



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
A.A. 2015/2016

Corso: Tecnica e Didattica dello Sci

Docente: Gianluca Vernillo

Obiettivi del Corso

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

Programma del Corso

1. Il modello fisiologico dello sci
2. Il modello prestativo dello sci
3. La valutazione funzionale dello sciatore
4. Studio teorico e pratico della preparazione specifica delle diverse espressioni di forza nello sci
5. Studio teorico e pratico della preparazione specifica della componente aerobica nello sci
6. Studio teorico e pratico delle aree integrate nell'allenamento dello sci (e.g., balance training, functional training, core stability etc.)
7. Elementi di epidemiologia degli infortuni e della gestione degli stessi.
8. Traduzione pratica dei concetti teorici di valutazione funzionale dello sciatore 'su neve' (OPZIONALE)

Modalità d'esame

L'esame finale consisterà nella presentazione di una tesina (redatta in Power Point, Keynote o simili) che approfondisca o sperimenti uno degli argomenti trattati nel corso.

Testi consigliati

1. McArdle WD, Katch FI & Katch VL. (2009). Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. 7th Ed. Lippincott Williams & Wilkins.
2. Tanner R, Gore C (2009). Physiological Tests for Elite Athletes. 2nd Ed. Human Kinetics.
3. Müller E (2012). Science and Skiing V. Meyer & Meyer Verlag.
4. Inoltre, il docente indicherà agli studenti recenti pubblicazioni su riviste scientifiche che saranno argomento di discussione durante le lezioni.