

Università di Ferrara
Corso di Laurea Scienze Motorie

a.a. 2015/2016

Valutazioni Funzionali

(Docente: Giovanni Grazzi)

Indice degli argomenti

1.	Introduzione
2.	Adattamenti cardiocircolatori
3.	Adattamenti respiratori
4.	Principi di Metodologia Generale
5.	Strumenti per la Valutazione Funzionale
6.	Protocolli per la Valutazione Funzionale
7.	Valutazione della Potenza Aerobica: VO ₂ max
8.	Valutazione della Potenza Aerobica: Soglia Anaerobica
9.	Valutazione della Potenza Aerobica: Test Conconi
10.	Valutazione della Resistenza Aerobica
11.	Valutazione della Forza Muscolare
12.	Valutazione della Resistenza Muscolare
13.	Valutazione della Flessibilità articolare
14.	Valutazione della Composizione corporea
15.	Valutazione dell'attività fisica svolta