



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea Specialistica in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2006/2007**

|   |  |
|---|--|
| <p><i>Attività motorie e sportive per persone anziane</i></p> | <p><b>Crediti</b>            <b>7</b></p> <p><b>Docenti</b><br/>Prof. Chiara Milanese<br/>Prof. Nicola Smania<br/>Prof. Massimo Lanza</p> <p><b>Ore lezioni frontali</b></p> |
|---|--|

**Obiettivi del Corso**

Il corso integrato di Tecniche del fitness, di Tecnica e Didattica delle attività sportive e Medicina fisica riabilitativa per anziani, si propone di fare conoscere (presupposti teorici) e far padroneggiare (esercitazioni pratiche) i metodi e le didattiche di lavoro specifici dell'educazione motoria per la terza età, le tecniche e i metodi di allenamento per anziani agonisti (Master) e di attività sportiva per anziani non agonisti. Inoltre gli studenti dovranno conoscere la fisiopatologia e la riabilitazione delle lesioni da sovraccarico delle strutture osteo-mio-articolari al fine di impostare l'esercizio fisico secondo criteri che tengano conto della prevenzione dei danni a carico delle suddette strutture.

Gli studenti dovranno acquisire le competenze professionali che concorrano positivamente al mantenimento del benessere cognitivo e psico- fisico delle persone anziane.

**Conoscenze e Competenze – obiettivi degli studenti al termine del corso**

**Conoscenze:**

le capacità condizionali e coordinative: relative possibilità di allenamento. Rapporto tra il miglioramento di queste capacità e gli stili di vita;

la metodologia "obliqua" per far leva su "sfide possibili" per incrementare la motivazione e contenere il "drop out";

le fisiologiche modificazioni del controllo nervoso del movimento e dello stato cognitivo dell'anziano;

Elementi di base della riabilitazione delle patologie conseguenti all'esercizio fisico e delle funzioni cognitive  
elementi di base per la conduzione di una seduta di allenamento.

**Competenze**

Saper programmare percorsi di educazione per la popolazione anziana attraverso l'utilizzo di tecniche d'intervento appropriate e mirate allo sviluppo delle capacità motorie ed al mantenimento dello stato di salute e benessere;

saper gestire direttamente e proporre a gruppi o singoli specifiche tecniche d'intervento in relazione alle situazioni, alle differenze individuali e logistiche;

saper sollecitare il trasferimento dei benefici dell'esercizio fisico anche nella sfera quotidiana e condizionare non solo lo stato fisiologico dei soggetti ma anche i loro stili di vita attraverso la strutturazione di apprendimenti significativi e spendibili;

saper applicare diversi metodi e tecniche di correzione per il recupero di gesti motori poco efficaci e dannosi per le strutture dell'anziano atleta agonista e non.

Saper predisporre programmi di allenamento individualizzati sia per gli anziani agonisti (Master) sia per quelli non agonisti.

### ***Programma del corso***

Tecniche di mantenimento e sviluppo delle capacità di forza; possibili esercitazioni, metodi e strategie di somministrazione; in particolare verrà trattata la tecnica della progressione del carico con somministrazione in serie e ripetizioni, la tecnica di tonificazione e rinforzo generale, le tecniche che utilizzano ausili didattici e attrezzature specifiche – bande elastiche, leg estension, ecc.;

tecniche di mantenimento e sviluppo delle capacità di resistenza; possibili esercitazioni, metodi e strategie di somministrazione; in particolare verrà analizzato il regime di lavoro utile ad un approccio allenante e le modalità per raggiungerlo;

tecniche di mantenimento e sviluppo della mobilità articolare; possibili esercitazioni, metodi e strategie di somministrazione; in particolare verranno analizzate tecniche per la mobilità attiva, per la mobilità passiva, per la respirazione;

tecniche di mantenimento e sviluppo dell'equilibrio; possibili esercitazioni, metodi e strategie di somministrazione; in particolare verranno studiate le variabili che intervengono sul mantenimento dello stato di equilibrio e la loro sollecitazione analitica e associata;

strategie per incrementare il controllo cognitivo e sensoriale del movimento e della postura

tecniche di mantenimento e sviluppo della coordinazione; possibili esercitazioni, metodi e strategie di somministrazione. In particolare verranno esaminate le possibili tecniche per sollecitare le diverse tipologie di coordinazione (oculo-manuale, oculo-podale, intersegmentaria, spazio temporale, fine delle dita) e studiate le correlazioni tra le tipologie di coordinazione e la vita di relazione;

tecniche e metodi di apprendimento e pratica di alcune specialità di atletica leggera.

tecniche e metodi di apprendimento e pratica del gioco del tennis. Verrà posta particolare attenzione all'analisi del gesto tecnico e agli aspetti tattici della partita.

tecniche e metodi di apprendimento e pratica del ciclismo;

tecniche di programmazione e conduzione di un allenamento individualizzato per le discipline trattate.

Le lezioni si articoleranno in teoriche, svolte in aula, e di laboratorio realizzate negli impianti sportivi della Facoltà di Scienze Motorie

***Modalità d'esame***

Questionario a risposta aperta.

Produzione di un progetto didattico su argomento concordato con la docente.

***Testi consigliati***

Spiriduso W.W. "Physical Dimensions of aging", Human Kinetic;

Dispensa del docente.

Friel J., Cycling past 50. 1998, Human Kinetics.

Benyo R., Running past 50. 1998, Human Kinetics.

Trabert T., Witchey R., Tennis past 50. 2001, Human Kinetics.

Schmidt R.A., Wrisberg C.A. 2000, Roma Società Stampa Sportiva, Apprendimento motorio e prestazione.