

Tecniche e metodologie dell'allenamento

docente responsabile prof. Federico Schena

La metodologia dell'allenamento è una scienza (ambito scientifico interdisciplinare) **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 capacità e le competenze motorie dell'individuo.

Tecniche e metodologie dell'allenamento

La Metodologia dell'allenamento, la **kinesiologia** e il **coaching**, sono le materie che caratterizzano le scienze motorie e sportive rendendole autonome e diverse dalle materie di base (biomediche, pedagogiche, psicologiche) e che sono alla base della differenza tra l'applicazione di una prassi esperienziale ed un approccio metodologico, scientifica-mente basato, alla professione di **istruttore, allenatore, preparatore atletico, personal trainer.....**

Tecniche e metodologie dell'allenamento

Modulo I (prof. federico schena)

***Principi ed applicazioni di metodologia
dell'allenamento***

Modulo II (prof. valter durigon)

Didattica applicata al movimento

Tecniche e metodologie dell'allenamento

articolazione didattica

Lezioni frontali (plenaria)

Esercitazioni (gruppi)

Tirocinio (gruppi ed individuale)

Modulo I (prof. federico schena)

Principi ed applicazioni di metodologia dell'allenamento

4 CFU lezioni - 2 CFU esercitazioni MET

Modulo II (prof. valter durigon)

Didattica applicata al movimento

2CFU lezioni - 1 CFU esercitazioni DID

Tirocinio

Esperienze dirette sul campo 4 CFU

2 CFU scuola - 1 CFU evento sportivo

1 CFU programma di allenamento

LAUREA TRIENNALE II ANNO

TECNICHE E METODOLOGIE DELL'ALLENAMENTO

docente responsabile prof. Federico Schena

TMamet_	Tecniche e metodologie dell'allenamento (basi della valutazione)	32	Schena
esTMA	Esercitazioni di Tecniche e metodologie dell'allenamento	30	Tarperi
TMAdid_	Tecniche e metodologie dell'allenamento (didattica attività motoria)	16	Durigon
esTMA	Esercitazioni di Tecniche e metodologie dell'allenamento	16	Bertinato
Tirocinio didattico, formativo, esercitativo/bibliografico		100	Schena/Tarperi
Programmazione allenamento (A GRUPPI AUTONOMI CON SUPERVISIONE)			

‘SAPERI MINIMI BIBLIOGRAFICI’ sono argomento d’esame

RELAZIONE DI GRUPPO (MAX 6 PERSONE). (REALIZZAZIONE DI UNA PROGRAMMAZIONE SU UN CASO REALE)*

ATTIVITA’ DIDATTICA INTEGRATIVA (100 ORE= scuole + tirocinio + eventi)

* Le relazione di gruppo va consegnata individualmente in forma cartacea e in file al dott. Tarperi (stanza 2.16) entro e non oltre 7 giorni dalla data dello scritto. Nella relazione di gruppo non verranno considerati i nomi dal 6° in poi. 3 giorni prima dello scritto viene controllata la documentazione disponibile in segreteria riguardante i tirocini.

ATTIVITA' DIDATTICA INTEGRATIVA

(4 CFU che corrispondono a 100 ore):

“50 ore di attività didattica presso **Scuole**
convenzionate con Scienze Motorie di Verona

- 25 ore di **tirocinio esercitativo**
- 25 ore di esperienza formativa in “**eventi**”

(Sport Expo 30/4-1/5; Run4Science23/4-24/4, Festival del
Cammino10/6-12/6)

Si rammenta che x **SPORTEXPO' 2016**” la presenza il 2 maggio equivale a 8h
esercitazione e non a tirocinio)

Testi e modalità di verifica

testo base per lo studio:

- Appunti di lezione del corso e materiale on line
- Manuale esercitazioni online
- Weinek L'allenamento ottimale. Calzetti Mariucci, Perugia 2009

per approfondimento (in biblioteca):

- A. Sassi Allenamento e Sovrallenamento, Edi-Ermes Milano 1997
- Bellotti, Teoria dell'Allenamento, UTET 2003
- Dal Monte – Faina Valutazione dell'atleta, UTET 2002 (Biblioteca)
- Schnabel - Harre . Scienza dell'allenamento

Modalità di verifica (previo superamento esami propedeutici)

- Esame scritto per ammissione all'orale (domande aperte + risposta multipla)
- Esame orale con discussione del compito e della relazione
- Relazione e Valutazione esercitazioni concorrono al voto (se positivo) max **4pt**

Frequenza a: lezioni libera

esercitazioni 75%

tirocini 100%

Incontri e colloqui

Lunedì dalle 13 alle 14 previo contatto e-mail federico.schena@univr.it

Tel 045 8425120 o segreteria

Principi ed applicazioni di metodologia dell'allenamento

Obiettivi del modulo

- 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 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 modulo parte teorica

- 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**
- **Monitoraggio del carico**
- **Il sovrallenamento**
- Indicatori funzionali della prestazione
- Valutazione funzionale principi ed applicazioni
- La genesi dell'allenamento e la sua evoluzione nel tempo
- Training specifico e cross training
- Principi di programmazione generale dell'allenamento
- Tipologie di training: Forza, Velocità, RSA, Endurance