



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

**FACOLTÀ DI INGEGNERIA ARCHITETTURA E DELLE SCIENZE MOTORIE  
L-22 - SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE**

**PROGRAMMA DI METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' SPORTIVE I  
A.A. 2012 - 2013**

**Ambito:** discipline motorio-sportive  
**Codice insegnamento:** SM2206  
**Articolazioni in moduli:** no  
**Numero moduli:** nessuno  
**Settore scientifico-disciplinare:** M-EDF/02  
**Docente:** Mario LIPOMA, Professore Ordinario Università degli Studi di Enna Kore  
**Numero Cfu:** 10 + 2 (Laboratori)  
**Numero di ore riservate allo studio personale:** 190  
**Numero di ore riservate alle attività didattiche assistite:** 60  
**Numero di ore di laboratorio:** 24  
**Propedeuticità:** nessuna  
**Anno di corso:** primo  
**Sede di svolgimento delle lezioni:** plesso di Psicologia – palestra Università Kore  
**Organizzazione didattica:** lezioni frontali, esercitazioni in aula, attività pratiche in palestra  
**Modalità di frequenza:** facoltativa  
**Metodi di valutazione:** prova scritta e orale. Voto in trentesimi.  
**Periodo delle lezioni:** secondo semestre  
**Calendario delle attività didattiche:** calendario lezioni pubblicato sul sito del Corso di Laurea  
**Orario di ricevimento degli studenti:** su appuntamento via e-mail, tutti i lunedì lavorativi secondo il seguente schema: ore 10-11 studenti lavoratori; ore 11-12 altri studenti.  
Contatti: [mario.lipoma@unikore.it](mailto:mario.lipoma@unikore.it)

***Risultati di apprendimento attesi***

- Conoscenza dei principi, dei concetti, delle metodologie e delle tecniche connesse agli argomenti oggetto di studio e di approfondimento.
- Applicazione delle conoscenze acquisite in ambito sportivo, come collegamenti tra i contesti teorici generali e il personale progetto professionale.
- Capacità critiche per il riutilizzo dei contenuti in forma personale e per reinterpretare la realtà in base alle nuove conoscenze acquisite.
- Abilità comunicative nell'esposizione dei contenuti e nei collegamenti interdisciplinari.
- Capacità di apprendimento di nuovi modelli teorici e di competenze per declinarli nei profili professionali che emergono dal percorso formativo.

***Obiettivi formativi del modulo***

A conclusione del corso lo studente deve conoscere:

- La funzione delle capacità motorie nello sport;
- I principi dell'allenamento e i concetti di base della metodologia dell'allenamento;
- I fondamenti della prestazione sportiva;
- I metodi di valutazione della prestazione;
- I principi di base della performance analysis;
- L'organizzazione dello sport nazionale ed internazionale;
- Il mental training e le competenze dell'allenatore;
- Le classificazioni degli sport;

- La storia delle olimpiadi e il loro rapporto con lo sport moderno;
- Competenze specifiche relative alle attività laboratoriali alle quali ha preso parte.

| <b>Struttura delle lezioni frontali</b> |   |
|---|---|
| <b>N. ore</b>                           | <b>Contenuti</b>  |
| 3                                       | Presentazione programma                                   |
| 3                                       | I profili di competenza nello sport                       |
| 6                                       | Le capacità motorie nello sport                           |
| 3                                       | Lo sviluppo delle abilità sportive                        |
| 3                                       | La prestazione sportiva                                   |
| 6                                       | Mezzi e metodi per lo sviluppo della prestazione sportiva |
| 3                                       | La valutazione dell'atleta e dell'allenamento             |
| 3                                       | L'allenamento   |
| 3                                       | Organizzazione e periodizzazione dell'allenamento         |
| 3                                       | Metodologia dell'allenamento e degli sport individuali    |
| 3                                       | Metodologia dell'allenamento degli sport di squadra       |
| 6                                       | Mental training   |
| 3                                       | La performances analysis                                  |
| 3                                       | La classificazione dello sport                            |
| 3                                       | L'organizzazione dello sport nazionale ed internazionale  |
| 3                                       | Le Olimpiadi antiche e moderne                            |

| <b>Attività pratiche</b> |   |
|--------------------------|---|
| <b>N. ore</b>            | <b>Contenuti</b>  |
| 24                       | <b>Laboratorio a scelta tra:</b><br>Calcio<br>Tennis<br>Nuoto |

**Testi consigliati per gli esami**

- Platonov V., *I fondamenti dell'allenamento e dell'attività di gara*, Calzetti e Mariucci, Perugia 2004.
- Hughes M., Lipoma M., Sibilio M., (A cura di), *La Performance Analysis: Elementi di base ed aspetti applicativi in campo educativo ed integrativo*. Franco Angeli, Milano 2010.
- Robazza C., Bortoli L., Gramaccioni G., *La preparazione mentale nello sport*, Ed. Pozzi, Roma 1994.