# Teoria e metodologia dell’allenamento

## Prof. Paolo Bruseghini

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

Il corso si propone di fornire agli studenti le conoscenze e le competenze nell'ambito della pianificazione, programmazione e gestione dell'allenamento nei diversi ambiti legati all’attività motoria e sportiva. Al termine del corso, lo studente sarà in grado di determinare i principi teorici su cui si fonda la pratica dell’attività sportiva, conoscere gli adattamenti indotti dall’allenamento delle varie capacità motorie e utilizzare i principi teorici per strutturare e monitorare programmi di allenamento.

I risultati attesi sono espressi secondo i descrittori europei di Dublino.

*Capacità di Applicare Conoscenza e Comprensione*

Questo corso dovrà permettere allo studente di comprendere e applicare i principi di preparazione fisica generali e specifici e gli elementi di metodologia dell’allenamento ai diversi contesti sportivi. Inoltre dovrà fornire allo studente le conoscenze di base per essere in grado di progettare e monitorare un processo allenante volto all'incremento della performance fisica.

*Autonomia di Giudizio*

Al termine dell'insegnamento lo studente deve essere in grado di utilizzare in modo critico conoscenze e competenze specifiche per la valutazione dei potenziali effetti derivanti dalla partecipazione ad un processo allenante.

*Abilità Comunicative*

Le abilità comunicative acquisite al termine dell'insegnamento saranno prevalentemente indirizzate a saper utilizzare il linguaggio tecnico specifico per definire i diversi aspetti che caratterizzano la teoria dell’allenamento sportivo con particolare riferimento agli adattamenti fisiologici e al modello prestativo.

*Capacità di Apprendimento*

Al termine di questo insegnamento lo studente dovrà aver acquisito strumenti e capacità che gli consentano di approfondire sulla base delle evidenze scientifiche le tematiche necessarie per lavorare in maniera adeguata nel proprio ambito professionale nell’ottica di un aggiornamento continuo.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

Definizione e principi di base dell’allenamento sportivo.

Sistemi energetici e adattamenti fisiologici all’esercizio.

Il modello funzionale dell’allenamento e della prestazione sportiva.

L’allenamento delle principali forme di sollecitazione motoria: forza e potenza muscolare, componenti aerobiche e anaerobiche, velocita e rapidità, capacità coordinative.

Strategie di programmazione e periodizzazione dell’allenamento: dalla singola seduta alla progettazione pluriennale.

Gestione e monitoraggio degli effetti dell’allenamento e del training-load.

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

T. Bompa - C. Buzzichelli, Periodization - Theory and Methodology of Training-6th Edition, Human Kinetics, 2019.

G.G.Haff – N.T. Triplett, Essentials of Strength Training and Conditioning-4th Edition NSCA, Human Kinetics, 2016.

V.B. Issurin, La preparazione fisico-sportiva nel XXI secolo: fondamenti, nuovi percorsi ed evidenze scientifiche, Calzetti&Mariucci Editori, 2020.

W.D. Mcardle-F.I. Katch-V.l. Katch, Fisiologia applicata allo sport:Aspetti Energetici, Nutrizionali e Performance-3^ edizione, Zanichelli, 2018.

M. McGuigan, Monitoring training and performance in athletes, Human Kinetics, 2017.

Ulteriori testi e articoli scientifici di riferimento saranno indicati durante lo svolgimento del corso.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Il corso prevede lezioni frontali con il supporto di slide e analisi di articoli scientifici, per un totale di 15 ore, in cui verranno introdotte le principali teorie e metodologie applicabili nell’ambito dell’allenamento sportivo. Il corso prevede anche delle lezioni a gruppi distinti che si svolgeranno presso gli ambienti del C.S Fenaroli, per un totale di 50 ore, dove verranno approfonditi, sottoforma di discussione con esperti e attività laboratoriali, i principali aspetti legati alle metodiche di allenamento delle capacità coordinative/condizionali e alla gestione del training e dell’atleta nel suo complesso.

Il materiale didattico sarà disponibile per gli studenti in formato digitale tramite piattaforma Blackboard accessibile secondo le modalità previste dal Corso di Laurea.

L’insegnamento prevede la frequenza obbligatoria alle lezioni a gruppi distinti per almeno il 70% delle ore.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

Sono ammessi alla prova d’esame gli studenti in regola con le presenze alle ore di lezione a gruppi distinti.

Le date degli appelli sono indicati sulla pagina personale del docente.

L’esame finale del corso è articolato in una prova scritta propedeutica per l’accesso alla successiva prova orale obbligatoria.

La prova scritta prevede 24 domande a risposta multipla e vuole ad accertare l’apprendimento delle conoscenze di base dei fondamenti della disciplina. Per accedere alla successiva prova orale è necessario ottenere un punteggio di 18/24 nella prova scritta (1 punto risposta corretta; 0 punti risposta sbagliata o mancante).

Nella prova orale, che vuole verificare il grado di approfondimento e le competenze acquisite durante il corso, verranno valutate in trentesimi la pertinenza delle risposte, l’uso appropriato della terminologia specifica, la strutturazione argomentata e coerente del discorso e la capacità di individuare nessi concettuali tra le argomentazioni trattate.

L’esame si intende superato con una valutazione almeno di 18/30 nella prova orale.

Il voto finale verrà espresso con una unica valutazione in trentesimi, frutto della media ponderata tra prova scritta e orale.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Avvertenze

La frequenza al corso, sebbene non completamente obbligatoria, è comunque fortemente consigliata.

Eventuali indicazioni più dettagliate su articoli scientifici di approfondimento o testi consigliati di interesse specifico, saranno fornite dal docente nel corso delle lezioni e tramite piattaforma Blackboard.

Gli studenti partecipanti a programmi Erasmus o Dual Career sono pregati di contattare il docente via email (paolo.bruseghini@unicatt.it).

Eventuali comunicazione in itinere di carattere organizzativo destinate agli studenti verranno fornite attraverso il sistema di Avvisi e messaggistica di Blackboard.

Prerequisiti

Nonostante non siano previsti esami propedeutici obbligatori per la frequenza dalle lezioni e l’ammisisone alla prova d’esame, si consiglia di aver frequentato le lezioni e superato con esito positivo gli esami dei corsi di Anatomia umana, Biochimica generale e dello sport e Fisiologia generale e dello sport.

*Orario e luogo di ricevimento degli studenti*

Il Prof. Paolo Bruseghini è disponibile per ricevere gli studenti al termine delle lezioni curricolari e presso il Laboratorio di Scienze dell’esercizio fisico e dello sport esclusivamente previo appuntamento via email (paolo.bruseghini@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)