

CdL in SCIENZE MOTORIE-SCHEDA DOCENTE A.A. 2020/2021

Nome e Cognome	FERDINANDO IELLAMO
Insegnamento	MEDICINA DELLO SPORT
Telefono fisso	06.20900561
Email	iellamo@uniroma2.it
Edificio/stanza	Policlinico Tor Vergata, Servizio di preospedalizzazione, piano terra
Orario ricevimento	Martedì ore 10:00-12:00

Programma del Corso

Il corso fornirà agli studenti conoscenze approfondite sulla fisiologia dell'esercizio fisico e sulle metodiche di allenamento ed il loro insegnamento. In particolare, il corso affronterà le tematiche delle risposte cardiovascolari alle differenti modalità di esercizio fisico ed i meccanismi che li sottendono, sia in condizioni acute che in condizioni croniche (i.e., allenamento) ai fini del miglioramento dello stato di salute dell'individuo e della prevenzione primaria e secondaria delle patologie croniche (sport-profilassi e sport-terapia). Il programma di insegnamento si prefigge pertanto:

- Di fornire le basi fisiologiche dell'adattamento all'esercizio in funzione del tipo di pratica sportiva, del livello di prestazione atteso, dell'età e del genere del praticante
- Di far conoscere i metodi di valutazione delle prestazioni fisiche e sportive, saperli utilizzare e valutarne i risultati in funzione delle diverse discipline nel contesto di specificità di genere, età e degli obiettivi della pratica sportiva/salute
- Di fornire le basi concettuali per operare in associazione con figure tecniche di altre specialità, tra cui il medico sportivo o/e il medico riabilitativo.

A tali fini, il programma viene svolto con lezioni frontali per le ore stabilite e completato da un primo approccio di pratica di laboratorio sia biomedico che sportivo

Programma

- Anatomia funzionale dell'apparato cardiocircolatorio e del sistema nervoso centrale e periferico
- Risposte acute cardiorespiratorie ai diversi tipi di esercizio fisico: fattori determinanti e loro meccanismi di regolazione
- Adattamenti cardiorespiratori alle diverse modalità di allenamento e loro meccanismi di regolazione
- Ruolo dell'attività fisica nella prevenzione primaria e secondarie delle patologie croniche
- Adattamenti neurovegetativi all'allenamento fisico in soggetti normali, patologici, e negli atleti
- Overtraining
- Modelli riabilitativi

Testi consigliati	<p>- ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine. Ed. Lippincott Williams & Wilkins</p> <p>- Attività fisica per la salute. P.Buono F. Salvatore. Casa Editrice Idelson-Gnocchi.</p>
Modalità di esame (scritto e/o orale)	prova scritta con quiz a risposta multipla.
Modalità di valutazione	Correlazione tra n. di quiz con risposta corretta e voto: 1.5 punti/quiz esatto
Disponibilità per tesi: numero	2-3
Disponibilità per tesi: argomenti	<ul style="list-style-type: none"> • Adattamenti neurovegetativi all'allenamento fisico in soggetti normali, in pazienti cardiopatici e negli atleti • Monitoraggio e programmazione dell'allenamento mediante analisi dei sistemi di regolazione neurovegetativi • Modelli riabilitativi