

## SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2015-2016

PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI :

**Sport Individuali Top Level Pre.Fisica e Tecnica negli Sport di Resistenza e Forza”**

**CdL M in Scienza e Tecnica dello Sport – LM 68**

NOMERO DI CREDITI: 6 CFU

SEMESTRE : II  
Lezioni Frontali 6 CFU

COGNOME E NOME DOCENTE: Maria Giulia Vinciguerra/Lusi Giuse

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 | <b>Obiettivi del Corso</b>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gli obiettivi didattici</b> 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</li><li>• Acquisizione degli strumenti utili per la costruzione di un allenamento</li><li>• Fornire competenze sulla preparazione fisica nel contesto della formazione del giovane uomo atleta e/o campione</li></ul> |
| 2 | <b>Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento</b> | <p><b>La formazione e l'allenamento per l'alto livello:</b><br/>CONSIDERAZIONI GENERALI</p> <p><b>LA PREPARAZIONE FISICA NEL CONTESTO DELLA FORMAZIONE DELL'ATLETA:</b></p> <p><b>la forza e la velocità-rapidità</b><br/>-definizione di forza muscolare -classificazione della forza<br/>-evoluzione della forza</p>  |

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