



**Università degli Studi di Enna "Kore"**  
**Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società**  
**Anno Accademico 2020 - 2021**

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare	CFU	Insegnamento	Ore di aula	Mutuazione			
2020/21	M-EDF/02	9	Teoria, Metodologia e didattica dell'allenamento sportivo	54				
		3	<b>Laboratorio di Preparazione Atletica</b>	18				
Classe	Corso di studi		Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo	Sede delle lezioni			
L-22	Scienze delle attività motorie e sportive		Teorico - pratico	I Anno II semestre	Facoltà dell'Uomo e della Società			
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente Esperto	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
	Laboratorio Preparazione Atletica	Lezioni frontali Esercitazione Pratica	18	Dott. Roberto Coppola <a href="mailto:roberto.coppola@unikore.it">roberto.coppola@unikore.it</a>			No	Contratto

### Prerequisiti

Conoscenza delle capacità e abilità motorie.

### Propedeuticità

Nessuna

### Obiettivi formativi

Il seguente laboratorio ha l'obiettivo di fornire agli studenti conoscenze e competenze pratiche per poter sviluppare e condurre programmi di allenamento. Saranno altresì trattate nello specifico alcune discipline di Atletica Leggera con la costruzione di programmi di allenamento per alcuni soggetti presi in esame (i.e. allenamento di giovani, adulti, atleti).

### Risultati di apprendimento (Descrittori di Dublino):

- 1) Conoscenza e capacità di comprensione
- 2) Conoscenza e capacità di comprensione applicate



*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

- 3) **Autonomia di giudizio**
- 4) **Abilità comunicative**
- 5) **Capacità di apprendere**

## **Contenuti e struttura del corso**

### **Lezioni frontali:**

<b>N.</b>	<b>ARGOMENTO</b>	<b>DURATA</b>
1	<i>Teorie e metodologie nella preparazione atletica</i>	2 h
2	<i>Discipline della FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera)</i>	2 h
3	<i>Strumenti e mezzi di allenamento nella preparazione atletica</i>	4 h
4	<i>Impostazione di un programma di allenamento (Forza, Velocità, Resistenza)</i>	4 h
5	<i>Esercitazione pratica (allenamento home-based)</i>	5 h
6	<i>Prova Finale</i>	1 h

**Attività esercitative / Lavoro di gruppo:** Verrà proposto un lavoro individuale o per piccoli gruppi nel quale gli studenti dovranno organizzare un microciclo di allenamento.

## **Testi adottati**

### **Testi di approfondimento:**

- Bompa, T. O. (2001). *Periodizzazione dell'allenamento sportivo: programmi per lo sviluppo della forza massima per 35 sports*. Calzetti Mariucci.
- Gollin, M. (2014). *Metodologia della preparazione fisica (Vol. 1, pp. 1-528)*. Erika.
- Napolitano, A. (2019). *Due piedi sulle nuvole. Stefano Mei, una storia di atletica leggera*. Giacché Edizioni.

## **Modalità di accertamento delle competenze**

L'accertamento delle conoscenze e competenze apprese dalle studentesse e dagli studenti, avverrà mediante domande inserite nel questionario del relativo insegnamento disciplinare.

## **Orari di lezione e date di esame**

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio delle lezioni:

<https://www.unikore.it/index.php/it/scienze-attivita-motoria-sportiva-attivita-didattiche/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-lezioni>