

SCHEMA PER L'ILLUSTRAZIONE DEL PERCORSO DIDATTICO DISCIPLINARE
A.A. 2010-2011

Corso di laurea e classe	CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT LM/68
Docenti	PROF. ANGELO D'APRILE
Coordinatore	PROF. ANGELO D'APRILE
Settore scientifico disciplinare	M-EDF/02;
Denominazione della disciplina	TEORIA E VALUTAZIONE DELL'ALLENAMENTO
Crediti	4
Ore	40
Programma modulo di: TEORIA DELL'ALLENAMENTO PER L'ELEVATA QUALIFICAZIONE E SPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Excursus storico-metodologico della Metodologia dell'allenamento per l'alta qualificazione sportiva • La "Nuova programmazione dell'allenamento" di Y. Verchoshanskij in relazione alla "Periodizzazione" di L.V. Matwejew Esame dell'"allenamento a blocchi" e di quello "d'urto" • Esame critico delle più moderne ed importanti tendenze metodologiche sull'allenamento sportivo • Studio approfondito dei concetti di specificità e di individualità • Evoluzione metodologica dello sviluppo delle capacità condizionali negli atleti di alto livello.

Obiettivi formativi	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza approfondita delle scuole metodologiche, che si sono succedute nel tempo, rivolte alla preparazione di atleti di elevato livello di qualificazione • Competenze sullo sviluppo delle capacità condizionali in atleti di alto livello • Conoscenze e competenze approfondite sulla programmazione e realizzazione di un progetto d'allenamento
----------------------------	--

Tipologia didattica	Lezioni frontali Gruppi di lavoro
Modalità di verifica	Verifiche in itinere tramite elaborati scritti Prova orale

Libri di testo e altri supporti didattici
--

Appunti tratti dalle lezioni in aula
Y. Verchoshanskij, La moderna programmazione dell'allenamento sportivo, CONI-SdS, Roma 2001