

OPROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2022/2023
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E
DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: ORGANIZZAZIONE, VALUTAZIONE E ANALISI TEST, TRAMITE TECNOLOGIA DI ULTIMA GENERAZIONE, IN SOGGETTI SPORTIVI E SEDENTARI

Docente Responsabile: Gabriele Mascherini

Docenti e Collaboratori: Carlo Laface, Niccolò Ricci, Matteo Cammarata e Giulio Bruni

Contatto per informazioni: gabriele.mascherini@unifi.it

Periodo di svolgimento: dal 10 marzo 2023, 8 incontri in presenza di tre ore

Orari e giorni della settimana: VENERDI MATTINA

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ma anche studenti di altri Corsi di Studio.

Studenti: min 6 - max 10

CFU: 3

Sede operativa:

- Healthfarm – Palestra della Salute, Viale Corsica 3r/Via Gordigiani 22, 50127 Firenze
- Stilnuovo, Viale dei mille 41/a, 50131 Firenze

Obiettivi formativi: Lo studente dovrà essere in grado di organizzare una batteria di test, che permetteranno di compiere una valutazione iniziale dell'atleta/soggetto fitness, per programmare e pianificare un periodo di allenamento, analizzando i dati che verranno elaborati dai software di ultima generazione.

Programma del Corso: Valutazione iniziale: intervista iniziale, composizione corporea in soggetti sedentari/sportivi, valutazione posturale ortostatica e squat test.

Prima Lezione: Intervista iniziale

- come condurre una intervista con un soggetto fitness/atleta
- raccolta dati

Seconda Lezione: Utilizzo della bioimpedenziometria Akern e del metabolimetro Q-NRG Cosmed

- Raccolta dati e analisi del biopedenziometro
- Lettura del Biavector

- RMR(Resting Metabolic Rate), raccolta dati e analisi del metabolimetro Q-NRG

Terza Lezione: valutazione posturale ortostatica e Squat test

- Analisi video e raccolta dati, valutazione posturale ortostatica

- Analisi video e raccolta dati: Squat Test posizioni 1-2-3-4-5

Quarta Lezione: Modulo Pratico dove verranno presi in esame un soggetto sedentario e uno sportivo e verrà analizzato nello specifico la tipologia di lavoro proposta, partendo dai risultati raccolti dall'intervista iniziale, test effettuati con metabolimetro Q-NRG e Bioimpedenziometro, valutazione posturale ortostatica e squat test.

- Valutazione funzionale: Test massimale e submassimale in soggetti sportivi/sedentari e Analisi della forza applicata in soggetti sedentari /sportivi

Quinta Lezione: Valutazione cardio-polmonare in soggetti sportivi/sedentari tramite test massimale/submassimale e analisi dati del metabolimetro K5 Cosmed.

- Analisi Dati, test massimale per sportivi: VO2Max, Fc max, velocità massima espressa, velocità di soglia anaerobica e Fc in soglia anaerobica.

- Analisi Dati, test submassimale per soggetti sedentari: Fc media durante allenamento, consumo di ossigeno e anidride carbonica durante test.

Sesta Lezione: Valutazione funzionale e analisi del movimento da un punto di vista qualitativo e quantitativo della gestualità espressa, ripresa video, tramite le barre Optogait e l'accelerometro Gyko di Microgate:

- Test di salto (cmj, cmj as, single cmj as dx e sn, stiffness, stiffness dx e sn)

- Analisi video della gestualità espressa

Settima Lezione: Analisi del profilo muscolare tramite l'accelerometro Gyko di Microgate e utilizzo di macchine motorizzate Technogym

- L'accelerometro come mezzo di monitoraggio dell'allenamento e calcolo del massimale

- Metodi di allenamento e raccolta dati, utilizzando macchine motorizzate, di ultima generazione, per valutare e programmare un allenamento personalizzato.

Ottava Lezione: Modulo Pratico dove verranno presi in esame un soggetto sedentario e uno sportivo e verrà analizzato nello specifico la tipologia di lavoro proposta, partendo dai risultati raccolti dai Test effettuati, con metabolimetro K5 della Cosmed, con le barre Optogait, l'accelerometro Gyko di Microgate e macchinari biostrength Technogym.

Valutazione: Lo studente sarà giudicato idoneo valutando la sua partecipazione alle lezioni (non è prevista votazione).