

PROGRAMMA DI TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

PROF. ANTONIO PALMA

ANNO ACCADEMICO 2007-2008

Significato del termine "allenamento": apprendimento motorio, capacità e abilità motorie, segnale biologico, esercitazioni di sviluppo generale, esercitazioni specifiche, esercitazioni di gara, mezzi di allenamento.

Carico di allenamento: componenti e struttura del carico: (Carico interno e carico esterno, ciclo della supercompensazione, intensità dello stimolo, densità dello stimolo, durata e volume dello stimolo, pausa).

Concetto di adattamento e sue basi fisiologiche: supercompensazione

Principi fondamentali dell'allenamento: (p. della progressività del carico, p. della gradualità del carico, p. dell'elevazione del carico, p. del carico per l'intero anno).

Periodizzazione e pianificazione dell'allenamento: (periodo di preparazione generale, periodo pre-agonistico, periodo agonistico, periodo di transizione, microciclo, mesociclo, macrociclo, periodizzazione semplice e doppia, differenza fra le periodizzazioni degli anni 50, 60 e 70 e quelle attuali).

Capacità motorie: capacità condizionali e coordinative (La forza e le sue basi anatomo-fisiologiche, classificazione delle fibre muscolari, espressioni e classificazioni della forza, la velocità e le sue basi anatomo-fisiologiche, capacità/potenza lattacida e lattacida, barriera della velocità, resistenza e aspetti metabolici, metodo della durata e intervallato, metodo intermittente, circuit-training resistente, capacità e potenza aerobica, aree di lavoro aerobiche: soglia aerobica, soglia anaerobica, velocità aerobica massima, coordinazione neuro-muscolare).

Sindrome da over-training e suoi aspetti fisiologici: genesi della fatica, fatica centrale e periferica.

Allenamento degli sport individuali e di squadra (ciclici e aciclici)

Programmazione dell'allenamento in età giovanile

Valutazione e controllo dell'allenamento

PROGRAMMA DELLE ESERCITAZIONI PRATICHE

Mezzi e metodi per l'allenamento della forza, della velocità, della resistenza e della coordinazione neuro-muscolare.

LIBRI DI TESTO CONSIGLIATI:

BELLOTTI MATTEUCCI: Allenamento sportivo: teoria metodologia e pratica. Utet Torino

HARRE': Teoria dell'allenamento. Società Stampa Sportiva

PLATONOV: Fondamenti dell'allenamento e delle attività di gara. Calzetti e Mariucci

PLATONOV: L'organizzazione dell'allenamento e delle attività di gara. Calzetti e Mariucci

TUDOR O.BOMPA: Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti e Mariucci