

Corso di Studio in
“Scienze motorie, pratica e gestione delle attività sportive” [L-22]
 a.a. 2024/2025

INSEGNAMENTO
Teoria e didattica degli sport di squadra

SSD: M-EDF/02 - CFU: 12
 2° ANNO; 2° SEMESTRE

Docente: **Prof. Giulio Zecca**
 Tutor disciplinare: **Dott. Luca Rincione**

<p>Qualifica e curriculum scientifico del docente</p>	<p>Giulio Zecca ha la Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport presso Università degli Studi dell’Aquila, un Master in Posturologia e Biomeccanica presso Università degli Studi di Palermo e la Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive e Adattate presso Università degli Studi dell’Aquila.</p> <p><u>Pubblicazioni:</u> <i>Inter-Set Foam Rolling of the Latissimus Dorsi Acutely Increases Repetitions in Lat Pull-Down Exercise without Affecting RPE.</i> Russo, L., Riccio, S., Zecca, G., Larion, A., Di Giminiani, R., Padulo, J., Popa, C., & Migliaccio, G. M. (2024). <i>Journal of functional morphology a kinesiology</i>, 9(1), 43. https://doi.org/10.3390/jfmk9010043. <i>Can somatotype influence the static postural control? A new proposal investigation.</i> Penna, G., Zecca, G., Altavilla, G., D’Isanto, T., & Russo, L. (2023). <i>Journal of Human Sport and Exercise</i>, 18(3), 586–595. https://doi.org/10.14198/jhse.2023.183.07.</p>
<p>Qualifica e curriculum scientifico del tutor disciplinare</p>	<p>Luca Rincione ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate presso l’Università San Raffaele, dopo una Laurea Triennale in Scienze della Formazione e una in Scienze Motorie presso l’Università di Verona. Ha inoltre completato l’abilitazione all’insegnamento (60 CFU) presso l’Università IUL.</p> <p>Nel settore delle scienze motorie, ha ottenuto certificazioni di alto livello, tra cui la Personal Trainer Specialist Certification e la Expert Certification di ELAV, oltre al Master Katebell. Ha approfondito</p>

	<p>l'allenamento funzionale e il bodybuilding con corsi specifici della Federazione Italiana Fitness e di Sustainable Bodybuilding (SBB). Possiede qualifiche nel fitness, tra cui Istruttore Functional Training, Master in Programmazione dell'Allenamento, e competenze in auto-rilasciamento miofasciale (foam roller). Ha inoltre conseguito il Certificate Personal Trainer della Virgin Academy. Appassionato di sport outdoor, ha ottenuto il brevetto subacqueo PADI (30 metri) e quello di paracadutismo a vela tonda. Possiede una conoscenza avanzata della lingua inglese (B2).</p>
<p>Articolazione dei contenuti e suddivisione in moduli didattici del programma</p>	<p>INDICE E DEFINIZIONE DEI CONTENUTI</p> <p>Il corso è suddiviso in 4 moduli:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modulo 1 - Le Basi Teoriche dell'Allenamento Sportivo Introduzione al metodo scientifico e linee guida per la giusta scelta e selezione degli studi che serviranno alla produzione delle e-tivity. Introduzione all'allenamento sportivo con approfondimento sul tema dell'allenamento della forza e della pliometria. ➤ Modulo 2 - L'Allenamento dell'Atleta Approfondimento della velocità in tutte le sue espressioni, descrizione dei sistemi energetici e del loro contributo nella pratica sportiva e come allenarli per le partite. Scelta dei mezzi e metodi migliori per prevenire gli infortuni. ➤ Modulo 3 - Periodizzazione dell'Allenamento Applicazione dei moduli precedenti al calendario di una squadra tenendo conto del dover ottimizzare i tempi e le risorse in base alle necessità di una squadra sportiva. Come creare un profilo fisico completo di un atleta grazie all'utilizzo di test. ➤ Modulo 4 - Allenamento Giovanile Evoluzione dell'allenamento in un individuo partendo dall'infanzia e come adattarlo alle necessità di ogni diverso stadio di crescita. Differenze dell'allenamento fra una squadra femminile e una maschile.
<p>Abstract (In Inglese)</p>	<p>The purpose of the course is to introduce the student to the knowledge of team sports, along with some basic elements of sports training. We will analyse the physical, technical, and tactical requirements of each sport, and we will study how to optimize training efficiently based on those different needs.</p>

	The course will also focus on the physiological development of an individual and how training will change throughout the years.
Obiettivi formativi	Lo scopo del corso è introdurre lo studente alla conoscenza degli sport di squadra, insieme ad alcuni elementi di base dell'allenamento sportivo. Analizzeremo i requisiti fisici, tecnici e tattici di ogni sport e studieremo come ottimizzare l'allenamento in modo efficiente in base a queste diverse esigenze. Il corso si concentrerà anche sullo sviluppo fisiologico di un individuo e su come l'allenamento cambia nel corso degli anni.
Risultati d'apprendimento previsti	<p>Modulo 1 - Le Basi Teoriche dell'Allenamento Sportivo</p> <p>A. Conoscenza e comprensione Il laureato deve essere in grado di conoscere gli elementi di base nell'allenamento di un atleta in particolare dell'allenamento della forza.</p> <p>B. Conoscenza e capacità di comprensione applicate Gli studenti potranno applicare i saperi e le competenze conseguite attraverso elaborazioni di programmi volti al miglioramento delle espressioni della forza, e saper leggere un articolo scientifico comprendendone il significato.</p> <p>C. Autonomia di giudizio Un obiettivo ulteriore è di accrescere l'autonomia di valutazione nell'ambito dell'allenamento della forza e saper discernere le evidenze scientifiche.</p> <p>D. Abilità comunicative Il modulo mira a fornire un linguaggio scientifico e corretto sulle ultime evidenze presenti in letteratura.</p> <p>E. Capacità di apprendimento Infine, un obiettivo precipuo del modulo è di supportare lo studente nelle proprie potenzialità di apprendimento autonomo nell'ambito dell'allenamento della forza.</p> <p>Modulo 2 - L'Allenamento dell'Atleta</p> <p>A. Conoscenza e comprensione</p>

	<p>Il laureato deve essere in grado di conoscere gli elementi di base nell'allenamento di un atleta in particolare nell'allenamento della resistenza, della velocità e sulla prevenzione degli infortuni.</p> <p>B. Conoscenza e capacità di comprensione applicate Gli studenti potranno applicare i saperi e le competenze conseguite attraverso elaborazioni di programmi volti al miglioramento delle espressioni della velocità e della resistenza, il tutto tenendo al minimo il tasso di infortuni.</p> <p>C. Autonomia di giudizio Un obiettivo ulteriore è di accrescere l'autonomia di valutazione nell'ambito dell'allenamento della velocità e della resistenza.</p> <p>D. Abilità comunicative Il modulo mira a fornire un linguaggio scientifico e corretto sui mezzi e metodi di allenamento della velocità e della resistenza.</p> <p>E. Capacità di apprendimento Infine, un obiettivo precipuo del modulo è di supportare lo studente nelle proprie potenzialità di apprendimento autonomo nell'ambito dell'allenamento della velocità e della resistenza.</p> <p>Modulo 3 - Periodizzazione dell'Allenamento</p> <p>A. Conoscenza e comprensione Il laureato deve essere in grado di conoscere gli elementi di base della periodizzazione dell'allenamento sportivo e della valutazione dell'atleta.</p> <p>B. Conoscenza e capacità di comprensione applicate Gli studenti potranno applicare i saperi e le competenze conseguite attraverso programmazioni mensili e annuali mirate a migliorare il rendimento di squadre sportive e saper creare una profilazione completa degli atleti tenendo conto dei loro punti di forza e debolezza.</p> <p>C. Autonomia di giudizio Un obiettivo ulteriore è di accrescere l'autonomia di valutazione nell'ambito della periodizzazione dell'allenamento, riuscendo a capire come e quando allenare una capacità per poter ottimizzare la prestazione dei singoli atleti per tutta la stagione sportiva.</p>
--	---

	<p>D. Abilità comunicative Il modulo mira a fornire un linguaggio scientifico e corretto sui test fisici e sulla periodizzazione dell’allenamento.</p> <p>E. Capacità di apprendimento Infine, un obiettivo precipuo del modulo è di supportare lo studente nelle proprie potenzialità di apprendimento autonomo nell’ambito dei test fisici e della periodizzazione dell’allenamento.</p> <p>➤ Modulo 4 - Allenamento Giovanile</p> <p>A. Conoscenza e comprensione Il laureato deve essere in grado di conoscere gli elementi di base e le necessità nello sviluppo dei giovani atleti, e le differenze nell’allenamento di atleti di sesso maschile e femminile.</p> <p>B. Conoscenza e capacità di comprensione applicate Gli studenti potranno applicare i saperi e le competenze conseguite attraverso programmazioni di diversi anni per ottimizzare lo sviluppo di giovani atleti e le differenze da tenere in conto a seconda del genere degli atleti.</p> <p>C. Autonomia di giudizio Un obiettivo ulteriore è di accrescere l’autonomia di valutazione nell’ambito dello sviluppo giovanile e di atleti di sesso femminile.</p> <p>D. Abilità comunicative Il modulo mira a fornire un tipo di comunicazione adattabile anche ad atleti di età giovanile.</p> <p>E. Capacità di apprendimento Infine, un obiettivo precipuo del modulo è di supportare lo studente nelle proprie potenzialità di apprendimento autonomo nell’ambito dello sviluppo del talento.</p>
<p>Competenze da acquisire</p>	<p>RISULTATI ATTESI</p> <p>A. Utilizzo di libri di testo avanzati, conoscenza di alcuni temi d’avanguardia nell’ambito dell’allenamento sportivo e degli sport di squadra.</p>

	<p>B. Approccio professionale al proprio lavoro e possesso di competenze adeguate per concepire e sostenere argomentazioni, e per risolvere problemi nell’ambito dello sport, in particolare di squadra. Capacità di raccogliere e interpretare dati utili a determinare giudizi in autonomia.</p> <p>C. Capacità di comunicare informazioni, idee, problemi e soluzioni a interlocutori specialisti e non specialisti.</p> <p>D. Capacità di intraprendere studi successivi con un alto grado di autonomia.</p>
Organizzazione della didattica	<p>DIDATTICA EROGATIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 8h di videolezioni registrate fruibili nell’ambiente elearning; ➤ 8 web lessons in modalità sincrona di 1h ciascuna fruibili nell’ambiente elearning; ➤ podcast di tutte le video lezioni sopra menzionate. <p>DIDATTICA INTERATTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 forum di orientamento al corso; ➤ 12 web conference con il docente/tutor in modalità sincrona di 1h ciascuna fruibili nell’ambiente elearning; ➤ 12 post di approfondimento tematico sugli argomenti teorici e applicativi della materia nei 3 forum disciplinari; ➤ 4 <i>e-tivity</i> strutturate (come descritte nelle Modalità di verifica in itinere). <p>AUTOAPPRENDIMENTO</p> <p>Per ciascun modulo sono previsti materiali didattici: approfondimenti tematici, articoli e slide del docente, letture open access, risorse in rete, bibliografia di riferimento, ecc.</p>
Testi consigliati per l’esame	<ul style="list-style-type: none"> ➤ High-Performance Training for Sports. Joyce, Lewindon. Human Kinetics; Second edition (2021). ➤ Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Bompà, Buzzichelli. Calzetti & Mariucci Editori; Seconda edizione (2024)
Modalità di verifica in itinere	<p>L’accesso alla prova finale (esame) è subordinato allo svolgimento delle seguenti 4 e-tivity:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modulo 1 - Le Basi Teoriche dell’Allenamento Sportivo

	<p>Scrivere un programma di allenamento settimanale in palestra mirato al miglioramento di almeno un'espressione della forza, aggiungendo anche esercizi mirati al miglioramento dell'attività pliometrica. Descrivere l'atleta (o la squadra) a cui è destinato il programma e indicare lo sport (di squadra) praticato.</p> <p>➤ Modulo 2 - L'Allenamento dell'Atleta Scrivere un programma di allenamento settimanale in campo mirato al miglioramento della resistenza e del "Game Speed", scegliendo su quali componenti focalizzarsi. Descrivere l'atleta (o la squadra) a cui è destinato il programma e indicare lo sport (di squadra) praticato.</p> <p>➤ Modulo 3 - Periodizzazione dell'Allenamento Disegnare un macro-ciclo annuale per uno sport di squadra a scelta e scrivere nel dettaglio tre micro-cicli rispettivamente per le fasi di preparazione, competitiva e transizione. Descrivere anche quali e quando eseguire i test fisici.</p> <p>➤ Modulo 4 - Allenamento Giovanile Disegnare un macro-ciclo annuale per uno sport di squadra a scelta per le categorie giovanili e scrivere nel dettaglio un micro-ciclo di allenamento. Se ritenuto opportuno aggiungere anche quali test fisici utilizzare e quando eseguirli.</p>
<p>Modalità di svolgimento dell'esame finale</p>	<p>La verifica dell'apprendimento avverrà attraverso il colloquio orale sui contenuti del corso e sull'eventuale relazione finale presentata. Il voto (min 18, max 30 con eventuale lode) è determinato dal livello della prestazione per ognuna delle seguenti dimensioni dell'esposizione orale: padronanza dei contenuti, appropriatezza delle definizioni e dei riferimenti teorici, chiarezza dell'argomentare, dominio del linguaggio specialistico.</p>
<p>Lingua d'insegnamento</p>	<p>Italiano</p>