

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2017-2018

SSD M-EDF/02
PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI: SPORT INDIVIDUALI TOP LEVEL –
PREP. FISICA E TECNICA NEGLI SPORT DI RESISTENZA E FORZA – E0608
CORSO INTEGRATO: E0520 - MEDICINA DELLO SPORT
DEL CORSO DI LAUREA: LM 68 SCIENZA E TECNICA DELLO SPORT E4A

NUMERO DI CREDITI: 6

SEMESTRE: I semestre

COGNOME E NOME DOCENTE: Vinciguerra Maria giulia /Lusi Giuseppe

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 LA PREPARAZIONE FISICA NEL CONTESTO DELLA FORMAZIONE DELL'ATLETA: 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 -la forza come qualità fisica -fondamentale per la velocità -allenamento della forza come base per il miglioramento della velocità -metodi dell'allenamento della forza in funzione dell'età pre-puberale puberale giovanile seniores -l'allenamento della forza in diverse discipline sportive -allenamento a carico naturale -allenamento con i sovraccarichi</p> <p>parte pratica esercitazioni 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, introduzione all'uso dei sovraccarichi, esercitazioni pratiche per la forza e velocità, esercitazioni 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

		<ul style="list-style-type: none"> - capacità di prestazione - principi generali dell'allenamento - capacità motorie - il carico fisico - classificazione degli esercizi
4	Metodi e criteri di valutazione e verifica	VALUTAZIONE: TEST SCRITTO E COLLOQUIO ORALE
5	Materiale Didattico	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