

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2024/2025
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E
DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: LA PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO NELLA PEAK-PERFORMANCE ANALYSIS: ESPERIENZE, COMPETENZE ED ABILITÀ AL SERVIZIO DELLE EVIDENZE SCIENTIFICHE

Docente Responsabile: Giovanni Innocenti

Docenti/Tutor Collaboratori: Giuseppe Mazza e altri eventuali esperti del settore

Contatto per informazioni: giovanni.innocenti@unifi.it

Periodo di svolgimento: 6 giornate di 4 ore con moduli didattici frontale e laboratoriale in presenza nel mese di **aprile-maggio** 2025.

Orari e giorni della settimana: Lunedì 8:30-12:30 Eventuali adeguamenti saranno esaminati all'inizio del percorso didattico.

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ma anche studenti di altri Corsi di Studio.

Studenti min-max: min 10 - max 60

CFU: 3

Sede operativa: Plesso Didattico Viale Morgagni ed attività improntate sulla Didattica Laboratoriale Integrate (DLI) in modalità duale (FAD con integrazione di e-tivity). Eventuali impianti sportivi convenzionati.

Obiettivi formativi: Il Corso intende trasferire agli studenti indispensabili e specifiche competenze professionali per poter operare, tanto fattivamente, quanto produttivamente, nella moderna realtà del settore della "Organizzazione e programmazione sportiva per la periodizzazione previsionale degli effetti dell'allenamento specialistico di alto livello" (focus sul Calcio d'élite). Il percorso formativo sarà sviluppato attraverso cases-study ed esperienze significative, condotte da professionisti del campo in argomento. Il progetto didattico passerà in rassegna svariate tematiche d'intendimenti ed importanti - frequenti - problematiche del caso, il tutto assolutamente approcciato secondo il metodo del team teaching che vorrà porre rilievi e stimolare curiosità verso la moderna programmazione dell'allenamento calcistico.

Programma del Corso

- STRUTTURA DELL'ORGANIZZAZIONE DEL PROCESSO DI PREPARAZIONE DEGLI ATLETI.
- ERGOGENESI DELLO SPORT: VALUTAZIONE MEDIANTE DIVERSE PROCEDURE.

- MATCH ANALYSIS.
- ANALISI INDICATORI FISIOLGICI.
- PROFILO CONDIZIONALE – TEST.
- CARICO INTERNO E CARICO ESTERNO.

Valutazione: Elaborato Finale PDF – Power Point (non è prevista votazione).