

FACOLTÀ	Scienze Motorie
ANNO ACCADEMICO	2009-10
CORSO DI LAUREA (o LAUREA MAGISTRALE)	Corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive
INSEGNAMENTO	Metodologia e programmazione dell'allenamento nelle attività sportive individuali C.I.
TIPO DI ATTIVITÀ	Caratterizzante
AMBITO DISCIPLINARE	Metodi e didattiche delle attività sportive
CODICE INSEGNAMENTO	13511
ARTICOLAZIONE IN MODULI	SI
NUMERO MODULI	2
SETTORI SCIENTIFICO DISCIPLINARI	M-EDF/02
DOCENTE RESPONSABILE	Marianna Bellafiore Ricercatore Confermato Università di Palermo
DOCENTE RESPONSABILE (MODULO 1)	Marianna Bellafiore Ricercatore Confermato Università di Palermo
DOCENTE COINVOLTO (MODULO 2)	Marianna Bellafiore Ricercatore Confermato Università di Palermo
CFU	6 (3+3)
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	68
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE	82
PROPEDEUTICITÀ	NESSUNA
ANNO DI CORSO	Primo
SEDE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI	AULA DA DEFINIRE SECONDO DISPONIBILITÀ VIA TOSELLI 87-B
ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA	Lezioni frontali, Esercitazioni in campo
MODALITÀ DI FREQUENZA	Facoltativa
METODI DI VALUTAZIONE	Prova pratica e prova orale
TIPO DI VALUTAZIONE	Voto in trentesimi
PERIODO DELLE LEZIONI	Secondo semestre I anno
CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE	Giorni e orario delle lezioni DA DEFINIRE SECONDO DISPONIBILITÀ
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	Prof. M. Bellafiore Previo appuntamento tramite e-mail all'indirizzo: bellafiore@unipa.it

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenza e capacità di comprensione: Apprendimento dei principi metodologici dell'allenamento nelle discipline dell'atletica leggera, nel tennis e negli sport di combattimento. Conoscenza approfondita dei mezzi, metodi e contenuti dell'allenamento a seconda dell'età, del

genere, delle caratteristiche morfologiche ed etniche e del livello di specializzazione degli individui. Acquisizione delle diverse forme di valutazione sportiva applicate all'atletica leggera, tennis e sport di combattimento. Apprendimento dei metodi di previsione e di controllo del talento sportivo. Capacità di organizzare e programmare protocolli di allenamento per atleti di diversa qualificazione. Capacità di utilizzare il linguaggio specifico proprio della metodologia di allenamento.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione: Capacità di analisi dei modelli prestativi delle specialità dell'atletica leggera, del tennis e degli sport di combattimento. Capacità di selezionare i mezzi e i metodi di allenamento a seconda delle discipline sportive, dell'età, del genere, delle caratteristiche morfologiche ed etniche e del livello di specializzazione degli individui. Capacità di applicare i diversi metodi di valutazione ad ogni singola specialità. Capacità di progettare e programmare protocolli di allenamento individuali e di gruppo. Capacità di organizzare la periodizzazione dell'allenamento per atleti di diversa qualificazione. Capacità di riconoscere e promuovere un talento sportivo.

Autonomia di giudizio: Capacità di individuare la metodologia di allenamento adatta allo sviluppo delle capacità motorie, delle abilità tecniche e tattiche specifiche dei modelli prestativi esaminati. Capacità di valutare qualitativamente e quantitativamente la prestazione sportiva, di individuare gli errori nella programmazione dell'allenamento e di operare le opportune correzioni al fine di migliorare la prestazione sportiva.

Abilità comunicative: Capacità di definire gli obiettivi, i mezzi e i contenuti, gli aspetti trasversali della metodologia dell'allenamento nelle varie specialità, le fasi della programmazione dell'allenamento, i test motori in relazione alle discipline sportive.

Capacità d'apprendimento: La capacità di apprendimento sarà valutata in itinere e alla fine del corso attraverso la progettazione e la realizzazione di un programma di allenamento individuale e di gruppo nell'ambito delle discipline sportive studiate. Inoltre, essa sarà valutata attraverso la comprensione di lavori scientifici attinenti i modelli prestativi esaminati e la capacità di seguire master di secondo livello, corsi d'approfondimento e seminari specialistici nel settore della metodologia e programmazione delle attività sportive individuali.

OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO

- Fornire le conoscenze teoriche sui mezzi, metodi e contenuti dell'allenamento a seconda dell'età, del genere, delle caratteristiche morfologiche ed etniche e del livello di specializzazione degli individui nelle discipline dell'atletica leggera, nel tennis e negli sport di combattimento
- Applicare tali conoscenze per la progettazione e la realizzazione di protocolli di allenamento individuale e di gruppo nell'ambito delle discipline sportive studiate
- Riconoscere e promuovere i talenti sportivi

MODULO	TTD ATLETICA LEGGERA E TENNIS 16+25 ORE
ORE FRONTALI	LEZIONI FRONTALI
2	La storia del tennis. Dalle origini ai nostri giorni. Metodologia dell'insegnamento del gioco del tennis.
2	La tecnica di base. Il regolamento.
2	Gli elementi del gioco. Il modello prestativo nel gioco del tennis. Aspetti metodologici dell'allenamento. Fattori influenzanti la prestazione.
2	Fondamentali e forme di gioco con regole semplificate. Sviluppo della coordinazione attraverso giochi propedeutici. Orientamenti didattici del minitennis.
2	La programmazione nelle specialità dell'Atletica Leggera. Forme di base e tipi di programmi di allenamento. La periodizzazione. La periodizzazione semplice. La doppia periodizzazione.
2	Il moderno sistema di ricerca del talento per lo sport agonistico in età evolutiva.

	Metodi di previsione e controllo del talento
	ESERCITAZIONI
25	Mezzi, metodi e contenuti per l'allenamento della forza, della velocità, della resistenza e della coordinazione neuro-muscolare nelle discipline dell'atletica leggera. Analisi di casi studio. Progettazione e realizzazione di protocolli di allenamento individuale e di gruppo.
25	Esercizi per l'apprendimento dei fondamentali e delle regole del tennis. Tecnica e aspetti biomeccanici del tennis. Applicazione dei metodi di allenamento nel tennis.

TESTI CONSIGLIATI	
	<p>BELLOTTI P., MATTEUCCI E.: Allenamento sportivo: teoria, metodologia e pratica. Utet, torino</p> <p>PLATONOV V.N.: Fondamenti dell'allenamento e delle attività di gara. Calzetti e Mariucci</p> <p>PLATONOV V. N.: L'organizzazione dell'allenamento e delle attività di gara. Calzetti e Mariucci</p> <p>BOMPA T. O.: Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti e Mariucci</p> <p>D. DI MOLFETTA- DALL'ATTIVITÀ GIOVANILE ALL'ALTA QUALIFICAZIONE: ASPETTI METODOLOGICI PRIMA PARTE - PUBBLICATO DA NUOVA ATLETICA-UDINE- N°186 – MAGGIO/GIUGNO - 2004 PP.GG 31-38</p> <p>DI MOLFETTA-AA.VV.- STUDI E RICERCHE IN SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE: NUOVI ORIENTAMENTI NELL'ALLENAMENTO D'ALTO LIVELLO, ASPETTI METODOLOGICI ED ESPERIENZE PRATICHE -EDIZIONI PENSA MULTIMEDIA- 2004 PP.GG. 163-174</p> <p>Andreas Hohmann: La diagnosi del talento sportivo, SDS</p> <p>Alberto Madella: Metodi di previsione e controllo del talento, SDS</p> <p>500 Anni di Tennis / di Gianni Clerici. - Mondadori, 2004</p> <p>Tennis da Manuale / Stefano Alfonsi. - Casa Ed. Demetra. 2000</p> <p>Carlo Rossi, Antonio La Torre, David Bishop, Enrico Arcelli, Giampiero Merati, Fabio Rubens Serpillo. Modello prestativo e preparazione nel gioco del tennis. SDS</p> <p>1500 fasi di gioco per sviluppare tecnica, velocità e ritmo nel gioco del tennis di: Alessandro Del Freato, Calzetti & Mariucci, 1996.</p>

MODULO	T.T.D. delle arti marziali (16 ore frontali + 25 ore pratica)
ORE FRONTALI	LEZIONI FRONTALI
2	La storia delle arti marziali. Dalle origini ai nostri giorni. Metodologia dell'insegnamento delle arti marziali. Aspetti educativi e preventivi degli sport di combattimento. Gli sport di combattimento nell'età giovanile ed avanzata.
2	Le tecniche offensive, difensive e di spostamento. Esecuzioni tecniche formali. L'espressione tecnica libera. Il regolamento.
2	Aspetti organico-muscolari specifici dei diversi sport di combattimento. Aspetti tecnico-tattici, coordinativi e biomeccanici specifici dei diversi sport di combattimento.
2	Il modello prestativo negli sport di combattimento. La programmazione dell'allenamento negli sport di combattimento. Fattori influenzanti la prestazione. Mezzi e metodi per l'allenamento specifico della forza, rapidità, resistenza, mobilità e apprendimento tecnico-tattico negli sport di combattimento. Test di valutazione funzionale specifici.
	ESERCITAZIONI
25	Analisi video delle competizioni di maggior rilievo. Elaborazione di piani di allenamento. Applicazione di test. Esercitazioni sulle principali tecniche di combattimento. Differenze generali tra i diversi sport di combattimento (karate, judo, kick boxing). Utilizzo dei piccoli attrezzi caratteristici dei combat sport. Organizzazione di un circuit training specifico. Organizzazione del lavoro intermittente.
TESTI CONSIGLIATI	
<p>“Professore, di Lei è ‘sta racchetta?”. (Nuova Ipsa Editore)</p> <p>• 500 Anni di Tennis / di Gianni Clerici. - Mondadori, 2004</p>	

- Tennis da Manuale / Stefano Alfonsi. - Casa Ed. Demetra. 2000
- “Materiale didattico distribuito durante le lezioni”