## **SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)**

(Lecce - Università degli Studi)

## Insegnamento TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

GenCod A005170

Docente titolare DARIO COLELLA

**Docenti responsabili dell'erogazione** DARIO COLELLA, FRANCESCO FISCHETTI Insegnamento TEORIA E METODOLOGIA**Anno di corso** 1

**DELL'ALLENAMENTO** 

Insegnamento in inglese THEORY AND Lingua

METHODOLOGY OF TRAINING

Settore disciplinare M-EDF/02 Percorso PERCORSO COMUNE

Corso di studi di riferimento SCIENZE

MOTORIE E DELLO SPORT

Tipo corso di studi Laurea Sede Lecce

**Crediti** 5.0 **Periodo** Secondo Semestre

Ripartizione oraria Ore Attività frontale: Tipo esame

42 N

Per immatricolati nel 2021/2022 Valutazione

Erogato nel 2021/2022 Orario dell'insegnamento

https://easyroom.unisalento.it/Orario

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Temi essenziali: 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. Capacità condizionali, coordinative ed elastiche. Definizioni, tecniche e metodi di allenamento delle capacità motorie: Forza, Resistenza, Velocità e Rapidità, Flessibilità. Adattamenti relativi all'età. Le capacità coordinative. Allenamento tecnico e tattico. I principi dell'Allenamento. La preparazione sportiva dei giovani, adulti e anziani: adattamenti.

**PREREQUISITI** 

Effetti dell'esercizio fisico per la promozione della qualità della vita; definizione di sport; classificazione delle discipline sportive

**OBIETTIVI FORMATIVI** 

L'insegnamento 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

METODI DIDATTICI

Lezioni teoriche frontali. Lezioni pratiche laboratoriali

MODALITA' D'ESAME

Generalmente l'esame orale verte su una parte richiesta dalla commissione ed una parte a scelta

del candidato.



## **TESTI DI RIFERIMENTO**

F. Fischetti, Allenare: principi metodologici per l'allenamento, WIP Edizioni, 2016 L'Allenamento Ottimale – Weineck(2016)

McArdle - Katch - Katch, Fisiologia dell'esercizio, Piccin, 2019 per approfondimenti:

Giunto A., 2016, La valutazione in ambito motorio e sportivo, WIP Edizioni, Bari

Giunto A., F. Fischetti, 2017, Allenare: adattamenti, valutazione, programmazione, WIP Edizioni, Bari Liebenson C., 2017, Manuale multidisciplinare per l'allenamento funzionale, Calzetti e Mariucci, Perugia Weineck, L'allenamento ottimale, Calzetti e Mariucci, 2016

Kraemer W.J., Fleck S.J., Deschenes M.R., 2018, Fisiologia dell'esercizio fisico, Calzetti e Mariucci, Perugia.

