

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2025/2026
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: Carlo Laface

Docenti/Tutor Collaboratori: Carlo Laface / Niccolò Ricci, Matteo Cammarata, Giulia Turrini, Filippo Gordini e Leonardo Nardi

Contatto per informazioni: carlo.laface@unifi.it

Periodo di svolgimento: dal 17 aprile 2026, 1 lezione settimanale di 3:15 ore per 5 settimane

Orari e giorni della settimana: venerdì dalle 9.30 alle 12.45

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

Prerequisiti: elementi di base di anatomia, biochimica, fisiologia e teoria dell'allenamento.

Studenti min-max: min 12 – max 15

CFU: 2

Sede operativa:

- Healthfarm – palestra della salute, Viale Corsica 3r/Via Gordigiani 22m 50127 Firenze
- Stilnuovo Viale dei mille 41/a R 50131 Firenze
- VoBees Via Minima 1R 50124 Firenze

Obiettivi: 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, inserendo momenti di recupero "attivo" per ottimizzare i tempi avendo un'efficacia maggiore, analizzando i dati che verranno elaborati dai software di ultima generazione.

Programma:

Prima Lezione

Intervista iniziale:

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

Utilizzo della bioimpedenziometria Akern :

- Raccolta dati e analisi del biimpedenziometro
- Lettura del Biavector

Utilizzo del metabolimetro Q-NRG Cosmed:

- Come fa eseguire RMR(Resting Metabolic Rate)
- Raccolta dati e analisi del metabolimetro Q-NRG

Seconda Lezione

Valutazione posturale statica e dinamica:

- Analisi video e raccolta dati, valutazione posturale ortostatica
- Analisi video e raccolta dati: Squat Test posizioni 1-2-3-4-5

Terza 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

Quarta 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.

Quinta Lezione:

Utilizzo del PPG Stress Flow di Biotekna:

- Analisi, monitoraggio e biofeedback del sistema nervoso autonomo e della variabilità della frequenza cardiaca

Utilizzo di Zerobody Dry Float di Starpool:

- Effetti, benefici e potenziali applicazioni

Utilizzo di Zerobody Cryo di Starpool:

- Effetti, benefici e potenziali applicazioni

Utilizzo di Sport Sauna di Starpool:

- Effetti, benefici e potenziali applicazioni

Utilizzo della Sedia Infra-Red:

- Effetti, benefici e potenziali applicazioni

Utilizzo di Molecular Hydrogen Booster H-2000:

- Le capacità antiossidanti e anti-infiammatorie dell'idrogeno
- Idrogeno melocolare e benessere mentale

Valutazione: NO esame, solo valutazione finale; valutando la partecipazione degli studenti alle lezioni, si valuterà se lo studente sarà stato idoneo oppure no (non è prevista votazione).