



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea Specialistica in Scienze delle attività motorie**  
**preventive e adattate**  
**A.A. 2008/2009**

*Allenamento e recupero  
funzionale*

**Docente**  
Prof. Giulio Sergio Roi

***Obiettivi del Corso***

Fornire le competenze specifiche relative alla comprensione, alla progettazione ed alla gestione del recupero funzionale di un infortunato (atleta e non atleta), con particolare attenzione agli aspetti preventivi. Contribuire a definire il ruolo del laureato in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate.

***Programma del Corso***

EFFETTI DELL'INFORTUNIO SULLA FORMA FISICA E SULLE CAPACITÀ PRESTATIVE DELL'ATLETA  
EFFETTI DELL'INFORTUNIO SULLA FORMA FISICA E SULLE CAPACITÀ PRESTATIVE DEL NON ATLETA  
CONCETTO DI RECUPERO FUNZIONALE  
QUANDO INIZIA IL RECUPERO FUNZIONALE?  
I LUOGHI DEL RECUPERO FUNZIONALE: PISCINA, PALESTRA E CAMPO SPORTIVO  
L'ESERCIZIO COME "FARMACO": INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI  
ARTICOLARITÀ E FORZA PER IL RECUPERO FUNZIONALE  
IL MONITORAGGIO DELLA FORZA DURANTE IL RECUPERO FUNZIONALE  
ASPETTI METABOLICI DEL RECUPERO FUNZIONALE  
IL MONITORAGGIO DELLA FORMA FISICA DURANTE IL RECUPERO FUNZIONALE  
LA PREVENZIONE DEL SOVRACCARICO DURANTE IL RECUPERO FUNZIONALE  
LA GESTIONE DEL SOVRACCARICO DURANTE IL RECUPERO FUNZIONALE  
ASPETTI NEUROFISIOLOGICI DEL RECUPERO FUNZIONALE  
LA RIPRESA DEL GESTO SPECIFICO  
LA PREVENZIONE DEL REINFORTUNIO

***Modalità d'esame***

Scritto: risposta multipla e domande aperte

***Testi consigliati***

Materiale consegnato a lezione, pdf delle diapositive  
Roi GS. Manuale di Cardiofitness, Alea Edizioni, Milano 2004

***e-mail***

gs.roi@isokinetic.com

***Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)***

Giorno: indicativamente il giovedì mattina, ma da concordare individualmente

Ora: indicativamente alla mattina