



## UNIVERSITÀ DI PISA

---

### ADE - PESISTICA E CULTURA FISICA

**ANDREA UMILI**

Anno accademico 2019/20  
CdS SCIENZE MOTORIE  
Codice 703ZW  
CFU 1

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
ADE - PESISTICA E CULTURA FISICA	NN	ESERCITAZIONI	8	ANDREA UMILI

#### Obiettivi di apprendimento

##### *Conoscenze*

Al termine del corso, l'allievo avrà acquisito le conoscenze necessarie per comprendere il sollevamento pesi, e per, eventualmente, insegnarlo a giovani interessati. Inoltre le conoscenze acquisite potranno essere utilizzate per l'educazione motoria di base.

##### *Modalità di verifica delle conoscenze*

Gli obiettivi sopra elencati saranno verificati di volta in volta attraverso lezioni frontali e pratiche, sollecitando chiarimenti e approfondimenti con una discussione aperta e condivisa tra tutti i presenti; e con l'ausilio di video esplicativi.

##### *Capacità*

Gli allievi riusciranno ad apprezzare e comprendere criticamente la visione di gare di Pesistica, potendo valutare la tecnica e la strategia utilizzate. Riuscendo altresì, ad iniziare alla disciplina giovani atleti, in totale sicurezza, attenti a non nuocere all'integrità fisica ed a favorirne la crescita fisiologica.

##### *Modalità di verifica delle capacità*

La presenza alle lezioni costituisce l'unica vera forma di verifica delle capacità, integrata dalle risposte date a determinati quesiti proposti per valutare l'effettiva comprensione degli argomenti trattati.

##### *Comportamenti*

Gli studenti acquisiranno la capacità di costruire un semplice programma di allenamento di una serie di sedute di Pesistica, diversificate per età e costituzione fisica.

##### *Modalità di verifica dei comportamenti*

Ogni studente dovrà eseguire correttamente gli esercizi proposti, cercando di evitare errori tecnici.

##### *Prerequisiti (conoscenze iniziali)*

Per frequentare questo Corso, gli studenti dovranno possedere le conoscenze acquisite nell'anno precedente, durante le lezioni di Teoria e Metodologia dell'allenamento. E, ovviamente avere un'idoneità fisica di base, per poter eseguire la parte pratica.

##### *Corequisiti*

Non è necessario seguire altri Corsi oltre a quelli già previsti dalla Facoltà. Naturalmente sono facilitati coloro che frequentano o hanno frequentato una palestra di Pesistica.

##### *Prerequisiti per studi successivi*

In base ai loro obiettivi lavorativi futuri, questo Corso rappresenta un prerequisito consigliato soprattutto per preparatori fisici, fisioterapisti o gestori di società sportive.

##### *Indicazioni metodologiche*

Il Corso prevede lezioni frontali e attività pratica in palestra (CUS).  
In aula le lezioni frontali sono supportate dall'uso di proiezioni in powerpoint e di filmati video.



## UNIVERSITÀ DI PISA

---

La lavagna murale è un ausilio didattico fondamentale per la rappresentazione di schemi, tabelle di allenamento, ecc.

### Programma (contenuti dell'insegnamento)

- Il Sollevamento Pesi, breve storia della disciplina.
- La Pesistica moderna, descrizione degli esercizi: Strappo e Slancio.
- Biomeccanica dello Strappo e dello Slancio.
  
- L'attività agonistica: come si svolge una gara di Pesistica, principali regole arbitrali.
  
- Tipi di forza esplicita nella Pesistica
  
- La didattica dello Strappo e dello Slancio
  
- Analisi di filmati relativi a gare di Pesistica
- Gli esercizi della Pesistica nella preparazione muscolare delle varie discipline sportive.
- La programmazione dell'allenamento di Pesistica
- Esercitazioni pratiche di strappo e di Slancio.

### Bibliografia e materiale didattico

L'ALLENAMENTO OTTIMALE, di Weineck, 2017

PESISTICA, SPORT PER TUTTI GLI SPORT, di Antonio Urso- Calzetti e Mariucci editore- Perugia 2013.

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANISSIMI, di Andrea Umili- Calzetti e Mariucci editore-Perugia 20013.

### Indicazioni per non frequentanti

Gli studenti lavoratori hanno una riduzione di ore di presenza.

### Modalità d'esame

Come indicato sopra, non è previsto nessun esame nel senso comune del termine, ma conta la presenza partecipativa alle lezioni.

### Stage e tirocini

Sono previsti tirocini presso le palestre convenzionate.

*Ultimo aggiornamento 09/04/2020 11:06*