

Indice

Indice	1
23. Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie	2
23.1. Corso integrato di Economia e Statistica sociale.....	2
23.2. Corso integrato di Discipline sociopsicologiche.....	5
23.3. Corso integrato di Discipline motorie e sportive 5	7
23.4. Organizzazione degli organismi sportivi.....	10
23.5. Teoria tecnica e didattica degli sport individuali: Judo	12
23.6. Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: Pallavolo 2.....	14
23.7. Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: Rugby	15
23.8. Fisiopatologia	15
23.9. Corso integrato di Discipline neuromotorie	15
23.10. Medicina dello sport (con elementi di primi soccorso medico)	17
23.11. Farmacologia.....	17
23.12. Corso integrato di Discipline motorie e sportive 6	19
23.13. Tecniche e costruzioni meccaniche per lo sport e la rieducazione motoria (Biomeccanica applicata)	22
23.14. Teoria, tecnica e didattica degli sport di squadra: Calcio e calcio a 5	22
23.15. Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali: Tennis	25
23.16. Informatica	25

23. CORSO DI LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE MOTORIE

23.1. Corso integrato di Economia e Statistica sociale

Coordinatore del Corso Integrato: Prof. Pietro Luigi Giacomon
Anno di corso Terzo Semestre Primo

Insegnamento	SSD Ins.	C	O	Docente
Statistica Sociale	SECS-S/05	2	20	Stefano Guzzinati
Economia e gestione delle imprese e dei servizi	SECS-P/08	2	20	Pietro Luigi Giacomon
		4	40	

1. *Statistica Sociale*

Premessa

Il corso di *Statistica Sociale* ha l'obiettivo di mettere a disposizione degli studenti una serie di elementi conoscitivi che si basano sulla potenzialità metodologiche del metodo statistico nella ricerca medica e sociale.

Obiettivi formativi

Far capire allo studente l'importanza della metodologia statistica nel processo della ricerca in campo medico-sanitario relativamente al problema conoscitivo e alla classificazione del dato; ai criteri generali del campionamento e dei tipi di indagine; alla elaborazione dei dati di un questionario; alla verifica dell'ipotesi statistica di associazione tra due variabili qualitative; ai concetti principali di epidemiologia descrittiva.

Prerequisiti

Aver superato l'esame di Statistica del I° anno.

Contenuti

1. EPIDEMIOLOGIA DESCRITTIVA

- definizione di epidemiologia e concetti di base
- misure di frequenza di malattia
- definizione di rapporto, proporzione e tasso
- tassi grezzi e specifici
- prevalenza e incidenza
- standardizzazione diretta e indiretta

2. FONTI E CLASSIFICAZIONE DEI DATI

- le fasi dell'indagine statistica
- le fonti dei dati (provenienza e classificazione)
- l'Istituto nazionale di statistica (ISTAT)
- la classificazione dei dati (tipi di variabili)
- l'albero delle decisioni

3. RILEVAZIONI CAMPIONARIE E TIPI DI INDAGINE

- tecniche di campionamento
- i tipi di indagine

- intervista, questionario, sondaggi
- elaborazione statistica dei dati di un questionario

4. INFERENZA STATISTICA

- La significatività statistica

Testi di riferimento

Armitage P. & Berry G.- Metodi statistici nella ricerca Medica.
Edizione italiana Mc-Graw Hill 1996 .

Metodi didattici

Lezioni frontali con l'utilizzo di diapositive e lucidi scaricabili presso il sito web:

<http://digilander.libero.it/sguzy/>

Modalità d'esame

Esame scritto.

Altre informazioni

Ricevimento per appuntamento presso:

Azienda Ospedaliera di Padova
Servizio di epidemiologia dei tumori
Via Gattamelata 64
35128 Padova
tel. 049-8076412

2. Economia e gestione delle imprese e dei servizi

Premessa

Scopo del corso di *Economia e gestione delle imprese* è formare laureati dotati di conoscenze per la comprensione dell'impresa nella sua articolazione interna e nei suoi rapporti con l'ambiente e, in particolare, delle tematiche sulla gestione strategica dei servizi.

Obiettivi formativi

Scopo dell'insegnamento di "*Economia e gestione delle imprese e dei servizi*" è fornire conoscenze e strumenti per la comprensione dell'impresa nella sua articolazione interna e nei suoi rapporti con l'ambiente e, in particolare, delle tematiche relative alla **gestione strategica dei servizi**.

Oggetto centrale del corso sono infatti le caratteristiche delle imprese di servizi, con continui riferimenti a quelle che offrono servizi sportivi.

Lo studente potrà acquisire dimestichezza con:

- **i processi interattivi che si realizzano nel rapporto con il cliente**, che è sia *partner nella produzione che utilizzatore dei servizi proposti*
- **le tecniche di controllo e miglioramento della qualità** delle prestazioni fornite
- **gli strumenti per comprendere funzionamento e gestione** di organizzazioni che offrono servizi sportivi
- *il linguaggio ed alcuni concetti basi dell'economia aziendale.*

Prerequisiti

Nessuno

Contenuti

L'insegnamento è suddiviso in tre moduli didattici:

A. Il complesso mondo dei servizi

In esso si esaminerà il concetto di servizio e il modello di sistema di gestione dei servizi, partendo dal concetto "complesso" di servizio e dalla sua evoluzione nel corso del tempo ed affrontando in particolare che cosa si aspettano i clienti delle imprese di servizi.

Ci si soffermerà sulle strategie essenziali delle imprese di servizi: dalla scelta del segmento di mercato, all'erogazione del servizio (che coinvolge le risorse umane, il cliente e la tecnologia utilizzata), alle tematiche della cultura aziendale a come viene veicolata l'immagine del servizio presso il cliente.

B. L'impresa: organizzazione e dimensione economica

Saranno affrontati i principi di organizzazione delle aziende e le principali forme organizzative delle imprese di servizi. Inoltre verranno presentati alcuni elementi relativi alla dimensione economica dell'impresa, e cioè illustrate le grandezze (costi e ricavi) attraverso le quali viene misurata la performance dell'impresa (profitto). In particolare si forniranno agli studenti alcuni concetti elementari di economia aziendale (break-even point, significato del bilancio), per permettere loro di comprendere come viene misurata la prestazione di un'organizzazione produttiva.

C. I servizi sportivi

In questo modulo si parlerà dell'organizzazione di eventi sportivi (le leve gestionali da attivare per rendere un evento sportivo "vincente") e di strategie di gestione sia di società che di servizi sportivi.

Verranno invitati in aula dei testimoni provenienti dal mondo dei servizi sportivi, che racconteranno la loro esperienza lavorativa. Le testimonianze servono per arricchire i contenuti del corso, ricavare spunti per proporre stage e tesi di laurea, verificare come i concetti teorici studiati si applicano alla realtà. Le testimonianze previste sono:

- ✓ testimonianze di manager di una società ed enti sportivi, che racconteranno gli aspetti della gestione ed erogazione di un servizio complesso come quello sportivo;
- ✓ testimonianza di componenti del team che organizza e coordina un rilevante evento sportivo.

Testi di riferimento

NORMANN R., 1992, La gestione strategica dei servizi, ETAS, Milano

Lecture consigliate:

ASCANI F., 1998, Sport management, Sperling & Kupfer, Milano

CANIGIANI M., CHERUBINI S. (a cura di), 1996, Il marketing delle società sportive, Guerini Associati, Milano

CHERUBINI S., 1997, Il marketing sportivo, FrancoAngeli, Milano

PIANTONI G., 1999, Lo sport tra antagonismo e spettacolo, ETAS, Milano

QUAQUARELLI B., PAOLETTI F., 2002, "Organizzazione e management dello sport", in Sviluppo & Organizzazione, n.189

RESCINITI R., 2002, Economia e marketing del tempo libero, FrancoAngeli, Milano

Metodi didattici

Durante il corso verranno invitati in aula dei testimoni aziendali, che racconteranno la loro esperienza lavorativa. Le testimonianze servono per arricchire i contenuti del corso,

per conoscere manager attivi in ambito sportivo, ricavare spunti per proporre stages e tesi di laurea, verificare come i concetti teorici studiati si applicano alla realtà. Le testimonianze riguarderanno i temi:

- della gestione ed erogazione di un servizio sportivo
- della cura dell'immagine e del marketing di servizi sportivi
- dell'organizzazione di un evento sportivo.
-

Modalità d'esame

L'esame consisterà in un compito scritto, in cui si chiederà di rispondere a domande con risposte chiuse multiple.

A partire dai voti dello scritto, l'orale è previsto solamente in queste due ipotesi:

- ✓ voto 18: orale obbligatorio (non presentarsi all'orale significa rifiutare il voto e non passare l'esame) ;
- ✓ compiti scritti insufficienti, dopo 2 tentativi di scritto insufficienti: l'esame verrà svolto in forma orale. Il colloquio individuale verterà sul contenuto dei materiali distribuiti a lezione e indicati dal docente e sull'interpretazione dei casi presentati in aula dai testimoni, utilizzando gli strumenti teorici illustrati.

Altre informazioni

Ricevimento studenti: su appuntamento dopo l'orario di lezione.

Comunicazioni con il docente : e-mail pgiacomon@libero.it

23.2. Corso integrato di Discipline sociopsicologiche

Coordinatore del Corso Integrato: Prof. Alessandro Angrilli

Anno di corso Terzo Semestre Primo

Insegnamento	SSD Ins.	C	O	Docente
Psicobiologia e psicologia fisiologica	M-PSI/02	2	20	Alessandro Angrilli
Psicologia sociale	M-PSI/05	3	30	Giovanni Tonellato
Sociologia generale	SPS/07	3	30	Giampaolo Mastellaro
		8	80	

1. Psicobiologia e psicologia fisiologica

Obiettivi formativi

Obiettivo del corso è quello di fornire le conoscenze principali relative alle basi biologiche del comportamento e dei processi mentali.

Prerequisiti

Sono necessarie conoscenze di base di Neuroanatomia, Psicologia Generale e Biologia.

Contenuti

- 1) Anatomia e sviluppo del sistema nervoso centrale
- 2) I neurotrasmettitori e le droghe
- 3) I disturbi neurodegenerativi motori del SNC
- 2) Elaborazione dell'informazione sensoriale e motoria
- 3) Plasticità cerebrale, apprendimento e memoria
- 4) Psicobiologia delle emozioni e dei processi cognitivi superiori

Testi di riferimento

"Fondamenti di Psicologia Fisiologica" Neil R. Carlson (2003) Ediz. PICCIN, Padova.
In particolare dal testo vanno estratti: Cap. 3: La struttura del sistema nervoso; Cap. 4: Psicofarmacologia, Neurotrasmettitori, pp. 111-127; Cap. 6: La visione; Cap. 10: Emozione: pp. 309-320, 329-330; Cap. 12: Apprendimento e memoria; Cap. 14: Disturbi Degenerativi: pp. 474-482.

In aggiunta vi sono le dispense disponibili nella copisteria piano terra del Vallisneri.

Metodi didattici

Due ore di lezioni settimanali per un totale di venti ore

Modalità d'esame

L'accertamento del profitto verrà effettuato tramite prova scritta con questionario a scelta multipla: 16 domande con 5 possibili risposte una sola giusta, 2 punti per ogni domanda, chi risponde a tutte le domande prende la lode.

Altre informazioni

Il docente riceve ogni martedì dalle 11:30 alle 13:30 nel Dip. di Psicologia Generale, Via Venezia 8, piano 4 stanza 404, tel. 049-8276692, e-mail: alessandro.angrilli@unipd.it

2. Psicologia sociale

Obiettivi formativi

La Psicologia Sociale riveste una notevole importanza nella formazione dello studente di scienze motorie perchè fornisce conoscenze teoriche e metodologiche per la lettura dei contesti istituzionali e delle situazioni gruppalì in un'ottica bifocale gruppo/individuo.

Contenuti

Il Corso prende in considerazione:

- La psicologia sociale come scienza sociale anche in relazione con le altre scienze sociali,
- Il comportamento, la comunicazione e l'interazione sociale,
- Il sè, concetto, costruzione, molteplicità, l'autostima,
- I concetti di altruismo e aggressività,
- I piccoli gruppi e le loro dinamiche,
- Strutture formali dei gruppi e autorità
- I ruoli e le istituzioni.

Testi di riferimento

A. Zamperini e I. Testoni " Psicologia Sociale " Piccola Biblioteca Einaudi, Torino 2002.

G. Tonellato dispensa di " Psicologia Sociale " Edizioni Libreria Progetto Padova 2003

Metodi didattici

Il Corso prevede lezioni teoriche ed esercitazioni.

Modalità d'esame

La valutazione verrà effettuata mediante esame, preferibilmente scritto. Si prevedono delle prove di verifica in itinere.

Altre informazioni

Su richiesta degli studenti previo appuntamento.

3. Sociologia generale

Obiettivi formativi

Introduzione alla Sociologia e ai suoi concetti fondamentali e ai suoi metodi di ricerca.

Prerequisiti

Nessuno

Contenuti

Il concetto di società e lo studio della società nella storia. Il positivismo e le origini della sociologia, Auguste Comte, le scienze sociali, Karl Marx, Emile Durkeim, Max Weber, la ricerca sociologica, metodi, strumenti, tecniche e finalità. I concetti fondamentali della sociologia: Status, ruolo, mobilità, gruppo sociale, leadership, le relazioni sociali, il campo relazionale, il sociogramma, la socializzazione, la cultura, le norme, i valori, il conflitto sociale, la devianza, le istituzioni, il lavoro, le teorie dell'organizzazione, la socializzazione, il mutamento sociale, la famiglia. I problemi della società contemporanea.

Testi di riferimento

Giddens, Fondamenti di Sociologia, ed. Il Mulino, Bologna 2000.

P. Mastellarò, Il tempo e il soggetto, ed. Cleup, Padova 2003, solo seconda parte.

G. Olmi e Altri, La Sanità da curare, ed. Cleup, Padova 2004, in corso di pubblicazione.

Metodi didattici

Si suggerisce allo studente la frequenza delle lezioni per un più facile apprendimento della materia.

Modalità d'esame

Esami orali. Gli esami verteranno sugli argomenti trattati durante le lezioni del docente.

23.3. Corso integrato di Discipline motorie e sportive 5

Coordinatore del Corso Integrato: Prof. Roberta Danieli

Anno di corso Terzo Semestre Primo

Insegnamento	SSD Ins.	C	O	Docente
Didattica delle attività motorie	M-EDF/01	2	20	Paola Rizzi
Teoria, tecnica e didattica delle attività ricreative ritmico espressive	M-EDF/01	3	15	Roberta Danieli
Teoria, tecnica e didattica dell'attività motoria adattata	M-EDF/01	3	20	Diego Spiller
		8	55	

1. Didattica delle attività motorie

Obiettivi formativi

Il corso si propone di fornire gli strumenti didattici che consentano agli studenti di sapersi orientare nella conduzione dell'attività motoria.

Ciò presuppone:

- la conoscenza dei principi di Didattica Generale e la capacità di dare una loro collocazione all'interno dell'esperienza motoria
- la capacità di analizzare le variabili connesse con attività, differenziate sul piano organico, motorio, psicologico, tecnico, comunicativo, valutativo
- la conoscenza di differenti tecniche valutative
- la conoscenza di strategie che favoriscano gli apprendimenti specifici
- l'utilizzazione opportuna di conoscenze e strategie per la progettazione, conduzione, gestione di specifiche attività motorie

Contenuti

Le lezioni saranno un'occasione per mettere a fuoco problematiche, per analizzare i componenti e le loro interconnessioni, per analizzare i concetti di valutazione, obiettivi, misurazione, programmazione, strategie didattiche nelle situazioni motorie alla luce di alcuni modelli, per imparare a scegliere le strategie e le misurazioni più efficaci nel contesto. Verranno inoltre messi in risalto concetti quali apprendimento e insegnamento, trasferibilità, azione volontaria e automatica, intensità, complessità e difficoltà dell'azione, attenzione selettiva, memoria, potenziale, confidenza di sé, qualità della comunicazione, correzione, esperienza motoria individuale, di gruppo, di squadra, in situazione scolastica, in ambiente sportivo o non sportivo.

Testi di riferimento

Proprio per il ruolo di riferimento parziale e non esaustivo di ogni testo, la bibliografia sarà costituita dalle note del docente e da articoli e testi proposti di volta in volta.

Metodi didattici

Verrà privilegiata una conduzione che metta in risalto i problemi, che favorisca domande, discussioni e atteggiamento critico, che sappia andare oltre, quando è il caso, gli schemi rigidi, che sappia cogliere i lati positivi e le lacune dei vari strumenti didattici.

Modalità d'esame

La verifica delle conoscenze acquisite è fatta tramite una prova scritta

Altre informazioni

Orario di ricevimento: Previo appuntamento

2. Teoria, tecnica e didattica delle attività ricreative ritmico espressive

Obiettivi formativi

Obiettivo della disciplina, TTD delle Attività Ritmico Espressive, è fornire competenze allo studente per gestire e programmare attività motorie che utilizzino la musica. A tale scopo gli argomenti di studio faranno riferimento al binomio ritmo-movimento e al suo utilizzo nell'ambito delle molteplici forme di movimento. Al termine del corso lo studente sarà a conoscenza del movimento nelle sue tipologie, delle strutture ritmiche fondamentali e sarà in grado di rielaborare le stesse dal punto di vista motorio. Gli

argomenti di studio verranno sviluppati in una parte generale teorica ed una parte specifica pratica.

Alla fine del corso sono previsti un esame teorico e delle valutazioni pratiche in itinere.

Contenuti

Tipologia del movimento
Linguaggio musicale
Il ritmo
Il suono
La musica
Il ritmo nella fisiologia dell'uomo
Effetti fisiologici e psicologici della musica
Risposte fisiche alla musica
Risposte fisiologiche dell'individuo di fronte alla musica
Generi musicali
Avviamento al lavoro collettivo
Espressioni del movimento che utilizzano la musica

Metodi Didattici

I contenuti teorici del programma vengono trattati in aula anche con l'ausilio di lucidi, videocassette e cd; i contenuti didattici delle discipline vengono proposti in palestra attraverso insegnamenti ed esercitazioni che richiedono spazi ed attrezzature specifiche per ogni attività.

3. Teoria, tecnica e didattica dell'attività motoria adattata

Obiettivi formativi

L'insegnamento intende fornire le conoscenze teorico-pratiche per affrontare quegli approcci educativi e rieducativi che l'insegnante di Educazione fisica può mettere in atto, nell'ambito della propria professionalità, qualora si trovi ad operare con persone disabili o debba gestire gruppi in cui sono presenti problemi comportamentali.

Vuole inoltre proporre indicazioni didattiche finalizzate a programmare interventi per l'inserimento

di persone disabili in gruppi di attività motorie e per favorire l'apprendimento di abilità motorie in soggetti con difficoltà.

Contenuti

Parte teorica:

- Il concetto di handicap e conoscenza delle principali disabilità;
- Problematiche connesse al processo d'integrazione;
- Ansia, motivazione e autostima in relazione alla disabilità;
- La comunicazione e l'osservazione: aspetti teorici ed applicativi;
- La pratica psicomotoria.

Parte applicativa:

- Osservazione del comportamento relazionale e motorio: osservazione partecipante, contemporanea e differita;
- Proposte di attività finalizzate all'integrazione;
- Attività di formazione corporea;
- Tecniche di rilassamento;
- Sviluppo e realizzazione di moduli didattici.

Metodi Didattici

Il corso prevede una parte teorica (20 ore) e una parte pratica (25 ore)

Testi di riferimento

- Zanobini, M. e Usai, M.C. (1995). *Psicologia dell'handicap e della riabilitazione*. Milano: Franco Angeli.
- Spiller, D. (2003). *Le tecniche di rilassamento a scuola*. Bergamo: ed. Junior.
- Spiller, D. e Gabin, S. (2001). Occorre "esserci" nel processo di integrazione. *Scuola Italiana Moderna*, anno 109, 4, pp. 16-17.
- Spiller, D. e Gabin, S. (2002). Stili educativi che generano ansia. *Scuola Italiana Moderna*, anno 110, 7, pp. 10-11.
- Bortoli, L., Le attività motorie e sportive per disabili: principi didattici generali, da "Sport e attività motorie per disabili, corso per insegnanti di educazione fisica".
- Turatello, L., Orientamento e mobilità per i minorati della vista, da "Sport e attività motorie per disabili, corso per insegnanti di educazione fisica".
- Dispense e appunti delle lezioni.

Modalità d'esame

Al termine del corso è prevista una prova scritta. Saranno previsti due appelli per sessione; allo studente sarà consentito sostenere solo una prova d'esame per sessione.

Altre informazioni

Orario di ricevimento: Nei giorni di lezione teorica al termine delle stesse.

23.4. Organizzazione degli organismi sportivi

(a scelta dello studente)

(Prof. Danilo Berteotti)

ANNO DI CORSO TERZO SEMESTRE PRIMO

Obiettivi formativi

Il corso si propone di fornire:

- ✓ gli elementi necessari a capire il funzionamento delle organizzazioni;
- ✓ gli strumenti concettuali e le tecniche per l'analisi e la progettazione delle organizzazioni sportive;
- ✓ le basi di valutazione del rapporto tra organizzazioni e contesto competitivo e istituzionale;
- ✓ gli strumenti operativi e concettuali per la gestione delle risorse umane aziendali.

La didattica, anche attraverso l'utilizzo di casi ed esercitazioni, sarà centrata sull'analisi teorica dei problemi organizzativi, al fine di fornire agli studenti gli strumenti per dedurre, dall'interpretazione della realtà, i criteri di progettazione e di comportamento.

Contenuti

Il programma è articolato in tre moduli generali:

- ✓ il *sistema istituzionale*: individuazione e analisi degli attori principali del sistema istituzionale nel quale agiscono le organizzazioni sportive. Chi sono i portatori di interessi, che non possono essere ignorati da chi gestisce un'organizzazione sportiva?
- ✓ le *forme organizzative*: definizione dei principi di progettazione organizzativa e analisi delle parti della macrostruttura attraverso il modello teorico di Mintzberg. Il modello verrà utilizzato come chiave interpretativa per individuare alcuni "tipi ideali" di organizzazioni sportive.
- ✓ la *gestione delle risorse umane*: individuazione di un quadro di tipo teorico e della strumentazione operativa per una gestione delle risorse umane integrata con le politiche e con la strategia d'impresa.

Durante il corso verranno invitati in aula dei testimoni aziendali, che racconteranno la loro esperienza professionale. Le testimonianze servono per arricchire i contenuti del corso e per conoscere manager attivi in ambito sportivo.

Calendario delle lezioni

	Data	Titolo	Argomento
1	21 ottobre	L'organizzazione dello sport	Il contesto istituzionale del mercato sportivo. Il CONI, le società, i praticanti.
2	28 ottobre	Il settore sportivo	L'analisi strategica di mercato: la concorrenza, i clienti e i fornitori, i potenziali entranti (il modello di Porter).
3	4 novembre	Le variabili organizzative	Le variabili di progettazione organizzativa: struttura, sistemi informativi, cultura, potere.
4	18 novembre	La progettazione organizzativa	Analizzare le strutture organizzative: il modello di Mintzberg. Le organizzazioni semplici, funzionali, divisionali. Le funzioni aziendali
5	25 novembre	Le forme dell'organizzazione	Le principali forme organizzative: la forma semplice, la forma funzionale, la forma divisionale.
6	2 dicembre	Testimonianza aziendale	
7	9 dicembre	La gestione delle Risorse Umane	Le risorse umane come fonte del valore aziendale. La programmazione del personale.
8	13 gennaio	L'acquisizione del personale	Le politiche e le pratiche che le aziende applicano nel rapporto con il mercato del lavoro
9	20 gennaio	La formazione e la valutazione del personale	Le politiche di addestramento, formazione e sviluppo. Sistemi di valutazione: job evaluation e skill evaluation.
10	27 gennaio	Testimonianza aziendale	

Testi di riferimento

Lucidi di lezione e dispensa a cura della dott.ssa Gianecchini.

Lecture consigliate:

ASCANI F., 1998, *Sport management*, Sperling & Kupfer, Milano
COSTA G., 1997, *Economia e direzione delle risorse umane*, Utet Libreria, Torino
MILLER L.K., 1997, *Sport business management*, Aspen, Gaithersburg
PARKHOUSE B.L., 1996, *The management of sport*, McGraw Hill, Boston
PIANTONI G., 1999, *Lo sport tra antagonismo e spettacolo*, ETAS, Milano
QUAQUARELLI B., PAOLETTI F., 2002, "Organizzazione e management dello sport", in *Sviluppo & Organizzazione*, n.189
SLACK T., 1997, *Understanding sport organization*, Human Kinetics

Modalità d'esame

L'esame consisterà in un compito scritto.
Vi sarà una integrazione con un esame orale per i 18/30 e 19/30; senza integrazione l'esame non sarà considerato insufficiente.

Altre informazioni

Ricevimento studenti: su appuntamento dopo l'orario delle lezioni.
Comunicazioni con il docente: dberteotti@modusjob.it

23.5. Teoria tecnica e didattica degli sport individuali: Judo

(a scelta dello studente)

(Prof. Giuseppe Chisesi)

ANNO DI CORSO TERZO SEMESTRE PRIMO

Obiettivi formativi

Obiettivi generali del Corso:

Acquisizione delle conoscenze tecniche di base e dei principi teorici ispiratori del "Metodo judo", inteso sia come disciplina sportiva che come metodo educativo.

Studio degli aspetti metodologici e didattici per l'apprendimento di alcune fra le principali tecniche e le opportunità per la loro possibile applicazione, con specifici richiami alla metodologia per il settore giovanile.

Obiettivi specifici del Corso:

Alla fine del corso gli studenti dovranno essere in grado di:

Eeguire le tecniche acquisite con sicurezza ed autocontrollo, dimostrando di aver sufficientemente assimilato i concetti di "opportunità, spostamento, equilibrio, controllo, proiezione, immobilizzazione, randori."

Possedere competenze relative alla strutturazione ed alla conduzione di una lezione di judo rivolta ad un gruppo di principianti ed inserita in un piano di attività motoria a carattere ludico sportivo o educativo.

Prerequisiti

Gli studenti dovranno **essere in possesso delle capacità motorie** necessarie allo studio, alla comprensione e **all'esecuzione** pratica delle tecniche proposte in modo da ottenere una adeguata comprensione degli aspetti tecnico dinamici delle opportunità che ognuna di esse richiede.

Contenuti

Parte tecnico pratica

Preparazione fisica: ginnastica d'introduzione alla lezione di judo.

Movimenti fondamentali " KIHON ":

Cadute	Ukemi
Posizioni	Shisei
Spostamenti	Shintai
Prese	Kumi-kata

Fasi di esecuzione di una tecnica:

Preparazione	Tsukuri
Squilibrio	Kuzushi
Proiezione	Take

Esecuzione di alcune tecniche di proiezione, "nage-waza" e immobilizzazione, "osae-waza", del corso di primo livello " 6° Kyu"

Esecuzione di alcuni metodi di rovesciamento "Nogare-Kata"

Didattica dell'allenamento specifico

Studio della forma delle tecniche mediante ripetizioni di movimenti per la ricerca del contatto e dello squilibrio "uchi-komi" e "butsukari" e per il perfezionamento della proiezione "kake-ai".

Studio dell'esecuzione delle tecniche mediante "Yaku-shoku-geiko" esercizio libero, in movimento, senza difesa; "Kakari-geiko" esercizio, in movimento, per l'esercizio dell'attacco e della difesa; "Randori" esercizio, in movimento, libero e completo.

Esercizi propedeutici all'apprendimento dei principi del judo per i bambini dai sei ai nove anni.

Parte didattico metodologica

La figura del Prof: Kano, fondatore del Metodo Judo Kodokan

Principi e scopi del Judo Kodokan

Acquisizione della terminologia tecnica di base

Classificazione delle tecniche secondo le modalità di esecuzione

Principi di attacco e difesa
Illustrazione dei principi dei Kata

Elementi della struttura dell'allenamento preatletico per il judo

Strutturazione delle lezioni con esercizi propedeutici al judo per i bambini

Cenni sul regolamento arbitrale internazionale per le competizioni di judo

Il Coni e la Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali, strutturazione dell'attività agonistica in Italia

Testi di riferimento

Judo Kodokan, Supermanuali, Ed. Oscar Mondadori
J. Kano, Judo Jujitsu prefazione di G. Marchiani, Ed. Mediterranee

Metodi Didattici

Sono previste:

n° 30 ore di lezioni pratiche che si svolgeranno presso la palestra di judo del Centro Universitario Sportivo dell'Università di Padova (C.U.S), Via G.Bruno 27/a, in cui gli studenti apprenderanno, sostenendole personalmente, le fasi didattiche dell'apprendimento di varie tecniche specifiche di base.

n° 15 ore di lezioni teoriche, all'interno delle quali saranno esposti gli aspetti teorici ed educativi della disciplina avvalendosi anche della proiezione di materiale video e lucidi, opportunamente predisposti a sostegno della didattica.

Modalità d'esame

L'apprendimento delle conoscenze tecnico educative degli studenti sarà valutato attraverso una prova pratica, che si sosterrà presso la palestra del C.U.S, all'interno della quale dovrà essere dimostrata la comprensione e la "sicurezza motoria" dell'esecuzione delle tecniche specifiche esponendo, contestualmente, in forma verbale la conoscenza dei principi teorici che ne hanno determinato la formulazione e successiva codificazione.

Altre informazioni

Ricevimento Studenti: Lunedì dalle ore 12,30 alle ore 13,30 presso la palestra del C.U.S

23.6. Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: Pallavolo 2

(a scelta dello studente)

(Prof. Luigi Schiavon)

ANNO DI CORSO TERZO SEMESTRE PRIMO

PROGRAMMA NON DISPONIBILE

23.7. Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: Rugby

(a scelta dello studente)

(Prof. Giorgio Sbrocco)

ANNO DI CORSO TERZO SEMESTRE PRIMO

PROGRAMMA NON DISPONIBILE

23.8. Fisiopatologia

(a scelta dello studente)

(Prof. Ernesto Damiani)

ANNO DI CORSO SECONDO SEMESTRE PRIMO

Obiettivi formativi

Conoscere le cause ed i meccanismi dell'infiammazione acuta e dei processi di guarigione delle ferite, in generale e nei tessuti specializzati. Conoscere i meccanismi adattativi che hanno una ricaduta positiva sulla salute e sul processo di invecchiamento. Conoscere gli adattamenti sistemici e metabolici indotti dai differenti tipi di esercizio sul cuore, circolo e muscolo scheletrico. Conoscere la fisiopatologia della termoregolazione, in relazione all'esercizio fisico.

Contenuti

Il processo infiammatorio acuto.
Guarigione delle ferite e nei tessuti specializzati.
Attività fisica, salute ed invecchiamento.
Fisiopatologia dell'esercizio fisico.
Fisiopatologia del muscolo scheletrico in risposta all'esercizio.
Fisiopatologia della termoregolazione in risposta all'esercizio.

Testi di riferimento

Testo consigliato: E. Damiani, Appunti di Fisiopatologia per gli studenti di Scienze Motorie, CLEUP.

23.9. Corso integrato di Discipline neuromotorie

Coordinatore del Corso Integrato: Prof. Claudio Iacobellis
Anno di corso Terzo Semestre Secondo

Insegnamento	SSD Ins.	C	O	Docente
Elementi di pronto soccorso traumatologico	MED/33	2	20	Claudio Iacobellis
Elementi di neurologia	MED/26	3	30	Marina Saladini
		5	50	

1. Elementi di pronto soccorso traumatologico

Obiettivi formativi

- Apprendimento delle principali patologie congenite e acquisite e delle lesioni traumatiche dell'apparato locomotore con riferimento principale ai traumi sportivi.
- Mettere lo studente in grado di eseguire un esame dell'apparato locomotore

Prerequisiti

- Conoscenza dell'Anatomia degli apparati osseo, muscolare, vascolare, nervoso periferico.
- Fisiopatologia dell'apparato locomotore

Contenuti

- Ernie del disco cervicali e lombari.
- Traumatologia del rachide.
- Sindrome d'atrito e rottura della cuffia dei rotatori della spalla
- Lesioni traumatiche di spalla e lussazione recidivante della spalla
- Fratture: generalità, classificazione, principi di trattamento, complicazioni
- Osteomieliti dell'infanzia e dell'adulto
- Metodiche di Papineau e di Ilizarov nel trattamento delle infezioni dell'osso (principi di trattamento)
- Allungamenti ossei: principi di trattamento e problematiche
- Displasia congenita dell'anca. Morbo di Perthes.
- Coxartrosi. Necrosi della testa del femore
- Lesioni capsuloligamentose del ginocchio Fratture articolari del ginocchio.
- Piede torto congenito. Piede piatto.

Testi di riferimento

- Scapinelli R.: *Traumatologia dell'Apparato Locomotore*, Cedam, 2000, Padova
- Netter F.H.: *Atlante di Anatomia fisiopatologia e clinica*. Volume 8, parte III: *Apparato muscolo-scheletrico, traumatologia, valutazione clinica e trattamento*.

Metodi didattici

Lezioni teoriche (20 ore)

Modalità d'esame

Esame scritto

Altre informazioni

Il docente riceve in Clinica Ortopedica, Via Giustiniani 2 Padova, previo appuntamento telefonico (049-8213330).

2. Elementi di neurologia

Obiettivi formativi

Alla fine del corso lo studente dovrà essere in grado di riconoscere attraverso lo studio della anatomia correlazionistica, le principali funzioni e alterazioni del sistema nervoso fornendone anche una interpretazione eziopatogenetica.

Prerequisiti

Sono necessarie conoscenze di base di Neuroanatomia e Neurofisiologia

Contenuti

Sistema nervoso centrale: emisferi cerebrali, gangli della base e sistema extrapiramidale, sistema motorio, sistema sensitivo, diencefalo mesencefalo, cervelletto, tronco encefalico, sistema ventricolare e liquido cerebrospinale, nervi cranici, midollo spinale.

Testi di riferimento

- J.G.Chusid "Neuroanatomia correlazionistica e neurologia funzionale" Piccin editore
- P.Duus"Diagnosi di sede in Neurologia" Ambrosiana Milano

Metodi didattici

Il programma verrà svolto nel corso di lezioni teoriche della durata di 2 ore, per un totale di 20 ore.

Modalità d'esame

L'accertamento del profitto verrà effettuato possibilmente tramite prova scritta da concordarsi con gli altri insegnanti.

23.10. Medicina dello sport (con elementi di primi soccorso medico)

(Prof. Marco Zaccaria)

ANNO DI CORSO TERZO SEMESTRE SECONDO

PROGRAMMA NON DISPONIBILE

23.11. Farmacologia

(Prof.ssa Federica Dabbeni Sala)

ANNO DI CORSO SECONDO SEMESTRE SECONDO

Obiettivi formativi

Lo studente dovrà conoscere l'origine e i principi di classificazione dei farmaci, i principi di farmacocinetica e farmacodinamica su cui si basa l'interazione dei farmaci con il corpo umano. Lo studente dovrà inoltre essere a conoscenza delle possibili variabilità di risposta interindividuali legati all'età, sesso ed ai fattori genetici così come dei criteri per la valutazione del rischio-beneficio delle principali classi di farmaci usati ed abusati nella pratica sportiva.

Prerequisiti

Lo studente deve avere nozioni di chimica, biochimica e fisiologia

Contenuti

Farmacologia Generale

1) Principi di farmacocinetica

A) ASSORBIMENTO

le vie di somministrazione
il passaggio delle barriere cellulari

B) DISTRIBUZIONE

legame xenobiotico-proteine plasmatiche
uscita dai capillari
barriere emato-encefalica e fetale

C) ELIMINAZIONE

renale
fecale
secrezioni

BIOTRASFORMAZIONE

metabolismo fase I° :

ossidazioni

riduzioni

idrolisi

metabolismo fase II°:

coniugazione zuccheri

"

aminoacidi

"

acido acetico

"

acido solforico

VARIABILITA' METABOLICHE

Specie

Sesso

Genetica

Inibizione enzimatica

Induzione enzimatica

2) Principi di Farmacodinamica

- Meccanismo d'azione dei farmaci,
- Effetti terapeutici
- Effetti tossici
- Interazione farmaco-recettore
- Definizione di Agonista ,Agonista parziale, Antagonista
- Accoppiamento Stimolo-Risposta : Definizione Recettori Di Riserva
- Misure degli effetti terapeutici e tossici: Curve Dose Effetto Graduali e Curve Dose Effetto Quintali

Tossicologia : principi generali

Cenni di Farmacologia Speciale-Farmacologia Speciale

Farmaci " usati" nella pratica sportiva

- Farmaci usati nell'infiammazione e nel dolore: Anti infiammatori steroidei
- Antinfiammatori non steroidei (FANS);
- Analgesici centrali (narcotici);
- Anestetici locali

- Il doping: abuso di farmaci nella pratica sportiva
- Farmaci stimolanti : amine simpatico mimetiche e caffeina
- Farmaci ormonali: Steroidi anabolizzanti, GH, insulina, eritropoietina
- Farmaci che agiscono sul sistema cardiovascolare: beta bloccanti e diuretici

Testi di riferimento

Farmacocinetica di Palatini P. –CLEUP Ed. (farmacocinetica)

- Farmacologia di M.J.Mycek, R.A. Harvey and P.C. Champe, Zanichelli ed.
- Farmacologia e Doping di L. Manara e P.F. Mannaioni, Masson Ed.

NB: allo studente verranno consegnati dal docente appunti e schemi di lezione come ausilio didattico per la preparazione dell'esame.

Metodi didattici

Un credito da articolarsi in 10 ore frontali

Altre informazioni

Orario di ricevimento: Presso il Dip. di Farmacologia e Anestesiologia, Largo E. Meneghetti n° 2, da lunedì a venerdì ore 10-12 (appuntamento non obbligatorio ma raccomandato)

23.12. Corso integrato di Discipline motorie e sportive 6

Coordinatore del Corso Integrato: Prof. Antonio Paoli

Anno di corso Terzo Semestre Secondo

Insegnamento	SSD Ins.	C	O	Docente
Elementi di teoria e metodologia dell'allenamento	M-EDF/02	3	30	Stefano Lazzer
Teoria, tecnica e didattica del fitness	M-EDF/01	2	10	Antonio Paoli
		5	40	

1. Elementi di teoria e metodologia dell'allenamento

Obiettivi formativi

Questo corso ha l'obiettivo di fornire le conoscenze e le competenze nell'ambito della pianificazione, programmazione e gestione dell'allenamento finalizzate alla promozione delle attività motorie e sportive.

Prerequisiti

Lo studente deve aver già acquisito delle conoscenze di anatomia e fisiologia, in particolare dell'apparato muscolare, del sistema cardiocircolatorio e respiratorio.

Contenuti

- Evoluzione storica del concetto di allenamento, definizione di allenamento e principi fondamentali
- Fattori che influenzano le prestazioni motorie e sportive
- Effetti dell'attività fisica sull'organismo
- Classificazione degli sport e modelli di prestazione
- La periodizzazione dell'allenamento

- Classificazione delle capacità motorie
- Le capacità di forza
- Le capacità di resistenza
- Le capacità di velocità
- La flessibilità o mobilità articolare
- Allenamento della tecnica e tattica

Testi di riferimento

Heyward V.H. (1994). Fitness - Un approccio scientifico - Edizioni Sporting Club Leonardo Da Vinci, Milano.

McArdle WD, Katch FI e Katch VL (1998). Fisiologia dell'esercizio fisico – Ambrosiana, Milano.

Metodi didattici

Il corso prevede 30 ore di lezioni teoriche presso il complesso Vallisneri.

Orario di ricevimento degli studenti: Al termine delle lezioni.

Modalità d'esame

Esame scritto a risposte multiple.

2. Teoria, tecnica e didattica del fitness

Obiettivi formativi

Il corso fornisce allo studente le conoscenze base per muoversi in maniera efficace nel mondo del fitness, operando delle scelte ragionate nella creazione di metodiche di allenamento e strategie di mantenimento e miglioramento della salute della popolazione. Verranno inoltre fornite le conoscenze base della didattica e della metodologia corretta di esecuzione a degli esercizi di muscolazione e di condizionamento cardiovascolare.

Prerequisiti

Lo studente deve aver già acquisito solide conoscenze di anatomo-fisiologia, in particolare del apparato muscolare, del sistema cardiocircolatorio e respiratorio. Deve avere dimestichezza con la teoria generale dell'allenamento ed essere in possesso delle basi di biologia e biochimica

Contenuti

Obiettivi specifici dell'apprendimento:

Al termine del corso lo studente deve conoscere:

- l'esercizio fisico e le sue influenze sull'organismo
- le motivazioni fisiologiche dell'ipertrofia muscolare
- le motivazioni fisiologiche del dimagrimento
- la valutazione funzionale nel fitness
- le basi teoriche della costruzione dell'allenamento di muscolazione
- le basi teoriche della costruzione dell'allenamento cardiofitness
- le metodiche di analisi della composizione corporea e la loro esecuzione
- le metodiche complementari e le problematiche estetiche
- la nomenclatura e la funzione delle diverse macchine da muscolazione e la nomenclatura degli esercizi
- la didattica degli esercizi

Programma dell'insegnamento

L'esercizio fisico e le sue influenze sull'organismo

Le modificazioni durante l'attività di Fitness a carico del sistema cardiovascolare, respiratorio, emuntorio, muscolare e sull'equilibrio ormonale. Gli effetti a lungo termine dell'attività di Fitness sull'organismo.

Le motivazioni fisiologiche dell'ipertrofia muscolare.

Grafico di Sale e Fukunaga sugli adattamenti muscolari in esercizio. Ruolo della fase eccentrica e grafico di Hill., stimoli meccanici, ormonali e metabolici, rapporto con tipo di stimolo esterno, stimolo allenante e fenotipo della fibra muscolare. Basi fisiologiche delle tecniche ad alta intensità.

Le motivazioni fisiologiche del dimagrimento

Controlli ormonali del dimagrimento. Controlli metabolici del dimagrimento, ruolo dell'equilibrio dei nutrienti. Rapporto dell'esercizio fisico con la lipolisi (Frequenza cardiaca di Cooper e Karvonen, rapporto tra Quoziente Respiratorio, frequenza cardiaca e VO₂max, concetto di Excess Post-exercise Oxygen Consumption). Cenni di cronobiologia per ottimizzare il dimagrimento.

La valutazione funzionale nel Fitness

I test cardiovascolari (Åstrand, Fox, YMCA, Bruce, Rokport)

Basi teoriche della costruzione dell'allenamento di muscolazione

Tipologie degli esercizi. Aspetti biomeccanici degli esercizi e della attrezzature. Scelta del tipo di esercizi in base al soggetto. Legge di Borelli Weber Fick. Leggi per la costruzione della scheda per il principiante. La scheda per il principiante. La scheda di proseguimento. Le schede successive. Come programmare l'allenamento. Problematiche da affrontare

Basi teoriche dell'allenamento cardiofitness

La scelta delle attrezzature. Aspetti biomeccanici della attrezzature cardiofitness. I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca. La scheda iniziale. Le schede successive. Diversi tipi di circuito. Il circuito spot reduction. Circuiti intervallati a diverse intensità ed allenamento a frequenza cardiaca costante.

Problematiche estetiche

La Panniculopatia Edemato Fibro Sclerotica. (cellulite) Etiopatogenesi. Fattori di rischio. Allenamento.

Fitness e invecchiamento

Ruolo e metodologie del Fitness per la popolazione anziana.

La nomenclatura e la funzione delle diverse macchine da muscolazione e la nomenclatura degli esercizi

Esatta nomenclatura degli attrezzi, gruppi muscolari esercitati ed esercizi eseguibili. Parte pratica

La didattica degli esercizi

La corretta esecuzione degli esercizi. Gli errori più comuni. Tecniche per una didattica corretta degli esercizi. Parte pratica

Testi di riferimento

Paoli A., Neri M. *TTD del Fitness* Dispensa a disposizione in copisteria

Stecchi A. *Biomeccanica degli esercizi fisici*. Erika ed., Cesena 2004.

Howley E.T., Don Franks B *Manuale per l'istruttore di Fitness* Calzetti Mariucci ed Perugia 2002

McArdle WD, Katch FI and Katch VL *Fisiologia dell'esercizio* Ambrosiana, Milano, 1999

TESTI DI CONSULTAZIONE:

Kapandji IA *Fisiologia articolare* Monduzzi ed 1994

Fucci A, Neri M. *Dalla Forza al body Building* Olympian's ed, Figline Valdarno FI, 1997

ACSM *Guidelines for exercise testing and prescription*, Lea & Fabiger, Malvern PA, ultima edizione

Paoli A. a cura di , Manuale del Personal Trainer – Centro Studi La Torre – Ravenna – 2000

Metodi didattici

Sono previste: a) lezioni teoriche presso il complesso pluridipartimentale di Biologia "A. Vallisneri", V.le G. Colombo 3; b) lezioni pratiche presso la palestra del centro "M. Geremia", v. Gozzano

Modalità d'esame

L'esame si svolge in forma di prova scritta con colloquio orale sugli argomenti delle materie trattate e una prova pratica sulla tecnica e didattica degli esercizi.

Altre informazioni

Orario di ricevimento: Previo appuntamento telefonico (cell. 333-8911322) o tramite e-mail (antonio.paoli@unipd.it).

23.13. Tecniche e costruzioni meccaniche per lo sport e la rieducazione motoria (Biomeccanica applicata)

(a scelta dello studente)

(Prof. Nicola Petrone)

ANNO DI CORSO TERZO SEMESTRE SECONDO

PROGRAMMA NON DISPONIBILE

23.14. Teoria, tecnica e didattica degli sport di squadra: Calcio e calcio a 5

(a scelta dello studente)

(Prof. Roberto De Bellis)

ANNO DI CORSO TERZO SEMESTRE PRIMO

Obiettivi formativi

L'obiettivo del corso è quello di fornire le conoscenze teoriche e pratiche relative alla formulazione e alla realizzazione di piani di lavoro per le due discipline. Partendo dalla teoria dell'allenamento applicata a queste due discipline, saranno analizzati i mezzi di sviluppo per le varie capacità fisiche, tecniche e tattiche. Sarà privilegiato l'aspetto legato agli sbocchi lavorativi futuri degli studenti, vale a dire la valutazione dell'atleta e la capacità di gestire una squadra in relazione alla pianificazione, al controllo e alla realizzazione pratica dell'allenamento.

Durante il corso saranno invitati addetti ai lavori della massima serie delle due discipline. Tutti gli argomenti elencati sono da riferire alle due discipline.

Contenuti

- 1) Significato di allenamento in generale, sportivo e d'elite. Differenze in relazione agli obiettivi e alla tipologia di atleta. Significato di stimolo, adattamento e aggiustamento; come agisce lo stimolo allenante; come avvengono gli adattamenti l'omeostasi-influenza del sistema nervoso centrale sugli adattamenti- obiettivi di apprendimento e capacità di prestazione motoria; la supercompensazione, overtraining e overreaching.
- 2) Il carico di lavoro- determinazione del carico volume intensità durata densità... – affaticamenti. Analisi del carico interno: mezzi e aspetti pratici della rilevazione della frequenza cardiaca e dell'acido lattico. Analisi fisiologica del sovrallenamento attraverso la fatica.
- 3) Tipi di sollecitazione- contenuti dell'allenamento, metodi di allenamento seduta selettiva ed insieme (propedeuticità) - il carico ed il recupero - tipologie del recupero a secondo dell'intensità e del tipo di carico.
- 4) Principi metodologici: progressività, gradualità, specificità...e principi speciali del carico di lavoro.
- 5) Programmazione: analisi della situazione, definizione degli obiettivi, organizzazione contenuti e mezzi...
- 6) Test: criteri principali e secondari. Obiettivi e concetti generali.
- 7) La seduta: divisione della seduta.
- 8) Periodizzazione. I microcicli: composizione- durata natura unità corrette- tipologia dei microcicli classificazione. I mesocicli: tipologia – varie classificazioni.. Il macrociclo o pianificazione annuale o pluriennale- varie strutture: sport invernali- sport di forza e forza rapida- doppia pianificazione.
- 9) Obiettivi e aspetti fisiologici e preventivi dell'allenamento in età giovanile.

LE CAPACITA' CONDIZIONALI

LA FORZA

- 1) Fattori fisiologici che la influenzano
- 2) La forza esplosiva: definizioni- correlazioni – valutazioni della forza esplosiva, allenamento della forza esplosiva.
- 3) La forza di accelerazione: definizione - valutazioni- mezzi di allenamento.
- 4) La forza esplosiva elastica: definizione - valutazioni- mezzi di allenamento.
- 5) La forza resistente: definizione - valutazione dinamica e statica- mezzi di allenamento.
- 6) Aspetti fisiologici e applicativi della pliometria. Caratteristiche e aspetti pratici delle esercitazioni
- 7) Analisi del metodo a contrasto.
- 8) Valutazione dei mezzi e degli adattamenti dei mezzi non tradizionali per lo sviluppo della forza: frenate, salite...
- 9) Mezzi particolari per l'allenamento alla forza: l'elettrostimolazione, vibrazioni, isocinetica.

LA RESISTENZA

- 1) La resistenza: definizione, di resistenza sotto l'aspetto muscolare: generale e locale, resistenza e sollecitazioni motorie- resistenza e manifestazioni: dinamica, statica- resistenza e basi fisiologiche anatomiche.
- 2) Importanza della resistenza in generale, componenti centrali e periferiche
- 3) Allenamento e recupero dopo lo sforzo il recupero attivo.

- 4) La massima potenza aerobica.
- 5) Il VO₂ max, sistemi di rilevazione da campo e da laboratorio.
- 6) Test da campo: Cooper, Moper, Legér, Jo Jo, Mognoni, Conconi... loro applicabilità.
- 7) Mezzi e metodi di allenamento: salite, allenamento continuo, intervallato intenso ed estensivo...
- 8) La resistenza anaerobica: definizioni. La Resistenza alla velocità, determinazione, test di Coverciano

LA VELOCITA'

- 1) Definizione di velocità - la velocità e la rapidità. La velocità e la rapidità dei movimenti.
- 2) Fattori che determinano la velocità delle azioni – relazione tra velocità e tecnica individuale.
- 3) La velocità ciclica e aciclica, sviluppo della velocità l'accelerazione.
- 4) Rapporto tra lo sviluppo della forza e lo sviluppo della velocità, analisi fisiologica di alcune capacità utili nello sprint.
- 5) Studio e rapporto tra fase di accelerazione e velocità – velocità istantanea -
- 6) Lo sviluppo della forza elastica.
- 7) Mezzi e metodi di allenamento: la salita, la discesa il lavoro con sovraccarichi ecc.
- 8) La velocità nei giochi sportivi: la velocità cognitiva e i mezzi di allenamento.
- 9) I test di valutazione: ergometer, dinabiopsy, ergopower, dynatrac.
- 10) Mezzi particolari nell'allenamento: il traino, il paracadute.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

- 1) Le capacità coordinative: definizione e componenti, basi anatomo-funzionali.
- 2) La coord. motoria come controllo e regolazione nell'attività motorio-sportiva Sequenza dell'addestramento coordinativo
- 3) Il fattore equilibrio intesa come capacità coordinativa specifica, aspetto cognitivo, reazione a fattori esterni: la maturazione e lo sviluppo, la funzione dell'equilibrio. nei movimenti balistici ed in microgravità
- 4) Mezzi e metodi di allenamento.
- 5) Dalle capacità coordinative all'attività sportiva. Capacità coordinative e abilità motorie.

TECNICA DI GIOCO

1. Differenze tra tecnica analitica e tecnica applicata.
2. Ricezione, trasmissione, posizionamento del corpo rispetto palla-compagni avversari...
3. Mezzi e metodi di allenamento

TATTICA DI GIOCO

1. Principi di tattica individuale: presa di posizione, marcamento intercettamento, contrasto difesa della porta
2. Principi di tattica di reparto e collettivi: organizzazione di gioco e sistemi di gioco.
3. tattica difensiva e offensiva: concetto del lato forte e lato debole, marcamento, presa di posizione e difesa della porta, concetto di palla libera e palla coperta, temporeggiamento e attacco della sfera, fuorigioco, modi e tempi dello

smarcamento, sovrapposizioni, tagli, sostegno, difesa della palla, occupazione degli spazi...

4. Differenze tra i modelli di prestazione del calcio a 5 e calcio a 11
5. Analisi del carico di lavoro interno nelle due discipline

23.15. Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali: Tennis

(a scelta dello studente)

(Prof. Giampietro Galana)

ANNO DI CORSO TERZO SEMESTRE SECONDO

Contenuti

- Caratteristiche del tennis e del tennista.
- Tecnica e didattica del tennis.
- La Propedeutica.
- Avviamento al tennis. Diritto con una mano.
- Diritto con l'altra mano. Rovescio a due mani
- Rovescio a due mani. Diritto a due mani. Rovescio a una mano.
- Volèe e palleggio
- Servizio.
- Smash. Esecuzioni in dinamica.
- Angolazioni. Attacchi. Spostamenti.
- Elementi di tattica e di strategia di gioco. Preparazione fisica.
- Tecniche di osservazione. Nozioni sul materiale. Regole di gioco.

Testi di riferimento

Tennis training - A.A. Castellani, Tamorri, D'Aprile - ED. Società Stampa Sportiva
Easy Tennis - A. C. Rossi - Ed. Sperling & Kupfer

Metodi didattici

Teoria (Lezioni frontali in classe o in campo per l'acquisizione di conoscenze e competenze); Esercitazioni (esercitazioni in palestra o in campo per l'acquisizione di competenze motorie, di analisi, di didattica e progettazione).

23.16. Informatica

(a scelta dello studente)

(Prof. Giovanni Sparacino)

ANNO DI CORSO SECONDO SEMESTRE SECONDO

PROGRAMMA NON DISPONIBILE