

## **PROGRAMMA DEL CORSO DI TEORIE E METODOLOGIE DELL'ALLENAMENTO**

### **SETTORE SCIENTIFICO**

MED-F/02

### **CFU**

6

### **MODALITA' DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO**

L'esame può essere sostenuto sia in forma scritta che in forma orale. Gli appelli orali sono previsti nella sola sede centrale. L'esame orale consiste in un colloquio con la Commissione sui contenuti del corso. L'esame scritto consiste nello svolgimento di un test con 30 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una di 4 possibili risposte. Solo una risposta è corretta. Sia le domande orali che le domande scritte sono formulate per valutare il grado di comprensione delle nozioni teoriche e la capacità di ragionare utilizzando tali nozioni. Le domande sulle nozioni teoriche consentiranno di valutare il livello di comprensione. Le domande che richiedono l'elaborazione di un ragionamento consentiranno di valutare il livello di competenza e l'autonomia di giudizio maturati dallo studente. Le abilità di comunicazione e le capacità di apprendimento saranno valutate anche attraverso le interazioni dirette tra docente e studente che avranno luogo durante la fruizione del corso (videoconferenze ed elaborati proposti dal docente).

### **ATTIVITÀ DI DIDATTICA INTERATTIVA (DI)**

Le attività di Didattica Interattiva consistono, per ciascun CFU, in un'ora dedicata alle seguenti tipologie di attività:  
Redazione di un elaborato Partecipazione a una web conference Partecipazione al forum tematico Lettura area FAQ  
Svolgimento delle prove in itinere con feedback

### **AGENDA**

In Informazioni Appelli nella home del corso per ogni anno accademico vengono fornite le date degli appelli.

**OBIETTIVI FORMATIVI PER IL RAGGIUNGIMENTO DEI RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI NELLA  
SCHEDE SUA**

Comprendere le tecniche e gli approcci metodologici dell'allenamento sportivo  
Conoscere i concetti di bioenergetica e applicarli all'allenamento  
Comprendere i concetti di carico, supercompensazione e misurazione del carico di lavoro  
Conoscere i concetti relativi alle capacità condizionali  
Comprendere la strutturazione di una seduta di allenamento  
Comprendere la programmazione e la periodizzazione dell'allenamento

### **ATTIVITÀ DIDATTICA EROGATIVA (DE)**

Le attività di Didattica Erogativa (DE) consistono, per ciascun CFU, nell'erogazione di 6 videolezioni corredate di testo. Il format di ciascuna videolezione prevede il video registrato del docente che illustra le slide costruite con parole chiave e schemi esemplificativi. Il materiale testuale allegato a ciascuna lezione corrisponde a una dispensa (PDF) con le informazioni necessarie per la corretta e proficua acquisizione dei contenuti trattati durante la lezione.

### **PROGRAMMA DIDATTICO: ELENCO VIDEOLEZIONI/MODULI**

L'evoluzione della teoria e metodologia dell'allenamento sportivo  
Le modificazioni fisiologiche indotte dall'allenamento sull'organismo  
Le basi dell'allenamento  
Supercompensazione e processo di adattamento nell'allenamento  
I principi fondamentali dell'allenamento sportivo  
Le basi dell'allenamento sportivo  
I principali parametri dell'allenamento  
Modellare i parametri dell'allenamento  
La Periodizzazione dell'allenamento  
La Periodizzazione di Forza e Potenza  
Ottimizzare Velocità e Resistenza con la Periodizzazione  
La Sessione di Allenamento  
Struttura delle Sessioni di Allenamento  
Linee Guida Metodologiche per le Sessioni di Allenamento  
Organizzazione dei Piani di Allenamento  
Classificazione e Struttura dei Microcicli  
Quantificazione del Carico di Allenamento  
Il Macro ciclo di Allenamento  
Il Piano Annuale dalla Fase Preparatoria alla Fase di Tapering  
La Fase di Transizione e la Classificazione dei Piani Annuali  
Costruire un piano annuale di allenamento  
Criteri per la compilazione di un piano annuale  
I meccanismi della forza  
Metodi di allenamento della forza  
Progettare l'allenamento della forza  
Periodizzazione della forza  
Allenamento di resistenza  
Metodi di sviluppo della resistenza  
Periodizzazione della resistenza  
La velocità  
Aspetti fisiologici della velocità  
La velocità gestuale  
La frequenza gestuale  
Progettare l'allenamento della velocità  
Monitoraggio del carico di allenamento  
Il carico di allenamento negli sport di squadra

### **RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI**

Conoscenza e capacità di comprensione

Conoscere e comprendere le tecniche e gli approcci metodologici che stanno alla base della performance sportiva (Ob. 1, 5 e 6). Conoscere gli elementi basilari della metodologia dell'allenamento (Ob. 1 e 4). Conoscere gli aspetti teorici e pratici della metodologia dell'allenamento impiegati nelle scienze motorie (Ob. 1, 3 e 4).

Capacità di applicare conoscenza e comprensione

Acquisire conoscenze e competenze sulle metodologie dell'allenamento in contesti di apprendimento motorio-sportivi, sia formali che non formali, e saperle applicare efficacemente (Ob. 1 e 6). Comprendere e mettere in pratica le competenze sulla performance sportiva in contesti di apprendimento motorio, sia formali che informali (Ob. 1, 2 e 4).

Autonomia di giudizio

Apprendere conoscenze e competenze riguardanti le principali tecniche e metodologie dell'allenamento (Ob. 1).

Acquisire conoscenze e competenze sulle principali tecniche e approcci metodologici dell'allenamento, nel contesto dell'insegnamento (Ob. 6) Saper selezionare le principali tecniche e metodologie dell'allenamento relativi alla performance sportiva nel contesto dell'insegnamento (Ob. 4, 5 e 6)

Abilità comunicative

Esprimere in modo chiaro e coerente le proprie conoscenze sulle tecniche e gli approcci metodologici dell'allenamento sportivo, utilizzando un linguaggio appropriato e specifico (Ob. 1). Argomentare e discutere i concetti di carico, supercompensazione e misurazione del carico di lavoro, dimostrando la comprensione delle loro implicazioni nell'ottimizzazione delle prestazioni atletiche (Ob. 3). Descrivere le diverse capacità coordinative e condizionali, illustrando le loro caratteristiche e l'importanza di svilupparle per migliorare le performance sportive (Ob. 4). Spiegare in modo dettagliato la strutturazione di una seduta di allenamento, includendo elementi come il riscaldamento, l'allenamento specifico e il recupero, e comunicando le ragioni scientifiche dietro a ogni fase (Ob. 5) Illustrare il concetto di programmazione e periodizzazione dell'allenamento, descrivendo le strategie e gli obiettivi nel pianificare un programma di allenamento a lungo termine, utilizzando un linguaggio appropriato e chiaro (Ob. 6).

Capacità di apprendimento

Sviluppare la capacità di analisi critica e la capacità di sintesi per comprendere in modo approfondito le tecniche e gli approcci metodologici dell'allenamento sportivo (Ob. 1 e 6).