



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea Magistrale in Scienze motorie preventive e adattate**  
**A.A. 2010/2011**

<p><b>Corso Integrato</b> <b>Programmazione e conduzione dell'allenamento per la preparazione fisica</b> <b>Metodi e didattiche della preparazione fisica</b> <b>I anno</b></p>	<p><b>Docenti</b> <b>Prof.ssa Paola Zamparo</b></p>
---	---

**Obiettivi del Corso**

*Il corso prevede 16 ore di lezioni teoriche e 15 ore di esercitazioni pratiche. L'obiettivo è quello di fornire le conoscenze teoriche alla base dei principali metodi di valutazione funzionale dell'atleta, sia da campo che da laboratorio.*

**Programma del Corso**

*Classificazione delle attività sportive e strumenti per la valutazione funzionale.*

*I concetti di capacità e di potenza (aerobica e anaerobica, lattacida e alattacida ...) in funzione della durata e dell'intensità dell'esercizio.*

*I test per la valutazione della massima forza isometrica (dinamometria e EMG), della curva forza/velocità e dei tempi di reazione.*

*I test per la valutazione del metabolismo anaerobico alattacido (test di Wingate 10 s, test di Margaria) e della massima potenza muscolare (test di Bosco, test di Sargeant, piattaforme dinamometriche).*

*I test per la valutazione del metabolismo anaerobico lattacido e per la valutazione della "soglia anaerobica" (test di Mader, test di Mognoni, test di Conconi, MLSS, la soglia ventilatoria). Il debito ed il deficit di ossigeno (test di Medbo). Il test Wingate 30s e il critical power test.*

*Test per la valutazione del metabolismo aerobico (spirometrie, consumo di ossigeno, costo energetico ed efficienza muscolare).*

*I test diretti ed indiretti per la valutazione della massima potenza metabolica (test di Cooper, test di Leger, test di Bruce).*

*I test per la valutazione del metabolismo aerobico-anaerobico alternato (test di Dal Monte, test a navetta).*

*I test per la valutazione della prestazione nel nuoto.*

*La valutazione cinematica del movimento/del gesto sportivo.*

***Modalità d'esame***

*Test scritto con domande aperte, esercizi di calcolo numerico ed eventuale colloquio orale.*

***Testi consigliati***

*A. dal Monte, M. Faina – Valutazione Funzionale dell'Atleta: analisi funzionale e biomeccanica della capacità di prestazione – UTET Torino, 2002.*

*Australian Sports Commission – Physiological Tests for Elite Athletes – Human Kinetics, 2000*