



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2014/2015

<i>Tecniche e Didattica degli Sport Individuali</i>	<i>Prof.ssa Chiara Milanese</i>
---	---------------------------------

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 e l'attrezzistica. 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

- L'analisi tecnica qualitativa del gesto sportivo e strategie d'intervento per la correzione dell'errore tecnico.*
- 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;*
- 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);*
- circuiti a tema per rafforzare particolari schemi di azione e posizioni immergenti, utilizzando attrezzi di riporto e piani inclinati e grandi tappeti;*

- *parallele pari ed asimmetriche;*
- *sbarra;*
- *trampolino a telo elastico;*
- *criteri di valutazione come da codice internazionale.*

Modalità d'esame

Appelli ufficiali: prova scritta con domande volte a verificare conoscenze e competenze acquisite in merito agli aspetti teorici e pratici di atletica leggera e ginnastica artistica ed attrezzistica. Inoltre sarà possibile alla fine del corso sostenere un preappello (orale/pratico) di attrezzistica e ginnastica artistica.

Testi consigliati

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

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

Knudson D.V., Morrison C.S. Qualitative analysis of human movement, Second Edition – Human Kinetics, 2002.

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

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

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

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

Appunti delle lezioni e materiale fornito dal docente.

Gottardi Gianfranco. Avviamento alla ginnastica artistica. Soc. Stampa Sportiva, Roma.

Sito ufficiale FGI (Feder ginnastica.it).

Titoli delle lezioni

Atletica leggera

- *L'analisi tecnica qualitativa: principi e fasi dell'analisi.*
- *Strategie di intervento per la correzione dell'errore tecnico: principi di base e protocolli.*
- *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.*

Attrezzistica e ginnastica artistica

- *Giochi di conoscenza dei grandi attrezzi con particolare priorità al corpo libero.*
- *Capovolte, A/D, verticali; ruote.*
- *Prevenzione degli infortuni (assistenza).*
- *Attrezzi di riporto, piani inclinati e grandi tappeti.*
- *Il cavallo (rincorsa, pre-salto, primo e secondo volo, atterraggio).*
- *Trampolino a telo elastico: 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.*
- *Valutazione come da codice internazionale.*

Attività di tirocinio: 75 ore

- *70 ore da svolgere presso gli enti indicati sul sito dell'università.*
- *5 ore per la relazione finale sull'attività svolta.*

N.B. Lo studente deve presentarsi presso l'ente con la 'lettera di presentazione' (allegato A) e tenere un diario (allegato B) 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 esterno.