

Syllabus Attività Formativa

DOCENTE: PROF.SSA Debora Di Mauro (1 canale)

INSEGNAMENTO: Metodologia dell'Allenamento e Valutazione Funzionale

Tipo Testo	Codice Tipo Testo	Num. Max. Caratteri	Ob bl.	Testo in Italiano	Testo in Inglese
Lingua insegnamento	LINGUA_INS	4000	Sì	Italiano	Italian
Contenuti	CONTENUTI	20000	Sì	Il Corso prevede lo studio degli aspetti generali della nozione di allenamento nelle sue modalità generali e sportive. • Definizione e principi di base dell'allenamento sportivo. • Sistemi energetici e adattamenti fisiologici all'esercizio. • Capacità di prestazione e il suo sviluppo • Principi dell'allenamento sportivo • Carico di lavoro • Processo di organizzazione e pianificazione dell'allenamento • Classificazione delle capacità motorie • Teoria, metodi di allenamento e test da campo della capacità di: ○ Resistenza ○ Forza ○ Rapidità ○ Capacità coordinative ○ Mobilità articolare • La tecnica e la tattica	The Course includes the study of the general aspects of the notion of training in its general and sports modalities. • Definition and basic principles of sports training. • Energy systems and physiological adaptations to exercise. • Performance capacity and its development • Principles of sports training • Workload • Training organization and planning process • Classification of motor skills • Theory, training methods and field tests of the ability to: ○ Resistance ○ Strength ○ Speed ○ Coordination skills ○ Joint mobility • Technique and tactics • Training control and athlete evaluation

				Controllo dell'allenamento e valutazione dell'atleta	
Testi di riferimento	TESTI_RIF	25000	Sì	- L'allenamento ottimale, Weineck – Calzetti Mariucci 2023 - Bompa T, Buzzichelli CA. Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti & Mariucci Editori, 2017	- L'allenamento ottimale, Weineck – Calzetti Mariucci 2023 - Bompa T, Buzzichelli CA. Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti & Mariucci Editori, 2017
Metodi didattici	METODI_DID	4000	Sì	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).	Classroom lectures with the support of power point presentations and practical training. The attendance to frontal lessons is not mandatory. The attendance to practical lessons is mandatory for 2/3 of scheduled hours (12 hours).
Altre informazioni	ALTRO	5000	Sì		
Modalità di verifica dell'apprendimento	MOD_VER_APPR	4000	Sì	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	Oral and/or written exam (multiple choice test) with final vote expressed in thirtieths. The final evaluation is based on the following criteria: knowledge and skills in the disciplines, ability to analyse and connect the different program topics, appropriate use of scientific language
Programma esteso	PROGR_EST	40000	No	1) ASPETTI GENERALI DELLA TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO. - Definizione dell'allenamento e principi generali, le basi anatomo-fisiologiche dell'allenamento. - Allenatore: ruolo e obiettivi - Allenabilità e concetto fasi sensibili - Fattori della prestazione sportiva.	1) GENERAL ASPECTS OF TRAINING THEORY AND METHODOLOGY. - Definition of training and general principles, the anatomical-physiological bases of training. - Coach: role and objectives - Trainability and concept of sensitive phases

				▪ Abilità motorie e cognitive ▪ Fasi dell'apprendimento motorio: coordinazione grezza, coordinazione fine, disponibilità variabile. ▪ Dimostrazione, identificazione e correzione degli errori ▪ Meccanismi energetici ▪ Soglia aerobica ed anaerobica ▪ Classificazione degli sport ▪ Principi fondamentali dell'allenamento ▪ Carico fisico: principi del carico, carico esterno ed interno, supercompensazione, aggiustamento, adattamento, overreaching e overtraining ▪ Parametri del carico motorio: volume, intensità, densità, durata e frequenza ▪ Classificazione dei mezzi di allenamento: generali, speciali, di gara ▪ Principi generali dell'allenamento giovanile. ▪ Ricerca del talento ▪ Pianificazione programmazione e organizzazione dell'allenamento sportivo ▪ Periodizzazione: macrociclo, mesociclo, microciclo e unità allenante ▪ Impostazione delle gare e loro	▪ Factors of sports performance. ▪ Motor and cognitive abilities ▪ Phases of motor learning: rough coordination, fine coordination, variable availability. ▪ Demonstration, identification and correction of errors ▪ Energy mechanisms ▪ Aerobic and anaerobic threshold ▪ Classification of sports ▪ Fundamental principles of training ▪ Physical load: principles of load, external and internal load, supercompensation, adjustment, adaptation, overreaching and overtraining ▪ Motor load parameters: volume, intensity, density, duration and frequency ▪ Classification of training means: general, special, competition ▪ General principles of youth training. ▪ Talent Search ▪ Planning, programming and organization of sports training ▪ Periodization: macrocycle, mesocycle, microcycle and training unit ▪ Competition setup and planning (concept of sports tapering) ▪ 2) FUNCTIONAL EVALUATION: ▪ Definition and objectives ▪ General characteristics of an evaluation test
--	--	--	--	--	---

				pianificazione (concetto di tapering sportivo) ▪ 2) VALUTAZIONE FUNZIONALE: ▪ Definizione e obiettivi ▪ 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 determinanti - basi anatomo-fisiologiche della forza	▪ Classification of tests: “laboratory” and “field” ▪ Description of the main evaluation tests of motor skills ▪ 3) CLASSIFICATION OF MOTOR SKILLS ▪ Definition of Coordination Skills ▪ Definition of Conditional Skills ▪ Coordination skills Classification: General and specific skills • kinesthetic and spatial differentiation skills • spatial-temporal orientation skills • movement combination and coupling skills • static and dynamic balance skills • rhythmization skills • motor transformation and/or modification skills ▪ Conditionals skills ▪ STRENGTH - definitions, classifications, typologies - role and importance of strength - determining factors - anatomical-physiological bases of muscular strength - exercises, means and methods of training - strength training in youth - functional evaluation and control of strength training ▪ SPEED/RAPIDITY - definition, classification, typologies - determining factors - exercises, means and methods of training - evaluation and control of training ▪ RESISTANCE - definition, classification, typologies - role and importance of resistance - factors that
--	--	--	--	--	--

				muscolare - esercizi, mezzi e metodi di allenamento - allenamento della forza in età giovanile - valutazione funzionale e controllo dell'allenamento della forza ▪ VELOCITA'/RAPIDITÀ - definizione, classificazione, tipologie - fattori determinanti- esercizi, mezzi e metodi di allenamento - valutazione e controllo dell'allenamento ▪ RESISTENZA - definizione, classificazione, tipologie - ruolo e importanza della resistenza - fattori che la determinano - esercizi, mezzi e metodi di allenamento - potenza aerobica - 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	determine it - exercises, means and methods of training - aerobic power - functional evaluation and control of resistance training ▪ JOINT MOBILITY - definition, classification - static and dynamic, passive and active mobility - factors conditioning joint mobility - exercises, means and methods of training - evaluation and control of joint mobility ▪ 4) SPORTS TECHNIQUE AND TACTICS TRAINING
--	--	--	--	---	--