



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica**  
**A.A. 2014-2015**

*Tecnica e didattica del Basket*

*Francesco Cuzzolin*

**Obiettivi del Corso**

Il Corso si propone l'obiettivo di fornire le conoscenze teoriche e pratiche necessarie per la gestione della preparazione fisica di una squadra di pallacanestro.

**Programma del Corso**

- 1 - I MODELLI DI RIFERIMENTO METABOLICO E MUSCOLARE DEL GIOCO DELLA PALLACANESTRO.
- 2 – LA FUNZIONALITA' MUSCOLO SCHELETRICA DEL GIOCATORE DI PALLACANESTRO
- 3 – METODI DI VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA SPECIFICI PER L'ANALISI DEL GIOCATORE DI PALLACANESTRO.
- 4 -OBIETTIVI E METODI PER UNA PREPARAZIONE SPECIFICA DELLE DIVERSE ESPRESSIONI DI FORZA NELLA PALLACANESTRO.
- 5 –ACCELERAZIONE, DECELERAZIONE E RAPIDITA' NELLA PALLACANESTRO. DALL'ANALISI DEL GESTO SPECIFICO ALLE PROPOSTE METODOLOGICHE.
- 6 – L'IMPORTANZA DEL LAVORO PROPRIOCETTIVO E L'USO DELLE ESERCITAZIONI DI STABILIZZAZIONE NELLA PALLACANESTRO.
- 7 - IL LAVORO METABOLICO NELLA PALLACANESTRO
- 8 – ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO FISICO NELLE DIVERSE CATEGORIE
- 9 – ELEMENTI DI PREVENZIONE E DI RECUPERO DEGLI INFORTUNATI
- 10 – L'INTERAZIONE DEL PREPARATORE FISICO CON LO STAFF TECNICO, QUELLO MEDICO-SANITARIO E QUELLO DIRIGENZIALE.

**Modalità d'esame**

L'esame finale consisterà in un colloquio per verificare e valutare il livello di conoscenza degli argomenti trattati nel corso e la discussione su di una tesina, redatta unicamente in Power Point, Keynote o simili, che approfondisca o sperimenti uno di questi.

**Testi consigliati**

- *La preparazione fisica ottimale del giocatore di pallacanestro*, Jurgen Weineck, Edizioni Calzetti e Mariucci.
- *103 Esercizi di Agility con la Speed Ladder*, Francesco Cuzzolin, Valter Durigon, Edizioni Calzetti e Mariucci.
- *High Performance Sports Conditioning*, Bill Foran, Human Kinetics editor.