# 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.

F. Cereda-A. Gambaretto Et Al., *Dispense di TeMA,* a.a. 2022-2023.

Consigliata per approfondimenti

F. Cereda, *Teoria,* *tecnica e didattica del Fitness*, Vita e Pensiero, Milano, 2013.[*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/ferdinando-cereda/teoria-tecnica-e-didattica-del-fitness-9788834317082-165943.html)

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. L’esame scritto consiste in 35 domande a scelta multipla (una sola risposta è corretta). Risposta data correttamente: 2 (due) punti. Risposta data sbagliata: -1 (meno un) punto. Risposta non data: 0 (zero) punti. Il punteggio finale permetterà una valutazione in trentesimi La prova è superata con un punteggio compreso tra 38 e 70 punti (38 punti = 18/30, 55 punti = 25/30, 70 punti = 30 e lode).

***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)