



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

DIPARTIMENTO	Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione		
ANNO ACCADEMICO OFFERTA	2015/2016		
ANNO ACCADEMICO EROGAZIONE	2016/2017		
CORSO DILAUREA MAGISTRALE	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE E DELLE ATTIVITA' SPORTIVE		
INSEGNAMENTO	METODOL. E PROGRAMM. DELL'ALLENAMENTO NELLE ATT.SPORTIVE INDIVID. C.I.		
CODICE INSEGNAMENTO	16354		
MODULI	Si		
NUMERO DI MODULI	2		
SETTORI SCIENTIFICO-DISCIPLINARI	M-EDF/02, M-EDF/01		
DOCENTE RESPONSABILE	BATTAGLIA GIUSEPPE	Professore Associato	Univ. di PALERMO
ALTRI DOCENTI	BATTAGLIA GIUSEPPE	Professore Associato	Univ. di PALERMO
	ZANGLA DANIELE	Professore Associato	Univ. di PALERMO
CFU	9		
PROPEDEUTICITA'			
MUTUAZIONI			
ANNO DI CORSO	2		
PERIODO DELLE LEZIONI	1° semestre		
MODALITA' DI FREQUENZA	Facoltativa		
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi		
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	BATTAGLIA GIUSEPPE Martedì 10:00 12:30 Si informano i prenotati che il ricevimento studenti si svolgerà tramite Microsoft teams collegandosi a RICEVIMENTO STUDENTI PROF. G BATTAGLIA utilizzando il seguente codice di accesso.: 5b3x17r ZANGLA DANIELE Martedì 10:00 11:00 Via Pascoli		

DOCENTE: Prof. GIUSEPPE BATTAGLIA

PREREQUISITI	
RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI	<p>Conoscenza e capacità di comprensione: Il corso si propone di sviluppare: - l'apprendimento dei principi metodologici dell'allenamento nelle discipline dell'atletica leggera, del tennis e del canottaggio; - la conoscenza approfondita dei mezzi, metodi e contenuti dell'allenamento a seconda dell'età, del genere, delle caratteristiche morfologiche ed etniche degli individui; - la capacità di utilizzare il linguaggio specifico della metodologia di allenamento negli sport individuali.</p> <p>Capacità di applicare conoscenza e comprensione: Il corso si propone di sviluppare: - la capacità di analisi dei modelli prestativi delle specialità dell'atletica leggera, del canottaggio e del tennis; - La 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; - la capacità di progettare e programmare protocolli di allenamento individuali e di gruppo; - la capacità di organizzare la periodizzazione dell'allenamento per atleti di diversa qualificazione.</p> <p>Autonomia di giudizio: Il corso si propone di sviluppare: - una buona autonomia di giudizio nel selezionare la metodologia di allenamento adatta allo sviluppo delle capacità motorie, delle abilità tecniche e tattiche specifiche dei modelli prestativi esaminati; - La capacità di valutare qualitativamente e quantitativamente la prestazione sportiva al fine di individuare gli errori nella programmazione dell'allenamento e di operare le opportune correzioni metodologiche.</p> <p>Abilità comunicative: Il corso si propone di sviluppare: - le abilità comunicative degli studenti nel definire gli obiettivi, i mezzi e i contenuti, gli aspetti trasversali della metodologia dell'allenamento nelle varie specialità studiate; - la capacità di comunicare in modo chiaro e privo di ambiguità le conoscenze e la ratio ad esse sottese a interlocutori specialisti e non specialisti del settore degli sport individuali.</p> <p>Capacità d'apprendimento: Il corso si propone di sviluppare: - la capacità di studiare in modo autonomo i metodi, le tecniche e la metodologia di allenamento nell'atletica leggera, nel canottaggio e nel tennis. Il livello di apprendimento raggiunto sarà valutato 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.</p>
VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO	Prova pratica, compito scritto e/ prova orale
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni frontali, seminari ed esercitazioni in campo

**MODULO
TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL CANOTTAGGIO**

Prof. DANIELE ZANGLA

TESTI CONSIGLIATI

- AA.VV. – Voghiamo insieme, Guida Tecnica per l'avviamento al canottaggio giovanile – CONI / FIC 2006
- Dispense del docente

TIPO DI ATTIVITA'	B
AMBITO	50540-Discipline motorie e sportive
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	51
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE	24

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO DI TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEL CANOTTAGGIO

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.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
4	Modello prestivo, fisiologico e metabolico in gara ed in allenamento
4	Tipi di imbarcazione e teoria della tecnica di voga
4	dispendio energetico, modelli e programma allenamento su base annuale
2	lezioni di voga al remoergometro
10	lezioni di voga in coastal rowing

MODULO
TEORIA, TECNICA, DIDATTICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Prof. GIUSEPPE BATTAGLIA

TESTI CONSIGLIATI

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
 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

TIPO DI ATTIVITA'	B
AMBITO	50540-Discipline motorie e sportive
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	102
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITA' DIDATTICHE ASSISTITE	48

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO

Conoscenza e capacità di comprensione:
 Il corso si propone di sviluppare:
 -l'apprendimento dei principi metodologici dell'allenamento nelle discipline dell'atletica leggera, del tennis e del canottaggio;
 - la conoscenza approfondita dei mezzi, metodi e contenuti dell'allenamento a seconda dell'età, del genere, delle caratteristiche morfologiche ed etniche degli individui;
 -la capacità di utilizzare il linguaggio specifico della metodologia di allenamento negli sport individuali.
 Capacità di applicare conoscenza e comprensione:
 Il corso si propone di sviluppare:
 -la capacità di analisi dei modelli prestativi delle specialità dell'atletica leggera, del canottaggio e del tennis;
 -La 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;
 -la capacità di progettare e programmare protocolli di allenamento individuali e di gruppo;
 -la capacità di organizzare la periodizzazione dell'allenamento per atleti di diversa qualificazione.
 Autonomia di giudizio:
 Il corso si propone di sviluppare:
 -una buona autonomia di giudizio nel selezionare la metodologia di allenamento adatta allo sviluppo delle capacità motorie, delle abilità tecniche e tattiche specifiche dei modelli prestativi esaminati;
 -La capacità di valutare qualitativamente e quantitativamente la prestazione sportiva al fine di individuare gli errori nella programmazione dell'allenamento e di operare le opportune correzioni metodologiche.
 Abilità comunicative:
 Il corso si propone di sviluppare:
 -le abilità comunicative degli studenti nel definire gli obiettivi, i mezzi e i contenuti, gli aspetti trasversali della metodologia dell'allenamento nelle varie specialità studiate;
 -la capacità di comunicare in modo chiaro e privo di ambiguità le conoscenze e la ratio ad esse sottese a interlocutori specialisti e non specialisti del settore degli sport individuali.
 Capacità d'apprendimento:
 Il corso si propone di sviluppare:
 -la capacità di studiare in modo autonomo i metodi, le tecniche e la metodologia di allenamento nell'atletica leggera, nel canottaggio e nel tennis.
 Il livello di apprendimento raggiunto sarà valutato 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.

PROGRAMMA

ORE	Lezioni
2	Presentazione del corso. Studio delle relazioni esistenti tra la prestazione sportiva nell'atletica leggera e le caratteristiche antropometriche di un atleta. Principi sulla distribuzione del carico di allenamento nei giovani atleti di alto livello.
2	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.
2	Le fasi della programmazione nelle specialità dell'atletica leggera. Aspetti trasversali della metodologia dell'allenamento nelle varie specialità. Peculiarità dell'allenamento e della programmazione nell'atleta di alta qualificazione. La scelta degli obiettivi. La scelta dei mezzi e dei metodi di allenamento.
2	La programmazione nelle specialità dell'Atletica Leggera. La periodizzazione dell'allenamento: semplice e doppia.
2	La storia del tennis. Dalle origini ai nostri giorni. La metodologia dell'allenamento del gioco del tennis.

2	La tecnica di base. Il regolamento.
2	Gli elementi del gioco. Il modello prestativo nel gioco del tennis. Aspetti metodologici dell'allenamento. Fattori influenzanti la prestazione.
2	Fondamentali e forme di gioco con regole semplificate. Sviluppo della coordinazione attraverso giochi propedeutici. La programmazione annuale dell'allenamento negli atleti di alto livello.
4	Esercitazioni per l'apprendimento del getto del peso
4	Esercitazioni per l'apprendimento del salto triplo
4	Esercitazioni per l'apprendimento del salto in lungo
4	Esercitazioni per l'apprendimento della corretta tecnica di partenza dai blocchi
4	Mezzi, metodi e contenuti dell'allenamento della forza, della velocità nei velocisti
4	Mezzi, metodi e contenuti dell'allenamento della capacità e potenza aerobica
4	Esercitazioni per l'apprendimento del fondamentale del servizio
4	Esercitazioni per l'apprendimento del fondamentale del rovescio
4	Esercitazioni per l'apprendimento del fondamentale del dritto
4	Esercitazioni per l'apprendimento del fondamentale della volée
4	Mezzi e metodi di allenamento delle capacità coordinative nel gioco del tennis
4	Mezzi e metodi di allenamento delle capacità organico-muscolari nel gioco del tennis