



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
A.A. 2012-2013

Corso Integrato
Tecniche e Metodologie
dell'allenamento

Docenti
Prof. Federico Schena

Obiettivi del Corso

La metodologia dell'allenamento è la scienza traslazionale che applica i principi della fisiologia, biochimica, biomeccanica, psicologia integrandoli allo scopo di proporre una serie di azioni (comportamenti) mirati ed idonei a modificare le competenze e le capacità motorie dell'individuo.

Metodologia dell'allenamento assieme a chinesiologia e coaching sono le materie che caratterizzano le scienze motorie e sportive rendendole autonome e diverse dalle singole materie di base (biomediche, pedagogiche, psicologiche) e che esprimono la differenza tra l'applicazione di una prassi esperienziale ed un approccio metodologico, scientificamente basato, al ruolo di istruttore, insegnante di educazione fisica, allenatore, preparatore atletico.

Il corso si propone quindi di fornire conoscenze e competenze per:

1-conoscere in modo approfondito le basi biologiche dei meccanismi che sono a fondamento dell'allenamento umano

2- conoscere la metodologia di applicazioni di questi principi per la creazione di appropriati programmi di allenamento utili nelle principali tipologie di attività sportiva

3- conoscere i fattori determinanti la prestazione ed i mezzi di allenamento utilizzabili nelle discipline sportive e saperle applicare in modo adeguato al fine di realizzare un corretto adattamento e modificazione della prestazione.

4- conoscere le principali metodologie di valutazione e monitoraggio dello stato di allenamento e di prevenzione dei danni e dell'overtraining

Programma del Corso

Il corso si articola in due moduli e prevede lezioni frontali, esercitazioni ed esperienze di tirocinio interno coordinato dal docente titolare, dai collaboratori e dai tutor esercitatori.

1- MODULO Principi ed applicazioni di metodologia dell'allenamento

- La sindrome generale di allenamento
- Adattamento: limiti ed evoluzione
- Il processo di supercompensazione
- I sistemi regolatori che influenzano la risposta all'allenamento
- Lo stimolo allenante
- Carico esterno ed interno
- Il sovrallenamento
- Indicatori funzionali della prestazione
- Valutazione funzionale principi ed applicazioni
- La genesi dell'adattamento e la sua evoluzione nel tempo
- Training specifico e cross training
- Principi di programmazione generale dell'allenamento
- Tipologie di training (Endurance, Forza, RSA)

2- MODULO Didattica applicata al movimento (in collaborazione con il prof. Valter Durigon)

- Formulazione degli obiettivi e caratteristiche degli aspetti che influiscono sulla prestazione.
- Autovalutazione ed individualizzazione dell'insegnamento.
- Feedback aggiuntivo e correzione dell'errore: effetti del feedback aggiuntivo – caratteristiche di contenuto del feedback – informazioni inerenti l'errore e l'esecuzione corretta – vantaggi e limiti del KR e KP – informazioni qualitative e quantitative – limiti di tolleranza dell'errore – feedback erroneo – feedback verbale – feedback visivo – feedback cinematico – biofeedback. – modalità di presentazione del compito (istruzioni e modeling) – concetto e tipologie di feedback – applicazioni inerenti la correzione dell'errore –caratteristiche temporali del feedback aggiuntivo – feedback concorrente e feedback terminale – intervallo pre-KR e intervallo post-KR – lunghezza intervallo – caratteristiche temporali del feedback aggiuntivo – attività nell'intervallo – frequenza feedback – tecniche per ridurre la frequenza del feedback.
- Strategie di apprendimento: quantità, variabilità, distribuzione e interferenza contestuale.
- Pratica globale e analitica – Percezione, attenzione, arousal e anticipazione 1: attenzione e arousal – differenze nella percezione visiva fra principianti ed esperti – differenze fra abilità closed ed open. Processi mentali di elaborazione delle informazioni nell'apprendimento motorio – differenze fra atleti esperti e principianti. Transfer e metastrategie: "Five-step strategy" per self paced skill. Strategie e metastrategie per l'insegnamento di abilità closed e open – progressione didattica per l'insegnamento degli sport di situazione.
- Perfezionamento tecnico/tattico e processi decisionali negli sport di situazione.

- Organizzazione della pratica: strumenti per l'autovalutazione e l'individualizzazione dell'insegnamento.
- Percezione e analisi delle informazioni visive negli sport di situazione.
- Five step strategy.
- Interferenza contestuale – variabilità – metodo globale e analitico.
- Reazione – attenzione – tattica.

Modalità d'esame

Esame scritto con risposte strutturate

Discussione orale del compito integrato con: 1- tesina preparata dallo studente su una tematica scelta tra quelle trattate durante le esercitazioni; 2- relazione su una programmazione di allenamento preparata durante il modulo specifico di tirocinio interno

Testi consigliati

- Materiale del corso online e schede esercitazioni
- Weinek L'allenamento ottimale. Calzetti Mariucci, Perugia 2001
- Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A. (2004). *Motor learning and performance* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. (Tr. it. Apprendimento motorio e prestazione. Roma: Società Stampa Sportiva).
- Carraro, A., e Lanza, M. (a cura di). (2004). *Insegnare/apprendere in educazione fisica: problemi e prospettive*. Roma: Armando.
-

Testi consigliati per approfondimento

- A. Sassi Allenamento e Sovrallenamento, Edi-Ermes Milano 1997
- Bellotti, Teoria dell'Allenamento, UTET 2003
- Dal Monte – Faina Valutazione dell'atleta, UTET 2002
- Schnabel - Harre . Scienza dell'allenamento
- Bortoli, L., e Robazza, C. (1990). *Apprendimento motorio: concetti e applicazioni*. Roma: Edizioni Luigi Pozzi.
- Magill, R.A. (2001). *Motor learning: concepts and applications* (6th ed.). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Schmidt, R.A., & Lee, T.D. (2005). *Motor control and learning: a behavioral emphasis* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tamorri, S. (A cura di) (1999). *Neuroscienze e sport: psicologia dello sport, processi mentali dell'atleta*. Torino: UTET.