

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E VALUTAZIONE FUNZIONALE (canale A-L/M-Z)

AA 2024/25

PROF. DEBORA DI MAURO

Obiettivi Formativi

L'insegnamento si propone di fornire gli elementi fondamentali per conoscere, gestire e individuare i metodi e i contenuti più appropriati per allenare le differenti capacità motorie, in base alle prestazioni individuali, all'età e al genere. Le tematiche sviluppate durante le lezioni intendono offrire una preparazione teorico-metodologica di base relativa all'allenamento sportivo e alla valutazione funzionale, anche attraverso l'utilizzo dei software e strumenti di elaborazione e comunicazione informatica, per controllare gli effetti del carico allenante ai fini del miglioramento delle capacità e delle abilità motorio-sportive e per la prevenzione dei danni e dell'overtraining. Durante il corso sarà data particolare attenzione ai processi di personalizzazione dei carichi dell'allenamento al fine di saper realizzare il corretto adattamento per il raggiungimento della supercompensazione, unitamente ad un approfondimento relativo all'organizzazione e alla corretta programmazione delle attività motorio-sportive

Prerequisiti

Non sono previsti prerequisiti.

Programma

1) PRINCIPI GENERALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

- Teoria dell'allenamento
- Allenatore: ruolo e obiettivi
- Allenabilità e concetto fasi sensibili
- Capacità di prestazione sportiva
- Abilità motorie e cognitive
- Fasi dell'apprendimento: coordinazione grezza, coordinazione fine, disponibilità variabile.
- Dimostrazione, identificazione e correzione degli errori
- Stimolo motorio
- Aggiustamento e adattamento: concetto di supercompensazione.
- Carico esterno ed interno
- Parametri del carico: volume, intensità, densità, durata e frequenza
- Relazione carico-recupero
- Soglia aerobica ed anaerobica
- Concetto di superallenamento (differenze tra overreaching e overtraining)
- Classificazione dei mezzi di allenamento: generali, speciali, di gara
- Principi fondamentali dell'allenamento
- Allenamento giovanile
- Ricerca del talento
- Pianificazione e organizzazione del processo di allenamento
- Periodizzazione: macrociclo, mesociclo, microciclo e unità allenante
- Impostazione delle gare e loro pianificazione (concetto di tapering sportivo)

2) VALUTAZIONE FUNZIONALE:

- Definizione, scopi, vantaggi e svantaggi
- Caratteristiche generali di un test di valutazione
- Classificazione dei test: "da laboratorio" e "da campo"
- Descrizione dei principali test valutativi delle capacità motorie

3) CLASSIFICAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE

- Definizione delle Capacità Coordinative
- Definizione delle Capacità Condizionali
- Capacità coordinative Classificazione:
 - Capacità generali e specifiche • capacità di differenziazione cinestetica e spaziale • capacità di orientamento spazio-temporale • capacità di combinazione ed accoppiamento dei movimenti • capacità di equilibrio statico e dinamico • capacità di ritmizzazione • capacità di trasformazione e/o modificazione motoria
- Capacità Condizionali



- FORZA - definizioni, classificazioni, tipologie - ruolo e importanza della forza - fattori che la determinano - basi anatomo-fisiologiche della forza muscolare - esercizi, mezzi e metodi di allenamento - allenamento della forza in età giovanile - valutazione funzionale e controllo dell'allenamento della forza
 - VELOCITA' - definizione, classificazione, tipologie - fattori che la determinano - esercizi, mezzi e metodi di allenamento - valutazione e controllo dell'allenamento della velocità
 - RESISTENZA - definizione, classificazione, tipologie - ruolo e importanza della resistenza - fattori che la determinano - esercizi, mezzi e metodi di allenamento - potenza aerobica - allenamento della resistenza in età giovanile - valutazione funzionale e controllo dell'allenamento della resistenza
 - MOBILITA' ARTICOLARE – definizione, classificazione - mobilità statica e dinamica, passiva e attiva - fattori condizionanti la mobilità articolare - esercizi, mezzi e metodi di allenamento -valutazione e controllo della mobilità articolare
- 4)ALLENAMENTO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA SPORTIVA
- Fattori condizionanti l'apprendimento delle tecniche e della tattica

Testi di riferimento:

L'allenamento ottimale, Weineck – Calzetti Mariucci 2009

Allenamento Sportivo. Bellotti P. e Matteucci E. UTET. Torino 1999

La drammatica solitudine dell'atleta non di vertice. Castagna M., Di Mauro D., Pagano F., Trimarchi F. Edi Ermes 2010

Modalità di verifica dell'apprendimento

Esame orale e/o scritto (test a risposta multipla) con votazione finale espressa in trentesimi. La valutazione finale è basata sui seguenti criteri: grado di preparazione, capacità di analisi e collegamento tra gli argomenti del programma, uso appropriato della terminologia

Metodi didattici:

Lezioni frontali con l'ausilio di presentazioni in power point ed attività pratiche in campo a piccoli gruppi. La frequenza delle lezioni frontali non è obbligatoria. Le attività pratiche sono obbligatorie nella misura dei 2/3 delle ore previste (12)

