

## SCHEMA DI INSEGNAMENTO

Corso di Studi: Scienze e Tecniche dello Sport

Insegnamento: Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive 2

Coordinatore: Prof. Stefano D'Ottavio

Anno di corso: 2019-20

Semestre: II

CFU Insegnamento: 16

Moduli didattici:

- Allenamento Sportivo Giovanile

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 5

Docenti:

Prof. Stefano D'Ottavio

Prof. Gianluca Briotti

Prof. Gabrielli Paolo Roberto

- Sport di Squadra II

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 5

Docenti:

Prof. Stefano D'Ottavio

Prof. Giampietro Granatelli

Prof. Andrea Capobianco

- Attività Motoria Adattata e della Fragilità

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 6

Docenti:

Prof.ssa Anna Maria Giuliani

Prof. Michele Panzarino

## INFORMAZIONI GENERALI

### **Prerequisiti**

Lo studente dovrà possedere le conoscenze complete per l'analisi di alcuni aspetti prestativi specifici degli sport di squadra, in particolare nel Calcio, nel Basket, nella Pallavolo e nel Rugby, saper applicare i principi della valutazione funzionale nell'ambito dello sport giovanile e nell'alta qualificazione. Dovrà conoscere e saper gestire i concetti fondamentali della metodologia dell'allenamento, avere le conoscenze di base di allenamento in età evolutiva e post puberale e con particolare attenzione ai presupposti biologici e fisiologici dell'allenamento della componente metabolica e neuromuscolare.

---

### **Obiettivi Formativi**

Il corso è finalizzato al conseguimento da parte degli studenti di competenze specifiche per la programmazione, l'organizzazione e la conduzione di un piano didattico che tenga conto delle caratteristiche specifiche degli sport di squadra. La conoscenza del modello prestativo dello sport di squadra deve consentire agli studenti di comprendere meglio le specificità d'intervento dell'allenamento sia nella globalità che in riferimento ai fattori componenti la prestazione. Il corso mira a far conseguire allo studente una preparazione specifica nello sport giovanile, dai principi della ricerca del talento ai presupposti fisiologici e biologici dell'allenamento delle capacità condizionali in età post puberale. Al termine delle lezioni, lo studente sarà in grado di redigere programmi di allenamento finalizzati alla terza età, dalla prevenzione all'intervento cinesiologico.

### **Risultati di apprendimento attesi**

Lo studente sarà in grado di utilizzare le conoscenze apprese per affrontare la complessità dell'allenamento tecnico e tattico, avendone approfondito le componenti cognitive, sia in età giovanile che in età adulta; saprà scegliere il percorso cinesiologico più adatto nell'ambito dell'attività motoria adattata alla terza età e ne conoscerà le finalità preventive. Sarà in grado di pianificare il processo

allenante in ambito giovanile in funzione del genere, conoscerà i criteri di valutazione e di identificazione del talento sportivo.

### **Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)**

L' insegnamento previsto nel terzo anno del corso di Laurea in Scienze Motorie dello Sport fornisce allo studente conoscenze approfondite di teoria, tecnica e didattica degli sport di squadra, dalla conoscenza degli elementi di base (fondamenti, schemi motori di base, etc.) degli sport presi in considerazione all'approfondimento di tematiche specifiche, come i processi tattico-cognitivi, la match analysis e la training analysis; lo studente acquisisce le conoscenze necessarie allo sviluppo di piani di allenamento in ambito giovanile ed adattati alla terza età.

### **Capacità di applicare conoscenza e comprensione (Applying knowledge and understanding)**

Lo studente dovrà essere in grado di applicare conoscenze e capacità di comprensione legate agli aspetti teorici e pratici della tattica e della tecnica nelle discipline "open", ai processi mentali ed ai circuiti di regolazione dell'azione negli sport di squadra, ai meccanismi dell'anticipazione complessa e dei movimenti di finta, ai sistemi di gioco. Lo studente dovrà sapere affrontare le complessità relative alla pianificazione del carico di allenamento in ambito giovanile, conoscere ed applicare i principi dell'allenamento adattato per adulti ed anziani, con la consapevolezza dell'importanza dell'azione preventiva dell'attività fisica nella terza età.

### **Abilità comunicative (communication skills)**

Lo studente dovrà sapersi esprimere con un lessico tecnico adeguato al livello raggiunto nel percorso di studio, in modo da poter adattare la terminologia in differenti situazioni e contesti lavorativi.

### **Autonomia di giudizio (making judgements)**

Lo studente dovrà sapere definire la prestazione in ambito sportivo per poter sviluppare le proprie capacità operative e saper orientare gli obiettivi di formazione tecnico-coordinativa e tattico-cognitiva in maniera autonoma in funzione del livello di qualificazione e della fascia d'età. Inoltre, dovrà essere in grado di esercitare la capacità di analisi critica nei diversi contesti e nelle diverse situazioni, nel contesto degli sport di squadra come in quello dell'attività adattata e della fragilità.

## SYLLABUS

### Allenamento Sportivo Giovanile

- Presupposti teorici riferiti a programmi per la selezione e promozione del talento sportivo giovanile;
- Fattori ereditari e prestazione;
- Relative Age Effect;
- Capacità di carico in età post puberale
- Evoluzione delle caratteristiche muscolari e metaboliche nell'adolescente
- La maturazione sessuale, le differenze di genere ed i riflessi sulla scelta della progressione dei carichi
- Avviamento all'uso dei sovraccarichi in età post puberale
- Esercizi balistici di pesistica adattata
- La valutazione del talento
- L'età del Vo<sub>2</sub>max
- Aspetti psicologici legati alle attività sportive giovanili
- Match analysis in ambito giovanile

### Sport di Squadra II

- Regole di gioco e regolamentazione delle attività agonistiche
- Studio dei fondamenti tecnici di base  
Elementi di tecnica applicata  
Le situazioni di gioco
- Lo studio dei fondamentali del gioco collettivo
- Sistemi di gioco e sua evoluzione
- L'apprendimento della tecnica
- I processi mentali ed i circuiti di regolazione dell'azione.
- Anticipazione complessa e movimenti di finta.
- Schemi di reazione semplici e multipli, relativamente al tipo di prestazione.
- Aspetti teorici e pratici della tattica e della tecnica nelle discipline "open".
- Conflittualità relative fra il fattore "velocità" ed il fattore "precisione" dei movimenti.
- Didattica dell'insegnamento delle abilità tecnico-tattiche.
- Le competenze pedagogiche dell'allenatore nei giochi sportivi.

- La “match analysis” dei giochi sportivi: Calcio, Rugby, Pallavolo, Basket

#### Attività Motoria Adattata e della Fragilità

- Processi di invecchiamento
- Le modificazioni fisiologiche: Apparato Cardiovascolare, Apparato Respiratorio, Sistema Alimentare, Apparato Emopoietico, Sistema Renale, Apparato Nervoso, Apparato Endocrino, Sistema Immunitario, Sistema Tegumentario, Sistema Uditivo, Linguaggio, Apparato Visivo, Apparato Muscolo-scheletrico
- effetti dell’attività fisica sullo stato di salute
- L’attività fisica preventiva
- L’intervento cinesiologico
- Le cadute negli anziani: dimensioni del problema
- Le cadute negli anziani: fattori di rischio
- Efficacia degli interventi preventivi
- Attività fisica ed obesità
- Attività fisica ed Ipertensione arteriosa
- Attività fisica ed Ipotensione ortostatica
- Attività fisica e osteoporosi
- Attività pratica: esercizio fisico per la terza età

#### **Testi consigliati**

Documenti, articoli e dispense fornite dal docente.

#### **MODALITÀ DI INSEGNAMENTO**

La modalità di insegnamento prevede lezioni frontali per un totale di 128 ore, con approfondimenti di argomenti particolarmente rilevanti e tratti da pubblicazioni scientifiche, attività pratiche di laboratorio di valutazione, attività pratiche “in campo”, verifiche in itinere ed esercitazioni guidate.

#### **MODALITÀ DI VERIFICA DELL’APPRENDIMENTO**

La verifica dell’apprendimento avverrà tramite lo svolgimento di una prova scritta semi strutturata (quesiti a risposta multipla, brevi esercitazioni, saggio breve) avente lo scopo di valutare il "sapere" e il "saper fare" basati sulla capacità di rielaborare e argomentare tutti i punti del programma didattico.

Darà luogo a valutazioni di eccellenza il possesso da parte dello studente di buone conoscenze sugli argomenti in programma tali da permettergli di affrontare e risolvere i quesiti e le prove proposte con competenza e spirito critico.

Darà luogo a valutazioni discrete il possesso da parte dello studente di una conoscenza prevalentemente mnemonica dei contenuti, senza l'elaborazione autonoma dell'apprendimento.

Darà luogo a valutazioni sufficienti il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, indirizzate alle conoscenze di base dell'apprendimento della tecnica in ambito sportivo, dell'allenamento delle componenti neuromuscolari e metaboliche in età giovanile, dell'attività motoria preventiva nella terza età. Daranno luogo a valutazioni negative le difficoltà di orientamento dello studente rispetto ai temi affrontati, le lacune formative e l'incapacità di elaborare anche le più elementari questioni applicative proposte.

### **ATTIVITÀ DI SUPPORTO**

Oltre all'attività didattica, allo studente verrà data l'opportunità di partecipare a Seminari ed attività di laboratorio.

### **Ricevimento studenti**

Il Prof. Stefano D'Ottavio riceve gli studenti presso la stanza 432 (4° piano) Torre E nord Facoltà di Medicina il giorno lunedì mattina su appuntamento, i docenti del corso sono raggiungibili tramite appuntamento via mail.