

## **SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2014-2015**

**COGNOME E NOME:** DE ANGELIS MARCO

**QUALIFICA:** PROF. ASSOCIATO

**CORSO DI STUDIO:** L22 (SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE)

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

**ORARIO DI RICEVIMENTO:** martedì ore 12

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

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

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

### **PROGRAMMA DEL CORSO:**

#### **FINALITA'**

Apprendere i concetti fisiologici che sono necessari alla somministrazione ragionata dei test valutativi, sulla base delle finalità dell'allenamento effettuato. Comprendere gli aspetti generali dei test e il loro significato. Analisi critica dei più comuni protocolli di test. Migliorare i protocolli secondo le esigenze del momento.

#### **CONTENUTI del CORSO**

Principi della valutazione funzionale. I test. Scopi dei test. Problematiche dei test. Protocollo. Valutazione delle caratteristiche meccanico-muscolari. Curva Tensione Lunghezza. Curva Forza/Velocità. Curva Potenza/Velocità. Curva Tensione/Tempo. Valutazione delle caratteristiche metaboliche. Potenza e capacità. Metabolimetri. Test per la Potenza aerobica massima. Unità di misura. Normalizzazione dei dati. Test per il Metabolismo Anaerobico Lattacido. Misura del lattato. Test per la Soglia Anaerobica. Test per il metabolismo anaerobico lattacido. Tecnologia moderna.

**MATERIALE DIDATTICO:**

Libro “Valutazione dell’atleta” UTET, disponibile presso Biblioteca Scienze Motorie.  
Dispense degli appunti, reperibili presso copisterie.

**MODALITA’ DI VERIFICA:**

Esame orale. Primo argomento a scelta dello studente.