

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PALERMO

FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE

Corso di laurea in "Scienze delle Attività Motorie e Sportive"

A.A. 2008/2009

PROGRAMMA DI TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

PROF. ANTONIO PALMA

- **Significato di 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:** (Principio della progressività del carico, principio della gradualità del carico, principio dell'elevazione del carico, principio 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 anni 50-60-70 e quelle attuali).
- **Cicli dei substrati energetici :** (Meccanismo anaerobico alattacido, meccanismo anaerobico lattacido, meccanismo aerobico glucidico, meccanismo aerobico lipidico, l'intervento dei diversi meccanismi energetici, quando i diversi meccanismi cominciano ad intervenire, acidosi metabolica, pH e variazioni di acidità, smaltimento e ossidazione del lattato, equivalente energetico del lattato, sistemi tampone ematici e muscolari, pH del sangue e del muscolo, quoziente respiratorio, meccanismo dello "shuttle del lattato")
- **Capacità motorie: capacità condizionali e coordinative** (Forza e sue basi anatomo- fisiologiche, classificazione delle fibre muscolari, espressioni e classificazione della forza secondo vari autori, velocità e sue basi anatomo-fisiologiche, capacità/potenza alattacida 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, costo energetico, massimo consumo di ossigeno, coordinazione neuro-muscolare).
- **Aspetti fisiologici e metabolici delle specialità "lattacide" e di "endurance":** (Componenti lattacide centrali, componenti lattacide periferiche, come allenare le componenti lattacide, componenti aerobiche centrali, come allenare le componenti aerobiche centrali, componenti aerobiche periferiche, come allenare le componenti aerobiche periferiche)
- **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.**
- **Allenamento in quota:** (Aspetti fisiologici che regolano l'allenamento in altura, metodologia dell'allenamento in quota)

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 P., MATTEUCCI E.: Allenamento sportivo: teoria, metodologia e pratica. Utet, torino

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

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

BOMPA T. O.: Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti e Mariucci

ARCELLI E.: Che cos'è l'allenamento. Sperling e Kupfer

ARRE D.: Teoria dell'allenamento. Società stampa sportiva