

## 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).