

# 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 DELL'ALLENAMENTO **Anno di corso** 1

**Insegnamento in inglese** THEORY AND METHODOLOGY OF TRAINING **Lingua**

**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: 42.0 **Tipo esame**

**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.