

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2014-2015

COGNOME E NOME: Tivoli Gianfranco

QUALIFICA: Docente a Contratto

CORSO DI STUDIO: Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecnica dello Sport

INSEGNAMENTO: Programmazione e Periodizzazione dell'Allenamento negli Sport di Squadra

ORARIO DI RICEVIMENTO: Venerdì dalle 12:00 alle 13:00

SEDE PER IL RICEVIMENTO: Facoltà Scienze Motorie

N. TELEFONO (eventuale):

E-MAIL: agiuliani43@gmail.com

PROGRAMMA DEL CORSO:

- LE VARIE TIPOLOGIE DELLA "SQUADRA"
- L'ORGANIZZAZIONE SOCIETARIA DI ALTO LIVELLO
- LA FORMAZIONE DELLA SQUADRA
- I GRUPPI OPERATIVI
- I LIVELLI DI INTERVENTO
- L'UNITA' "CAMPIONATO"
- L'UNITA' "TORNEO"
- L'UNITA' "INTERNAZIONALE"
- CLASSIFICAZIONE DEGLI INGRESSI
- ANALISI E STABILIZZAZIONE DEGLI OBIETTIVI
- VERIFICHE PERIODICHE DELLE DIFFERENZE DI ENTRATA
- I CAMBIAMENTI INDOTTI DALL'ALLENAMENTO
- LO STRESS E LA SINDROME GENERALE D'ADATTAMENTO
- LO STIMOLO ALLENANTE
- IL LOGORIO
- IL DEALLENAMENTO E I MIGLIORAMENTI DELLA PRESTAZIONE INDIPENDENTI
- LO STIMOLO INTERNO, LO STIMOLO ESTERNO E I MEZZI DELL'ALLENAMENTO
- IL CARICO DI ALLENAMENTO
- CALCOLO DEL CARICO DI UN SINGOLO MEZZO DI ALLENAMENTO
- IL CARICO INDIVIDUALE, DELLA SQUADRA E I LIMITI DELLA METODICA
- CONTROLLO E VALUTAZIONE DEL CARICO DI ALLENAMENTO NEI GIOCHI DI

SQUADRA

- PROGRAMMAZIONE E CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO NEGLI SPORT DI SQUADRA
- LA PERIODIZZAZIONE: VARI ASPETTI E SIMBOLOGIA
- LA PERIODIZZAZIONE DELLA MICROUNITA'
- LA PERIODIZZAZIONE SETTIMANALE
- LA MESO-PERIODIZZAZIONE
- LA MACRO-PERIODIZZAZIONE
- PERIODIZZAZIONI ALTERNATE
- LA PERIODIZZAZIONE E IL TURNOVER
- LA PERIODIZZAZIONE STAGIONALE
- SISTEMI DI CONTROLLO E VERIFICA DELLE PERIODIZZAZIONI

MATERIALE DIDATTICO:

Dispensa del Prof. Gianfranco Tivoli disponibile per il download dal seguente sito:
<http://www.di.univaq.it/tivoli/dispensa-pp.pdf>

MODALITA' DI VERIFICA:

Prove simulate durante le ore di lezione.
Progettazione microcicli, mesocicli e macrocicli in sede di lezione.
Esame orale.