



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2018/2019		
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2020/2021		
CORSO DILAUREA	SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE		
INSEGNAMENTO	TEORIA E METODOLOGIA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE C.I.		
CODICE INSEGNAMENTO	11521		
MODULI	Si		
NUMERO DI MODULI	2		
SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI	M-EDF/02		
DOCENTE RESPONSABILE	BELLAIORE MARIANNA Professore Ordinario	Univ. di PALERMO	
ALTRI DOCENTI	BIANCO ANTONINO Professore Ordinario	Univ. di PALERMO	
	BELLAIORE MARIANNA Professore Ordinario	Univ. di PALERMO	
CFU	12		
PROPEDEUTICITA'	03380 - FISILOGIA UMANA C.I.		
MUTUAZIONI			
ANNO DI CORSO	3		
PERIODO DELLE LEZIONI	2° semestre		
MODALITA' DI FREQUENZA	Facoltativa		
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi		
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	BELLAIORE MARIANNA Lunedì 10:00 13:00 Microsoft teams - codice: 2fkgv90 BIANCO ANTONINO Martedì 11:00 15:00 Via Giovanni Pascoli 6. 2 piano		

DOCENTE: Prof.ssa MARIANNA BELLAFFIORE

PREREQUISITI	Lo studente deve possedere le conoscenze di base sulla metodologia dell'allenamento sportivo e sulle attività di fitness di sala attrezzi e musicale, sulla anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo-scheletrico. Cenni di posturologia e biomeccanica. Valutazione funzionale e metodologia dell'allenamento con sovraccarico.
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	Adeguata conoscenza della terminologia scientifica e capacita' di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati. Capacita' applicative e competenze di tipo metodologico, tali da permettere ai laureati di affrontare problematiche di tipo tecnico, con particolare riferimento alla strutturazione dei programmi di allenamento in ambito fitness. Abilita' nella comunicazione orale, scritta e multimediale con esposizione in modo compiuto del proprio pensiero per scambio di informazioni generali, presentazione dati, dialogo con esperti di altri settori e conseguente capacita' di lavorare in gruppo.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	Per quanto riguarda il modulo di T.M. dell'allenamento, l'esaminando dovra' rispondere a minimo due/tre domande poste oralmente, su tutte le parti oggetto del programma, con riferimento ai testi consigliati. Nel modulo di Metodi di Valutazione Motoria e Attitudinale nello Sport, la prova di esame sara' scritta e consistera' in 19 domande a risposta multipla e 4 domande a risposta aperta. La verifica finale mira a valutare se lo studente abbia conoscenza e comprensione degli argomenti, abbia acquisito competenza interpretativa e autonomia di giudizio di casi concreti. La soglia della sufficienza sara' raggiunta quando lo studente mostri conoscenza e comprensione degli argomenti almeno nelle linee generali e abbia competenze applicative minime in materia di allenamento, in ordine alla risoluzione di casi concreti; dovra' ugualmente possedere capacita' espositive e argomentative tali da consentire la trasmissione delle sue conoscenze all'esaminatore. Al di sotto di tale soglia, l'esame risultera' insufficiente. Quanto piu, invece, l'esaminando con le sue capacita' argomentative ed espositive riesce ad interagire con l'esaminatore, e quanto piu' le sue conoscenze e capacita' applicative vanno nel dettaglio della disciplina oggetto di verifica, tanto piu' la valutazione sara' positiva. La valutazione avviene in trentesimi. - Eccellente 30/30 e lode. Ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprieta' di linguaggio, buona capacita' analitica, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Molto buono 26-/-29. Buona padronanza degli argomenti, piena proprieta' di linguaggio, lo studente e' in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Buono 24-/-25. Conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprieta' di linguaggio, con limitata capacita' di applicare autonomamente le conoscenze alla soluzione dei problemi proposti. Soddisfacente 21-/-23. Lo studente non ha piena padronanza degli argomenti principali dell'insegnamento ma ne possiede le conoscenze, soddisfacente proprieta' linguaggio, scarsa capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite. Sufficiente 18-/-20. Minima conoscenza degli argomenti principali dell'insegnamento e del linguaggio tecnico, scarsissima o nulla capacita' di applicare autonomamente le conoscenze acquisite insufficiente non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento. Insufficiente. Non possiede una conoscenza accettabile dei contenuti degli argomenti trattati nell'insegnamento.
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Il corso prevede lo svolgimento di lezioni frontali, esercitazioni sul campo e lo sviluppo di casi studio. E' prevista, inoltre, la pratica ai grandi e piccoli attrezzi.

**MODULO
TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

Prof. ANTONINO BIANCO

TESTI CONSIGLIATI

- Allenamento Ottimale. Jurgen Weineck. Calzetti & Mariucci. 2008
- La periodizzazione dell'allenamento sportivo. Tudor O. Bompà. Calzetti & Mariucci. 2015
- Paoli A, Neri M, Bianco A. Principi di Metodologia del Fitness. Erika Edizioni. 2013

TIPO DI ATTIVITA'	A
AMBITO	50101-Discipline motorie e sportive
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	98
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE	52

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO

Gli obiettivi del modulo sono quelli di fornire, da un lato le conoscenze teoriche sulla didattica e sulla tecnica dei giochi sportivi di squadra; dall'altro di esercitare gli studenti all'apprendimento delle abilità tecniche e tattiche delle attività sportive. Al termine del corso lo studente sarà in grado di eseguire i gesti tecnici, di applicare le metodologie di insegnamento più idonee, di conoscere le regole del gioco, di valutare correttamente la qualità di esecuzione delle abilità tecniche e di operare le opportune ed adeguate correzioni al fine di migliorare la prestazione sportiva.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
5	Presentazione del corso. La metodologia dell'allenamento sportivo e la sua evoluzione negli anni.
5	Cenni di fisiologia del muscolo. I sistemi energetici, Il metabolismo muscolare.
5	La contrazione muscolare, la produzione di forza muscolare, concetto di potenza (indice di potenza e fattore potenza).
5	Fondamenti di dinamica e cinematica. La biomeccanica applicata al gesto tecnico e le tre leggi della termodinamica.
5	Le leve, la forza e le sue espressioni. Mezzi e metodi per la valutazione della forza massima, rapida, esplosiva, resistente.
5	L'organizzazione dell'allenamento in cicli. la periodizzazione a blocchi, random e la doppia periodizzazione lineare e non lineare.
5	Il sovrallenamento, l'affaticamento muscolare post allenamento. Mezzi e metodi per il recupero della condizione fisica.
6	Esercitazioni: Allenamento con sovraccarichi per lo sport
6	Esercitazioni: Allenamento con sovraccarichi per la salute.
6	Esercitazione: Il modello prestativo negli sport di squadra. Mezzi e metodi per allenare la tecnica e la tattica.
6	Esercitazioni: Casi studio sul potenziamento muscolare ed i parametri caratterizzanti il processo allenante (Densità, Volume, Frequenza e Durata).

**MODULO
METODI DI VAL MOTORIA E ATTITUDINALE NELLO SPORT**

Prof.ssa MARIANNA BELLAFFIORE

TESTI CONSIGLIATI

Miller T. NSCA's guide to tests and assessments. Human Kinetics. 2012.
 Winter E.M., Jones A.M., Davison R.C., Bromley P.D., Mercer T.H. Test per lo sport e l'attivita' fisica. Linee guida per test fisiologico-sportivi e clinico-fisiologici. Calzetti & Mariucci Editori, Torgiano (PG), 2010.
 Reiman M.P., Manske R.C. Functional testing in human performance. Human Kinetics, 2009.
 Dispenza A. La valutazione in educazione fisica. Societa' stampa sportiva. Roma. 1992.
 Carbonaro G., Madella A., Manno F., Merni F., Mussino A. La valutazione nello sport dei giovani. Societa' stampa sportiva. Roma. 1988.

TIPO DI ATTIVITA'	A
AMBITO	50101-Discipline motorie e sportive
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	98
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE	52

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO

Acquisizione di conoscenze e competenze sui metodi e gli strumenti di valutazione funzionale in ambito motorio e sportivo. Al termine del corso, lo studente sara' in grado di pianificare autonomamente un programma di valutazione delle capacita' motorie e di controllo dell'allenamento.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Presentazione del programma del corso e della modalita' dell'esame. Definizione di valutazione funzionale. Obiettivi generali e specifici della valutazione funzionale. Caratteristiche generali dei test di valutazione motoria. Validita, riproducibilita, attendibilita, obiettivita, specificita, protocollo.
3	Test diretti. Test indiretti. Test massimali. Test sub massimali. Test da campo. Test da laboratorio. Batterie di test. Definizione di antropometria. Metodi per la valutazione dei parametri antropometrici. Indice di massa corporea, indice ponderale di Livi, indice Scelico o Cormico, indice di Grant. Metodo delle circonferenze.
3	Definizione di composizione corporea. Free Fat Mass (FFM). Fat Mass (FM). Metodi indiretti e doppiamente indiretti per la valutazione della composizione corporea. Densitometria. Plicometria. Bioimpedenziometria.
3	Definizione di mobilita' articolare e di flessibilita' muscolare. Test per valutare la flessibilita' delle spalle. Test per valutare la mobilita' del tronco (Sit and reach test, Trunk lift, Spinal Mouse®). Test per valutare la mobilita' degli arti inferiori. Test per valutare la mobilita' del cingolo scapolomerale. Test per valutare la mobilita' delle caviglie.
4	Valutazione delle capacita' coordinative. Differenziazione o modulazione della forza (lancio da seduto del pallone da basket in avanti e indietro al 50%. Reattivita' (reazione alla bacchetta; reazione a segnali visivi e acustici). Equilibrio (Traslazione sulla trave). Ritmicita' (corsa ritmata sul posto; tapping). Orientamento nello spazio (giro e capovolta). Combinazione (Mixer).
3	Valutazione delle abilita' motorie e sportive in eta' evolutiva. Autovalutazione e valutazione reciproca. Valutazione quantitativa e qualitativa attraverso l'osservazione. L'utilizzo dei circuiti per le verifiche e la valutazione. La valutazione cognitiva.
3	Metodi diretti per la valutazione della forza: biopsia muscolare, elettromiografia, risonanza magnetica. Dinamometria isometrica. Indice di forza di Morehouse. Indice globale dinamometrico e indice di forza relativa Dal Monte. Dinamografia isometrica. Curva Forza/tempo (forza massima). Curva forza/velocita. Picco di momento di forza. Indice di Verchoshansky. Metodo della ripetizione massimale (1-RM). Salto verticale su piattaforma dinamometria. Squatting jump. Counter movement jump. Salto in lungo da fermo. Test di Abalakov. Sergeant test. Lancio della palla zavorrata. Push up. Cin up. Sit up.
3	Classificazione delle attivita' sportive dal punto di vista metabolico. Metabolismo anaerobico alattacido. Fattori limitanti il metabolismo anaerobico alattacido. Test diretti per la valutazione del metabolismo anaerobico alattacido: biopsia muscolare, risonanza magnetica, analisi dei metaboliti ematici. Test del salto singolo. Test di Margaria e Kalamen. Wingate test 10 s. Test di Bosco 15 s. Test di sprint.
3	Valutazione del metabolismo anaerobico lattacido. Fattori limitanti il metabolismo anaerobico lattacido. Test diretti (biopsia muscolare; risonanza magnetica; lattatemia ematica; equilibrio acido base). Misura dei parametri fisiologici. Misura dei parametri meccanici (test a potenza costante; test a resistenza a tempi costanti). Test di Schnabel e Kindermann Test di De Bruyn-Prevost. Wingate test 30 s.
3	Valutazione del metabolismo aerobico. Valutazione del metabolismo basale. Relazione tra il consumo di ossigeno ed intensita' dell'attivita' fisica. Definizione di massimo consumo di ossigeno.

3	Valutazione della soglia anaerobica (equivalente ventilatorio dell'ossigeno; equivalente ventilatorio dell'anidride carbonica). Quoziente respiratorio. Test diretti per valutare il massimo consumo di ossigeno (test triangolari e rettangolari). Test per valutare la cinetica del consumo di ossigeno. Test per la soglia anaerobica. Test massimali (test di Cooper, Leger, Balke, Cureton, Bruce). Test sottomassimali (walking test; test di Astrand; test di Margaria; test di Fox).
3	Valutazione del carico di allenamento. Parametri del carico esterno e del carico interno. Metodi e strumenti di valutazione del carico esterno e del carico interno negli sport individuali e di squadra.
3	Utilizzo del plicometro e del bioimpedenziometro per la misurazione della quantità di grasso corporeo. Misurazione delle circonferenze corporee. Misurazione delle capacità coordinative. Misurazione della flessibilità muscolare. Misurazione della forza di salto orizzontale e verticale. Misurazione della forza massima. Misurazione della forza resistente.
3	Elaborazione delle griglie di osservazione per la valutazione delle abilità motorie. Pianificazione dei circuiti tecnici per la valutazione nell'ambito sportivo.
3	Utilizzo del cardiofrequenzimetro. Misurazione manuale della frequenza cardiaca. Utilizzo della scala di Borg. Misurazione della capacità aerobica con i test da campo.
3	Utilizzo dell'optojump. Uso della bike Monark. Misura della forza massimale, esplosiva, esplosiva-elastica, reattivo-elastica e resistente.
3	Utilizzo del metabolimetro. Misurazione del VO ₂ basale, VO ₂ max, soglia anaerobica, quoziente respiratorio.