



# UNIVERSITÀ DI PISA

---

## TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

### FERDINANDO FRANZONI

Anno accademico	2021/22
CdS	SCIENZE MOTORIE
Codice	131MM
CFU	16

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO A	M-EDF/01	LEZIONI	125	CARLO BASTIANINI SIMONE CASAROSA STEFANO FREDIANI IDA NICOLINI ANDREA UMILI
TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO B	M-EDF/01	LEZIONI	48	FERDINANDO FRANZONI JONATHAN FUSI GIOVANNI INNOCENTI

#### Obiettivi di apprendimento

##### *Conoscenze*

Nell'ambito delle conoscenze, l'obiettivo dell'apprendimento è quello di conoscere la teoria e la metodologia dell'allenamento applicabile e adattabile a tutte le discipline sportive.

##### *Modalità di verifica delle conoscenze*

La verifica per ciascun modulo avverrà attraverso un esame orale.

#### 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
- 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.



## UNIVERSITÀ DI PISA

---

- 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** **Atletica Leggera**

#### **Programma**

Analisi delle seguenti discipline fondanti.

#### **Corse**

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

#### **Salti**

- 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**

### **Sport Natatori**

#### **Programma**

- Il talento, capacità di espressione in acqua.
- L'allenamento sportivo in ambiente acquatico.
- Tipologie di carico in ambiente acquatico.
- Strumenti per la costruzione di una tabella di allenamento.
- Metodi di allenamento di carattere aerobico specifici per nuotatori delle categorie giovanili e per gli assoluti.
- Metodi di allenamento in ambito anaerobico specifici per nuotatori delle categorie giovanili e per gli assoluti.
- Le esercitazioni al passo di gara e alla velocità di gara per i nuotatori delle categorie giovanili e per gli assoluti.
- Le esercitazioni di forza in acqua: perché e a cosa servono.
- Overreaching e Overtraining con i nuotatori di alto livello.
- Sistemi di allenamento in ambiente acquatico.
- Principi di periodizzazione per i nuotatori delle categorie giovanili e per gli assoluti.
- Suddivisione in categorie e calendari agonistici.
- Tapering per i nuotatori

### **Ginnastiche**

#### **Programma**

Analisi delle seguenti discipline fondanti.



## UNIVERSITÀ DI PISA

### **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 syncro.

### **Trampolino Elastico (TE)**

Specialità: individuali, di squadra e syncro.

### **Ginnastica per Tutti (GpT)**

Specialità individuali, di squadra, a coppie e syncro: 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**

#### **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. 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>

<http://www.federnuoto.toscana.it>

<http://www.federnuoto.it>