



# UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

<b>Insegnamento</b>	<b>Preparazione fisica</b>
<b>Livello e corso di studio</b>	Laurea Magistrale in Scienza e Tecnica dello Sport (LM-68)
<b>Settore scientifico disciplinare (SSD)</b>	M-EDF/02 - METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' SPORTIVE
<b>Anno di corso</b>	1
<b>Anno Accademico</b>	2021-2022
<b>Numero totale di crediti</b>	12
<b>Propedeuticità</b>	-
<b>Docente</b>	<p>Davide Curzi            AREA: SCIENZE MOTORIE            NICKNAME: Davide Curzi            EMAIL: <a href="mailto:davide.curzi@unicusano.it">davide.curzi@unicusano.it</a></p> <p>Stefano Amatori            AREA: SCIENZE MOTORIE            NICKNAME: Stefano Amatori            EMAIL: <a href="mailto:stefano.amatori@unicusano.it">stefano.amatori@unicusano.it</a></p> <p>Lorenzo Marcelli            AREA: SCIENZE MOTORIE            NICKNAME: Lorenzo Marcelli            EMAIL: <a href="mailto:lorenzo.marcelli@unicusano.it">lorenzo.marcelli@unicusano.it</a></p>
<b>Presentazione</b>	<p>Il corso di <b>Preparazione Fisica</b> tratta la tematica della preparazione atletica riferita a discipline sportive individuali e di squadra, delineando il ruolo del laureato in Scienze Motorie in questo ambito. In particolare, l'insegnamento approfondisce i principi generali e i campi di applicazione, nonché le strategie d'intervento per il lavoro su forza, rapidità, resistenza e capacità coordinative. Durante il corso verranno inoltre affrontati casi studio relativi ad una selezione di sport, sia individuali che di squadra.</p>
<b>Obiettivi formativi</b>	<p>Gli obiettivi formativi dell'insegnamento di <b>Preparazione Fisica</b> riguardano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza di definizioni, finalità e campi di applicazione della preparazione fisica.</li> <li>• Conoscenze e competenze relative a: pianificazione, programmazione e periodizzazione</li> <li>• Conoscenze e competenze relative a piani di preparazione fisica per lo sviluppo della forza</li> <li>• Conoscenze e competenze relative a piani di preparazione fisica per lo sviluppo della rapidità</li> <li>• Conoscenze e competenze relative a piani di preparazione fisica per lo sviluppo della resistenza</li> <li>• Conoscenze e competenze relative a piani di preparazione fisica per lo sviluppo delle capacità coordinative e della mobilità articolare</li> <li>• Conoscenze e competenze relative ai sistemi di monitoraggio dell'allenamento e dello status psico-fisico dell'atleta</li> <li>• Conoscenze e competenze relative alla gestione dell'allenamento in popolazioni specifiche</li> <li>• Conoscenze e competenze relative alla prevenzione agli infortuni e alla riabilitazione</li> </ul>
<b>Prerequisiti</b>	<p>Conoscenza dei concetti di attività motoria di base e basi metodologiche dell'allenamento. In particolare: schemi motori, capacità coordinative e condizionali, classificazione delle attività sportive, processo di supercompensazione, caratteristiche del carico allenante e valutazione funzionale.</p>
<b>Risultati di apprendimento attesi</b>	<p>In sintesi, i risultati di apprendimento attesi sono:</p> <p>CONOSCENZA E CAPACITÀ DI COMPrensIONE (KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): lo studente avrà acquisito la conoscenza e la</p>

	<p>capacità di comprensione dei principi fondamentali della preparazione fisica e del ruolo del laureato in Scienze Motorie in questo ambito.</p> <p>APPLICAZIONE DELLA CONOSCENZA E DELLA COMPrensIONE (APPLYING KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): lo studente sarà in grado di pianificare, programmare ed attuare piani di preparazione fisica funzionali al raggiungimento degli obiettivi previsti in riferimento a specifiche attività sportive.</p> <p>AUTONOMIA DI GIUDIZIO (MAKING JUDGEMENTS): lo studente sarà in grado di valutare la situazione e progettare un piano di preparazione fisica idoneo rispetto agli obiettivi prefissati</p> <p>ABILITÀ COMUNICATIVE (COMMUNICATION SKILLS): lo studente avrà acquisito un linguaggio specifico rispetto all'ambito dell'insegnamento e le abilità comunicative essenziali per interfacciarsi con l'atleta</p> <p>CAPACITÀ DI APPRENDERE (LEARNING SKILLS): lo studente sarà in grado di utilizzare adeguatamente le conoscenze acquisite per programmare ed eseguire un piano di preparazione fisica adeguato agli obiettivi prefissati.</p>
<p><b>Organizzazione dell'insegnamento</b></p>	<p>L'insegnamento di <b>Preparazione Fisica</b> prevede 12 CFU - che corrispondono a un carico di studio di almeno 300 ore da parte dello studente - ed è sviluppato attraverso <b>lezioni preregistrate audio-video, slide, dispense</b>, attività in presenza e altre risorse didattiche di supporto. I materiali di studio, che sono disponibili in piattaforma, contengono tutti gli elementi necessari per affrontare lo studio della materia in vista della prova d'esame. Inoltre, per una preparazione ancora più dettagliata, si consiglia la consultazione dei testi indicati alla fine di ciascun modulo all'interno della dispensa.</p> <p>Il carico di studio comprende almeno le seguenti componenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>252 ore di didattica erogativa</b> per la visualizzazione e lo studio delle <b>lezioni preregistrate</b> (7 ore di studio per 1 ora di lezione videoregistrata, di cui 2 ore per ascoltare la lezione e 5 di autoapprendimento per assimilare i contenuti della lezione, per un totale di 36 ore di lezioni videoregistrate);</li> <li>• <b>48 ore di didattica interattiva sul forum (aula virtuale)</b> mirata allo svolgimento di esercitazioni ed esercizi proposti dai docenti, denominate <b>e-tivity</b>.</li> </ul> <p>Infine, la didattica si avvale di strumenti sincroni come il <b>ricevimento in web-conference</b> e le <b>chat</b> disponibili in piattaforma al fine di consentire un'interazione in tempo reale con gli studenti iscritti.</p> <p>Si consiglia allo studente di distribuire lo studio della materia uniformemente in un periodo di 12 settimane dedicando allo studio almeno 20 ore a settimana.</p>
<p><b>Contenuti del corso</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MODULO I – Principi chiave e programmazione - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO II – Campi di applicazione e finalità - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO III – Preparazione fisica e sviluppo della forza (Parte 1 di 2) - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO IV – Preparazione fisica e sviluppo della forza (Parte 2 di 2) - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO V – Preparazione fisica e sviluppo della rapidità - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO VI – Preparazione fisica e sviluppo della resistenza - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO VII – Preparazione fisica, mobilità articolare e capacità coordinative - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO VIII – Il monitoraggio del carico di allenamento - (Prof. Amatori)</b></li> <li>• <b>MODULO IX – Il monitoraggio dello status psico-fisico dell'atleta - (Prof. Amatori)</b></li> <li>• <b>MODULO X – Gestione dell'allenamento in popolazioni specifiche - (Prof. Amatori)</b></li> <li>• <b>MODULO XI – La prevenzione degli infortuni - (Prof. Marcelli)</b></li> <li>• <b>MODULO XII – La riatletizzazione - (Prof. Marcelli)</b></li> </ul>
<p><b>Materiali di studio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Videolezioni preregistrate a cura del docente suddivise in 12 moduli</b></li> <li>• <b>Materiali didattici di supporto a cura del docente (dispense, slide e altro)</b></li> <li>• <b>Testi consigliati per approfondimenti:</b></li> </ul> <p>Di seguito un breve estratto dei testi consigliati, ma per tutti i testi e gli articoli scientifici di riferimento si consiglia di consultare le singole dispense di ciascun modulo. All'interno della sezione bibliografica presente al termine di ogni modulo d'insegnamento è possibile reperire tutte le fonti.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Weineck J. L'allenamento ottimale. Calzetti &amp; Mariucci Editori, 2009.</li> <li>2. Zatsiorsky VM, Kraemer WJ, Fry AC. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics Publishers, 2020.</li> <li>3. Bompa T. e Buzzichelli C. Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti &amp; Mariucci Editori, 2015.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Platonov V. L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara. Calzetti Mariucci editori, 2004.</li> <li>5. Carrio C. La preparazione fisica per gli sport di combattimento. Calzetti &amp; Mariucci Editori, 2008.</li> <li>6. Urso A. Le basi dell'allenamento sportivo. Calzetti &amp; Mariucci Editori, 2014.</li> <li>7. Janse van Rensburg DC, Jansen van Rensburg A, Fowler PM, et al. Managing Travel Fatigue and Jet Lag in Athletes: A Review and Consensus Statement. Sports Med., 2021.</li> <li>8. McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E, et al. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med., 2020.</li> <li>9. Meignié A, Duclos M, Carling C, et al. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Elite Athlete Performance: A Critical and Systematic Review. Front Physiol. 2021.</li> <li>10. Vanlandewijck Y &amp; Thompson WR / International Olympic Committee. Medical and Scientific Commission. Training and Coaching the Paralympic athlete. Handbook of Sports Medicine and Science, 2017.</li> </ol>
<p><b>Modalità di verifica dell'apprendimento</b></p>	<p>L'esame consisterà di norma nello svolgimento di una <b>prova scritta</b> o nel sostenimento di una <b>orale</b> (modalità di verifica che può essere svolta presso la sede centrale di Roma) tendente ad accertare le capacità di analisi, la proprietà di linguaggio e la capacità di rielaborazione dei concetti acquisiti.</p> <p>La prova scritta prevede 3 <b>domande a risposta multipla</b> e 3 <b>aperte (di natura teorica e/o applicativa)</b> che riguardano l'intero programma dell'insegnamento. Alle 3 domande a risposta multipla relative ai contenuti del programma d'esame viene attribuito il valore di 2 punti per risposta corretta; alle 3 aperte viene assegnato un punteggio massimo pari a 8 punti in base alla verifica dei docenti sui risultati di apprendimento attesi. In alternativa, <b>30 test a risposta multipla</b> con attribuzione di 1 punto per ognuno di essi.</p> <p>La prova orale consiste in un <b>colloquio</b> teso ad accertare il livello di preparazione dello studente. Quest'ultimo normalmente si snoda in 3 <b>domande (di natura teorica e/o applicativa)</b> che riguardano l'intero programma dell'insegnamento, ogni domanda ha uguale dignità e pertanto un massimo voto pari a 10.</p> <p>In ambedue le modalità d'esame, particolare attenzione nella valutazione delle risposte viene data alla capacità dello studente di rielaborare, applicare e presentare con proprietà di linguaggio il materiale presente in piattaforma.</p> <p>In sede di valutazione finale, si terrà conto anche della proficua partecipazione ai <b>forum (aule virtuali)</b> e al corretto svolgimento delle <b>e-tivity</b> proposte.</p>
<p><b>Criteri per l'assegnazione dell'elaborato finale</b></p>	<p>L'assegnazione dell'<b>elaborato finale</b> avverrà sulla base di un colloquio con il docente in cui lo studente manifesterà i propri specifici <b>interessi</b> in relazione a qualche argomento che intende approfondire; non esistono <b>preclusioni</b> alla richiesta di assegnazione della tesi e non è prevista una <b>media particolare</b> per poterla richiedere.</p>