



Corso di Laurea in Scienze Motorie per lo Sport e la Salute

Corso di **Teoria dell'allenamento e metodi di valutazione motoria**

Anno Accademico 2025/26

Corso di Laurea	Scienze Motorie per lo Sport e la Salute
Denominazione insegnamento:	Teoria dell'allenamento e metodi di valutazione motoria
Numero di Crediti:	12
Semestre:	II anno - II semestre
Docente Titolare:	
Dottorandi/assegnisti di ricerca che svolgono attività didattica a supporto del corso:	
Orario di ricevimento:	Almeno un giorno a settimana in orari compatibili con le lezioni, previo appuntamento con il docente (email).
Indirizzo:	Via dei Mulini

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Il corso si propone di far conoscere le componenti della prestazione motoria ai fini dell'allenamento alla pratica sportiva. Far conoscere i fondamenti scientifici delle tecniche di allenamento e di valutazione motoria al fine di programmare interventi utilizzando mezzi e metodi adeguati alle popolazioni considerate. L'insegnamento struttura e propone i contenuti teorico-pratici nel settore scientifico-disciplinare relativo ai Metodi ed alle Didattiche delle attività motorie e sportive (M-EDF/01).

GLI OBIETTIVI FORMATIVI

Fornire allo studente conoscenze della metodologia e delle tecniche di allenamento applicabile e adattabile a tutte le discipline sportive. Lo studente saprà applicare i metodi e le tecniche di valutazione funzionale dello sportivo.

PREREQUISITI RICHIESTI

Conoscenze e competenze di base nelle Scienze Motorie e sportive acquisite nel I anno

FREQUENZA DELLE LEZIONI

La frequenza delle lezioni non è obbligatoria ma fortemente consigliata.

CONTENUTI DEL CORSO

Definizioni di allenamento e insegnamento generale e sportivo. Basi scientifiche dell'allenamento. L'organizzazione dell'allenamento: programmazione, suddivisione e struttura dell'allenamento. Carico, mezzi e metodi per l'allenamento. Schema di allenamento. Capacità condizionali, coordinative. Definizioni, tecniche e metodi di allenamento delle capacità motorie: Forza, Resistenza, Velocità e Rapidità, Flessibilità, Mobilità Articolare. Adattamenti relativi all'età. Le capacità coordinative. Allenamento tecnico e tattico. I principi dell'Allenamento. La preparazione sportiva dei giovani, adulti e anziani: adattamenti. Metodi della Valutazione Motoria. Programmi tecnici di base e agonistici federali.

METODI DIDATTICI

Sono previsti 10 CFU di lezioni frontali (70 ore) e 2 CFU di attività tecnico-pratica (20 ore). Quest'ultima viene organizzata per sottogruppi e svolte in strutture universitarie e/o in strutture adeguate a caratteristiche tecniche, come palestre e campi polivalenti. La lezione frontale viene tenuta con l'ausilio di presentazioni PowerPoint, che alla fine del corso possono essere fornite agli studenti.

TESTI DI RIFERIMENTO

- F. Fischetti, *Allenare: principi metodologici per l'allenamento*, WIP Edizioni, 2016
- *L'Allenamento Ottimale* - Weineck (2016)
- *Manuale multidisciplinare per l'allenamento funzionale*, Calzetti e Mariucci, Perugia Weineck

ESAME DI PROFITTO

Il conseguimento dei crediti attribuiti all'insegnamento è ottenuto mediante prova scritta e orale con votazione finale in trentesimi ed eventuale lode. La parte scritta avverrà mediante un test a risposta multipla di 30 item della durata di 30 minuti che si intenderà superata se il voto sarà almeno di 18/30. Il superamento della prova scritta consentirà l'accesso alla prova orale che sarà svolta proponendo allo studente domande inerenti il programma e le tematiche trattate durante il corso sia di tenore argomentativo come tecnico pratico. L'esame orale consta di almeno tre quesiti principali riguardanti i contenuti dell'insegnamento. Di norma per il superamento dell'esame orale è necessario raggiungere la sufficienza in tutti e tre; nel caso in cui uno dei tre è insufficiente, viene posto un ulteriore quesito, e se anche in questo non è raggiunta la sufficienza, l'esame va ripetuto. Plagiarismo. Tutti gli studenti sono tenuti a consegnare lavori che siano esclusivamente opera propria. Qualsiasi tentativo di voler far passare come propria l'opera di altri sarà punito severamente al momento della valutazione.

ALTRE INFORMAZIONI

Pur non essendo verificata in classe la frequenza è fortemente consigliata per varie ragioni.

- 1) La selezione del materiale da studiare non è banale, l'unico modo per saperlo è seguire le lezioni
- 2) Si potranno svolgere prove intercorso

Per studenti con comprovate specifiche esigenze (studenti lavoratori, diversamente abili, in maternità, con figli piccoli, ecc...), il docente garantisce flessibilità nel cambio di orario di appelli di esami, di prove in itinere, di esercitazioni, di ricevimento e tutorato. Tali variazioni devono essere concordate con ampio anticipo. Il docente inoltre assicura supporto e assistenza agli studenti Erasmus tenendo, se necessario, ricevimento ed esami in lingua inglese.

CALENDARIO ESAMI

<https://www.dstunisannio.it/it/calendario-esami-aa-20222023-tutti-i-corsi-di-studio.html>

SYLLABUS

Argomenti	Ore	CFU	Tipologia di lezione
Allenamento tecnico e tattico. I principi dell'Allenamento	7	1	frontale
Descrizione della tecnica esecutiva; aspetti cinematici e dinamici e fisiologici.	3,5	0,5	frontale
Schema di allenamento. Capacità condizionali, coordinative	7	1	frontale
Individuazione del modello di prestazione specifico; didattica e correzione degli errori.	3,5	0,5	frontale
Atletica leggera e Ginnastica quali sport rappresentativi dello sviluppo delle fondamentali capacità condizionali e coordinative	7	1	frontale
Preparazione fisica e tecnica a corpo libero	3,5	0,5	frontale
Caratteristiche proprie della Ginnastica Artistica Maschile e Femminile	3,5	0,5	frontale
La preparazione sportiva dei giovani, adulti e anziani: adattamenti	7	1	frontale
Definizione tecnica, metodologia didattica, propedeutica ed assistenza degli elementi di base propri della ginnastica artistica al corpo libero e agli attrezzi	7	1	frontale
Programmi tecnici di base e agonistici federali.	7	1	frontale
Metodi della Valutazione Motoria	14	2	frontale
La Ginnastica Aerobica - Amatoriale e agonistica	5	0,5	Attività tecnico-pratica
Principi di ambientamento, adattamento e rilassamento in acqua- Esercizi a secco prenatatori- Tecnica degli stili del nuoto.	5	0,5	Attività tecnico-pratica
Progettare e programmare i percorsi didattici e metodologici delle diverse specialità; metodi e mezzi di	10	1	Attività tecnico-pratica

insegnamento, prevenzione e correzione errori			
---	--	--	--

ESEMPI DI DOMANDE proposte in sede di esame

Allenamento e insegnamento generale e sportivo

Carico, mezzi e metodi per l'allenamento

Capacità condizionali

Tecniche e metodi di allenamento delle capacità motorie

Le capacità coordinative.

Allenamento tecnico e tattico.

I principi dell'Allenamento.

La preparazione sportiva dei giovani, adulti e anziani: adattamenti.

Metodi della Valutazione Motoria.