

SCHEDA DI INSEGNAMENTO

Corso di Studi: Corso di Studi in STAMPA, LM-67

C.I. : **Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive Adattate II**

Insegnamento: **Metodologia dell'allenamento**

Docente: **Prof.ri Stefano D'Ottavio e Paolo Roberto Gabrielli**

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 6

Insegnamento: **Teoria e Tecniche delle attività preventive e adattate**

Docenti: **Prof.ri Diego Adamo e Federico Boccolo**

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 4

Anno di corso: secondo

Semestre: secondo

INFORMAZIONI GENERALI

Obiettivi Formativi (secondo i Descrittori di Dublino)

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

Risultati di apprendimento attesi (secondo i Descrittori di Dublino)

I risultati di apprendimento attesi sono definiti secondo i parametri europei descritti dai cinque descrittori di Dublino.

- **Conoscenze e capacità di comprensione:**

al termine del corso lo studente conosce le caratteristiche tecniche degli esercizi e dell'allenamento per migliorare la forza e la resistenza sportiva, inoltre è in grado di utilizzare test di valutazione per determinare le caratteristiche fisiche da recuperare/allenare.

- **Conoscenze e capacità di comprensione applicate:**

al termine del corso lo studente conosce ed utilizza i principali metodi di allenamento per le diverse capacità motorie e per il miglioramento delle stesse.

- **Autonomia di giudizio:**

al termine del corso lo studente è in grado di scegliere ed utilizzare i principali metodi di allenamento per migliorare e/o recuperare il rendimento motorio in base al grado di performance individuale, in funzione dell'età e del genere.

- **Abilità comunicative:**

lo studente dovrà sapersi esprimere con il corretto lessico tecnico, in modo da poter avere una comunicazione chiara ed efficace con gli atleti, riuscendo a coinvolgerli nel processo di miglioramento della performance.

- **Capacità di apprendere:**

al termine del corso lo studente dovrà essere in grado di riassumere un breve testo tecnico

Obiettivi Formativi (secondo i Descrittori di Dublino)

- **Conoscenze e capacità di comprensione**

Acquisizione della terminologia specifica della disciplina. Capacità di individuare le caratteristiche distintive di uno studio posturale applicato allo sport e alle attività motorie. Possesso di alcune conoscenze di base per pervenire alla descrizione sintetica di misure posturali prese in ambito sportivo e motorio. Vengono richieste conoscenza e comprensione dei temi specifici della disciplina. Gli studenti conseguono questo obiettivo adattando le pregresse conoscenze universitarie attraverso la partecipazione alle lezioni e/o la consultazione dei materiali didattici forniti.

- **Utilizzazione delle conoscenze e capacità di comprensione**

La capacità di applicare quanto appreso deve permettere di affrontare efficacemente situazioni astratte (consultazione ed uso della letteratura scientifica di riferimento) e pratiche (gestione ed elaborazione dei dati ed alle misure raccolte, riferiti al processo della valutazione posturale e funzionale). Le competenze sono acquisite attraverso un lavoro di esercitazione individuale e collegiale in classe coordinato dal Docente, anche attraverso l'uso di software dedicati.

- **Capacità di trarre conclusioni**

Le capacità di giudizio e di riflessione devono permettere scelte autonome sulle impostazioni da seguire sia in occasione della consultazione della letteratura scientifica di riferimento sia nella gestione pratica – raccolta, elaborazione ed analisi - dei dati provenienti dallo studio della postura (misure), anche in mancanza di una guida diretta. Data la vastità e la rilevanza di tale materia presso la comunità scientifica di riferimento, sarà parte importante di tale capacità quella di saper correttamente giungere alla consultazione delle fonti di formazione/informazione corrette e certificate, a livello nazionale ed internazionale.

- **Abilità comunicative**

Gli studenti dovranno maturare la consapevolezza dell'importanza e della necessità dell'uso di linguaggi specifici e rigorosi, caratteristici della disciplina . Data la natura applicativa del dato trattato in questo campo professionale (p.es. analisi della postura in ortostatismo e durante il gesto tecnico specifico in ogni sport) sarà stimolata la capacità di comunicare efficacemente le risultanze più significative riscontrate in fase di analisi anche ad una platea di non professionisti del settore. L'abitudine al linguaggio e lo scambio di informazioni dovranno avvenire forzandosi nell'uso delle forme corrette della comunicazione scientifica.

- **Capacità di apprendere**

Gli studenti saranno costantemente stimolati ad acquisire una visione critica sulle problematiche oggetto di insegnamento e studio, tale da permettere il passaggio dalle competenze teoriche acquisite all'applicazione pratica delle stesse nella maniera più autonoma possibile, secondo un percorso che vede centrale il paradigma: “dalla conoscenza alla competenza”. Il confronto dialettico con i compagni e con il Docente sarà utilizzato per il potenziamento di quest'abilità che dovrà portare alla capacità di comporre protocolli chinesio logici di attività motoria posturale e antalgica, preventiva e adattata di carattere generale e analitico soggettivo.

SYLLABUS

- 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

SYLLABUS

- ***Ergonomia***
 - Concetto generale
 - Ergonomia del lavoro e del quotidiano (postazione di lavoro, letto, sedia, automobile, scooter, ecc.)
 - Ergonomia dell'abbigliamento
 - Stili di vita
- ***Valutazione posturale***
 - Anamnesi iniziale
 - Punti di reperi
 - Valutazione in statica sui tre piani e in deambulazione
 - Baropodometria in statica e dinamica
 - Stabilometria monopodalica e bipodalica con occhi aperti e occhi chiusi
- ***Valutazione funzionale***
 - Test di misurazione della massima escursione articolare

- Test di mobilizzazione
- Test funzionale muscolare
- ***Attività motoria adattata ad alcune problematiche dell' apparato locomotore, videoanalisi dell'esercizio compensativo.***
 - ATM
 - Rachide
 - Arto inferiore

- ***Ergonomia dei presidi ortopedici per soggetti con disabilità e non:***
 - Ausili: sedia a rotelle con le varie caratteristiche sportive, deambulatori, ecc.
 - Ortosi: collare cervicale gorgiera, corsetti e busti, ginocchiere, cavigliere, molla di Codivilla, plantari
 - Protesi: amputato di coscia, gamba, piede
 - Protesi di carattere sportivo

- ***Campi di applicazione del Chinesiologo Clinico LM67***
 - Campi di applicazione del chinesiologo clinico (palestra, ASD, studio professionale ecc...)
 - Anamnesi del chinesiologo clinico
 - Valutazione catene mio-fasciali (antero-laterale, postero-laterale ecc...)
 - Test e valutazione mobilità Rachide (test statici e dinamici)
 - Valutazione mobilità toracica e diaframma (coste superiori medie e inferiori)
 - Valutazione Posturale (Posturologia clinica)
 - Test e valutazione recettore oculare (oculo-motricità)
 - Test e valutazione ATM (articolazione temporo-mandibolare)
 - Test e valutazione recettore podalico
 - Test degli indici (oculo-giro, cefalo-giro, vestibolare ecc...)
 - Test e valutazione della spalla (test muscolari)
 - Test e valutazione del ginocchio (test legamenti)
 - Tecniche di chinesiologia per il rachide cervicale
 - Tecniche di chinesiologia per il rachide dorsale
 - Tecniche di chinesiologia per il rachide lombare
 - Tecniche di rieducazione posturale catene mio-fasciali
 - Tecniche di rieducazione posturale per torace e diaframma
 - Tecniche di rieducazione posturale del cingolo scapolo-omeroale
 - Tecniche di rieducazione posturale anca e ginocchio
 - Tecniche di rilassamento oculare (Palming, Sunning ecc...)
 - Tecniche di rilassamento ATM (muscoli masticatori)
 - Tecniche di propriocezione per il piede

Testi consigliati

Dispense fornite dal docente e disponibili sulla classe di riferimento MS Teams

- - Busquet L. – Le catene muscolari, Lordosi-Cifosi-Scoliosi e Deformazioni Toraciche – Roma: Marrapese Editore; 2001.
- - Bricot B. – La riprogrammazione posturale globale - Marseille: Statipro; 1998.
- - Caruso I. Foti C. – La Medicina Riabilitativa – Roma: SEU;2009.
- - Kapandji I.A. – Fisiologia articolare I, II, III. Schemi commentati di biomeccanica umana – Milano: Monduzzi Editore; 2009

MODALITÀ DI ESAME, PREREQUISITI, ESAMI PROPEDEUTICI

Modalità di accertamento dei risultati di apprendimento acquisiti dallo studente

“La verifica dell’apprendimento avverrà tramite lo svolgimento di una prova scritta e/o orale avente lo scopo di valutare il "sapere" e il "saper fare" basati sulla capacità di rielaborare e argomentare gli argomenti forniti dai materiali didattici di riferimento per l’esame.

Durante la prova la Commissione esaminatrice valuterà la capacità di apprendimento (learning skills) da parte dello Studente nonché la capacità di applicare le conoscenze e si assicurerà che le competenze siano adeguate a sostenere e risolvere problemi relativi alla disciplina (50% del punteggio).

Saranno inoltre valutati: autonomia di giudizio (making judgements) (25% del punteggio) e le abilità comunicative (communication skills) (25% del punteggio) secondo quanto indicato nei descrittori di Dublino.

Darà luogo a valutazioni di eccellenza (30 e Lode – 27) il possesso da parte dello studente di buone conoscenze sugli argomenti in programma tali da permettergli di affrontare e risolvere i quesiti e le prove proposte con competenza e spirito critico.

Darà luogo a valutazioni discrete (26-23) il possesso da parte dello studente di una conoscenza prevalentemente mnemonica dei contenuti e tale da consentirgli di affrontare i temi proposti in maniera meccanica e spesso acritica.

Darà luogo a valutazioni sufficienti (22-18) il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, principalmente indirizzate al possesso dei concetti base.

Daranno luogo a valutazioni negative (< 18) le difficoltà di orientamento dello studente rispetto ai temi affrontati durante l'esame, le lacune formative e l'incapacità di elaborare anche le più elementari questioni applicative proposte.

Modalità di esame

Scritto con domande aperte ed a risposta multipla

Propedeuticità: nessuna

ORGANIZZAZIONE DIDATTICA

Attività didattiche previste

Attività didattica

Lezioni Frontali

Ricevimento studenti

MAIL: stefano.dottavio@uniroma2.it

gabrielli.paoloroberto@mail.com

GIORNI RICEVIMENTO: da concordare tramite invio di mail

Ricevimento studenti

MAIL: diegoadamo.it@gmail.com

fedboccolo@gmail.com

GIORNI RICEVIMENTO: da concordare tramite invio di mail