

## SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2018-2019

### PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI "VALUTAZIONE FUNZIONALE E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

(del CORSO INTEGRATO: METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E RIEDUCAZIONE MOTORIA"

**NOMERO DI CREDITI:** 6

**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

1	<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.
2	<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.
3	<b>Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento</b>	Anatomia e fisiologia muscolare, Fisica e Biomeccanica.
4	<b>Metodi e criteri di valutazione e verifica</b>	Esame orale. Primo argomento a scelta dello studente, da conoscere molto approfonditamente.
5	<b>Materiale Didattico</b>	Libri "Valutazione dell'atleta" UTET, Dal Monte et al, disponibile presso Biblioteca Scienze Motorie o copisterie. "Principi di Fisiologia applicata allo sport" McArdle et al.

		<p>“Fisiologia applicata allo sport” McArdle et al., Zanichelli ed. Dispense degli appunti, reperibili presso copisterie. Cervello acceso durante le lezioni.</p>
--	--	---