

## Ciclo di Seminari

# VALUTAZIONE MORFOLOGICA E FUNZIONALE DI BASE PER LO SPORT E NEL FITNESS

NUMERO ORE: 6

CFU: 1 credito

DATE: 22 Ottobre, 5 e 19 Novembre 2015 – Ore 15:00-17:00 - Sede Didattica

DATA	ORARIO	ARGOMENTO	RELATORE
22 Ottobre 2015	15:00 - 17:00	<b>Seminario 1 - VALUTAZIONE MORFOLOGICA E FUNZIONALE DI BASE PER LO SPORT E NEL FITNESS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• I test da campo e test da laboratorio, differenze e limiti di utilizzo</li><li>• Applicabilità ed interpretazione dei dati, indicazioni per la scelta dei test</li><li>• Raccolta dei dati, anamnesi e valutazione delle criticità</li><li>• La composizione corporea, tecniche antropometriche, peso e altezza, il BMI, le circonferenze, la plicometria</li><li>• Parte pratica ed interpretazione dei dati relativa alla composizione corporea</li></ul>	MOSE' MONDONICO Vice Direttore R&S ELAV
05 Novembre 2015	15:00 - 17:00	<b>Seminario 2 - VALUTAZIONE MORFOLOGICA E FUNZIONALE DI BASE PER LO SPORT E NEL FITNESS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• I test aerobici: differenze fra protocolli massimali e submassimali</li><li>• Utilizzo del cardiofrequenzimetro, modificazioni della frequenza cardiaca indotte durante l'esercizio</li><li>• Il walking test, lo step test, i test incrementali submassimali</li></ul>	ENRICO GUERRA Docente CdLS in <i>Scienze e Tecniche dello Sport, UniPG</i> Direttore R&S ELAV
19 Novembre 2015	15:00- 17:00	<b>Seminario 3 - VALUTAZIONE MORFOLOGICA E FUNZIONALE DI BASE PER LO SPORT E NEL FITNESS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Valutazione della capacità di forza generale: Batteria di test dell'American College of Sports Medicine</li><li>• La valutazione della forza massima</li><li>• La valutazione base della forza esplosivo-reattiva tramite i balzi verticali</li><li>• Test base per la flessibilità</li></ul>	MARCO PETRIN Vice Direttore R&S ELAV