

## SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2015-2016

**PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI "VALUTAZIONE FUNZIONALE E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO"**  
(del CORSO INTEGRATO: METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E RIEDUCAZIONE MOTORIA)

**NOMERO DI CREDITI: 12**

**SEMESTRE : secondo**

**COGNOME E NOME DOCENTE: DE ANGELIS MARCO**

**ORARIO DI RICEVIMENTO: martedì ore 9**

**SEDE PER IL RICEVIMENTO: Aule/Laboratorio, previa prenotazione**

**N. TELEFONO (eventuale): 3483040217**

**E-MAIL: marco.dea61@gmail.com**

<b>1</b>	<b>Obiettivi del Corso</b>	Apprendere i concetti fisiologici che sono necessari alla realizzazione di programmi di allenamento e dei test valutativi, sulla base delle finalità dell'allenamento effettuato.
<b>2</b>	<b>Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento</b>	Principi di fisiologia dell'esercizio e della valutazione funzionale. Meccanica-muscolare e sua valutazione. Curva Tensione Lunghezza. Curva Forza/Velocità. Curva Potenza/Velocità. Curva Tensione/Tempo. Caratteristiche metaboliche e loro valutazione. Potenza e capacità. Metabolimetri. Potenza aerobica massima, suo allenamento e sua valutazione. Unità di misura. Normalizzazione dei dati. Metabolismo Anaerobico Lattacido, suo allenamento e sua valutazione. Misura del lattato. Soglia Anaerobica, suo allenamento e sua valutazione.
<b>3</b>	<b>Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento</b>	Anatomia e fisiologia muscolare, Fisica e Biomeccanica.
<b>4</b>	<b>Metodi e criteri di valutazione e verifica</b>	Esame orale. Primo argomento a scelta dello studente, da conoscere molto approfonditamente.
<b>5</b>	<b>Materiale Didattico</b>	Libro "Valutazione dell'atleta" UTET, disponibile presso Biblioteca Scienze Motorie. Dispense degli appunti, reperibili presso copisterie. Cervello acceso