



**Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport
LM-68**

SCHEDA DI INSEGNAMENTO

METODI E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE APPLICATE III

Prof. Stefano D'OTTAVIO



SCHEDA DI INSEGNAMENTO

Corso di Studi: Scienze e Tecniche dello Sport

Insegnamento: Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive Applicate III

Coordinatore: Prof. Stefano D'Ottavio

Anno di corso: 2021-22

Semestre: II

CFU Insegnamento: 12

Moduli didattici:

- Metodologia dell'Allenamento degli Sport di Squadra II

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 2

Docenti:

Prof. Stefano D'Ottavio

- Metodologia dell'allenamento sport da combattimento

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 5

Docenti:

Prof. Stefano D'Ottavio

- Metodologia dell'allenamento sport individuali II

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 5

Docenti:

Prof. Giorgio Carbonaro

Prof. Leandro Croce

INFORMAZIONI GENERALI

Prerequisiti

Lo studente dovrà possedere le conoscenze opportune per l'analisi di alcuni aspetti prestativi specifici degli sport di squadra, degli sport individuali e di combattimento, dovrà conoscere i concetti fondamentali della metodologia dell'allenamento, con particolare attenzione ai presupposti biologici



e fisiologici dell' allenamento della componente metabolica e neuromuscolare. Infine, dovrà saper gestire le nozioni di valutazione funzionale specifica relativa alle discipline sportive prese in considerazione.

Obiettivi Formativi

Gli studenti al termine delle lezioni dovranno riorganizzare le nozioni della teoria dell'allenamento legandole al concetto sintetico del costo energetico della disciplina alle diverse velocità. Dovranno inoltre aver approfondito metodologie specifiche per lo sviluppo congiunto della componente "economia del movimento specifico" e miglioramento metabolico. L'ipotesi è quella di inquadrare la prestazione come fenomeno energetico e coordinativo specifico valutabile onde poter meglio definire sia la progettazione che la diagnosi del processo allenante, tutto ciò, come già in parte nel primo anno, va visto soprattutto con un approccio pratico e semplificativo nell'ambito di alcune discipline sportive caratterizzanti. Nell'ambito degli sport da combattimento, con tale insegnamento si fornisce allo studente la capacità di gestire in modo autonomo ed efficace la metodologia di allenamento / addestramento per gli sport di combattimento con un approccio di tipo generalistico, cioè verso l'insieme degli sport di combattimento relativamente alle caratteristiche fisico-coordinative comuni, e con specificità focalizzandosi sulla così detta forza speciale da sviluppare in ciascuno di essi, in relazione alle specifiche tecniche di combattimento.

Risultati di apprendimento attesi

Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)

L' insegnamento previsto nel secondo anno del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecnica dello Sport mira ad un approfondimento specifico dell'allenamento metabolico e della sua energetica specifica. Va sottolineato nelle discipline a prevalenza aerobica il concetto di economia del gesto e conseguentemente sarà approfondito il concetto di costo energetico come elemento cardine della prestazione, mentre nelle discipline a contributo misto va anche sottolineato il rapporto con massime erogazioni di forza nell'azione specifica. Come nel primo anno sarà fondamentale identificare gli elementi base dei modelli prestativi per poter scegliere i mezzi e metodi più adatti alla disciplina. Lo studente dovrà conoscere in maniera specialistica le metodiche di allenamento della componente metabolica, e particolare attenzione sarà data anche ai concetti di Forza resistente e resistenza di forza. Verranno inoltre approfondite le metodiche di valutazione ed indirizzo dell'allenamento di tali discipline. Tutto ciò come già in parte nel primo anno va visto soprattutto con un approccio pratico e semplificativo nell'ambito di alcune discipline sportive caratterizzanti.



Capacità di applicare conoscenza e comprensione (Applying knowledge and understanding)

Lo studente, che si prepara al completamento del corso di studi, dovrà essere in grado di affrontare situazioni professionali che riguardano: la gestione, la pianificazione ed il controllo di programmi di allenamento tecnico e fisico rivolto ad atleti di elevata qualificazione sportiva o giovani talenti di interesse nazionale, negli sport individuali e di squadra.

Abilità comunicative (communication skills)

Lo studente dovrà sapersi esprimere con il corretto lessico tecnico, in modo da poter avere una comunicazione chiara ed efficace con gli atleti, riuscendo a coinvolgerli nel processo di miglioramento della performance.

Autonomia di giudizio (making judgements)

Lo studente dovrà sapere inquadrare la prestazione come fenomeno energetico e coordinativo specifico valutabile per poter definire in maniera autonoma sia la progettazione che la diagnosi del processo allenante: dovrà possedere la capacità di applicare le proprie conoscenze alla pratica dell'allenamento sportivo in qualsiasi fascia di età e livello di qualificazione, dovrà dimostrare di sapere gestire autonomamente esercitazioni pratiche nel campo dell'allenamento metabolico e della forza resistente nelle varie discipline.

SYLLABUS

Metodologia dell'Allenamento degli Sport di Squadra II

- le richieste metaboliche della prestazione
- legame funzionale con gli aspetti tecnico-tattici ed alle modalità di spostamento nel campo di gioco
- metodologia e strumenti di valutazione diretta ed indiretta del metabolismo aerobico ed anaerobico
- metodi e mezzi dell'allenamento del metabolismo aerobico negli sport di squadra
- metodologia di allenamento "integrato"
- metodi e mezzi dell'allenamento neuromuscolare negli sport di squadra
- applicazione pratica in allenamento in rapporto al modello di prestazione
- Training analysis
- Recupero post infortunio

Metodologia dell'allenamento sport da combattimento

- capacità coordinative specifiche, bilateralità, equilibrio e flessibilità, spostamenti e



rotazioni

- sviluppo del controllo neuromuscolare specifico,
- sviluppo dei substrati energetici opportuni,
- studio delle tecniche di base ed il loro apprendimento, in condizione statica, in movimento.
- studio delle combinazioni tecniche,
- equilibrio dinamico in competizione.
- la preparazione alla competizione (l'aspetto fisico –fisiologico) (l'aspetto tattico)(l'aspetto strategico)

Metodologia dell'allenamento sport individuali II

- il costo energetico come elemento determinante per il miglioramento della disciplina
- classificazione di base delle metodiche di allenamento metaboliche (anche pratica)
- metodi continui: uniforme, variato, progressivo
- metodi intervallati: intermittenti ,interval training, ripetute
- Analisi dei parametri metabolici durante l'allenamento (parte pratica)
- interpretazione della frequenza cardiaca durante l'allenamento
- interpretazione dell' acido lattico durante l'allenamento
- interpretazione dei parametri meccanici durante l'allenamento
- interpretazione di parametri metabolici durante l'allenamento
- la coniugazione tra forza e metabolismo: la forza resistente (e/o resistenza alla forza). Definizione e riferimenti pratico-sportivi. Differenze tra forza resistente e resistenza alla forza. La valutazione della forza resistente in allenamento.

Testi consigliati

Metodologia dell'Allenamento degli Sport di Squadra II

D'Ottavio S. **Insegnamento e allenamento della tecnica calcistica: basi teoriche e metodologiche.**

Calzetti&Mariucci Editori (2021).

Documenti, articoli e dispense fornite dal docente

Metodologia dell'allenamento sport da combattimento

Documenti, articoli e dispense fornite dal docente.

Metodologia dell'allenamento sport individuali II

Documenti, articoli e dispense fornite dal docente.

MODALITÀ DI INSEGNAMENTO

La modalità di insegnamento prevede lezioni frontali per un totale di 84 ore, con approfondimenti



di argomenti particolarmente rilevanti e tratti da pubblicazioni scientifiche, attività pratiche di laboratorio di valutazione, verifiche in itinere ed esercitazioni guidate.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

La verifica dell'apprendimento avverrà tramite lo svolgimento di una prova scritta semi strutturata (quesiti a risposta multipla, brevi esercitazioni, saggio breve) avente lo scopo di valutare il "sapere" e il "saper fare" basati sulla capacità di rielaborare e argomentare tutti i punti del programma didattico. Saranno valutate le capacità di apprendimento (learning skills) e la capacità di applicare le conoscenze ottenute (50% del punteggio), l'autonomia di giudizio (making judgements) (25% del punteggio) e le abilità comunicative (communication skills) (25% del punteggio) secondo quanto indicato nei descrittori di Dublino.

Darà luogo a valutazioni di eccellenza (30 e lode – 27/30) il possesso da parte dello studente di buone conoscenze sugli argomenti in programma tali da permettergli di affrontare e risolvere i quesiti e le prove proposte con competenza e spirito critico.

Darà luogo a valutazioni discrete (26-23/30) il possesso da parte dello studente di una conoscenza prevalentemente mnemonica dei contenuti ed una preparazione di base relativa alla match analysis, ai metodi e mezzi di allenamento negli sport di squadra e di combattimento ed all'interpretazione dei parametri meccanici e metabolici in allenamento ed in gara.

Darà luogo a valutazioni sufficienti (22-18/30) il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, indirizzate alla conoscenza dei modelli prestativi dei singoli sport, dei principali mezzi di allenamento delle capacità condizionali approfondite durante le lezioni frontali, dei concetti fondamentali delle tecniche di base negli sport di combattimento.

Daranno luogo a valutazioni negative (<18/30) le difficoltà di orientamento dello studente rispetto ai temi affrontati, le lacune formative e l'incapacità di elaborare anche le più elementari questioni applicative proposte.

ATTIVITÀ DI SUPPORTO

Oltre all'attività didattica, allo studente verrà data l'opportunità di partecipare a Seminari ed attività di laboratorio.

Ricevimento studenti

In presenza:



Il Prof. Stefano D'Ottavio riceve gli studenti presso la stanza 432 (4° piano) Torre E nord Facoltà di Medicina il giorno lunedì mattina su appuntamento, i docenti del corso sono raggiungibili tramite appuntamento via mail.

A distanza:

Canale MS Teams dedicato al link:

<https://teams.microsoft.com/l/team/19%3a25c43a52a45a4a1fa39b2b2f85903106%40thread.tacv2/conversations?groupId=5a8cde85-6eb9-4983-a076-8ddc93f74970&tenantId=24c5be2a-d764-40c5-9975-82d08ae47d0e>