

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2018-2019

PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI:
Sport Individuali Top Level Pre. Fisica e Tecnica negli Sport di Resistenza e Forza

NOMERO DI CREDITI: 6 CFU

SEMESTRE : II
Lezioni Frontali 6 CFU

COGNOME E NOME DOCENTE: Giuseppe Lusi (Docente a contratto) / Maria Giulia Vinciguerra (R.U.)

ORARIO DI RICEVIMENTO:
Lunedì dalle 12.30 alle 14.30 Prof.ssa Maria Giulia Vinciguerra
Martedì dalle 12.30 alle 14.30 Prof. Giuseppe Lusi

SEDE PER IL RICEVIMENTO:
Coppito 2 piano terra (corridoio manica larga) studio n. 17

N. TELEFONO (eventuale):
Prof.ssa Vinciguerra 0862 432932 cell. 347 5820260 / Prof. Lusi 334 6835789

E-MAIL: mariagiulia.vinciguerra@cc.univaq.it / pinolusi@yahoo.it

1	Obiettivi del Corso	<ul style="list-style-type: none">• Gli obiettivi didattici sono correlati alla capacità di tradurre in esercitazioni tecnico-pratiche i contenuti metodologici della teoria, ed essere capaci di riportarli in qualsiasi ambito di applicazione pratica e/o teorica nell'allenamento sportivo• Acquisizione degli strumenti utili per la costruzione di un allenamento• Fornire competenze sulla preparazione fisica nel contesto della formazione del giovane uomo atleta e/o campione
2	Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento	<p>La formazione e l'allenamento per l'alto livello: CONSIDERAZIONI GENERALI</p> <p>LA PREPARAZIONE FISICA NEL CONTESTO DELLA FORMAZIONE DELL'ATLETA:</p> <p>la forza e la velocità-rapidità -definizione di forza muscolare -classificazione della forza -evoluzione della forza -principi generali della forza</p>

		<p>-struttura e forme della forza</p> <p>-la forza come qualità fisica -fondamentale per la velocità</p> <p>-allenamento a carico naturale -allenamento con i sovraccarichi</p> <p>-allenamento della forza come base per il miglioramento della velocità</p> <p>-metodi dell'allenamento della forza in funzione dell'età</p> <p>pre-puberale</p> <p>puberale</p> <p>givoanile</p> <p>seniores</p> <p>-l'allenamento della forza in diverse discipline sportive</p> <p>parte pratica</p> <p>esercitazione pratiche di pre-atletismo a carico naturale</p> <p>gli esercizi per le diverse espressioni di forza</p> <p>balzi e multi balzi</p> <p>corsa balzata</p> <p>sprint</p> <p>sprint con traino</p> <p>introduzione all'uso dei sovraccarichi</p> <p>esercitazione pratiche per la forza e velocità</p> <p>esercitazione pratiche per lo sviluppo della potenza muscolare</p>
3	Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento	<p>Sono necessarie le conoscenze di base relative alle discipline tecnico-scientifiche della laurea triennale riferite, in particolare all'allenamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - capacità di gioco - capacità di prestazione - principi generali dell'allenamento - capacità motorie - il carico fisico - classificazione degli esercizi
4	Metodi e criteri di valutazione e verifica	<p>Valutazione:</p> <p>test scritto e colloquio orale</p>
5	Materiale Didattico	<ul style="list-style-type: none"> • L'allenamento ottimale mezzi e metodi per l'allenamento della forza, Verkoshansky, Calzetti & Mariucci • Introduzione alla teoria e metodologia dell'allenamento sportivo, Verkoshansky, SDS • Allenare l'atleta, SDS • Manuale per la preparazione fisica di base, SDS • Nervi e Cuore saldi, Carlo Vittori, • La forza muscolare, Carmelo Bosco
:		