



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica
A.A. 2015-2016

<p><i>Programmazione e conduzione dell'allenamento per la preparazione fisica Metodi e didattica delle attività motorie</i></p>	<p><i>Paola Cesari</i></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

Obiettivi del Corso

Conoscere le principali tecniche utilizzate per migliorare la performance attraverso l'immaginazione delle azioni: il cosiddetto "allenamento ideomotorio". Applicazioni dell'allenamento ideomotorio su atleti soggetti sani e patologici (ictus, Parkinson, amputati, immobilizzati). Conoscere i principali test utilizzati per comprendere la capacità di pre-programmare ed anticipare le azioni.

Programma del Corso

Pratica mentale e immaginazione motoria: effetti positivi sulla performance. Applicazioni su atleti e individui affetti sia da patologie neuromotorie che amputati e immobilizzati. Origine e meccanismo neurofisiologico della simulazione interna di azioni. La preparazione dei movimenti e gli Aggiustamenti Posturali Anticipati. Applicazioni. Strumenti usati: Elettromiografia di superficie e pedane di forza. Esercitazioni in laboratorio di biomeccanica.

Modalità d'esame

Scritto con domande aperte e chiuse.

Testi consigliati

Articoli scientifici.