

Tecniche e metodologie dell'allenamento

docente responsabile prof. Federico Schena

La metodologia dell'allenamento è una scienza (materia) **traslazionale** che applica i principi della fisiologia, biochimica, biomeccanica, psicologia integrandoli allo scopo di proporre una serie di azioni (comportamenti) mirati ed idonei a modificare le competenze e le capacità motorie dell'individuo.

Tecniche e metodologie dell'allenamento

La Metodologia dell'allenamento,
kinesiologia e coaching, sono le materie che caratterizzano le scienze motorie e sportive rendendole autonome e diverse dalle materie di base (biomediche, pedagogiche, psicologiche) e che esprimono la differenza tra l'applicazione di una prassi esperienziale ed un approccio metodologico, scientificamente basato, al ruolo di istruttore, allenatore, preparatore atletico,.....

Tecniche e metodologie dell'allenamento

Modulo I (federico schena)

*Principi ed applicazioni di metodologia
dell'allenamento*

Modulo II (valter durigon)

Didattica applicata al movimento

Tecniche e metodologie dell'allenamento *articolazione didattica*

Lezioni frontali (plenaria)

Esercitazioni (gruppi)

Tirocinio (gruppi ed individuale)

Principi ed applicazioni di metodologia dell'allenamento

Obiettivi del modulo

- 1-conoscere in modo approfondito le basi biologiche dei meccanismi che sono a fondamento dell'allenamento umano**
- 2- conoscere la metodologia di applicazioni di questi principi per la creazione di appropriati programmi di allenamento nelle principali tipologie di attività sportiva**
- 3- conoscere i fattori determinanti la prestazione ed i mezzi di allenamento utilizzabili nelle discipline sportive e saperle applicare in modo adeguato al fine di realizzare un corretto adattamento e modificazione della prestazione.**
- 4- *conoscere le principali metodologie di valutazione e monitoraggio dello stato di allenamento e di prevenzione dei danni e dell'overtraining***

Programma del modulo

- La sindrome generale di allenamento
- Adattamento: limiti ed evoluzione
- Il processo di supercompensazione
- I sistemi regolatori che influenzano la risposta all'allenamento
- **Lo stimolo allenante**
- **Carico esterno ed interno**
- **Il sovrallenamento**
- Indicatori funzionali della prestazione
- Valutazione funzionale principi ed applicazioni
- La genesi dell'allenamento e la sua evoluzione nel tempo
- Training specifico e cross training
- Principi di programmazione generale dell'allenamento
- Tipologie di training: Forza, Velocità, RSA, Endurance

Testi e modalità di verifica

testo base per lo studio:

- Appunti di lezione del corso e materiale on line
- Weinek L'allenamento ottimale. Calzetti Mariucci, Perugia 2001

per approfondimento:

- A. Sassi Allenamento e Sovrallenamento, Edi-Ermes Milano 1997
- Bellotti, Teoria dell'Allenamento, UTET 2003
- Dal Monte – Faina Valutazione dell'atleta, UTET 2002
- Schnabel - Harre . Scienza dell'allenamento

Modalità di verifica

- Esame scritto di screening per ammissione all'orale
- Orale con discussione del compito e delle relazioni di esercitazione
- Elaborato delle esercitazioni concorre al voto se positivo fino ad un max di 4pt

Incontri e colloqui

Lunedì dalle 13 alle 14 previo contatto e-mail federico.schena@univr.it
Tel 045 8425120 o 045 8425151 (dott. ssa Tabarini)