

# ***TECNICHE E METODOLOGIE DELL'ALLENAMENTO***

*docente responsabile* **Federico Schena**

## Struttura del corso

- Due Moduli
  - Metodologia Allenamento **6 CFU**
  - Didattica attività motorie **3 CFU**
- Lezioni frontali ed esercitazioni
- Tirocinio interno 4 CFU

# ***TECNICHE E METODOLOGIE DELL'ALLENAMENTO***

*docente responsabile* **Federico Schena**

- Metodologia Allenamento
  - **Federico Schena 32 h lezione**
  - **Federico Schena & Cantor Tarperi 30h esercitazioni**
- Didattica attività motorie
  - **Valter Durigon 16 ore lezione**
  - **Valter Durigon & Luciano Bertinato 16 h esercitazioni**
- Tirocinio interno (100 h)
  - 25-50h esperienza scolastica**
  - 25-50h esperienza organizzazione gestione eventi speciali**
  - 25h Corso di progettazione allenamento**

# **METODOLOGIE DELL'ALLENAMENTO**

**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.

**Metodologia dell'allenamento** assieme a **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 esprienziale ed un approccio metodologico, scientificamente basato, al ruolo di istruttore, allenatore, preparatore atletico,.....

# **Modulo: Metodologie dell'allenamento**

## **Basi biologiche ed adattamento funzionale**

### **Obiettivi del corso**

- 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 utili 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 corso

- 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'adattamento e la sua evoluzione nel tempo
- Training specifico e cross training
- Principi di programmazione generale dell'allenamento
- (Macro) Tipologie di training (Endurance, Forza, RSA)

# Testi e modalità di verifica

## testo base per lo studio:

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

## per approfondimento (disponibili in biblioteca) :

- 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 anche di argomenti 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](mailto:federico.schena@univr.it)

Tel 045 8425143 (diretto) o 045 8425 -151 -145 ( sig.ra Nicole o sig.ra Giuliana)