



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2023/2024		
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2025/2026		
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 - FISIOLOGIA 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: 2fkqv90
	BIANCO ANTONINO		
	Martedì	11:00 15:00	Via Giovanni Pascoli 6. 2 piano

DOCENTE: Prof.ssa MARIANNA BELLAFFIORE

PREREQUISITI	Lo studente deve possedere conoscenze di base concernenti l'anatomia e la fisiologia, le componenti e le strutture del movimento umano, le abilità e le capacità motorie, la biomeccanica del movimento.
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	Adeguate conoscenza della terminologia scientifica e capacità di comprensione teorica di testi e pubblicazioni scientifiche relativamente ai contenuti di seguito specificati. Capacità applicative e competenze di tipo metodologico, tali da permettere ai laureati di affrontare problematiche di tipo tecnico, con particolare riferimento alla strutturazione di programmi di allenamento e di valutazione funzionale. Abilità 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 capacità di lavorare in gruppo.
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	Per quanto riguarda il modulo di T.M. dell'allenamento, l'esaminando dovrà 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 sarà scritta e consisterà 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 sarà 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; dovrà ugualmente possedere capacità espositive e argomentative tali da consentire la trasmissione delle sue conoscenze all'esaminatore. Al di sotto di tale soglia, l'esame risulterà insufficiente. Quanto più, invece, l'esaminando con le sue capacità argomentative ed espositive riesce ad interagire con l'esaminatore, e quanto più le sue conoscenze e capacità applicative vanno nel dettaglio della disciplina oggetto di verifica, tanto più la valutazione sarà positiva. La valutazione avviene in trentesimi. - Eccellente 30/30 e lode. Ottima conoscenza degli argomenti, ottima proprietà di linguaggio, buona capacità analitica, lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Molto buono 26--29. Buona padronanza degli argomenti, piena proprietà di linguaggio, lo studente è in grado di applicare le conoscenze per risolvere i problemi proposti. - Buono 24--25. Conoscenza di base dei principali argomenti, discreta proprietà di linguaggio, con limitata capacità 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 proprietà di linguaggio, scarsa capacità di applicare autonomamente le conoscenze acquisite. Sufficiente 18--20. Minima conoscenza degli argomenti principali dell'insegnamento e del linguaggio tecnico, scarsissima o nulla capacità 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 in aula, nel laboratorio di valutazione funzionale e presso un impianto sportivo, e lo sviluppo di casi studio.

**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
- La Torre A. Allenare per vincere. Editore: Edizioni Scuola dello Sport. Novembre 2017
- Mantovani C. Insegnare per allenare. Edizioni Scuola dello Sport. Novembre 2017

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 e le moderne metodologie dell'allenamento sportivo. 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
2	Esercitazioni: Allenamento con sovraccarichi per la salute.
3	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'attività 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.
 Dispensa A. La valutazione in educazione fisica. Società stampa sportiva. Roma. 1992.
 Carbonaro G., Madella A., Manno F., Merni F., Mussino A. La valutazione nello sport dei giovani. Società 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 sarà in grado di pianificare autonomamente un programma di valutazione delle capacità motorie e di controllo dell'allenamento.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
3	Presentazione del programma del corso e della modalità dell'esame. Definizione di valutazione funzionale. Obiettivi generali e specifici della valutazione funzionale. Caratteristiche generali dei test di valutazione motoria. Validità, riproducibilità, attendibilità, obiettività, specificità, 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 mobilità articolare e di flessibilità muscolare. Test per valutare la flessibilità delle spalle. Test per valutare la mobilità del tronco (Sit and reach test, Trunk lift, Spinal Mouse®). Test per valutare la mobilità degli arti inferiori. Test per valutare la mobilità del cingolo scapolomerale. Test per valutare la mobilità delle caviglie.
4	Valutazione delle capacità coordinative. Differenziazione o modulazione della forza (lancio da seduto del pallone da basket in avanti e indietro al 50%. Reattività (reazione alla bacchetta; reazione a segnali visivi e acustici). Equilibrio (Traslocazione sulla trave). Ritmicità (corsa ritmata sul posto; tapping). Orientamento nello spazio (giro e capovolta). Combinazione (Mixer). Körperkoordinationstest Für Kinder (KTK) test.
3	Valutazione delle abilità motorie e sportive in età evolutiva. Autovalutazione e valutazione reciproca. Valutazione quantitativa e qualitativa attraverso l'osservazione. L'utilizzo dei circuiti per le verifiche e la valutazione.
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/Velocità. Picco di momento di forza. Indice di Verchoshansky. Metodo della massima ripetizione unica (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 attività sportive dal punto di vista metabolico. Metabolismo anaerobico lattacido. Fattori limitanti il metabolismo anaerobico lattacido. Test diretti per la valutazione del metabolismo anaerobico lattacido: 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 De Bruyn-Prevost. Wingate test 30 s.
3	Valutazione della capacità di resistenza. Valutazione del metabolismo basale. Relazione tra il consumo di ossigeno ed intensità dell'attività fisica. Definizione di massimo consumo di ossigeno.

3	Test diretti ed indiretti da campo e da laboratorio per valutare il massimo consumo di ossigeno (test triangolari e rettangolari). Test massimali (test di Cooper, Leger, Balke, Bruce, Yo Yo intermittent endurance test, Yo Yo intermittent recovery test). Test sottomassimali (1-mile Rockport Fitness Walking Test; 6 min walking test; test di Astrand; test di Margaria; test di Fox). Valutazione della cinetica del consumo di ossigeno, equivalente ventilatorio dell'ossigeno e dell'anidride carbonica; ventilazione polmonare, quoziente respiratorio, EPOC. Valutazione diretta e indiretta della soglia anaerobica (Mader, Wasserman, Conconi).
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 quantita' di grasso corporeo. Misurazione delle circonferenze corporee. Misurazione delle capacita' coordinative. Misurazione della flessibilita' 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 abilita' 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 capacita' aerobica con i test da campo.
3	Utilizzo dell'optojump. Uso della bike Monark. Misura della forza massima, esplosiva, esplosiva-elastica, reattivo-elastica e resistente.
3	Utilizzo del metabolimetro. Misurazione del VO2 basale, VO2max, soglia anaerobica, quoziente respiratorio.