



DOCENTE: Prof. Stefano D'Ottavio

MODULO INSEGNAMENTO: Metodologia dell'allenamento CFU: 5
Modulo del c.i. Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive Adattate II (cfu 10)

Obiettivi del corso:

Il corso è finalizzato al conseguimento da parte degli studenti di competenze specifiche per la progettazione, conduzione e gestione di protocolli motori adattati, finalizzati al pieno recupero delle abilità motorie in vari contesti lavorativi sia riabilitativi che sportivi

Programma:

Concetto di allenamento: teoria e metodologia
Relazione allenamento – prestazione – valutazione
Principi dell'adattamento all'esercizio
Principi pedagogici
Presupposti della prestazione: capacità motorie e carico di allenamento
Adattamenti fisiologici
Allenamento neuromuscolare: forza muscolare (presupposti, regole e principi dell'allenamento)
Allenamento metabolico: la resistenza aerobica e anaerobica (presupposti, regole e principi dell'allenamento)
Concetto di fatica
Overaching e over training
Detraining
Cuncurrent training
Esercizio fisico e benessere

Testi Consigliati

Dispense fornite dal docente e disponibili sul sito di Didattica Web

RIFERIMENTI:

- MAIL: stefano.dottavio@uniroma2.it
- RECAPITO TELEFONICO: 0672596632
- GIORNI RICEVIMENTO: da concordare tramite invio di mail