

UNIVERSITA' DEGLI STUDI ALDO MORO BARI
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
a.a. 2016/2017

Programma di TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
5 CFU
Prof. Francesco Fischetti

Obiettivi

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.

Argomenti

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. La preparazione sportiva dei giovani, adulti e anziani.

Testi per l'esame

Bibliografia di base

Weineck, L'allenamento ottimale, Calzetti e Mariucci, 2016

F. Fischetti, Allenare: principi metodologici per l'allenamento, WIP Edizioni, 2016

Bibliografia integrativa

A. Giunto, F. Fischetti, Allenare: adattamenti, valutazione, programmazione, WIP Edizioni 2017

Modalità di svolgimento delle lezioni

Lezioni teoriche frontali. Esercitazioni laboratoriali anche "sul campo".

Modalità d'esame

Prove scritte in itinere, eventualmente proposte, avranno valore soltanto didattico - autovalutativo. Generalmente l'esame orale verte su una parte richiesta dalla commissione ed una parte a scelta del candidato. Il docente riceve al termine delle lezioni. E-mail francesco.fischetti@uniba.it .

Il docente
Prof. Francesco Fischetti