# Teoria e metodologia dell’allenamento

## Prof. Ferdinando Cereda; Prof. Alessandro Gambaretto

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

Il corso ha gli obiettivi di fornire le conoscenze, le competenze e le abilità per progettare e sviluppare il programma di esercizio fisico/allenamento per raggiungere, mantenere e migliorare le capacità condizionali e coordinative, utili per svolgere le attività fisiche quotidiane, l’educazione fisica e le attività sportive.

Al termine del corso, lo studente sarà in grado di:

– utilizzare le conoscenze acquisite e gli strumenti di analisi appresi per osservare dal punto di vista biomeccanico e fisiologico i contesti motorio-sportivi e interpretare i bisogni di movimento dei singoli partecipanti al fine di poterne migliorare lo stato di salute e di performance;

– ideare proposte, percorsi e protocolli di attività motoria o sportiva in rapporto a situazioni concrete, a specifici destinatari individuali o di gruppo e a precisi obiettivi motori, sportivi educativi e rieducativi;

– sviluppare un’autonomia di giudizio attingendo informazioni da testi di riferimento e dalla comunità scientifica di riferimento.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

– I principi dell’allenamento.

– Il modello funzionale dell’allenamento.

– L’allenamento della mobilità articolare.

– L’allenamento dell’equilibrio e della coordinazione.

– L’allenamento della forza e della potenza muscolare.

– L’allenamento aerobico e anaerobico.

– L’allenamento della velocità e dell’agilità.

– L’allenamento concomitante della forza muscolare e della resistenza aerobica (Concurrent Training).

– La periodizzazione dell’allenamento: dal profilo fisiologico alla programmazione dell’esercizio fisico.

– L’uso della tecnologia applicata all’allenamento.

– Casi studio.

***BIBLIOGRAFIA[[1]](#footnote-1)***

 Essenziale per sostenere l’appello

J. Weineck, *L’allenamento ottimale,* Calzetti & Mariucci Editori, Torgiano (Pg), 2007. [*Acquista da VP*](https://libreria.vitaepensiero.it/scheda-libro/weineck-jurgen/lallenamento-ottimale-9788860281883-177321.html)

F. Cereda-A. Gambaretto Et Al., *Dispense di TeMA,* a.a. 2020-2021.

 Consigliata per approfondimenti

F. Cereda, *Teoria,* *tecnica e didattica del Fitness*, Vita e Pensiero, Milano, 2013.

J. Hoffman, *Physiological Aspects of Sports Training and Performance,* Human Kintetics, 2014, 2nd Edition.

R.S. Rocha-T. Rieger-A. Jiménez (eds.), *Essentials for fitness instructors,* Human Kinetics, 2015.

T.R. Baechle-R.W Earle (a cura di), *NSCA,* *Manuale di condizionamento fisico e di allenamento della forza,* Calzetti & Mariucci Editori, Torgiano (Pg), 2010.

W.J. Kraemer-S.J. Fleck-M.R. Deschenes, *Exercise Physiology: Integrating Theory and Application,* Wolters Kluver-Lippincott, Williams & Wilkins, 2011.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Il corso prevede una trattazione teorica degli argomenti e un’applicazione pratica degli stessi, che si svolgeranno in ambienti specificatamente attrezzati.

“*L’insegnamento, oltre alle ore teoriche, prevede ore di attività didattica pratica (Corsi distinti e laboratori) con frequenza obbligatoria per almeno il 70% delle ore*”.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

Le date degli appelli sono indicati sulla pagina personale dei docenti. La prova finale del corso è articolata in un esame scritto con domande a risposta multipla tese ad accertare le conoscenze dei più significativi contenuti della disciplina. La valutazione sarà effettuata in base al punteggio espresso nella prova secondo le opportune norme docimologiche.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Lo studente dovrà possedere conoscenze di base in relazione ai concetti della fisiologia generale e dello sport.

Nel caso in cui la situazione sanitaria relativa alla pandemia di Covid-19 non dovesse consentire la didattica in presenza, sarà garantita l’erogazione a distanza dell’insegnamento con modalità che verranno comunicate in tempo utile agli studenti.

*Orario e luogo di ricevimento degli studenti*

Luogo e orario di ricevimento saranno concordati coi docenti previa richiesta tramite e-mail (*ferdinando.cereda@unicatt.it*; *alessandro.gambaretto@unicatt.it*).

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)