



UNIVERSITÀ CUSANO

Insegnamento	Teoria e metodologia dell'allenamento degli Sport 2
Livello e corso di studio	Laurea Magistrale in Scienza e Tecnica dello Sport (LM-68)
Settore scientifico disciplinare (SSD)	MEDF-01/B (per la precedente nomenclatura degli SSD: M-EDF/02) - METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' SPORTIVE
Anno di corso	2
Anno Accademico	2025-2026
Numero totale di crediti	8 + 4 ATP
Propedeuticità	Nessuna
Docente	Fioretta Silvestri AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: Fioretta Silvestri EMAIL: fioretta.silvestri@unicusano.it Ambra Scolaro AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: Ambra Scolaro EMAIL: ambra.scolaro@unicusano.it Federica Marzoli AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: Federica Marzoli EMAIL: federica.marzoli@unicusano.it
Presentazione	Il corso di Teoria e metodologia dell'allenamento degli Sport 2 approfondisce le principali tematiche relative al monitoraggio dell'allenamento, dello stato psico-fisico dell'atleta, nello specifico per gli sport individuali. Durante il corso verranno inoltre trattate popolazioni specifiche di atleti, come atleti giovanili, master o paralimpici. Negli ultimi moduli sarà inoltre affrontato l'argomento della prevenzione e del recupero infortuni finalizzato al ritorno allo sport.
Obiettivi formativi	Gli obiettivi formativi dell'insegnamento di Teoria e metodologia dell'allenamento degli Sport 2 riguardano: • Conoscenza e competenza relative alle principali teorie e metodologie di monitoraggio del carico dell'allenamento e dello stato psico-fisico degli atleti. • Conoscenze e competenze relative a: pianificazione, programmazione e periodizzazione dell'allenamento, con focus sugli sport individuali. • Conoscenze relative alla pianificazione degli allenamenti in popolazioni specifiche, come atleti di categorie giovanili, atleti master o atleti paralimpici. • Conoscenze e competenze relative alla gestione degli infortuni: dalla prevenzione al recupero infortuni.
Prerequisiti	- Aver raggiunto gli obiettivi formativi e aver padronanza degli argomenti trattati in "Teoria e metodologia dell'allenamento degli sport 1". In particolare: conoscenza dei concetti basilari di preparazione fisica e delle principali teorie e principi di allenamento legati alla pianificazione, programmazione e periodizzazione dell'allenamento. - Conoscenze relative alla fisiologia dell'esercizio, l'anatomia funzionale e la biomeccanica del movimento.
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 delle principali teorie e metodologie di monitoraggio degli atleti, sia nella popolazione sportiva generale, che in popolazioni di atleti con necessità specifiche. APPLICAZIONE DELLA CONOSCENZA E DELLA COMPrensIONE (APPLYING KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): lo studente sarà in grado di creare, pianificare, programmare ed attuare piani di allenamento, prevenzione e recupero, mirati al monitoraggio e al

	raggiungimento degli obiettivi previsti in uno specifico sport o per una specifica popolazione di atleti. AUTONOMIA DI GIUDIZIO (MAKING JUDGEMENTS): lo studente sarà in grado di valutare la situazione, la tipologia di atleti ed il loro stato psico-fisico e progettare un piano di allenamento idoneo rispetto agli obiettivi prefissati. 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 e con lo staff tecnico e medico che segue l'atleta nel percorso di ritorno allo sport. 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.
Organizzazione dell'insegnamento	L'insegnamento di Teoria e metodologia dell'allenamento degli Sport 2 prevede 8 CFU, che corrispondono ad almeno un carico di studio di 200 ore da parte dello studente - ed è sviluppato attraverso lezioni preregistrate audio-video, slides, 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 dettagliata, si consiglia la consultazione dei testi indicati alla fine di ciascun modulo all'interno della dispensa. Il carico di studio comprende almeno le seguenti componenti: • 168 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 24 ore di lezioni videoregistrate); • 32 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 12 settimane dedicando allo studio almeno 20 ore a settimana.
Contenuti del corso	• MODULO I – Il monitoraggio del carico dell'allenamento (Prof.ssa Fioretta Silvestri) • MODULO II – Il monitoraggio dello status psico-fisico dell'atleta (Prof.ssa Fioretta Silvestri) • MODULO III – Gestione dell'allenamento in popolazioni specifiche (Prof.ssa Fioretta Silvestri) • MODULO IV – Metodologia dell'allenamento negli sport individuali 1 (Prof.ssa Ambra Scolaro) • MODULO V – Metodologia dell'allenamento negli sport individuali 1 (Prof.ssa Federica Marzoli) • MODULO VI – Gli atleti Master (Prof.ssa Fioretta Silvestri) • MODULO VII – La prevenzione degli infortuni (Prof.ssa Fioretta Silvestri) • MODULO VIII – Il recupero degli infortuni (Prof.ssa Fioretta Silvestri)
Materiali di studio	• Videolezioni preregistrate a cura del docente suddivise in 8 moduli • Materiali didattici di supporto a cura del docente (dispense, slide e altro) • Testi consigliati per approfondimenti: 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. 1. Urso A. Le basi dell'allenamento sportivo. Calzetti & Mariucci Editori, 2014. 2. Weineck J. L'allenamento ottimale. Calzetti & Mariucci Editori, 2009. 3. Wilmore J.H. & Costill D. L. "Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport", Calzetti & Mariucci, 2013. 4. Mantovani C. Insegnare per allenare. Edizioni SDS, 2017. 5. La torre A. Allenare per vincere. Edizioni SDS, 2018. 6. Platonov V. L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara. Calzetti Mariucci editori, 2004. 7. Bompa T, Buzzichelli CA. Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti & Mariucci Editori, 20017. 8. McGarry et al. Routledge Handbook of Sports Performance Analysis (Routledge International Handbooks). Taylor and Francis, 2013. 9. Francesconi K., Gandini G. Muoversi per non subire il tempo. Edi Ermes, 2017. 10. D'Amen G & Benelli P. Triathlon. Dal modello della prestazione all'allenamento. Calzetti Mariucci; 2002. 11. Thomas JR et al. Metodologia della ricerca per le scienze motorie e sportive. Calzetti Mariucci; 2012. 12. Winnick J, Porretta DL. Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics, 2016.

	13. Bourdon PC, Cardinale M, Murray A, et al. Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. <i>Int J Sports Physiol Perform.</i> 2017; 12(Suppl 2): S2161-S2170. doi:10.1123/IJSPP.2017-0208 14. Kellmann M, Bertollo M, Bosquet L, et al. Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. <i>Int J Sports Physiol Perform.</i> 2018;13(2):240-245. doi:10.1123/ijsp.2017-0759
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 macro-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) e al corretto svolgimento delle e-tivity proposte. 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.
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.