



UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

Insegnamento	Basi Metodologiche dell'Allenamento
Livello e corso di studio	Laurea Triennale in Scienze Motorie (triennale- classe L-22)
Settore scientifico disciplinare (SSD)	M-EDF/02 - METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' SPORTIVE
Anno di corso	2
Anno Accademico	2023-2024
Numero totale di crediti	9
Propedeuticità	Anatomia e Fisiologia umana
Docente	Laura Guidetti (8 CFU) AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: laura.guidetti EMAIL: laura.guidetti@unicusano.it Davide Curzi (1 CFU) AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: davide.curzi EMAIL: davide.curzi@unicusano.it
Presentazione	L' insegnamento di Basi Metodologiche dell'Allenamento, è un primo approccio alla metodologia dell'allenamento nelle attività sportive e costituisce la prosecuzione del percorso formativo sviluppato in Attività Motoria di Base. L'insegnamento Basi Metodologiche dell'Allenamento ha l'obiettivo di delineare i concetti e metodiche relativi al processo di allenamento analizzando i fattori predisponenti, i principi fondamentali e le caratteristiche del carico di allenamento, la valutazione funzionale, e la periodizzazione dell'allenamento.
Obiettivi formativi	Gli obiettivi formativi dell'insegnamento di Basi Metodologiche dell'Allenamento sono: • fattori fisici, biomeccanici e fisiologici predisponenti la prestazione, • modello di prestazione e classificazione degli sport, • principi di allenamento, • caratteristiche del carico allenante, • valutazione funzionale, • periodizzazione, • tapering.
Prerequisiti	Conoscenza dei concetti di Anatomia e Fisiologia Umana soprattutto in relazione all'apparato muscolo-scheletrico e cardio-respiratorio.
Risultati di apprendimento attesi	In sintesi, i risultati di apprendimento attesi sono: CONOSCENZA E CAPACITÀ DI COMPRENSIONE (KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): lo studente avrà acquisito la conoscenza e la capacità di comprensione dei principi fondamentali dell'allenamento e del carico allenante, il modello di prestazione e la classificazione degli sport, la periodizzazione e il tapering. APPLICAZIONE DELLA CONOSCENZA E DELLA COMPRENSIONE (APPLYING KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): lo studente sarà in grado di pianificare un programma di allenamento di attività sportiva scegliendo il carico allenante in relazione alla valutazione funzionale e all' obiettivo di prestazione dell'atleta. AUTONOMIA DI GIUDIZIO (MAKING JUDGEMENTS): lo studente sarà in grado di valutare le capacità motorio-sportive di un individuo mediante tests. ABILITÀ COMUNICATIVE (COMMUNICATION SKILLS): lo studente avrà acquisito un linguaggio appropriato che gli consentirà di esprimere in modo chiaro le conoscenze interiorizzate nell'ambito degli argomenti proposti ed analizzati. CAPACITÀ DI APPRENDERE (LEARNING SKILLS): lo studente sarà in grado di utilizzare adeguatamente le conoscenze acquisite per

	lo studio, l'analisi e l'applicazione degli elementi di aggiornamento per la pianificazione e programmazione dell'allenamento sportivo.
Organizzazione dell'insegnamento	L'insegnamento di Basi Metodologiche dell'Allenamento prevede 9 CFU - che corrispondono a un carico di studio di almeno 225 ore da parte dello studente - ed è sviluppato attraverso lezioni preregistrate audio-video, slide, dispense, 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 brillante, si consiglia la consultazione dei primi tre testi consigliati. Il carico di studio comprende almeno le seguenti componenti: • 189 ore di didattica erogativa per la visualizzazione e lo studio delle lezioni preregistrate (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 27 ore di lezioni videoregistrate); • 36 ore di didattica interattiva sul forum (aula virtuale) mirata allo svolgimento di esercitazioni ed esercizi proposti dai docenti, denominate e-tivity. Infine, la didattica si avvale di strumenti sincroni come il ricevimento in web-conference e le chat disponibili in piattaforma al fine di consentire un'interazione in tempo reale con gli studenti iscritti. Si consiglia allo studente di distribuire lo studio della materia uniformemente in un periodo di 10 settimane dedicando allo studio almeno 20 ore a settimana. Programma ridotto Lo studente in possesso di un riconoscimento ufficiale di crediti pregressi relativi all'insegnamento di Basi Metodologiche dell'Allenamento da parte della segreteria dell'Area di Scienze Motorie ha l'obbligo di contattare il tutor di riferimento della disciplina, il quale dopo un confronto con il docente/docenti di riferimento, informerà lo studente sui moduli da dover affrontare per il superamento della prova d'esame. Materiali per la preparazione dell'esame: Lezioni e dispense dei relativi moduli presenti in piattaforma. Testi consigliati per approfondimenti: 1. Dal Monte, Faina, <i>Valutazione dell'Atleta</i>. UTET Torino, 2000 (capitoli 1 e 2) 2. La Torre, <i>Allenare per vincere</i>. SDS Roma, 2018 (capitoli 3, 4, 5) 3. Bompa T., Buzzichelli CA. <i>Periodizzazione dell'allenamento sportivo</i> Calzetti & Mariucci, 2015 (capitolo 3) 4. Weineck J. <i>L' Allenamento Ottimale</i> (Calzetti e Mariucci, 2009).
Contenuti del corso	• MODULO I – Fattori predisponenti la prestazione sportiva: elementi di matematica e fisica, biomeccanica 1. Elementi di matematica 2. Elementi di fisica 3. Elementi di fisica e applicazioni biomeccaniche • MODULO II – Fattori predisponenti la prestazione sportiva e classificazione delle attività sportive 1. Fattori predisponenti la prestazione sportiva: meccanico-muscolari 2. Fattori predisponenti la prestazione sportiva: metabolici 3. Modello di prestazione e classificazione delle attività sportive • MODULO III – Principi dell'allenamento 1. Definizione di allenamento 2. Carico e supercompensazione 3. Principi fondamentali dell'allenamento 4. Il processo dell'allenamento a lungo termine 5. Il carico allenante • MODULO IV – Caratteristiche del carico allenante per i sistemi metabolici 1. I metabolismi durante esercizio fisico 2. Zone di allenamento per i sistemi metabolici E-TIVITY 1: ATTIVITÀ INTERATTIVA IN PIATTAFORMA, 16 ORE DI STUDIO Esercitazione proposta dal docente (16 ore di studio) • MODULO V – Caratteristiche del carico allenante per la forza 1. La forza muscolare e sport 2. Zone di allenamento per le diverse espressioni di forza • MODULO VI – Allenamento per la forza (Prof. Davide Curzi) 1. Applicazioni pratiche

	• MODULO VII – La valutazione Funzionale 1. Definizione di valutazione funzionale nell'atleta 2. I test di valutazione: caratteristiche e criteri 3. Tipi di test • MODULO VIII – Batterie di test 1. Definizione ed esempi di batterie di test • MODULO IX – Periodizzazione e tapering 1. Definizione di periodizzazione ed esempi di periodizzazione 2. Il tapering. E-TIVITY 2: ATTIVITÀ INTERATTIVA IN PIATTAFORMA, 16 ORE DI STUDIO Esercitazione proposta dal docente (16 ore di studio)
Materiali di studio	• Videolezioni preregistrate a cura del docente suddivise in 9 moduli • Materiali didattici di supporto a cura del docente (dispense, slide e altro) • Testi consigliati per approfondimenti: 5. Dal Monte, Faina, <i>Valutazione dell'Atleta</i>. UTET Torino, 2000 (capitoli 1 e 2) 6. La Torre, <i>Allenare per vincere</i>. SDS Roma, 2018 (capitoli 3, 4, 5) 7. Bompa T., Buzzichelli CA. <i>Periodizzazione dell'allenamento sportivo</i> Calzetti & Mariucci, 2015 (capitolo 3) 8. Weineck J. L' <i>Allenamento Ottimale</i> (Calzetti e Mariucci, 2009). 9. Verchoshanskij Y., <i>La preparazione Fisica Speciale</i>, Coni Scuola dello Sport, 2001
Modalità di verifica dell'apprendimento	L'esame consisterà di norma nello svolgimento di una prova scritta o nel sostenimento di una orale (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. La prova scritta prevede 3 domande a risposta multipla e 3 aperte (di natura teorica e/o applicativa) 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, 30 test a risposta multipla con attribuzione di 1 punto per ognuno di essi. La prova orale consiste in un colloquio teso ad accertare il livello di preparazione dello studente. Quest'ultimo normalmente si snoda in 3 domande (di natura teorica e/o applicativa) che riguardano l'intero programma dell'insegnamento, ogni domanda ha uguale dignità e pertanto un massimo voto pari a 10. 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. In sede di valutazione finale, si terrà conto anche della proficua partecipazione ai forum (aule virtuali), alle attività pratiche in presenza (facoltative) e al corretto svolgimento della e-tivity o della relazione sulle attività in presenza proposte.
Criteri per l'assegnazione dell'elaborato finale	L'assegnazione dell'elaborato finale avverrà sulla base di un colloquio con il docente in cui lo studente manifesterà i propri specifici interessi in relazione a qualche argomento che intende approfondire; non esistono preclusioni alla richiesta di assegnazione della tesi e non è prevista una media particolare per poterla richiedere.