



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2008/2009

***Tecnica e didattica degli
sport individuali
Indirizzo professionalizzante***

Docenti: Chiara Milanese
Vinicio Marcotto

Obiettivi del Corso

Il corso ha lo scopo di far acquisire agli studenti conoscenze e competenze di tipo tecnico-didattico nell'ambito degli sport individuali. Il programma è articolato in modo da analizzare in forma teorica e pratica alcune specialità dell'atletica leggera, la ginnastica a corpo libero, l'attrezzistica ed il tennis. Si andranno ad evidenziare gli aspetti più propriamente tecnici e didattici, senza trascurare di collegare l'evoluzione storica e tecnica delle specialità trattate ai più moderni concetti di teoria e metodologia dell'allenamento e di ricerca scientifica.

Conoscenze e Competenze – obiettivi degli studenti al termine del corso

- 1.** Gli studenti conosceranno:
 - il modello di prestazione specifico delle specialità trattate;
 - i mezzi, i metodi e gli ausili necessari per sviluppare una progressione didattica di avviamento alle singole discipline per differenti fasce di età;
 - gli errori più comuni e le modalità operative per la loro correzione;
 - l'insieme delle capacità motorie condizionanti la prestazione tenendo presenti le caratteristiche fisiche, psichiche, tecniche e tattiche del singolo individuo.

- 2.** Gli studenti dovranno dimostrare di saper:
 - costruire modelli semplici di prestazione riguardanti le specialità dell'atletica leggera, della ginnastica a corpo libero, dell'attrezzistica ed del tennis;
 - analizzare il contesto motorio e generale di partenza di persone o gruppi che vogliono praticare le specialità sopraelencate;
 - predisporre, progettare, condurre delle progressioni didattiche, per l'insegnamento delle varie specialità trattate;
 - valutare in modo critico l'efficacia e la significatività dell'intervento didattico;
 - individuare, attraverso un confronto con il modello di prestazione conosciuto, gli elementi motori negativi associabili ad uno scarso rendimento: errori, ragioni o cause riguardanti la cinematica;

- intervenire con metodi, mezzi e strategie adeguati al recupero di un gesto che motorialmente si è rivelato poco efficace e talvolta pericoloso per le strutture dell'atleta;

Programma del Corso

- LA CORSA VELOCE E DI RESISTENZA; PROGRESSIONE DIDATTICA DELLE SPECIALITÀ DELLA CORSA, CON PARTICOLARE ATTENZIONE ALLA GESTIONE DELL'EQUILIBRIO NELLA FASE D'APPOGGIO E QUELLA DI SPINTA. VARIAZIONE DI AMPIEZZA E FREQUENZA NELLA CORSA VELOCE E NELLA CORSA DI RESISTENZA;
- LA PARTENZA DAI BLOCCHI, PROGRESSIONE DIDATTICA PER POSIZIONARE UN SOGGETTO SUI BLOCCHI;
- LA CORSA AD OSTACOLI, PROGRESSIONE DIDATTICA PER IL SUPERAMENTO DEL PRIMO E DEL SECONDO ARTO;
- IL SALTO IN ALTO ED IL SALTO IN LUNGO; PROGRESSIONE DIDATTICA CON PARTICOLARE RIGUARDO ALL'ARTO DI STACCO, ALLA FORMA DELLA RINCORSA ED ALLA SUA GESTIONE, AL COMPORTAMENTO DEI SEGMENTI NELLA FASE DI VOLO E QUELLA DI VALICAMENTO DELL'ASTICELLA PER IL SALTO IN ALTO E L'ATTERRAGGIO SULLA SABBIA PER IL SALTO IN LUNGO;
- IL GETTO DEL PESO E IL TIRO DEL GIAVELLOTTO; PROGRESSIONE DIDATTICA: FAMILIARIZZAZIONE DELLA TENUTA DELL'ATTREZZO, SVILUPPO DELLE CORRETTE AZIONI DEL MOVIMENTO DI TRASLOCAZIONE E DI LANCIO DELL'ATTREZZO;
- I FONDAMENTALI DI GIOCO DEL TENNIS: IL COLPO DI SERVIZIO, IL COLPO DI "DRITTO", IL COLPO DI "ROVESCIO";
- GIOCHI DI CONOSCENZA DEI GRANDI ATTREZZI CON PARTICOLARE PRIORITÀ AL CORPO LIBERO (CAPOVOLTE, A/D, VERTICALI; RUOTE, ECC.); CAVALLO (RINCORSA, PRESALO, PRIMO E SECONDO VOLO, ATTERRAGGIO);
- STUDIO VOLTO AL MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE;
- SEMPLICI TEST DI EQUILIBRIO, LATERALITÀ, CORAGGIO, ECC.;
- CIRCUITI A TEMA PER RAFFORZARE PARTICOLARI SCHEMI DI AZIONE E POSIZIONI IMMERGENTI, UTILIZZANDO ATTREZZI DI RIPOSTO E PIANI INCLINATI E GRANDI TAPPETI;
- ANELLI;
- PARALLELE PARI ED ASIMMETRICHE;
- SBARRA;
- TRAMPOLINO A TELO ELASTICO.

Modalità d'esame

Prova scritta.

Testi consigliati

Milanese C., " *Ideali modelli biomeccanici di base corsa - salto - lancio*", Libreria Cortina, Verona, 2002.

Milanese C., " *Il tennis e i modelli biomeccanici di base dell'osservatore*", Libreria Cortina, Verona, 2001.

Scotton C., Senerega D., *Corso di Ginnastica Artistica*. Ed. Libreria Cortina Torino

Cavagna G. , *Muscolo e locomozione*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1981.

Schmidt R., Wrisberg C., *Apprendimento motorio e prestazione*, Soc. Stampa Sportiva, Roma, 2000.

Gori M., Tanga M., *L'apprendimento motorio tra mente e cervello*, Calzetti-Mariucci Linea Editoriale, 1996.

Mc Ginnis Peter, *Biomechanics of sport and exercise*, Second Edition – Human Kinetics, 2005.

Appunti delle lezioni e dispense fornite dal docente.

E.mail

chiara.milanese@univr.it

Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)

Giorno: martedì

Ora: 11.00-12.00