**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2022/2023**
**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 e Collaboratori:** Giovanni Innocenti, Giuseppe Mazza e altri eventuali esperti del settore

**Contatto per informazioni:** giovanni.innocenti@unifi.it

**Periodo di svolgimento:** 3 moduli didattici (frontale e laboratoriale) in presenza + produzione autentica unitaria nei mesi di aprile e maggio

**Orari e giorni della settimana:** **LUNEDÌ** 08:30-12:30 (didattica frontale) e 13:30-16:00 (laboratorio)

**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 40 - max 60**

**CFU: 3**

**Sede operativa:** Plesso Viale Morgagni (aula da individuare), Palestre CONI di Sorgane c/o CG Firenze ASD e Impianto Sportivo CUS

**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". Il percorso formativo sarà sviluppato attraverso una serie di seminari teorico-pratici, cases-study ed esperienze significative, condotte da professionisti del campo in argomento. L'obiettivo generale sarà quello di promuovere una maggior attenzione verso gli strumenti statistici ormai imprescindibili per l'analisi critica inerente il divenire condizionante, sempre più pluriennale, di un atleta top-level. 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 più settori della moderna tassonomia degli sport.

**Programma del Corso:**

1. Plenaria iniziale.
2. Sessione FAD: Cloud computing mediante flipped-classroom (co-working).
3. Sessione LAB:

- Manipolazione delle variabili e mutabili insite nel processo di allenamento per la specializzazione high-level.
- Selezione cogente del planning: dal microciclo settimanale al gigaciclo quadriennale, passando almeno per la programmazione annuale.
- Focus applicativi sugli aspetti microscopici e macroscopici dei fenomeni di trasformazione: dal generale all'analitico in funzione del medio-lungo termine di alta specializzazione.
- Allenamento e cronobiologia.
- Allenamento e nutrizione: dalle tavole bromatologiche alle corrette applicazioni trofologiche funzionali al fenotipo dell'atleta.
- Gli strumenti statistici nel percorso d'allenamento, stabilizzazione e mantenimento dell'alto livello performante: declinazione delle competenze, elaborazione degli standard, definizione dei traguardi e formattazione dei livelli.
- EBP sulle molteplici applicazioni dell'allenamento per l'alta prestazione sportiva: differenze a confronto fra health, fitness e power..

4. Plenaria consuntiva: restituzione prodotti finali e proposte progettuali.

**Valutazione:** Test a risposta multipla e/o colloquio orale oppure e-tivity (non è prevista votazione).