

Principali informazioni sull'insegnamento	
Titolo insegnamento	METODOLOGIA, TECNICHE ED ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO
Corso di studio	Corso di Laurea Magistrale in SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT
Crediti formativi	2 CFU
Denominazione inglese	TRAINING METHODOLOGY, TECHNIQUES AND ORGANIZATION
Obbligo di frequenza	SI
Lingua di erogazione	Italiano

Docente responsabile	Nome Cognome	Indirizzo Mail
	Gianpiero GRECO	gianpiero.greco@uniba.it gianpierogreco.phd@yahoo.com

Dettaglio crediti formativi	Ambito disciplinare	SSD	CFU/ETCS
	Corso Integrato: Teoria e metodologia dell'allenamento corso avanzato	M-EDF / 02	10

Modalità di erogazione	
Periodo di erogazione	2 semestre
Anno di corso	1 anno
Modalità di erogazione	Lezioni frontali Esercitazioni Lavori di gruppo

Organizzazione della didattica	
Ore totali	50
Ore di corso	20
Ore di studio individuale	30

Calendario	
Inizio attività didattiche	Marzo
Fine attività didattiche	Giugno

Syllabus	
Prerequisiti	I prerequisiti richiesti sono rappresentati dalle conoscenze apprese nell'ambito delle discipline di base di teoria e metodologia dell'allenamento e di teoria e metodi di valutazione motoria ed attitudinale presenti nel corso di laurea triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive.
Risultati di apprendimento	Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di avere

<p>previsti (declinare rispetto ai Descrittori di Dublino)</p>	<p>acquisito:</p> <p>Conoscenza e capacità di comprensione: Al termine del Corso lo Studente conoscerà le caratteristiche tecniche degli esercizi e dell'allenamento per migliorare le capacità motorie, inoltre sarà in grado di elaborare programmi di allenamento adattati al soggetto.</p> <p>Conoscenza e capacità di comprensione applicata: Al termine del Corso lo Studente conoscerà ed utilizza i principali metodi di allenamento per le diverse capacità motorie e per il miglioramento della prestazione.</p> <p>Autonomia di giudizio: Al termine del Corso lo Studente sarà in grado di scegliere ed utilizzare i principali metodi di allenamento per migliorare il rendimento motorio e sportivo in base alla prestazione individuale sia per tipologia di sport che in funzione dell'età e del genere.</p> <p>Abilità comunicative: Al termine del Corso lo Studente saprà esprimersi con un linguaggio tecnico appropriato in modo analitico e critico.</p> <p>Capacità di apprendere: saper associare e rievocare le principali conoscenze apprese.</p>
<p>Contenuti di insegnamento</p>	<p>Metodologia, Tecniche e organizzazione dell'allenamento</p> <p><i>Componenti del Fitness relativi alla salute</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestione del peso corporeo (composizione corporea) • Cardiofitness • Forza e resistenza muscolare • Flessibilità <p><i>Componenti del Fitness relativi alla prestazione</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Agility • Equilibrio <p><i>Approfondimenti scientifico-metodologici</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspetti fisiologici e meccanici dell'allenamento pliometrico • Metodiche non convenzionali di allenamento della forza • Periodizzazione dell'allenamento <p><i>Consultazione della letteratura scientifica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendere come progettare un piano di allenamento motorio o sportivo per incrementare le prestazioni partendo dall'analisi di un articolo scientifico
<p>Programma</p>	
<p>Testi di riferimento</p>	<p>Testi di riferimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gibson, A.L., Wagner, D.R., & Heyward, V.H. (2019). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription (8th edition)</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.

	<ul style="list-style-type: none"> Haff, G.G., & Triplett, N.T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> (4th edition). Champaign, IL: Human Kinetics. <p><i>In lingua italiana:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2022). <i>Periodizzazione. Teoria e metodologia dell'allenamento</i>. Perugia: Calzetti & Mariucci. ACSM (2021). <i>Linee guida per la valutazione funzionale e la prescrizione dell'esercizio fisico</i>. Perugia: Calzetti Mariucci.
Note ai testi di riferimento	Ulteriore materiale didattico e riferimenti bibliografici per lo studio e l'approfondimento verranno forniti dal docente.
Metodi didattici	<p>Lezione frontale</p> <p>Esercitazioni</p> <p>Lavori di gruppo</p>
Metodi di valutazione (indicare almeno la tipologia scritto, orale, altro)	<p>Modalità di esame L'esame sarà svolto oralmente e verterà su tutto il programma.</p> <p>Come preparare l'esame orale Durante l'esame le aree di valutazione del programma di allenamento includeranno (a) scelta di variabili appropriate utilizzate nella programmazione (scelta dell'esercizio, frequenza allenante, ordine degli esercizi, carico di allenamento e ripetizioni, volume, periodi di riposo e (b) fondamento logico-scientifico appropriato per ogni selezione.</p>
<p>Criteria di valutazione (per ogni risultato di apprendimento atteso su indicato, descrivere cosa ci si aspetta lo studente conosca o sia in grado di fare e a quale livello al fine di dimostrare che un risultato di apprendimento è stato raggiunto e a quale livello)</p>	<p>Al termine del corso, lo studente saprà:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Applicare le conoscenze scientifiche per allenare gli atleti e i soggetti sedentari con l'obiettivo primario di migliorare la prestazione atletica e l'efficienza fisica. 2. Progettare e attuare i programmi di attività motoria finalizzati al raggiungimento e al mantenimento delle migliori condizioni di benessere psicofisico per soggetti in varie fasce d'età e in diverse condizioni fisiche; 3. Organizzare e pianificare particolari attività e di stili di vita finalizzati alla prevenzione delle malattie e al miglioramento della qualità della vita mediante l'esercizio fisico.
Orari di ricevimento ed e-mail di contatto	Il docente riceve lo studente previo appuntamento. e-mail: gianpiero.greco@uniba.it