arti superiori	168
<i>Concetti chiave</i>	170
7. Tecniche e metodi di esercizio fisico per l'attività motoria	171
7.1. Tecniche e metodi di esercizio fisico avanzato	172
<i>Concetti chiave</i>	211

8. La prevenzione degli infortuni	213
8.1. Riabilitazione e recupero funzionale	213
8.2. L'importanza del ricondizionamento dopo un infortunio muscolo-scheletrico	215
8.3. Riabilitazione o ri-preparazione atletica?	217
8.4. La prevenzione come obiettivo primario	219
8.5. Strategia per la prevenzione degli infortuni	220
8.6. I programmi di prevenzione degli infortuni <i>evidence based</i>	223
8.7. L'allenamento della forza nel recupero funzionale e nella prevenzione degli infortuni	228
8.8. Modellistica del rischio d'infortunio	230
<i>Concetti chiave</i>	232
9. Tecnologia ed esercizio fisico	233
9.1. I "pro" dell'evoluzione tecnologica	233
9.2. I "contro" dell'evoluzione tecnologica	234
9.3. I benefici derivanti dallo stile di vita attivo	235
9.4. L'uso della tecnologia per l'attività fisica	235
9.5. Dai social media all'attività fisica	239
9.6. Le applicazioni per smartphone e dispositivi di monitoraggio	239
9.7. I videogiochi	240
<i>Concetti chiave</i>	241
10. Attività fisica outdoor	243
10.1. Introduzione	243
10.2. Una definizione di attività outdoor	244
10.3. La preparazione fisica per attività all'aperto	246
<i>Concetti chiave</i>	252
11. Attività motoria per individui sani con specifiche esigenze	255
11.1. Bambini e adolescenti	255
11.2. Dolore lombare	257
11.3. Adulti anziani	260
11.4. Gravidanza	262
11.5. Sovrappeso e obesità	264
<i>Concetti chiave</i>	266