

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI BARI**  
SCUOLA DI MEDICINA  
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive  
A.A. 2015 - 2016

**ESAME TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

**Anno di corso 1° Semestre 2°**

N.CFU 5 ORE 50

Docente Prof. Francesco Fischetti

Sede del corso: aule CUS

**Obiettivi**

Acquisire le fondamentali informazioni su principi e metodi dell'allenamento. In particolare si mira al raggiungimento di buone conoscenze teoriche ed applicative dei vari ambiti metodologici e funzionali non trascurando le moderne acquisizioni nei campi delle scienze biomediche e psicologiche trasferibili nella prassi tecnico pratica.

**Argomenti**

L'allenamento sportivo: linee generali  
Obiettivi, compiti e fasi fondamentali  
Lo sviluppo dello stato di allenamento  
Principi fondamentali dell'allenamento (progressività, carico, periodizzazione, consapevolezza, sistematica, evidenza, razionalità, stabilità)  
Formazione sportiva e processo di allenamento  
Programmazione, valutazione ed organizzazione del processo di allenamento  
Problemi speciali della preparazione alle gare sportive  
Stili di vita ed alimentazione dell'atleta  
La preparazione mentale dell'atleta  
Il ruolo della self efficacy, della gestione delle emozioni e delle dinamiche interpersonali nell'allenamento sportivo

**Testi Consigliati**

Weineck J., L'allenamento ottimale, Calzetti & Mariucci  
In aggiunta dispense predisposte dal Docente

*Ulteriori letture consigliate (facoltative)*

Harre D., (2005), Teoria dell'allenamento, Società Stampa Sportiva, Roma.

Fischetti F., (2002), Il ruolo delle emozioni nella psicologia del comportamento motorio.

Martin D. (2002) , Manuale di Teoria dell'Allenamento, Società Stampa Sportiva, Roma

Robazza C., Pellizzari M., Hanin Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-404.

**Modalità d'esame**

La modalità d'esame sarà orale e verterà su un argomento a scelta del candidato ed uno a scelta della commissione.

**Modalità di frequenza:** obbligatoria