



UNIVERSITÀ DI PISA

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

IDA NICOLINI

Anno accademico 2018/19
CdS SCIENZE MOTORIE
Codice 131MM
CFU 16

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	M-EDF/01	LEZIONI	80	CARLO BASTIANINI SIMONE CASAROSA STEFANO FREDIANI GIOVANNI INNOCENTI
TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO b	M-EDF/01	LEZIONI	48	IDA NICOLINI ANDREA UMILI

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

Modulo di metodologia dell'allenamento: Analisi dei principi generali dell'allenamento sportivo, che cos'è l'allenamento: definizioni; i cambiamenti organici dovuti all'allenamento, l'adattamento, lo stimolo allenante, i principi del carico, aggiustamenti e adattamenti, la supercompensazione, Overreaching e overtraining, la progettazione e la programmazione, la suddivisione in cicli, periodizzare le gare negli sport individuali e di squadra.

Modulo della Forza: Capacità coordinative e condizionali, la forza e il suo sviluppo. Metodiche di allenamento della forza. L'uso dei sovraccarichi e delle principali tecniche esecutive. Le leve nel movimento umano.

Modulo di Atletica: Le discipline vengono trattate in forma teorica e pratica, analizzandone i seguenti aspetti:

- glossario tecnico;
- note più importanti del regolamento di gara;
- sintetica storia della disciplina con particolare riferimento all'evoluzione della tecnica e dei risultati; - tecnica esecutiva;
- didattica;
- mezzi e metodi per l'allenamento delle capacità motorie specifiche;
- sintetica programmazione dell'allenamento dalle categorie giovanili agli atleti evoluti

modulo di nuoto: analisi delle problematiche dell'allenamento in ambiente acquatico, modalità operative, esercitazioni per lo sviluppo della forza in acqua, l'adattamento di alcune metodologie di allenamento terrestri adattate all'ambiente acquatico. Caratteristiche fisiologiche dell'allenamento in acqua. Conoscenza delle esercitazioni al passo di gara. Test di individuazione delle varie andature di allenamento nell'ambito della resistenza e potenza aerobica.

modulo di ginnastica: Attraverso un'interattiva alternanza fra nozioni teoriche generali ed esemplificazioni pratico - operative derivanti da esperienze dirette sul campo, lo studente avrà la possibilità di comprendere dettagliatamente la concezione "olistico - organicistica" dell'uomo e del suo percorso evolutivo - involutivo. La volontà precipua di questo modulo d'insegnamento sarà quella di gettare le basi tanto conoscitive, quanto operative, per iniziare lo studente alla verifica e valutazione argomentale in chiave esclusivamente critica ed interdisciplinare, senza mai acquisire mnemonicamente ed in forma indottrinata ciò che afferisce al processo d'insegnamento - apprendimento.

modulo sport di squadra: analisi delle dinamiche dell'allenamento di squadra e sull'individualizzazione in base ai ruoli, programmazione e periodizzazione di un campionato. Specificità dell'allenamento suddividendo tecnica e tattica di gara.

Modalità di verifica delle conoscenze

Attraverso un colloquio orale sul programma svolto in itinere lavori di gruppo sulla programmazione delle discipline sportive trattate durante il modulo.

Programma (contenuti dell'insegnamento)

Il Corso Integrato di TMA Teoria e Metodologia dell'Allenamento degli sport individuali e di squadra si compone di 6 moduli:
TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO 16 cfu

- L'allenamento sportivo con 3 cfu tenuto dalla Prof.ssa Ida Nicolini (Coordinatrice)
- La forza con 3 cfu tenuto dal Prof. Andrea Umili

SPORT INDIVIDUALI, DI SQUADRA E NATATORI



UNIVERSITÀ DI PISA

- Atletica Leggera con 2 cfu teorici e 1 cfu pratico tenuto dal Prof. Carlo Bastianini
- Nuoto con 1 cfu teorico e 1 cfu pratico tenuto dal Prof. Stefano Frediani
- Ginnastiche con 1 cfu teorico e 1 cfu pratico tenuto dal Prof. Giovanni Innocenti
- Sport di squadra con 2 cfu teorici e 1 cfu pratico tenuto dal Prof. Simone Casarosa

L'allenamento sportivo

Programma

- Aspetti generali della teoria e metodologia dell'allenamento.
- Classificazione degli sport e modelli di prestazione.
- I fattori della prestazione sportiva.
- Definizione dell'allenamento e principi generali, le basi anatomo-fisiologiche dell'allenamento.
- La struttura muscolare.
- I meccanismi energetici.
- Principi metodologici di distribuzione del carico.
- Carico fisico: principi del carico, stress, fatica, supercompensazione, aggiustamento, adattamento.
- L'evoluzione del training: principali metodologie e tappe fondamentali.
- Principi generali dell'allenamento giovanile.
- La moderna metodologia di allenamento nello sport competitivo di alto livello.
- Strategie di "ottimizzazione" del recupero.
- Il Tapering e suoi derivati.
- La valutazione, l' utilizzo dei test , match analysis e GPS.
- La programmazione dell'allenamento sportivo.
- Gli elementi della programmazione negli sport individuali e di squadra.
- Elaborazione di piani di allenamento.
- Le problematiche della periodizzazione in riferimento all'evoluzione dei calendari agonistici.
- Elementi di programmazione in età evolutiva.
- Elementi di programmazione nell'attività sportiva scolastica (extracurricolare).

La forza

Programma

- Distinzione tra componenti nervose e organiche della forza: i meccanismi nervosi di regolazione della forza.
- Classificazione della forza: massimale, veloce, resistente, reattiva, ecc...
- Propriocettività e fusi neuromuscolari: carichi liberi e vincolati.
- Principi metodologici dell'allenamento delle componenti nervose della forza.
- Principi metodologici dell'allenamento nell'ipertrofia.
- Le varie metodologie di allenamento della forza massimale e della forza veloce.
- Le varie metodologie di allenamento dell'ipertrofia.
- La forza resistente.
- Leve muscolari.
- Modificazioni morfologiche dei muscoli in seguito al tipo di lavoro che svolgono abitualmente.
- Gli esercizi della Pesistica nella preparazione muscolare delle varie discipline sportive.
- Concetto di lavoro e di potenza.
- La programmazione dell'allenamento della forza
- L'allenamento funzionale della forza.
- Esercitazioni pratiche di strappo e di Slancio.

SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

Sport Individuali

Nuoto

Programma:

Descrizione programma d'insegnamento del modulo:

- Il talento, capacità di espressione in acqua.
- L'allenamento sportivo in ambiente acquatico: mezzi e metodi.
- Carico fisico e adattamento specifico in ambiente acquatico.
- Tipologie di carico in ambiente acquatico.
- Le variabili per la costruzione di una tabella di allenamento.
- Potenza e Capacità dei meccanismi energetici.
- Metodi di allenamento di carattere aerobico per i nuotatori.
- Il fartlek per i nuotatori.
- Metodi di allenamento in ambito anaerobico per i nuotatori.
- Tipologie di esercitazioni al passo di gara per i nuotatori.
- Le esercitazioni di forza in acqua: perché e a cosa servono.
- Overreaching e Overtraining come si raggiungono con i nuotatori di alto livello.
- Sistemi di allenamento più diffusi in ambiente acquatico.
- Principi di periodizzazione per i nuotatori di alto livello.
- L'allenamento giovanile nel nuoto periodizzazione e programmazione.



UNIVERSITÀ DI PISA

- Tapering per i nuotatori.

Lo studente svolge una serie di esperienze formative che lo vedono protagonista, sia di apprendimenti teorici, sia di esercitazioni pratico-operative nelle strutture sportive: Campo Scuola, Palestra, Piscina attraverso l'osservazione di allenamenti specifici di nuotatori di alto livello. Le discipline sono trattate in forma teorica e pratica analizzandone i seguenti aspetti: acquisizione di un glossario terminologico, analisi della metodologia dell'allenamento in base alle caratteristiche degli atleti, aspetti normativi dei regolamenti delle varie competizioni, evoluzione della tecnica di nuotata in funzione della specialità dalla velocità al mezzofondo e al nuoto di fondo e gran fondo in acque libere. Analisi delle tecniche esecutive, strategie di intervento metodologico con differenze tra attività giovanile e assoluta.

Sport Individuali

Atletica Leggera

Programma

Analisi delle seguenti discipline fondanti.

Corse

- sprint e staffette
- corse ad ostacoli
- corse di mezzofondo e fondo

Salto

- salto in lungo
- salto triplo
- salto in alto
- salto con l'asta

Lanci

- lancio del peso
- lancio del giavellotto
- lancio del disco
- lancio del martello

Marcia

Prove multiple

Ginnastiche

Programma

Analisi delle seguenti discipline fondanti.

Ginnastica Artistica Maschile (GAM) e Femminile (GAF)

Specialità individuali e di squadra: corpo libero cavallo con maniglie; anelli; volteggio; parallele simmetriche; parallele asimmetriche; sbarra; trave.

Ginnastica Ritmica (GR)

Specialità individuali, di squadra e a coppia: corpo libero; palla; nastro; clavette; funicella; cerchio.

Ginnastica Aerobica (GA)

Specialità: individuali, di squadra, a coppia e sincro.

Trampolino Elastico (TE)

Specialità: individuali, di squadra e sincro.

Ginnastica per Tutti (GpT)

Specialità individuali, di squadra, a coppie e sincro: Acrosport; Twirling; Tumbling; Gymnaestrada ed Euroteam; Gymteam; Salute, fitness e benessere.

Sport di Squadra

Programma

- Classificazione dei vari sport.
- Benefici sull'atleta e sull'individuo, gli obiettivi dei giochi di squadra (sviluppo cognitivo, emotivo, sociale, fisico).
- Strategia, tecnica e tattica.
- Pianificazione, organizzazione delle attività di allenamento.
- L'apprendimento e l'allenamento cognitivo.
- Processi neurali dell'attività motoria (neuroni specchio).
- Fattore motivazionale emozionale.
- L'errore (origini, causa e correzione, facilitazioni e "rinforzo positivo").
- Processi mentali, tattica e comportamento di finta (percezione, decisione, esecuzione, interpretazione).
- Gli staff all'interno della società e lavoro in equipe: ruolo del preparatore, competenze e gestione delle attività.
- Prevenzione e riabilitazione.
- Core stability, destabilizzazione.
- Cenni storici sulla nascita di calcio, rugby, hockey, basket, calcio a 5 il senso del gioco, il regolamento la tecnica la tattica.

Bibliografia e materiale didattico



UNIVERSITÀ DI PISA

Testi di riferimento consigliati

1. Weineck J.: "L'allenamento ottimale" – Calzetti-Mariucci; Perugia, 2009.
2. Platonov V.: "L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara" - Calzetti - Mariucci; Perugia, 2004.
3. Winter E.M: et al: "Test per lo sport e l'attività fisica". Edizione italiana a cura di Roi G.S. – Calzetti-Mariucci; Perugia, 2010.
4. Guido Brunetti "Allenare l'atleta, manuale di metodologia dell'allenamento sportivo" SDS Roma, 2013.
5. AAVV - "I nuovo I manuale dell'istruttore di Atletica Leggera " - FIDAL Centro Studi e Ricerche - Roma 2011.
6. Innocenti, F. Vailati, G. Colombo; enciclopedia didattica multimediale sulla Ginnastica Artistica (11 volumi), FGI-CDN.
7. FIG Academy; manuale internazionale per gli allenatori delle Ginnastiche.
8. Ferretti F. *L'allenamento fisico nel calcio*.
9. *L'allenamento della forza nei giovanissimi*, di Andrea Umili- Calzetti e Mariucci editore-Perugia 2013.
10. . & B. Counsilman; " *La nuova scienza del nuoto* ", Zanichelli
11. Moretti – A. Guerra; " *La scienza e il nuoto* ", Zanichelli.
12. Tudor Bompà - Carlo Buzzichelli; " *periodizzazione dell'allenamento sportivo* ", Calzetti e Mariucci editore-Perugia 2015
13. Articoli e monografie indicate dai docenti durante il corso.

Indicazioni per non frequentanti

la frequenza è obbligatoria e saranno ammessi agli esami gli studenti che hanno totalizzato almeno il 75% delle presenze, e il 50% per gli studenti lavoratori

Modalità d'esame

Prova in itinere per il modulo delle Ginnastiche per gli studenti che hanno totalizzato almeno il 75% delle presenze, e il 50% per gli studenti lavoratori.

L'esame del corso integrato è esclusivamente teorico con un colloquio su tutti i moduli che lo compongono

Altri riferimenti web

<http://www.stefanofrediani.it>

Note

Ricevimento studenti Prof.ssa Ida Nicolini (giorno, orario, luogo): sono sempre disponibile a ricevere gli studenti che mi contattano o al termine della lezione o in sede concordata con lo studente stesso.

E-mail del docente: nicol349@gmail.com

Recapito telefonico del docente: 335-1817227.

Ricevimento studenti Prof. Andrea Umili (giorno, orario, luogo):su appuntamento, presso le aule didattiche.

E-mail del docente del modulo:andrea.umili@alice.it

Recapito telefonico del docente del modulo:cell. 335 6765869.

Ricevimento studenti Stefano Frediani (giorno, orario, luogo):mercoledì dalle ore 11.30 alle ore 13.30 c/o sala professori Polo Didattico Universitario di "Porta Nuova", previo appuntamento.

E-mail del docente del modulo: posta@stefanofrediani.it

Recapito telefonico del docente del modulo:3472716064

Ricevimento studenti Prof. Carlo Bastianini (giorno, orario, luogo):su appuntamento mediante contatto telefonico.

E-mail del docente del modulo:luis@inwind.it

Recapito telefonico del docente del modulo:tel fisso 050-500751; cell 335-6541132.

Ricevimento studenti Prof. Giovanni Innocenti (giorno, orario, luogo) e tutoraggio studenti:Lunedì 11,00 - 13,00, c/o Polo Didattico Universitario di "Porta Nuova", previo appuntamento PEC (giovanni.innocenti@adm.unipi.it) oppure PEL (innocenti.giovanni@tiscali.it).

E-mail del docente del modulo:innocenti.giovanni@tiscali.it

Recapito telefonico del docente del modulo:366-3909918.

Ricevimento studenti (giorno, orario, luogo):

E-mail del docente del modulo: simocasa@teletu.it

Recapito telefonico del docente:

Ultimo aggiornamento 06/11/2018 17:53