

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.