

UNIVERSITA' DEGLI STUDI ALDO MORO DI BARI
FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

A.A. 2015-2016

ANNO DI CORSO 3° anno, 2° semestre

Programma di Attività Sportive di Squadra
Docenti Proff ...ANTONIO QUARTO... GIUSEPPE DIMICHINO GIUSEPPE DI PIERRO

Obiettivi

Quali capacità fisiche e psichiche richiedono i giochi di squadra? In quale modo possiamo individuare nel giovane, l'atleta del futuro e come possiamo rilevare quali saranno a breve, medio e lungo termine, le capacità prestantive dell'individuo. Questi saranno i principali obiettivi da raggiungere nelle 150 ore di lezioni teorico-pratiche che formano il modulo Sport di squadra. Inoltre saranno affrontate anche le tematiche tecniche, tattiche e regolamentari proprie del basket, della pallavolo e del calcio

Argomenti

La classificazione delle capacità motorie.

- *Definizione delle Capacità Coordinative e loro classificazione: Capacità generali e specifiche.*
- *Definizione delle Capacità Condizionali.*
- *Rapporti tra capacità, abilità motorie e tecniche sportive.*
- *Evoluzione delle capacità e concetto di fasi sensibili per la pianificazione dell'allenamento.*
- *Caratteristiche specifiche degli sports di squadra : sport di situazione e di movimento*

Principi generali di tecnica.

Fondamentali tecnici individuali e di squadra dei singoli sports
Metodologia dell'insegnamento della tecnica :l'esercizio analitico, sintetico, globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico
Esercitazioni in coppia, a terzine, in gruppo, in situazioni di campo

Sistemi di gioco e loro evoluzione

Moduli di gioco
Sistemi di gioco
Tattiche di reparto
I ruoli nei diversi sports di squadra

Metodologia del lavoro

Programmazione e aspetti specifici legati allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali
Razionale strutturazione delle sedute di allenamento in funzione delle qualità condizionali
La costruzione di esercitazioni sintetico -globali
Metodi di lavoro

Regolamenti di gioco

Conoscenza delle regole di gioco

Infrazioni e falli di gioco

Dimensioni strutture e campi di gioco ,suddivisione delle zone

Cenni di storia ed evoluzione degli sport specifici

Modalità d'esame

Prova tecnica e attitudinale

Esposizione frontale anche con discussione di una tesina realizzata dallo studente.

Il Presidente del Corso integrato
Prof. Antonio Quarto

