

<b>Principali informazioni sull'insegnamento</b>			
Corso di studio	<b>Corso di laurea in Scienze e Tecniche dello Sport</b>		
Anno accademico	<b>A.A. 2023 - 2024</b>		
Denominazione dell'insegnamento	<b>Atletica leggera specialistica – Corso integrato di Sport Individuali da 15 CFU, corso avanzato.</b>		
	<b>Specialist athletics – Integrated course of individual sports of 15 CFU, advanced course.</b>		
Anno di corso	<b>1° anno</b>		
Periodo di erogazione	<b>2° semestre (01-03-2024 / 10-04-2024)</b>		
Crediti formativi dell'insegnamento	<b>5 CFU</b>		
SSD	<b>Ud M-EDF/02</b>		
Lingua di erogazione	<b>Italiano</b>		
Modalità di frequenza	<b>Obbligatoria</b>		
<b>Docente</b>			
Nome e cognome	<b>Danilo Diana</b>		
Indirizzo mail	<b>dianateti@liber.it</b>		
Telefono	<b>3396554853</b>		
Sede	<b>Viale Europa 172, Talsano. C.A.P. 74122 TARANTO.</b>		
Sede virtuale	<b>///</b>		
Ricevimento	<b>Il docente riceve tutti i giorni, nel suo studio, previa prenotazione telefonica.</b>		
<b>Organizzazione della didattica</b>			
Ore totali	Ore di didattica frontale	Ore di pratica	Studio individuale
<b>50</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	
CFU totali			
5			

<b>Obiettivi formativi LM-68</b>	<p>L'obiettivo di base del Corso è quello di fare acquisire ai laureati magistrali conoscenze scientifiche avanzate nel campo delle attività sportive di elevato livello. I Laureati nei corsi di laurea magistrale della classe LM 68 devono essere in grado di utilizzare strumenti culturali di livello specialistico, metodologici e tecnico-pratici con particolare riferimento a: a) Progettazione, coordinamento e direzione tecnica delle attività di preparazione fisica e atletica nei vari sport ed ai vari livelli, fino a quello professionistico, presso associazioni e società sportive, enti di promozione sportiva, istituzioni e centri specializzati; b) Progettazione, coordinamento e direzione tecnica delle attività tecnico sportive in ambito agonistico nei vari livelli, fino a quelli di massima competizione, presso associazioni e società sportive, enti di promozione sportiva, istituzioni e centri specializzati; c) Progettazione, coordinamento e direzione tecnica dell'attività di preparazione fisica ed atletica e delle attività sportive agonistiche per disabili; d) Progettazione, coordinamento e direzione tecnica delle attività di preparazione fisica presso i Centri di addestramento delle Forze Armate e dei corpi impegnati, in senso ampio, a garantire la sicurezza e la difesa dello Stato; e) Preparazione fisica e tecnica personalizzata finalizzata all'agonismo individuale e di squadra.</p>
----------------------------------	--

<b>Prerequisiti</b>	I laureati magistrali devono possedere competenze specifiche ed approfondite nel campo delle attività motorie e sportive nell'ambito delle differenti discipline e nell'ambito della tutela della salute psico-fisica del praticante, delle differenze legate all'età, al genere, al contesto socio-culturale di appartenenza, al livello di maturazione psico-culturale e delle differenti abilità in presenza di disabilità fisica. Devono possedere inoltre la padronanza scritta e orale di almeno una lingua dell'Unione Europea oltre all'italiano.
---------------------	---

<b>Metodi didattici</b>	Lezione frontale con l'ausilio di audio video e power point. Lezioni pratiche sul campo (se disponibile). Lezioni pratiche in laboratorio (con strumentazione per valutazione funzionale). Analisi dei principali contenuti disciplinari e discussione critica delle conoscenze esposte e studiate. Problem solving.
-------------------------	--

<b>Risultati di apprendimento previsti</b>	<p><b>Conoscenza e capacità di comprensione:</b> il laureato magistrale conoscerà i principi di valutazione morfometrica, funzionale e delle diverse capacità motorie di atleti di vario livello, i metodi di programmazione e controllo dell'allenamento e i principi dell'uso di strumenti elettronici e informatici, i metodi scientifici su cui si basa l'allenamento di atleti di elite delle diverse discipline dell'atletica leggera, i principi e le tecniche di adattamento delle discipline sportive ai disabili, i metodi didattici per l'avviamento allo sport.</p> <p><b>Conoscenza e capacità di comprensione applicata:</b> il laureato magistrale saprà comprendere il modello di prestazione delle diverse discipline dell'atletica leggera determinando i carichi di allenamento personalizzati in funzione dei risultati da raggiungere. Saprà applicare le conoscenze nel programmare l'allenamento in funzione della tipologia della disciplina, delle caratteristiche del periodo agonistico, del livello dell'atleta e del carico che il suo organismo può sopportare, adeguando metodologicamente i carichi per prevenire gli infortuni ed il sovrallenamento. Saprà applicare le conoscenze nel controllare la prestazione tecnico tattica attuale attraverso le più avanzate tecnologie, proponendo e variando l'allenamento individuale. Saprà applicare le conoscenze nella elaborazione delle diverse tecniche sportive attraverso l'analisi biomeccanica al fine di migliorare la prestazione tecnica e prevenire gli infortuni.</p> <p><b>Autonomia di giudizio:</b> il laureato magistrale saprà valutare le condizioni fisiche degli atleti, in base ai rilevamenti qualitativi e quantitativi strumentali, indirizzandoli appropriatamente alle discipline e ai ruoli più adatti. Saprà valutare i miglioramenti della prestazione determinati dai programmi di allenamento individuali in un processo di adattamento e correzione adeguati ai programmi finalizzati al raggiungimento degli obiettivi prefissi. Saprà giudicare le strategie didattiche e psicologiche più adeguate per la gestione dell'allenamento, la motivazione degli atleti, la risoluzione degli eventuali conflitti all'interno di gruppi.</p> <p><b>Abilità comunicative:</b> il laureato magistrale saprà comunicare efficacemente con gli atleti e i collaboratori del team per favorire la motivazione e la prestazione, sia in allenamento che in gara. Saprà favorire la relazione interpersonale e l'efficacia della comunicazione con i media, le associazioni e la società. Saprà utilizzare gli strumenti informatici, oltre che per il miglioramento della prestazione e l'organizzazione dell'allenamento, anche per una ottimale comunicazione delle informazioni.</p> <p><b>Capacità di apprendere:</b> il laureato magistrale saprà applicare i metodi e gli strumenti di apprendimento sviluppati per approfondire i contenuti studiati, da utilizzare sia in contesti professionali che per intraprendere studi successivi. Saprà mantenersi aggiornato e ampliare autonomamente le proprie conoscenze di elevato livello, in funzione dello specifico impiego e del progresso delle scienze sportive. Saprà acquisire e utilizzare le informazioni scientifiche necessarie per valutare e validare le proprie attività professionali, in accordo ai principi delle buone pratiche basate sulle evidenze scientifiche.</p>
--	--

<b>Contenuti di insegnamento</b>	<p>La propriocezione, l'instabilità, la sensibilizzazione del segmento gamba-piede e CORE; Le corse di fondo e mezzofondo. Le corse veloci e ad ostacoli. La marcia e le siepi; I salti, i lanci e le prove multiple; I sovraccarichi e i grandi attrezzi. I multibalzi; Organizzazione, valutazione e controllo dell'allenamento; Strumenti di misura, elaborazione dati (da report) e applicazioni scientifiche (analisi e sintesi).</p>
----------------------------------	--

<b>Testi di riferimento</b>	<p>Il nuovo manuale dell'istruttore. Autori vari. Centro studi &amp; Ricerche della FIDAL. Supplemento al n. 1-4/2010 della rivista <i>Atleticastudi</i>, 320 pagg. Le basi scientifiche dell'allenamento in atletica leggera. Autori vari. Centro studi &amp; Ricerche della FIDAL. Supplemento al n. 1/4/2005 della rivista <i>Atleticastudi</i>, 254 pagg.</p>
<b>Note ai testi di riferimento</b>	<p>Integrazioni e approfondimenti nei materiali distribuiti a lezione (ppt, report, video, ecc.).</p>
<b>Materiali didattici</b>	<p>Reperibile a lezione tramite chiavette USB.</p>

Valutazione	
<b>Modalità di verifica dell'apprendimento</b>	<p>Gli accertamenti finali del modulo Atletica Leggera Specialistica consistono in un esame orale e un compito scritto (consegnato precedentemente rispetto alla data di esame). La verifica orale verterà sulle conoscenze delle tecniche esecutive delle varie discipline dell'Atletica Leggera, delle caratteristiche biomeccaniche fondamentali di ogni disciplina, delle capacità condizionali fondamentali per lo sviluppo prestativo specifico. Lo studente deve saper descrivere e possibilmente eseguire, le fasi tecniche esecutive delle varie discipline; deve conoscere e possibilmente eseguire, i mezzi di condizionamento fisico; deve saper gestire i report tecnici/biomeccanici per poter elaborare (analisi e sintesi) i dati biomeccanici e applicare il metodo scientifico alla ricerca applicata allo sport. La verifica scritta si riferisce ad un breve elaborato scritto/grafico (concordato con il docente e consegnato in precedenza rispetto all'esame) sugli argomenti tecnico-condizionali-biomeccanici trattati a lezione.</p>
<b>Criteri di valutazione</b>	<p>Le verifiche saranno valutate con un unico voto in trentesimi. La disponibilità alla pratica (sul campo e in laboratorio) contribuisce alla valutazione formativa. Le prove (orale e scritta) verranno valutate per puntualità, chiarezza, originalità e soprattutto per la pertinenza al corso AVANZATO.</p>
<b>Criteri di misurazione dell'apprendimento e di attribuzione del voto finale.</b>	<p>Il voto finale è attribuito in trentesimi. L'esame si intende superato quando il voto è maggiore o uguale a 18. E' previsto un accertamento della frequenza, operata secondo modalità scelte dal docente e un accertamento conclusivo alla fine del periodo in cui si è svolta l'attività. Per le attività formative articolate in moduli, ovvero nel caso delle prove d'esame integrate per più insegnamenti, la valutazione finale del profitto è comunque unitaria e collegiale. Con il superamento dell'esame o della verifica lo studente consegue i CFU attribuiti all'attività formativa in oggetto.</p>