

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

SCHEDA DI INSEGNAMENTO

METODI E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE APPLICATE 2

Coordinatore:

Prof. Giovanni MELCHIORRI

SCHEMA DI INSEGNAMENTO

Corso di Studi: Scienze e Tecniche dello Sport

Insegnamento: *METODI E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE APPLICATE 2*

Coordinatore: Melchiorri Giovanni

Anno di corso: II

Semestre: I

CFU Insegnamento: 12

Moduli didattici:

- *Metodologia dell'allenamento Sport Natatori*

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 5

Docente di riferimento: Melchiorri Giovanni

Codocenti: Butini Cesare (Commissario Tecnico Federazione Italiana Nuoto)
e Rasi Luca (Tecnico Federazione Italiana Nuoto).

- *Coaching*

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/01

Numero crediti formativi (CFU): 3

Docenti: Cei Alberto

- *Sport e Disabilità*

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 2

Docenti: De Luca Stefano Maria

- *Attività Sportive Applicate*

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 2

Docenti: Palazzo Francesco

PREREQUISITI

- conoscenza degli elementi base di fisiologia, anatomia e biomeccanica;
- conoscenze base dei metodi e delle tecniche delle attività motorie e sportive.

OBIETTIVI FORMATIVI

- acquisire competenze generali e specifiche nell'ambito delle attività motorie e sportive;
- fornire allo studente le competenze utili per l'esecuzione e la comprensione delle metodiche di valutazione funzionale mirate alla periodizzazione, programmazione ed organizzazione dell'allenamento sportivo.
- acquisire nozioni generali sul mondo dello sport per le disabilità ed in particolare sport paralimpico e special olympics.
- acquisire competenze generali e pianificare interventi di psicologia sportiva per quelle che sono le competenze e il campo d'azione del laureato in scienze motorie.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)

- conoscere i modelli di prestazione di alcuni sport acquatici;
- conoscere la programmazione dell'allenamento;
- conoscere le metodiche di allenamento in palestra specifici per sport acquatici;
- conoscere i principi dell'allenamento sportivo;
- conoscere le strategie di identificazione del talento;
- conoscere il complesso mondo dello sport per la disabilità;
- conoscere il ruolo della psicologia sportiva nell'ottimizzazione della performance.

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

Al termine dell'insegnamento lo studente sarà in grado di:

- utilizzare le conoscenze acquisite per l'insegnamento in ambito educativo e sportivo;
- individuare le metodiche specifiche per le esigenze dell'atleta;
- progettare un piano di allenamento a media-lunga scadenza;
- saper programmare e differenziare l'allenamento;
- utilizzare le conoscenze acquisite per l'approfondimento autonomo di aspetti relativi al campo specifico al quale lo studente si dedicherà nell'ambito dell'attività professionale.

Abilità comunicative (communication skills)

Alla fine dell'insegnamento lo studente dovrà sapere:

- utilizzare la terminologia scientifica specifica in modo adeguato.

Autonomia di giudizio (making judgements)

Alla fine dell'insegnamento lo studente dovrà sapere:

- effettuare delle considerazioni relative agli argomenti trattati;
- argomentare le proprie conoscenze.

PROGRAMMA

Metodologia dell'allenamento Sport Natatori

- Modello di prestazione del nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato.
- Basi della periodizzazione, della programmazione e dell'organizzazione per l'allenamento negli sport natatori con riguardo all'alta prestazione.
- Processo di allenamento, principi dell'allenamento, finalità dell'allenamento, meccanismi energetici, definizione degli stimoli allenanti, modelli di allenamento con riferimento alla nomenclatura utilizzata negli sport natatori, cap. aerobica, potenza aerobica, massimo consumo d'ossigeno, qualità anaerobiche.
- Specializzazione del carico allenante, l'interval training negli sport natatori, test natatori e controllo dell'allenamento.
- Allenamento giovanile e caratteristiche utili per l'individuazione del talento negli sport natatori.
- L'allenamento "a secco" dedicato agli sport natatori (scelta delle finalità, mezzi e metodi più specifici per gli sport natatori).

Coaching

- I processi motivazionali nello sport: La motivazione alla pratica sportiva, la motivazione alla riuscita, la motivazione alla competenza, la teoria dell'attribuzione e la definizione degli obiettivi.
- Sport e personalità: Origini della psicologia dello sport, le teorie classiche della personalità, l'autoefficacia, l'ansia e l'ottimismo.
- I processi di autoregolazione e livelli di attivazione: la relazione fra attivazione e prestazione, la regolazione dell'attivazione in allenamento e in gara e l'individuazione della zona ottimale di funzionamento individuale.
- La preparazione alla prestazione: le routine pre-gara, sistemi di attivazione e di disattivazione, il pensiero positivo, l'uso delle immagini mentali e l'allenamento ideomotorio.
- L'allenatore: il ruolo dell'allenatore nel rapporto con l'atleta, le competenze principali dell'allenatore, l'uso dei feedback, strategie e tecniche per incrementare l'impegno e la motivazione.

Sport e Disabilità

- La disabilità in Italia; cenni storici: dalla sport-terapia alle Paralimpiadi.
- Il Movimento Paralimpico: organizzazione dello Sport per disabili nel mondo e in Italia



- Le Classificazioni.
- Tipi di disabilità e scelta dello sport.
- Benefici e limitazioni dell'esercizio fisico negli atleti disabili.
- La valutazione funzionale dell'atleta paralimpico e programmazione dell'allenamento.
- Idoneità e Doping.

Attività Sportive Applicate

- Ritardo mentale e disabilità intellettive (dsm-iv e dsm-v, icd-10, icf, aamr).
- Aspetti motivazionali e di personalità.
- Disturbi pervasivi dello sviluppo.
- Sindromi genetiche causa di ritardo mentale e di funzionamento intellettivo limite.
- Gli special olympics.
- Fisdip.
- Attività allenante e metodologia psi.co.m. nelle disabilità intellettive.

TESTI CONSIGLIATI

Metodologia dell'allenamento Sport Natatori

- NUOTO DA CAMPIONI di B.Sweetenham, C.E. Libreria dello Sport, Milano
- L'ALLENAMENTO FISICO DEL PALLANUOTISTA di G.Melchiorri, C.E. Calzetti e Mariucci, Perugia
- Eventuali dispense fornite dai docenti.

Coaching

- Dispense presentate durante le lezioni che possono essere richieste al docente.
- PSICOLOGIA DELLO SPORT, Alberto Cei. Il Mulino, Bologna.

Sport e Disabilità

- Dispense e sitografia presentate durante le lezioni che possono essere richieste al docente.

Attività Sportive Applicate

- Dispense presentate durante le lezioni che possono essere richieste al docente.
- DISABILITA' INTELLETTIVE, Renzo Vianello. Edizione Junior.
- IL SISTEMA PSI.CO.M., Carmelo Pittera, Massimo Sciuto, Mario Enrique Edelstein. Edizione Il Vascello.

MODALITÀ DI INSEGNAMENTO

L'Insegnamento è strutturato in 70 ore di didattica frontale, suddivise in lezioni da 2 o 4 ore in base

al calendario accademico.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

La verifica della preparazione degli studenti avverrà con esame scritto e orale.

Metodologia dell'allenamento Sport Natatori

La modalità d'esame sarà scritta. Il test sarà composto da 15 domande di diverse tipologie (risposta aperta, risposta multipla, vero o falso). Le domande saranno così distribuite:

- 3/4 domande aperte con valore da 3 a 6 punti in base alla complessità della domanda;
- 9/10 domande a risposta multipla con valore di 1 punto per ciascuna risposta esatta;
- 2/3 domande con opzione di scelta vero o falso (per un totale di 8/10 opzioni), con valore di 0,50 punti per ciascuna risposta esatta.

Il punteggio finale della prova scritta sarà dato dalla somma dei punteggi parziali assegnati ad ogni domanda risposta correttamente.

Fino al termine del periodo di emergenza sanitaria gli esami verranno svolti in modalità telematica su piattaforma Teams. Il test sarà scritto e composto da 31 domande a risposta multipla con valore di 1 punto per ciascuna risposta esatta.

Coaching

La modalità di esame sarà orale.

Verterà sui seguenti temi: i processi motivazionali nello sport; sport e personalità; i processi di autoregolazione e livelli di attivazione; la preparazione alla prestazione; il ruolo dell'allenatore.

Sport e Disabilità

La modalità di esame sarà scritta . Il test sarà composto da 20/30 domande a risposta multipla con valore di 1,5 punti o 1 punto per ciascuna risposta esatta.

Il punteggio finale della prova scritta sarà dato dalla somma dei punteggi parziali assegnati ad ogni domanda risposta correttamente.

Attività Sportive Applicate

La modalità di esame sarà scritta . Il test sarà composto da 20/30 domande a risposta multipla con valore di 1,5 punti o 1 punto per ciascuna risposta esatta.

Il punteggio finale della prova scritta sarà dato dalla somma dei punteggi parziali assegnati ad ogni domanda risposta correttamente.

Il voto totale del corso integrato scaturisce dalla media dei voti dei 4 insegnamenti.

I voti degli esami hanno validità di un anno solare.

Il 70% del punteggio della prova è attribuito alla capacità di apprendimento (learning skills) e alla



capacità di applicare le conoscenze (applying knowledge and understanding).

Saranno inoltre valutati: autonomia di giudizio (making judgements) per il 15% del punteggio e le abilità comunicative (communication skills) per il 15% del punteggio.

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

Darà luogo a valutazioni discrete (26-23) il possesso da parte dello studente di una conoscenza prevalentemente mnemonica dei contenuti tale da consentirgli di affrontare i temi proposti in maniera meccanica e spesso acritica.

Darà luogo a valutazioni sufficienti (22-18) il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, principalmente indirizzate al possesso dei concetti base.

Daranno luogo a valutazioni negative (< 18) 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.

RICEVIMENTO STUDENTI

I docenti del corso sono raggiungibili tramite appuntamento via mail:

- Melchiorri Giovanni: gmelchiorri@libero.it
- Cei Alberto: info@ceiconsulting.it
- De Luca Stefano Maria: sette7mbre_1550@virgilio.it
- Palazzo Francesco: doc.francescopalazzo@gmail.com