

Corso di studi: L22 SCIENZA DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

Docente: prof. Stefano D'Ottavio

Corso integrato C.I.: Metodi e tecniche delle attività motorie e sportive III

Coordinatore del corso integrato: prof. Stefano D'Ottavio

Insegnamento: M - EDF/02 L'allenamento giovanile in età post puberale

E-mail del docente: stefano.dottavio@uniroma2.it

Eventuali Collaboratori: dott. Gianluca Briotti

Recapiti Collaboratori: e-mail: gianluca.briotti@me.com

Giorno ed orario di ricevimento: Lunedì ore 12.00-13.00

Testo di Riferimento: dispense fornite dal docente

CFU: 2

Ore in aula: 14

Ore di laboratorio o attività pratica:0

Risultati di apprendimento attesi:Max 500 caratteri

Gli studenti dovranno essere in grado di effettuare la scelta e la corretta progressione didattica dei mezzi e metodi di allenamento per l'insegnamento nei confronti di giovani che svolgono attività sportive specifiche in una età estremamente delicata per lo sviluppo come la fase adolescenziale .

Dovrà inoltre esser molto ben compresa la differenziazione di crescita in questa età tra maschi e femmine e quindi la differenziazione delle metodiche da applicare.

Dovranno altresì essere in grado di poter individuare i futuri possibili talenti , sia per valutazioni muscolari e metaboliche che per efficienza coordinativa e velocità di apprendimento delle tecniche specifiche

Programma del corso: Max 2500 caratteri per materia del corso integrato

Presupposti teorici riferiti a programmi per la selezione e promozione del talento sportivo giovanile;

Fattori ereditari e prestazione;

Relative Age Effect;

Capacità di carico in età post puberale

Evoluzione delle caratteristiche muscolari e metaboliche nell'adolescente (anche esempi specifici)

Le diverse tempistiche di maturazione sessuale tra maschi e femmine e riflessi sulla scelta della progressione dei carichi

Insegnamento all'uso dei sovraccarichi

Esercizi balistici di pesistica adattata

La valutazione del possibile talento (alcuni esempi)

L'età del Vo2max

Aspetti psicologici legati alle attività sportive giovanili