

<b>FACOLTÀ</b>	Scienze Motorie
<b>ANNO ACCADEMICO</b>	2009-10
<b>CORSO DI LAUREA (o LAUREA MAGISTRALE)</b>	Corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive
<b>INSEGNAMENTO</b>	<b>Metodologia e programmazione dell'allenamento nei giochi sportivi C.I.</b>
<b>TIPO DI ATTIVITÀ</b>	Caratterizzante
<b>AMBITO DISCIPLINARE</b>	Metodi e didattiche delle attività sportive
<b>CODICE INSEGNAMENTO</b>	13506
<b>ARTICOLAZIONE IN MODULI</b>	SI
<b>NUMERO MODULI</b>	2
<b>SETTORI SCIENTIFICO DISCIPLINARI</b>	<b>M-EDF/02</b>
<b>DOCENTE RESPONSABILE</b>	Antonio Palma Professore Ordinario Università di Palermo
<b>CFU</b>	6 (3+3)
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE</b>	68
<b>NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE</b>	16+25=41 Modulo pallacanestro 16+25=41 Modulo calcio TOTALE 82
<b>PROPEDEUTICITÀ</b>	
<b>ANNO DI CORSO</b>	Primo
<b>SEDE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI</b>	<b>VIA TOSELLI</b>
<b>ORGANIZZAZIONE DELLA DIDATTICA</b>	Lezioni frontali, Esercitazioni in campo
<b>MODALITÀ DI FREQUENZA</b>	FACOLTATIVA
<b>METODI DI VALUTAZIONE</b>	Prova pratica e prova orale
<b>TIPO DI VALUTAZIONE</b>	Voto in trentesimi
<b>PERIODO DELLE LEZIONI</b>	Secondo semestre I anno
<b>CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE</b>	<b>Giorni e orario delle lezioni da definire in funzione della disponibilità delle aule</b>
<b>ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI</b>	Prof. A. Palma Previo appuntamento tramite e-mail all'indirizzo: antoniopalma@unipa.it

<p><b>RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI</b></p> <p><b>Conoscenza e capacità di comprensione:</b> Apprendimento dei principi metodologici dell'allenamento nelle discipline dei giochi sportivi. Conoscenza approfondita dei mezzi, metodi e contenuti dell'allenamento a seconda dell'età, del genere, delle caratteristiche morfologiche ed etniche e del ruolo degli atleti. Acquisizione delle diverse forme di valutazione sportiva applicate ai giochi sportivi. 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.</p> <p><b>Capacità di applicare conoscenza e comprensione:</b> Capacità di analisi dei modelli prestativi dei vari giochi sportivi. 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</p>
--

specializzazione degli individui. Capacità di applicare i diversi metodi di valutazione ad ogni singolo gioco sportivi in relazione ai modelli prestativi. Capacità di progettare e programmare protocolli di allenamento. Capacità di organizzare la periodizzazione dell'allenamento. 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 nei vari giochi sportivi.

**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 nell'ambito delle discipline sportive studiate. Inoltre, essa sarà valutata attraverso la comprensione di lavori scientifici attinenti i modelli prestativi esaminati.

#### **OBIETTIVI FORMATIVI DEL MODULO**

- Fornire le conoscenze teoriche sui mezzi, metodi e contenuti dell'allenamento nei vari giochi sportivi.
- 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

<b>MODULO</b>	<b>TTD della pallacanestro (12ore frontali + 36 ore pratica)</b>
<b>ORE FRONTALI</b>	<b>LEZIONI FRONTALI</b>
2	Crescita, maturazione ed influenza dell'allenamento. Caratteristiche antropometriche e prestazione sportiva. La capacità di carico dei giovani atleti di alto livello.
1	Trattamento di palla
4	Fondamentali individuali d'attacco
2	Fondamentali individuali di difesa
2	1 c 1 attacco con palla 1 c 1 attacco senza palla 1 c 1 difesa su avversario con palla 1 c 1 difesa su avversario senza palla
	miglioramento individuale del giocatore interno miglioramento individuale del giocatore perimetrale
	integrazione lavoro tecnico e fisico nel miglioramento individuale metodiche di osservazione e valutazione della tecnica individuale.
2	Il moderno sistema di ricerca del talento per lo sport agonistico in età evolutiva. Metodi di previsione e controllo del talento
	<b>ESERCITAZIONI</b>
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.

<b>TESTI CONSIGLIATI</b>	
	<b>PETERSON DAN: Basket Essenziale , Libreria dello sport, 2003</b> <b>ETTORE MESSINA: Basket , Zanichelli, 2005</b> <b>ARNALDO TAURISANO : L'albero del basket - Data Project srl (opera in due volumi)</b>

<b>MODULO</b>	<b>T.T.D. del calcio (16 ore frontali + 25 ore pratica)</b>
<b>ORE FRONTALI</b>	<b>LEZIONI FRONTALI</b>
6	Metodologie di allenamento nel gioco del calcio. Organizzazione tattica, Moduli di gioco, Preparazione precampionato, Preparazione fisica, Proposte di mesociclo, Preparazione dei portieri. La gestione degli infortuni. .
6	Il modello prestativo nel gioco del calcio. Aspetti bioenergetici e biomeccanici. Il muscolo scheletrico e l'esercizio fisico. .
4	Fasi sensibili nelle categorie giovanili e modalità d'intervento.
	<b>ESERCITAZIONI</b>
25	<b>TECNICA DELLA PALLA</b> <input type="checkbox"/> Dominio del pallone: esercitazioni per sviluppare il dominio del pallone <input type="checkbox"/> Tecnica del calciare: studio sugli effetti del pallone, calcio d'interno piede, calcio d'interno e d'esterno collo-piede, calcio di pieno collo-piede, colpo di tacco, calcio con la punta del piede, calcio di controbalzo , calcio al volo, calciare palloni in movimento. <input type="checkbox"/> Movimenti base ed esercitazioni pratiche specifiche per lo sviluppo della tecnica del calciare. <input type="checkbox"/> Tecnica del ricevere il pallone: interno-piede, sotto la pianta del piede, interno collo-piede, esterno collo-piede, smorzamento sul collo piede, coscia ed interno-coscia, addome, petto, testa. <input type="checkbox"/> Movimenti base ed esercitazioni pratiche specifiche per lo sviluppo della tecnica del ricevere il pallone. <input type="checkbox"/> Gioco di testa: colpo di testa in avanti, in direzione laterale, all'indietro, in elevazione. <input type="checkbox"/> Esercitazioni pratiche per il gioco di testa. <input type="checkbox"/> Guida della Palla: movimenti base ed esercitazioni pratiche graduali per lo sviluppo della guida della palla. <input type="checkbox"/> Finta e dribbling: esercitazioni e tecnica delle varie finte e dribbling. <input type="checkbox"/> Contrasto: frontale, laterale, scivolato, esercitazioni varie. <input type="checkbox"/> Passaggio: trasversale, in diagonale, in verticale, sull'uomo, nello spazio libero, a muro, a seguire, con corsa in sovrapposizione. <input type="checkbox"/> Cenni sull'ipostazione tecnica del portiere, tecnica della parata e tecnica del rinvio.  <b>TATTICA DI SQUADRA</b> <input type="checkbox"/> Il gioco di squadra. <input type="checkbox"/> Impostazione tattica della difesa ed accorgimenti tattici difensivi. <input type="checkbox"/> Impostazione tattica dell'attacco ed accorgimenti tattici offensivi. <input type="checkbox"/> Impostazione tattica del centrocampo. <input type="checkbox"/> Esercitazioni pratiche e simulazioni in campo.
	<b>TESTI CONSIGLIATI</b>