

CdL in SCIENZE MOTORIE-SCHEDA INSEGNAMENTO A.A. 2021/2022

Nome e Cognome	Stefano D'Ottavio
Insegnamento	Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive 2
Telefono fisso	06/72596632
Email	stefano.dottavio@uniroma2.it
Edificio/stanza	Torre E Nord - stanza 432
Orario ricevimento	Lunedì 09:00 – 11:00

Programma del Corso

Allenamento Sportivo Giovanile

- 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
- La maturazione sessuale, le differenze di genere ed i riflessi sulla scelta della progressione dei carichi
- Avviamento all'uso dei sovraccarichi in età post puberale
- Esercizi balistici di pesistica adattata
- La valutazione del talento
- L'età del Vo2max
- Aspetti psicologici legati alle attività sportive giovanili
- Match analysis in ambito giovanile

Sport di Squadra II

- Regole di gioco e regolamentazione delle attività agonistiche

- Studio dei fondamenti tecnici di base
Elementi di tecnica applicata
Le situazioni di gioco
- Lo studio dei fondamentali del gioco collettivo
- Sistemi di gioco e sua evoluzione
- L' apprendimento della tecnica
- I processi mentali ed i circuiti di regolazione dell'azione.
- Anticipazione complessa e movimenti di finta.
- Schemi di reazione semplici e multipli, relativamente al tipo di prestazione.
- Aspetti teorici e pratici della tattica e della tecnica nelle discipline "open".
- Conflittualità relative fra il fattore "velocità" ed il fattore "precisione" dei movimenti.
- Didattica dell'insegnamento delle abilità tecnico-tattiche.
- Le competenze pedagogiche dell'allenatore nei giochi sportivi.
- La "match analysis" dei giochi sportivi: Calcio, Rugby, Pallavolo, Basket

Attività Motoria Adattata e della Fragilità

- Processi di invecchiamento
- Le modificazioni fisiologiche: Apparato Cardiovascolare, Apparato Respiratorio, Sistema Alimentare, Apparato Emopoietico, Sistema Renale, Apparato Nervoso, Apparato Endocrino, Sistema Immunitario, Sistema Tegumentario, Sistema Uditivo, Linguaggio, Apparato Visivo, Apparato Muscolo-scheletrico
- effetti dell'attività fisica sullo stato di salute
- L' attività fisica preventiva
- L'intervento cinesiologico
- Le cadute negli anziani: dimensioni del problema
- Le cadute negli anziani: fattori di rischio
- Efficacia degli interventi preventivi
- Attività fisica ed obesità
- Attività fisica ed Ipertensione arteriosa
- Attività fisica ed Ipotensione ortostatica
- Attività fisica e osteoporosi

<ul style="list-style-type: none"> • Attività pratica: esercizio fisico per la terza età 	
Testi consigliati	<p>D'Ottavio S. Insegnamento e allenamento della tecnica calcistica: basi teoriche e metodologiche. Calzetti&Mariucci Editori (2021).</p> <p>Documenti, articoli e dispense fornite dal docente.</p>
Modalità di esame (scritto e/o orale)	SCRITTO
Modalità di valutazione	Test con domande a risposta multipla ed aperta
Disponibilità per tesi: numero	10
Disponibilità per tesi: argomenti	<ul style="list-style-type: none"> • Relative Age Effect; • Capacità di carico in età post puberale • La valutazione del talento • Match analysis in ambito giovanile • Studio dei fondamenti tecnici di base • L' apprendimento della tecnica • I processi mentali ed i circuiti di regolazione dell'azione. • Anticipazione complessa e movimenti di finta. • Aspetti teorici e pratici della tattica e della tecnica nelle discipline "open" • Conflittualità relative fra il fattore "velocità" ed il fattore "precisione" dei movimenti • La "match analysis" dei giochi sportivi: Calcio, Rugby, Pallavolo, Basket • Processi di invecchiamento • L' attività fisica preventiva • L'intervento cinesiologico • Efficacia degli interventi preventivi • Attività fisica ed obesità • Attività fisica ed Ipertensione arteriosa • Attività fisica ed Ipotensione ortostatica • Attività fisica e osteoporosi

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Attività pratica: esercizio fisico per la terza età |
|--|---|