

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2016-2017

**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: LUSI GIUSEPPE – VINCIGUERRA MARIA GIULIA

ORARIO DI RICEVIMENTO:
Lunedì dalle 12.30 alle 14.30

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

N. TELEFONO (eventuale):
0862 432932

E-MAIL: mariagiulia.vinciguerra@cc.univaq.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 -struttura e forme della forza</p>

		<p>-la forza come qualità fisica -fondamentale per la velocità -allenamento a carico naturale -allenamento con i sovraccarichi -allenamento della forza come base per il miglioramento della velocità -metodi dell'allenamento della forza in funzione dell'età pre-puberale puberale givoanile seniores -l'allenamento della forza in diverse discipline sportive</p> <p>parte pratica esercitazione pratiche di pre-atletismo a carico naturale gli esercizi per le diverse espressioni di forza balzi e multi balzi corsa balzata sprint sprint con traino</p> <p>introduzione all'uso dei sovraccarichi esercitazione pratiche per la forza e velocità 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: 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
:		