

Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

Nome

Cognome

Denominazione insegnamento/attività formativa

Italiano

Inglese

Informazioni insegnamento/attività formativa

A.A.

L

LM

LM CU

CdS

Codice

Canale

CFU

Lingua

Docente del modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Nome

Cognome

Denominazione modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Italiano

Inglese



Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi

OBIETTIVI FORMATIVI:

Conoscenza e capacità di comprensione

Lo studente acquisirà la conoscenza delle metodiche finalizzate alla corretta valutazione della composizione corporea di uno sportivo e quindi alla progettazione di piani alimentari specifici per l'atleta sulla base dello sport praticato e dei cicli di allenamento in analisi.

Lo studente, inoltre, imparerà come relazionarsi con l'atleta, con lo staff e con le società sportive.

Italiano

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

Lo studente, sulla base dei molti esempi pratici proposti durante le lezioni, imparerà ad applicare le giuste metodiche di misurazione e comporrà piani alimentari gestibili, in modo pratico, dagli sportivi di tutte le categorie ed età

Abilità comunicative

Lo studente, potrà interfacciarsi con tutti gli appartenenti ad una società sportiva, conoscendo i ruoli e le tipologie di gestione tipiche dello sport in studio

Autonomia di giudizio

Lo studente, sarà in grado di valutare il proprio operato controllando i dati oggettivi provenienti dagli esami strumentali che verranno spiegati, applicabili agli sportivi.

LEARNING OUTCOMES:

Knowledge and understanding

The student will acquire the knowledge of the methods aimed at the correct evaluation of the body composition of an athlete and therefore at the planning of specific food plans for the athlete on the basis of the sport practiced and the training cycles under analysis.

The student will also learn how to relate to the athlete, the staff and the sports clubs.

Inglese

Applying knowledge and understanding

The student, on the basis of the many practical examples proposed during the lessons, will learn to apply the right measurement methods and will compose food plans that can be managed, in a practical way, by athletes of all categories and ages

Communication skills

The student will be able to interface with all the members of a sports club, knowing the roles and types of management typical of the sport in the studio.

Making judgements

The student will be able to evaluate his own work by checking the objective data coming from the instrumental exams that will be explained, applicable to sportsmen.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Facsimile Scheda Insegnamento

Prerequisiti

Italiano

Lo studente dovrà avere conoscenze approfondite di come si struttura un piano alimentare e della fisiologia in generale.

Inglese

The student must have in-depth knowledge of how a food plan is structured and of physiology in general.

Programma

Italiano

Sport e Alimentazione:
Cenni Storici
Metabolismo energetico nello sport
Aerobico
Anaerobico lattacido Anaerobico alattacido
Classificazione degli sport su base del metabolismo energetico
Relazione tra metabolismo energetico e macronutrienti
Valutazione della composizione corporea nello sportivo
Sport e ormoni
Idratazione nello sport
Integrazione nello sport
Corretta valutazione del metabolismo sulla base delle:
categorie
cicli di lavoro atletico
programmazione annuale
preparazione pre-campionato
mesociclo
settimana tipo
pre- e post-partita
Interazione con l'Atleta
Cooperazione con lo staff tecnico
Progettazione di un piano alimentare corretto: remoto e prossimo
Alimentazione specifica negli sport di Squadra
Alimentazione specifica negli sport di endurance
Alimentazione specifica negli sport individuali non di endurance

Inglese

Sports and Nutrition
Historical notes
Energy metabolism in sport
Aerobic
Lactic anaerobic
Anaerobic Alactic acid



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Facsimile Scheda Insegnamento

Classification of sports based on energy metabolism
Relationship between energy metabolism and macronutrients
Assessment of body composition in athletes
Sports and hormones
Hydration in sport
Integration into sport
Correct assessment of metabolism on the basis of:
categories
athletic work cycles
annual programming
pre-season preparation
mesocycle
typical week
pre- and post-game
Interaction with the Athlete
Cooperation with the technical staff
Design of a correct food plan: remote and proximate
Specific nutrition in team sports
Specific nutrition in endurance sports
Specific nutrition in individual non-endurance sports



Modalità di valutazione

- Prova scritta
- Prova orale
- Valutazione in itinere
- Valutazione di progetto
- Valutazione di tirocinio
- Prova pratica
- Prova di laboratorio

Descrizione delle modalità e dei criteri di verifica dell'apprendimento

Italiano

Esame orale con possibilità di presentare un piccolo elaborato riguardante la struttura di un piano alimentare per un atleta.
La valutazione finale viene espressa attraverso un'idoneità.

Inglese

Oral exam with the possibility of presenting a small paper concerning the structure of a food plan for an athlete.
The final evaluation is expressed through a judgment of "suitability".



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Facsimile Scheda Insegnamento

Testi adottati

Italiano

slide del docente

Inglese

Teacher slides

Bibliografia di riferimento

Italiano

Inglese



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Facsimile Scheda Insegnamento

Modalità di svolgimento

- Modalità in presenza
 Modalità a distanza

Descrizione della modalità di svolgimento e metodi didattici adottati

Italiano

Il corso prevede lezioni frontali il supporto costante del docente, sia in aula che attraverso posta elettronica e/o piattaforma Didatticaweb.

Inglese

The course provides lectures with constant support of the teacher, both in the classroom and through e-mail and / or Didatticaweb platform.

Modalità di frequenza

- Frequenza facoltativa
 Frequenza obbligatoria

Descrizione della modalità di frequenza

Italiano

La frequenza del corso è facoltativa, anche se fortemente raccomandata.

Inglese

The course attendance is optional, although strongly recommended.