Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Facsimile Scheda Insegnamento

Mod. Scheda Insegnamento v. 1.1

Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

Nome	Renato Bruno
Cognome	Manno

Denominazione insegnamento/attività formativa

Italiano	Teoria e metodlogia dell'allenamento
Inglese	

Informazioni insegnamento/attività formativa

A.A. 2023/24 ○ L ○ LM ◉ LM CU

CdS	Scienze e tecniche dello Sport
Codice	
Canale	
CFU	2
Lingua	Italiano

Docente del modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Nome	
Cognome	

Denominazione modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Italiano	
Inglese	

Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi

Italiano	. OBIETTIVI FORMATIVI: Identificare le principali caratteristiche e gli elementi comuni dei diversi sport e le diverse classificazioni. Acquisire la complessità dell'allenamento come processo di adattamento e apprendimento, nelle differenze dell'età e di genere. Identificare con chiarezza quali sono le principali funzioni e qualità fisiche da sviluppare e quali sono i principali metodi di sviluppo in tutti gli sport. Quali sono le modalità principali per adattare l'allenamento ai diversi sport anche attraverso l'identificazione della specificità dell'allenamento. Collegare l'apprendimento tecnico tattico e dei processi mentali con il condizionamento fisico attraverso le principali logiche della programmazione e periodizzazione, nelle diverse fasce di qualificazione, quale sono le caratteristiche per una valutazione utile ed efficace. per monitorare l'allenamento CONOSCENZE CAPACITÀ DI COMPRENSIONE:
Inglese	LEARNING OUTCOMES: To obtain the fundamental knowledge of sport competition and sport skills classification. Acquiring the complexity of training as adaptation and learning process applied to the different age and sexes. To clearly identify which are the principle functions and physical abilities to be developed with specific methods transversely. Learning which are the best way to adapt the training methods to the different sports specificity. To connect the mental processes and technical and tactical skills learning to physical conditioning through training load periodisation, in different age and level groups, and training monitoring KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING: Understanding the dynamics of the athlete's performance growth and the athlete's potential expectations from the point of view of the applied disciplines already studied. Understand what the fundamental elements are for organizing a training plan adapted to sport while respecting age characteristics, identifying the phases of greatest risk by knowing the possible errors of mechanical functional

Prerequisiti

Italiano	nessuna,
Inglese	none

Programma

Italiano	Carico fisico e adattamento e le sue specificità. Allenamento e insegnamento, Lorganizzazione dellallenamento, la programmazione e la periodizzazione e la loro evoluzione e la specificità degli sport. La classificazione della capacità fisiche e metodi di studio. La valutazione della prestazione, necessità ed errori, la valutazione per il modello di prestazione. La classificazione degli esercizi e la loro periodizzazione La forza, note teoriche, metodi di allenamento e caratteristiche delle età, la seduta, la prevenzione mediante la forza. La specificità femminile, dellètà evolutiva e matura. La resistenza, note teoriche. I metodi principali di allenamento, integrazione dei diversi metodi, lallenamento nella età giovanili, e nellètà matura, la preparazione specifica
Inglese	Physical load, adaptation and its specificities. Training and teaching, the organization of training, programming, periodization and their evolution and the specificity of sports. The classification of physical abilities and study methods. Performance evaluation, needs and errors, evaluation for the performance model. The classification of exercises and their periodization. The Sportman movement abil Muscular strength and resistance training, theoretical notes, conditioning methods and age characteristics, training session, prevention through strength. training The female specificity of adolescence and maturity. Endurance theoretical notes. The main training methods, integration of different methods

Modalità di valutazione

- [x] Prova scritta
- [x] Prova orale
- [ ] Valutazione in itinere
- [ ] Valutazione di progetto
- [ ] Valutazione di tirocinio
- [ ] Prova pratica
- [ ] Prova di laboratorio

Descrizione delle modalità e dei criteri di verifica dell'apprendimento

Italiano	L'esame comprende una prova scritta di ammissione alla prova orale, con modalità a quiz a a 4 risposte, solo una corretta. La prova scritta valuta le conoscenze di base acquisite dallo studente. La prova orale, valutata in trentesimi, accerta la preparazione complessiva degli studenti, la capacità di integrazione delle conoscenze delle diverse parti del programma, la consequenzialità del ragionamento, la capacità analitica e la autonomia di giudizio. Inoltre vengono valutate la proprietà di linguaggio e la chiarezza espositiva. Il voto finale sarà rapportato per il 70% al grado di conoscenza e per il 30% alla capacità espressiva e di giudizio autonomo dimostrate dallo studente. La prova di esame sarà valutata secondo i seguenti criteri: Non idoneo: importanti carenze e/o inaccuratezze nella conoscenza e comprensione degli
Inglese	The exam includes a written admission test to the oral exam, with a quiz with a question with only one correct answer. The written test evaluates the basic knowledge acquired by the student. The oral exam, evaluated out of thirty, ascertains the overall preparation of the students, the ability to integrate the knowledge of the different parts of the program, the consequentiality of the reasoning, the analytical capacity and the autonomy of judgment. In addition, the language accuracy and clarity of presentation are evaluated. The final grade will be related for 70% to the level of knowledge and 30% to the expressive ability and autonomous judgment demonstrated by the student. The exam will be assessed according to the following criteria: Not suitable: important deficiencies and / or inaccuracies in the knowledge and

Testi adottati

Italiano	R Manno: Basi Metodologiche per l'allenamento nello sport, Calzetti Mariucci, Perugia 2024 Weineck J; L'allenamento ottimale, Calzetti&Mariucci, 2024 McGuigan: Monitoring Training and performance in Sport, Human KInetics 2017
Inglese	R Manno: Basi Metodologiche per l'allenamento nello sport, Calzetti Mariucci, Perugia 2024 Weineck J; L'allenamento ottimale, Calzetti&Mariucci, 2024 McGuigan: Monitoring Training and performance in Sport, Human KInetics 2017

Bibliografia di riferimento

Italiano	
Inglese	

Modalità di svolgimento

- [x] Modalità in presenza
- [ ] Modalità a distanza

Descrizione della modalità di svolgimento e metodi didattici adottati

Italiano	Lezioni frontali con svolgimento tradizionale. Durante le lezioni, verrà stimolata la partecipazione proattiva della classe.
Inglese	Lectures during which proactive engagement of students will be encouraged.

Modalità di frequenza

- ( ) Frequenza facoltativa
- (•) Frequenza obbligatoria

Descrizione della modalità di frequenza

Italiano	Frequenza in aula per almeno il 67,5% delle lezioni
Inglese	Classroom attendance for at least 67,5% of the scheduled lectures.