

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
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

Metodi e Tecniche della Valutazione Motoria

- Finalità della valutazione funzionale motoria e sportiva
- Valutazione e analisi dei modelli di prestazione Individuazione dei fattori limitanti la prestazione
- Presupposti scientifici della valutazione motoria e sportiva
- Metodi e tecniche di valutazione
- Valutazione e controllo dell'allenamento
- Prove funzionali da laboratorio e da campo
- Criteri di impostazione di un test
- Valutazione della forza muscolare con dinamometri isoinerziali
- Raccolta e analisi dei dati

Metodologia dell'allenamento Sportivo e Fitness

- Teoria dell'allenamento con specifici riferimenti agli obiettivi dell'efficienza fisica: concetto di carico, parametri e modalità di somministrazione
- Significato di Fitness e Wellness
- La forza muscolare e le sue diverse espressioni
- La tipologia del sovraccarico
- La valutazione della funzionalità muscolare
- L'allenamento funzionale e l'allenamento analitico della forza
- L'allenamento di stabilizzazione e su piani instabili
- L'allenamento delle diverse espressioni di forza

<ul style="list-style-type: none"> • La tipologia dei macchinari di muscolazione • Esercizi a corpo libero e con pesi liberi • L'allenamento della flessibilità • L'allenamento per l'efficienza posturale • Il metodo Pilates • L'allenamento in sospensione 	
Testi consigliati	<p>D'Ottavio S. Insegnamento e allenamento della tecnica calcistica: basi teoriche e metodologiche. Calzetti&Mariucci Editori (2021).</p> <p>Bosco C. "La valutazione della forza degli arti inferiori con il Test di Bosco". Ed. SSS, Roma. Documenti, articoli e dispense fornite dai docenti.</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"> • La valutazione funzionale motoria e sportiva • Valutazione e analisi dei modelli di prestazione • Valutazione e controllo dell'allenamento • La forza muscolare e le sue diverse espressioni • L'allenamento funzionale e l'allenamento analitico della forza • La valutazione e l'allenamento della tecnica • L'allenamento delle diverse espressioni di forza • L'allenamento della flessibilità