



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

<p><b><i>TECNICHE E METODOLOGIE DEGLI SPORT</i></b></p>	<p>Modulo: La preparazione fisica nel tennis e nel golf.</p> <p><b>Docente</b> Prof.ssa MILANESE CHIARA</p>
---	---

***Obiettivi del Corso***

Il corso si propone di far conoscere (presupposti teorici) e far padroneggiare le tecniche e i metodi di lavoro specifici della preparazione fisica del tennista e del golfista.

***Programma del Corso***

Il modello energetico e biomeccanico del tennis

Il modello energetico e biomeccanico del golf

La programmazione del processo di allenamento per la preparazione fisica:

- La valutazione funzionale
- I mezzi, i contenuti e i metodi dell'allenamento
- Le verifiche prestazionali

Esempi di organizzazione del sistema di allenamento

La prevenzione degli infortuni

***Modalità d'esame***

Da concordare con gli altri docenti del corso integrato

***Testi consigliati***

Appunti delle lezioni e bibliografia fornita dal docente.

***e-mail:***

chiara.milanese@univr.it