

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 nei giochi sportivi C.I.
TIPO DI ATTIVITÀ	Caratterizzante
AMBITO DISCIPLINARE	Metodi e didattiche delle attività sportive
CODICE INSEGNAMENTO	13506
ARTICOLAZIONE IN MODULI	SI
NUMERO MODULI	2
SETTORI SCIENTIFICO DISCIPLINARI	M-EDF/02
DOCENTE RESPONSABILE	Antonio Palma Professore Ordinario Università di Palermo
CFU	6 (3+3)
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLO STUDIO PERSONALE	68
NUMERO DI ORE RISERVATE ALLE ATTIVITÀ DIDATTICHE ASSISTITE	16+25=41 Modulo pallacanestro 16+25=41 Modulo calcio TOTALE 82
PROPEDEUTICITÀ	
ANNO DI CORSO	Primo
SEDE DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI	VIA TOSELLI
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 in funzione della disponibilità delle aule
ORARIO DI RICEVIMENTO DEGLI STUDENTI	Prof. A. Palma Previo appuntamento tramite e-mail all'indirizzo: antoniopalma@unipa.it

<p>RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI</p> <p>Conoscenza e capacità di comprensione: 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>Capacità di applicare conoscenza e comprensione: 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

MODULO	TTD della pallacanestro (12ore frontali + 36 ore pratica)
ORE FRONTALI	LEZIONI FRONTALI
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
	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.

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

MODULO	T.T.D. del calcio (16 ore frontali + 25 ore pratica)
ORE FRONTALI	LEZIONI FRONTALI
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.
	ESERCITAZIONI
25	TECNICA DELLA PALLA <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. TATTICA DI SQUADRA <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.
	TESTI CONSIGLIATI