

## **C.I.: Metodi e tecniche delle attività motorie e sportive III- 10 cfu**

Coordinatore del corso integrato: prof. Stefano D'Ottavio

Docente: prof. Stefano D'Ottavio

Insegnamento: M - EDF/02 **L'allenamento giovanile in età post puberale**

E-mail del docente: stefano.dottavio@uniroma2.it

Eventuali Collaboratori: dott. Gianluca Briotti

Testo di Riferimento: dispense fornite dal docente

CFU: 2

Ore in aula: 14

Gli studenti dovranno essere in grado di effettuare la scelta e la corretta progressione didattica dei mezzi e metodi di allenamento per l'insegnamento nei confronti di giovani che svolgono attività sportive specifiche in una età estremamente delicata per lo sviluppo come la fase adolescenziale .

Dovrà inoltre esser molto ben compresa la differenziazione di crescita in questa età tra maschi e femmine e quindi la differenziazione delle metodiche da applicare.

Dovranno altresì essere in grado di poter individuare i futuri possibili talenti , sia per valutazioni muscolari e metaboliche che per efficienza coordinativa e velocità di apprendimento delle tecniche specifiche

Programma del corso: Max 2500 caratteri per materia del corso integrato

Presupposti teorici riferiti a programmi per la selezione e promozione del talento sportivo giovanile;

Fattori ereditari e prestazione;

Relative Age Effect;

Capacità di carico in età post puberale

Evoluzione delle caratteristiche muscolari e metaboliche nell'adolescente ( anche esempi specifici)

Le diverse tempistiche di maturazione sessuale tra maschi e femmine e riflessi sulla scelta della progressione dei carichi

Insegnamento all'uso dei sovraccarichi

Esercizi balistici di pesistica adattata

La valutazione del possibile talento ( alcuni esempi )

L'età del Vo2max

Aspetti psicologici legati alle attività sportive giovanili

Insegnamento: M – EDF/02 **TTD degli sport di squadra II** (Calcio, Pallavolo, Rugby, Basket)

Testo di Riferimento: Guida tecnica per le scuole di calcio

CFU: 4

Ore di laboratorio o attività pratica: 32

Il corso è finalizzato al conseguimento da parte degli studenti di competenze specifiche per la programmazione, l'organizzazione e la conduzione di un piano didattico che tenga conto delle caratteristiche specifiche degli sport di squadra. La conoscenza del modello prestativo dello sport di squadra deve consentire agli studenti di comprendere meglio le specificità d'intervento dell'allenamento sia nella globalità che in riferimento ai fattori componenti la prestazione. L'ordinamento prevede che lo studente scelga uno sport fra le quattro offerte previste: Calcio, Basket, Pallavolo, Rugby.

Programma del corso:Max 2500 caratteri per materia del corso integrato

Regole di gioco e regolamentazione delle attività agonistiche

Studio dei fondamenti tecnici di base

Elementi di tecnica applicata

Le situazioni di gioco

Lo studio dei fondamentali del gioco collettivo

Sistemi di gioco e sua evoluzione

La preparazione giovanile

Docente: prof. Nicola Silvaggi

Insegnamento: M - EDF/02 **TTD sport degli sport individuali II**

Testo di Riferimento: Dispense fornite dal docente

CFU: 2

Ore in aula: 14

Conoscenza iniziale dei contenuti riguardanti l'avviamento ad alcuni sport individuali, principalmente orientati allo sviluppo motorio generale.

- Capacità di applicazione delle conoscenze acquisite dalla materia 'teoria del movimento'

- Conoscenza degli elementi base (fondamentali, schemi motori di base) degli sport proposti

- Applicazione in pratica delle conoscenze relative allo sviluppo delle capacità coordinative

Programma del corso: Max 2500 caratteri per materia del corso integrato

La tecnica delle varie specialità nell'atletica leggera: insegnamento della tecnica della corsa, dei salti, dei lanci.

Modalità di allenamento delle varie specialità dell'atletica leggera: corsa, salti e lanci.

L'atletica leggera nelle diverse fasce d'età

L'organizzazione della seduta di allenamento per le varie specialità dell'atletica leggera (velocità; mezzofondo; fondo; lanci)

L'allenamento con sovraccarichi (strappo; lancio)

Il preatletismo generale: riscaldamento, esercizi per i vari distretti muscolari.

Elementi di valutazione e controllo delle specialità di forza e resistenza