



# UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

<b>Insegnamento</b>	<b>Teoria e metodologia dell'allenamento delle discipline sportive</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>	2024-2025
<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>Fabio Olevano AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: Ambra Scolaro EMAIL: <a href="mailto:ambra.scolaro@unicusano.it">ambra.scolaro@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> <p>Fioretta Silvestri AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: Fioretta Silvestri EMAIL: <a href="mailto:fioretta.silvestri@unicusano.it">fioretta.silvestri@unicusano.it</a></p>
<b>Presentazione</b>	Il corso di <b>Teoria e metodologia dell'allenamento delle discipline sportive</b> approfondisce le principali tematiche relative all'allenamento, i principi fondanti e le metodologie d'insegnamento. Saranno oggetto di analisi la pianificazione dell'allenamento, aspetti tecnico-tattici e un approfondimento su <i>match analysis</i> . Durante il corso verranno inoltre affrontati casi studio relativi ad una selezione di sport individuali, di squadra e multidisciplinari.
<b>Obiettivi formativi</b>	<p>Gli obiettivi formativi dell'insegnamento di <b>Teoria e metodologia dell'allenamento delle discipline sportive</b> riguardano:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza e competenza delle principali teorie, metodologie e principi dell'allenamento</li><li>• Conoscenze e competenze relative a: pianificazione, programmazione e periodizzazione dell'allenamento</li><li>• Conoscenze relative agli effetti fisiologici dell'allenamento</li><li>• Conoscenze relative alle principali classificazioni delle attività sportive e alle loro implicazioni</li><li>• Conoscenze e competenze relative all'ambito tecnico-tattico: modelli motori, fattori condizionanti e tipi di valutazione</li><li>• Conoscenze relative ai principi cardine della Match Analysis</li><li>• Conoscenze e competenze relative alle metodologie di allenamento negli sport individuali, di squadra e multidisciplinari.</li><li>• Conoscenze e competenze relative all'allenamento di atleti master</li></ul>
<b>Prerequisiti</b>	Conoscenza dei concetti basilari di preparazione fisica (PF). In particolare: il ruolo della programmazione, pianificazione e periodizzazione nella PF; PF e sviluppo della forza, della rapidità, della resistenza e delle capacità condizionali.

<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 capacità di comprensione dei principi fondamentali dell'allenamento e delle sue implicazioni fisiologiche.</p> <p>APPLICAZIONE DELLA CONOSCENZA E DELLA COMPRENSIONE (APPLYING KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): lo studente sarà in grado di pianificare, programmare ed attuare piani di allenamento mirati per il raggiungimento degli obiettivi previsti in riferimento a determinate attività sportive e specifiche categorie.</p> <p>AUTONOMIA DI GIUDIZIO (MAKING JUDGEMENTS): lo studente sarà in grado di valutare la situazione e progettare un piano di allenamento 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 allenamento adeguato agli obiettivi prefissati.</p>
<b>Organizzazione dell'insegnamento</b>	<p>L'insegnamento di <b>Teoria e metodologia dell'allenamento delle discipline sportive</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>
<b>Contenuti del corso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MODULO I – I principi dell'allenamento - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO II – Allenare la tecnica (prima parte) - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO III – Allenare la tecnica (seconda parte) - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO IV – Allenare la tattica - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO V – L'allenamento in condizioni di ipossia - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO VI – L'allenamento in condizioni speciali - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO VII – Sports Performance Analysis - (Prof. Curzi)</b></li> <li>• <b>MODULO VIII – Metodologia dell'allenamento negli sport individuali - (Prof.ssa Scolaro)</b></li> <li>• <b>MODULO IX – Gli atleti master - (Prof.ssa Scolaro)</b></li> <li>• <b>MODULO X – Metodologia dell'allenamento negli sport di squadra - (Prof. Marcelli)</b></li> <li>• <b>MODULO XI – Sport multidisciplinari (prima parte) - (Prof.ssa Silvestri)</b></li> <li>• <b>MODULO XII – Sport multidisciplinari (seconda parte) - (Prof.ssa Silvestri)</b></li> </ul>
<b>Materiali di studio</b>	<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. Urso A. Le basi dell'allenamento sportivo. Calzetti &amp; Mariucci Editori, 2014.</li> <li>2. Weineck J. L'allenamento ottimale. Calzetti &amp; Mariucci Editori, 2009.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Mantovani C. Insegnare per allenare. Edizioni SDS, 2017.</li> <li>4. La torre A. Allenare per vincere. Edizioni SDS, 2018.</li> <li>5. Platonov V. L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara. Calzetti Mariucci editori, 2004.</li> <li>6. Alfonso J. et al. A systematic review of research on tactical periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. Human Movement, 2020.</li> <li>7. Bompa T, Buzzichelli CA. Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti &amp; Mariucci Editori, 20017.</li> <li>8. McGarry et al. Routledge Handbook of Sports Performance Analysis (Routledge International Handbooks). Taylor and Francis, 2013.</li> <li>9. Carling et al. Handbook of soccer match analysis: a systematic approach to improving. Routledge, 2005.</li> <li>10. Araújo et al. Analisi della prestazione negli sport di squadra. Calzetti-Mariucci, 2018.</li> <li>11. Di Mulo F. Mezzi e metodi di allenamento dello sprinter di elevato livello. Centro Studi e Ricerche FIDAL, 2010</li> <li>12. Vittori C. L'allenamento delle specialità di corsa veloce per gli atleti d'élite. Centro Studi e Ricerche FIDAL, 2004</li> <li>13. Francesconi K., Gandini G. Muoversi per non subire il tempo. Edi Ermes, 2017.</li> <li>14. D'Amen G &amp; Benelli P. Triathlon. Dal modello della prestazione all'allenamento. Calzetti Mariucci; 2002.</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>macro-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>Lo studente in possesso di un riconoscimento ufficiale di crediti pregressi relativi all'insegnamento di Teoria e Metodologia 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.</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>