



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2010/2011

<p>Corso Integrato Tecniche e Didattica degli Sport Individuali Il anno base</p>	<p>Docenti Prof. Chiara Milanese</p>
--	--

Obiettivi

Il corso ha lo scopo di far acquisire agli studenti conoscenze e competenze di tipo tecnico-didattico ed organizzativo, necessarie per acquisire competenza e professionalità 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, delle discipline suddette, di cui sarà delineato un modello prestativo di base.

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: 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 riporto e piani inclinati e grandi tappeti;*
- *anelli;*
- *parallele pari ed asimmetriche;*
- *sbarra;*
- *trampolino a telo elastico.*

Modalità d'esame

Prova scritta con domande volte a verificare conoscenze e competenze acquisite in merito agli aspetti teorici e pratici della disciplina.

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.

Titoli delle lezioni

Atletica leggera e tennis

- *Tecnica del passo di corsa.*
- *La corsa veloce e di resistenza: variazione di ampiezza e frequenza del passo. La gestione dell'equilibrio nella fase d'appoggio e nella fase di spinta. Strategie e metodi di correzione degli errori tecnici più comuni.*
- *Tecnica della partenza dai blocchi.*
- *Come posizionare un soggetto sui blocchi di partenza. Distanza dal primo blocco alla linea di partenza e distanza tra i due blocchi. Prove di partenza con differenti gradi angolari alle articolazioni del ginocchio e dell'anca.*
- *Tecnica della corsa da ostacoli: la ritmica negli ostacoli, le azioni del primo e del secondo arto per il superamento della barriera e per la ripresa della corsa. Correzione degli errori tecnici più comuni.*

- *Progressione didattica per il superamento del primo e del secondo arto. Strategie e metodi di correzione di eventuali errori di ritmo.*
- *Tecnica del salto in alto e del salto in lungo. Correzione degli errori tecnici più comuni.*
- *Il salto in alto ed il salto in lungo; progressione didattica con particolare riguardo alla fase di rincorsa e alla fase di stacco. Strategie e metodi di correzione degli errori più comuni.*
- *Tecnica e regolamento del getto del peso con traslocazione rettilinea. Correzione degli errori tecnici più comuni.*
- *Tecnica e regolamento del tiro del giavellotto. Correzione degli errori tecnici più comuni.*
- *Tecnica di base del gioco del tennis. Programmazione attività propedeutica settore giovanile*
- *Differenti modalità di spostamento durante il gioco. Percezione spazio-temporale del colpo*
- *Tecnica del colpo di servizio, il lancio della pallina e l'impatto racchetta-pallina*
- *Tecnica del colpo di diritto e del rovescio a una e a due mani*
- *Analisi video delle specialità studiate*
- *Progressione didattica del colpo di diritto e di rovescio, con particolare attenzione alla gestione dell'equilibrio nella fase di preparazione del colpo.*
- *Analisi video e lettura della situazione di un match di tennis.*

Attrezzistica e ginnastica artistica

- *Giochi di conoscenza dei grandi attrezzi con particolare priorità al corpo libero.*
- *Capovolte, A/D, verticali; ruote.*
- *Prevenzione degli infortuni.*
- *Attrezzi di riporto, piani inclinati e grandi tappeti.*
- *Studio volto al miglioramento della mobilità articolare.*
- *Test di equilibrio, lateralità, coraggio, ecc.*
- *Il cavallo (rincorsa, pre-salto, primo e secondo volo, atterraggio).*
- *Trampolino a telo elastico: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*
- *Gli anelli: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*
- *Circuiti a tema per rafforzare particolari schemi di azione e posizioni immergenti.*
- *Parallele pari ed asimmetriche: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*
- *La sbarra: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*

Istruzioni dettagliate relative ai tirocini interni (dove applicabile)

Attività di tirocinio: 50 ore

Il tirocinio si svolgerà da ottobre a gennaio con le seguenti modalità:

- *20 ore da svolgere all'interno della Facoltà*
- *25 ore da svolgere presso strutture interne (Facoltà di Scienze Motorie) ed esterne proposte dal docente*
- *5 ore per la relazione finale sull'attività svolta.*

La valutazione della relazione sarà considerata nel giudizio complessivo con cui sarà formulato il voto d'esame del corso integrato di Tecniche e Didattica degli Sport Individuali. Pertanto, lo studente potrà sostenere l'esame solo dopo aver concluso il tirocinio.

Attività di tirocinio obbligatoria per tutti gli studenti

Corso di istruzione uso programma Dartfish. Il dartfish è uno strumento utile all'analisi tecnica qualitativa del gesto sportivo. Il programma è composto da tre parti: modulo analisi, stro motion, simul cam. Tutor Dott.ssa Cavedon Valentina. Il corso prevede 5 incontri di 2 ore ciascuno per un totale di 10 ore. Il corso si terrà presso la Facoltà. Le lezioni si terranno nell'aula C nei seguenti giorni: 27 ottobre; 10, 17, 24 novembre; 1 dicembre, dalle 8.45 alle 10.15.

Partecipazione a tre seminari organizzati dalla Facoltà + relazione finale. Totale 10 ore

Attività di tirocinio da svolgersi presso la Facoltà di Scienze Motorie:

"Gioca atletica", attività sportiva organizzata dalla Facoltà e rivolta a bambini di 8/14 anni. Tutor aziendale Dott.ssa Rudi Doriana. L'attività avrà inizio il 4 ottobre nei giorni di lunedì e mercoledì dalle 17.30 alle 18.30 presso la pista di atletica del Gavagnin. Possono svolgere attività di tirocinio massimo 5 studenti contemporaneamente.

"Mini Sport", attività sportiva organizzata dalla Facoltà e rivolta a bambini di 3/5, 6/8, 9/12 anni. Tutor aziendale Dott.ssa Rudi Doriana. L'attività avrà inizio il 4 ottobre nei giorni di lunedì e mercoledì dalle 17.30 alle 18.30 presso Palazzetto Gavagnin. Possono svolgere attività di tirocinio massimo 5 studenti contemporaneamente.

"Ludo Dance", attività sportiva organizzata dalla Facoltà e rivolta a bambini di 5/7 e 8/12 anni. Tutor aziendale Dott.ssa Rudi Doriana. L'attività avrà inizio il 4 ottobre nei giorni di martedì e venerdì dalle 17.30 alle 18.30 presso Palestra interna Scienze Motorie. Possono svolgere attività di tirocinio massimo 5 studenti contemporaneamente. "Centro Maratona", laboratorio di fisiologia dell'esercizio presso la Facoltà di Scienze Motorie, tutor Dott. Tarperi Cantor. L'attività di tirocinio deve essere concordata con il tutor.

Totale 25 ore + 5 ore relazione finale.

Attività di tirocinio da svolgersi presso enti esterni

Centro Sportivo Bentegodi (Via Trainotti, 5 Verona):

Pesistica e cultura fisica, tutor esterno prof. Bruno Toninel.

Orario: lunedì, martedì, giovedì, venerdì dalle 16.00 alle 20.00

Attrezzistica e ginnastica a corpo libero, tutor esterno Prof. Andrea Rossi

Orario attrezzistica maschile: lunedì dalle 14.00 alle 16.30; martedì dalle 15.00 alle 21.30; giovedì dalle 14.00 alle 21.00; venerdì dalle 14.00 alle 16.30.

Orario ginnastica artistica e attrezzistica femminile: lunedì, martedì, giovedì, venerdì dalle 17.00 alle 20.00

Unione Italiana di tiro a segno (Via Magellano, 15/A Verona), tutor esterno Sig. Sergio Scarmagnani e Dott.ssa Delia Kristina

Orario: martedì dalle 15.00 alle 19.00; mercoledì dalle 15 alle 19.00; giovedì dalle 15.00 alle 19.00; venerdì dalle 15 alle 19.00; sabato dalle 9.00 alle 12.

Totale 25 ore + 5 ore relazione finale.

N.B. Lo studente deve tenere un diario (modello fornito dal docente coordinatore) dove registrare di volta in volta una breve descrizione dell'attività svolta, in modo da facilitare successivamente l'elaborazione della relazione finale. Inoltre la presenza al tirocinio deve essere certificata dal tutor interno e/o esterno.