

SCHEMA DI INSEGNAMENTO

Corso di Studi: Scienze Motorie

Insegnamento: Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive

Coordinatore: Prof. Stefano D'Ottavio

Anno di corso: 2019-20

Semestre: II

CFU Insegnamento: 12

Moduli didattici:

- Metodi e Tecniche della Valutazione Motoria

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 5

Docenti:

Prof. Giuseppe Annino

Prof. Cristian Romagnoli

- Metodologia dell'allenamento Sportivo e Fitness

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 7

Docenti:

Prof. Stefano D'Ottavio

Prof.ssa Paola Lisciandrelli

Prof. Glauco Ranocchi

Prof.ssa Denise Trentadue

INFORMAZIONI GENERALI

Prerequisiti

Lo studente dovrà dimostrare la conoscenza delle nozioni di base della metodologia dell'allenamento, delle capacità condizionali in relazione al modello di prestazione, della valutazione funzionale negli sport di squadra e dello studio del carico interno ed esterno in allenamento ed in competizione.

Obiettivi Formativi

L'obiettivo dell'insegnamento mira all'apprendimento della valutazione funzionale nella programmazione e nel controllo dell'allenamento, ai criteri di impostazione di un protocollo di valutazione in funzione del modello di prestazione di alcune discipline sportive e l'applicazione pratica dei principali test di valutazione funzionale sportiva. La didattica ha come obiettivo l'apprendimento dei metodi e dei mezzi di allenamento delle capacità condizionali, con particolare focus sull'importanza delle metodiche di allenamento funzionale e alle discipline ed ai principi specifici del fitness.

Risultati di apprendimento attesi

Lo studente sarà in grado di utilizzare le conoscenze apprese nell'ambito della valutazione funzionale in atleti di ogni livello di qualificazione, nella programmazione e nel controllo dell'allenamento, saprà utilizzare le strumentazioni specifiche per l'esecuzione dei test motori. Saprà gestire le proprie conoscenze della metodologia dell'allenamento al fine di pianificare i metodi ed i mezzi in funzione degli obiettivi e delle specificità del modello di prestazione. Sarà in grado di applicare i principi dell'allenamento al mondo del fitness, con particolare attenzione all'allenamento funzionale, sapendo adattare le proprie conoscenze ai contesti ed alle diverse situazioni professionali.

Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)

Lo studente, al termine del percorso formativo, dovrà essere in grado di gestire le conoscenze acquisite la fine di pianificare un programma di allenamento che tenga conto dei processi fisiologici attivati e le diverse direzioni del carico di allenamento, di modulare il carico di allenamento in relazione dei diversi cicli temporali (micro, meso e macro) compreso il ciclo pluriennale caratteristico dello sport giovanile, gestire i dati ricavati dai test di valutazione per modificare il programma, le

sessioni e le unità di allenamento, conoscere ed applicare i principi pedagogici dell' allenamento degli sport di squadra ed infine di conoscere e saper utilizzare strumentazioni e tecnologie utili alla valutazione delle qualità fisiche e delle skills tecnico-tattiche caratteristiche e sport specifiche.

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

Lo studente dovrà essere in grado di affrontare situazioni professionali che riguardano: la gestione, la pianificazione ed il controllo di programmi di allenamento tecnico e fisico negli sport individuali, di squadra e nella pratica del fitness; dovrà saper utilizzare i metodi e le tecniche di valutazione in funzione della specificità dell'atleta e della disciplina oggetto di indagine, saper effettuare prove funzionali da laboratorio e da campo.

Abilità comunicative (communication skills)

Lo studente dovrà sapersi esprimere con il corretto lessico tecnico sia nell' ambito della valutazione funzionale che della metodologia dell' allenamento, in modo da poter avere una comunicazione chiara ed efficace con gli atleti, riuscendo a coinvolgerli nel percorso di miglioramento della performance, e con i tecnici e le altre figure professionali al fine di migliorare e perfezionare il processo allenante.

Autonomia di giudizio (making judgements)

Lo studente dovrà essere in grado di sviluppare e di determinare giudizi autonomi sugli aspetti specifici della valutazione funzionale e della pianificazione dell' allenamento, dei metodi e dei mezzi di allenamento in funzione del modello di prestazione, dovrà essere in grado di esercitare la capacità di analisi critica nei diversi contesti e nelle diverse situazioni professionali, ad esempio, grazie allo studio del movimento a corpo libero con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi convenzionali e non, per quanto riguarda il mondo del fitness.

SYLLABUS

Metodi e Tecniche della Valutazione Motoria

- Finalità della valutazione funzionale motoria e sportiva
- Valutazione e analisi dei modelli di prestazione Individuazione dei fattori limitanti la prestazione
- Presupposti scientifici della valutazione motoria e sportiva
- Metodi e tecniche di valutazione

- Valutazione e controllo dell'allenamento
- Prove funzionali da laboratorio e da campo
- Criteri di impostazione di un test
- Valutazione della forza muscolare con dinamometri isoinerziali
- Raccolta e analisi dei dati

Metodologia dell'allenamento Sportivo e Fitness

- Teoria dell'allenamento con specifici riferimenti agli obiettivi dell'efficienza fisica: concetto di carico, parametri e modalità di somministrazione
- Significato di Fitness e Wellness
- La forza muscolare e le sue diverse espressioni
- La tipologia del sovraccarico
- La valutazione della funzionalità muscolare
- L'allenamento funzionale e l'allenamento analitico della forza
- L'allenamento di stabilizzazione e su piani instabili
- L'allenamento delle diverse espressioni di forza
- La tipologia dei macchinari di muscolazione
- Esercizi a corpo libero e con pesi liberi
- L'allenamento della flessibilità
- L'allenamento per l'efficienza posturale
- Il metodo Pilates

Testi consigliati

“La valutazione della forza degli arti inferiori con il Test di Bosco”. Bosco C. Ed. SSS, Roma.
Documenti, articoli e dispense fornite dai docenti.

MODALITÀ DI INSEGNAMENTO

La modalità di insegnamento prevede lezioni frontali per un totale di 96 ore, con approfondimenti di argomenti particolarmente rilevanti e tratti da pubblicazioni scientifiche, attività pratiche di laboratorio di valutazione, 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. Darà luogo a valutazioni sufficienti il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, indirizzate alla conoscenza dei modelli prestativi dei singoli sport, dei principali mezzi di allenamento delle capacità condizionali approfondite durante le lezioni frontali, dei concetti di base della valutazione funzionale sportiva e dell'utilizzo delle strumentazioni di base. 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.