

<b>FACOLTÀ</b>	Scienze Motorie
<b>ANNO ACCADEMICO</b>	2012-13
<b>CORSO DI LAUREA (o LAUREA MAGISTRALE)</b>	<b>Corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive</b>
<b>INSEGNAMENTO</b>	Metodologia e programmazione dell'allenamento nelle attività sportive individuali
<b>TIPO DI ATTIVITÀ</b>	Caratterizzante
<b>AMBITO DISCIPLINARE</b>	Metodi e didattiche delle attività sportive
<b>CODICE INSEGNAMENTO</b>	16354
<b>ARTICOLAZIONE IN MODULI</b>	SI
<b>NUMERO MODULI</b>	2
<b>SETTORI SCIENTIFICO DISCIPLINARI</b>	M-EDF/02 e MEDF/01
<b>DOCENTE RESPONSABILE</b>	Dott. Giuseppe Battaglia (MEDF/02) Ricercatore non confermato Università di Palermo
<b>DOCENTE RESPONSABILE (MODULO 1-2)</b>	Dott. Giuseppe Battaglia (MEDF/02) Ricercatore non confermato Università di Palermo
<b>DOCENTE RESPONSABILE (MODULO 3)</b>	Dott. Daniele Zangla (MEDF/01) Ricercatore confermato Università di Palermo
<b>CFU</b>	9
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE</b>	115
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE</b>	48 ore di lezioni frontali e 62 ore di lezioni pratiche
<b>PROPEDEUTICITÀ</b>	Nessuna
<b>ANNO DI CORSO</b>	Primo
<b>SEDE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI</b>	Lezioni frontali presso Campus Lincoln in via Eleonora Duse, 2. Lezioni pratiche presso CUS in via Altofonte
<b>ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA</b>	Lezioni frontali, Esercitazioni in campo
<b>MODALITÀ DI FREQUENZA</b>	Obbligatoria
<b>METODI DI VALUTAZIONE</b>	Prova pratica e prova orale
<b>TIPO DI VALUTAZIONE</b>	Voto in trentesimi
<b>PERIODO DELLE LEZIONI</b>	Secondo semestre I anno
<b>CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE</b>	<a href="http://portale.unipa.it/scienzemotorie/home/didattica/calendari.html">http://portale.unipa.it/scienzemotorie/home/didattica/calendari.html</a>
<b>ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI</b>	Prof. Giuseppe Battaglia Previo appuntamento tramite e-mail all'indirizzo: <a href="mailto:giuseppe.battaglia@unipa.it">giuseppe.battaglia@unipa.it</a>

**RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI**

**Conoscenza e capacità di comprensione:** Apprendimento dei principi metodologici dell'allenamento nelle discipline dell'atletica leggera, del tennis e del canottaggio. Conoscenza approfondita dei mezzi, metodi e contenuti dell'allenamento a seconda dell'età, del genere, delle caratteristiche morfologiche ed etniche e del livello di specializzazione degli individui. Acquisizione delle diverse forme di valutazione sportiva applicate all'atletica leggera, al canottaggio ed al tennis. Apprendimento dei metodi di previsione e di controllo del talento

sportivo. Capacità di organizzare e programmare protocolli di allenamento per atleti di diversa qualificazione. Capacità di utilizzare il linguaggio specifico proprio della metodologia di allenamento.

**Capacità di applicare conoscenza e comprensione:** Capacità di analisi dei modelli prestativi delle specialità dell'atletica leggera, del canottaggio e del tennis. Capacità di selezionare i mezzi e i metodi di allenamento a seconda delle discipline sportive, dell'età, del genere, delle caratteristiche morfologiche ed etniche e del livello di specializzazione degli individui. Capacità di applicare i diversi metodi di valutazione ad ogni singola specialità. Capacità di progettare e programmare protocolli di allenamento individuali e di gruppo. Capacità di organizzare la periodizzazione dell'allenamento per atleti di diversa qualificazione. Capacità di riconoscere e promuovere un talento sportivo.

**Autonomia di giudizio:** Capacità di individuare la metodologia di allenamento adatta allo sviluppo delle capacità motorie, delle abilità tecniche e tattiche specifiche dei modelli prestativi esaminati. Capacità di valutare qualitativamente e quantitativamente la prestazione sportiva, di individuare gli errori nella programmazione dell'allenamento e di operare le opportune correzioni al fine di migliorare la prestazione sportiva.

**Abilità comunicative:** Capacità di definire gli obiettivi, i mezzi e i contenuti, gli aspetti trasversali della metodologia dell'allenamento nelle varie specialità, le fasi della programmazione dell'allenamento, i test motori in relazione alle discipline sportive.

**Capacità d'apprendimento:** La capacità di apprendimento sarà valutata in itinere e alla fine del corso attraverso la progettazione e la realizzazione di un programma di allenamento individuale e di gruppo nell'ambito delle discipline sportive studiate. Inoltre, essa sarà valutata attraverso la comprensione di lavori scientifici attinenti i modelli prestativi esaminati e la capacità di seguire master di secondo livello, corsi d'approfondimento e seminari specialistici nel settore della metodologia e programmazione delle attività sportive individuali.

#### **OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO 1 e 2**

- Fornire le conoscenze teoriche sui mezzi, metodi e contenuti dell'allenamento a seconda dell'età, del genere, delle caratteristiche morfologiche ed etniche e del livello di specializzazione degli individui nelle discipline dell'atletica leggera e del tennis.
- Applicare tali conoscenze per la progettazione e la realizzazione di protocolli di allenamento individuale e di gruppo nell'ambito delle discipline sportive studiate.
- Riconoscere e promuovere i talenti sportivi.

<b>MODULO 1</b>	<b>Atletica leggera (16 ore frontali + 25 ore pratica)</b>
<b>ORE FRONTALI</b>	<b>LEZIONI FRONTALI</b>
4	Crescita, maturazione ed influenza dell'allenamento. Caratteristiche antropometriche e prestazione sportiva. La capacità di carico dei giovani atleti di alto livello.
4	Aspetti fisiologici legati alle specialità dell'atletica leggera. La forza: aspetti generali e specifici. La resistenza: aspetti generali e specifici. La velocità/rapidità: aspetti generali e specifici.
4	Le fasi della programmazione nelle specialità dell'atletica leggera. Aspetti trasversali della metodologia dell'allenamento nelle varie specialità. Peculiarità dell'allenamento e programmazione d'Alta qualificazione. La scelta degli obiettivi. La scelta dei mezzi e dei metodi di allenamento.
4	La programmazione nelle specialità dell'Atletica Leggera. Forme di base e tipi di programmi di allenamento. La periodizzazione. La periodizzazione semplice. La doppia periodizzazione.
	<b>ESERCITAZIONI</b>
25	Mezzi, metodi e contenuti per l'allenamento della forza, della velocità, della

	resistenza e della coordinazione neuro-muscolare nelle discipline dell'atletica leggera. Analisi di casi studio. Progettazione e realizzazione di protocolli di allenamento individuale e di gruppo.
<b>TESTI CONSIGLIATI</b>	
	Bompa T.O.: Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti e Mariucci, 2001 AAVV (FIDAL): Il manuale dell'istruttore di atletica leggera - Parte 1, 1999 AAVV (FIDAL): Il manuale dell'allenatore di atletica leggera - Parte 2: salti e prove multiple; 2001 AAVV (FIDAL): Il manuale dell'allenatore di atletica leggera - Parte 2: generalità, corse e marcia; 2001 AAVV (FIDAL): Il manuale dell'allenatore di atletica leggera - Parte 3: i lanci; 2002 Dispense del docente

<b>MODULO 2</b>	<b>Tennis (16 ore frontali + 25 ore pratica)</b>
<b>ORE FRONTALI</b>	<b>LEZIONI FRONTALI</b>
4	La storia del tennis. Dalle origini ai nostri giorni. Metodologia dell'insegnamento del gioco del tennis.
4	La tecnica di base. Il regolamento.
4	Gli elementi del gioco. Il modello prestativo nel gioco del tennis. Aspetti metodologici dell'allenamento. Fattori influenzanti la prestazione.
4	Fondamentali e forme di gioco con regole semplificate. Sviluppo della coordinazione attraverso giochi propedeutici. Orientamenti didattici del minitennis.
<b>ESERCITAZIONI</b>	
25	Esercizi per l'apprendimento dei fondamentali e delle regole del tennis. Tecnica e aspetti biomeccanici del tennis. Applicazione dei metodi di allenamento nel tennis.
<b>TESTI CONSIGLIATI</b>	
	500 Anni di Tennis / di Gianni Clerici. - Mondadori, 2004 Tennis da Manuale / Stefano Alfonsi. - Casa Ed. Demetra. 2000 1500 fasi di gioco per sviluppare tecnica, velocità e ritmo nel gioco del tennis di: Alessandro Del Freato, Calzetti & Mariucci, 1996. Dispense del docente

<b>OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO 3 (16 ore frontali + 12 ore pratica)</b>
Il corso è orientato ad approfondire la conoscenza della tecnica di voga, della metodologia dell'allenamento, delle problematiche relative alla sicurezza, dei principi etici, dei regolamenti federali, dell'assetto e regolazione delle imbarcazioni in base alle osservazioni in allenamento con soggetti neofiti al remoergometro e con imbarcazioni propedeutiche giovanili, coastal rowing ed olimpiche.

<b>MODULO 3</b>	<b>TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL CANOTTAGGIO</b>
<b>ORE FRONTALI</b>	<b>LEZIONI FRONTALI</b>
2	Storia ed evoluzione del canottaggio
4	Il modello prestativo e i metodi di allenamento e di valutazione
4	Teoria dell'assetto imbarcazioni ed analisi video
4	Teoria della tecnica di voga ed analisi video

2	Regolamenti federali, sicurezza e principi etici
	<b>ESERCITAZIONI</b>
12	Tecnica di voga al remoergometro, in barche propedeutiche, coastal rowing ed olimpiche. Metodologie di allenamento. Analisi di allenamenti. Assetto imbarcazioni
<b>TESTI CONSIGLIATI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA.VV. – Voghiamo insieme, Guida Tecnica per l'avviamento al canottaggio giovanile – CONI / FIC 2006</li> <li>• Dispense del docente</li> </ul>