



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2015-2016**

|   |   |
|---|---|
| <b>Programma del corso integrato di Tecniche e didattica degli sport di squadra</b> | <b>Docenti</b><br>Bertinato Luciano<br>Docenti tecnici<br>Celebrano Fabio<br>Tommasi Zaccaria<br>Modena Roberto |
|---|---|

**Parte generale: La didattica negli sport di squadra**

**Parte specifica: Tecnica e didattica degli sport di squadra:**

**20 h lezioni aula**

**20 ore laboratorio**

**48 h esercitazioni 12 X 4 : Pallacanestro – Pallavolo – Calcio a 5**

**OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI DEL CORSO**

Il corso consentirà allo studente di comprendere e fare propri gli strumenti necessari per condurre ed analizzare gli sport di squadra prendendo come modello diverse discipline.

Il programma concentra l'attenzione sulla conoscenza delle tipologie di programmazione e sull'analisi delle strategie, dei metodi e degli strumenti necessari per l'organizzazione e gestione di un piano di lavoro per le attività sportive di gruppo. Agli studenti verranno forniti gli strumenti necessari per operare nell'ambito dei sistemi di sviluppo delle:

- capacità condizionali;
- abilità specifiche delle diverse discipline sportive;
- abilità tattiche.

**OBIETTIVI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO**

Al termine del corso lo studente dovrà essere in grado di:

- Realizzare una programmazione a breve, medio e lungo termine
- Utilizzare con competenza gli strumenti per la valutazione delle capacità e delle abilità motorie
- Scegliere e formulare gli obiettivi idonei
- Applicare le strategie (mezzi e metodi) adatte
- Organizzare l'ambiente operativo (tempo, spazio, attrezzature e strumenti)

**PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO**

Struttura della programmazione a breve, medio e lungo termine

Strumenti per la valutazione iniziale, intermedia e finale delle capacità e delle abilità motorie

Scelta e formulazione degli obiettivi

Strategie (mezzi e metodi)

Organizzazione dell'ambiente operativo (tempo, spazio, attrezzature e strumenti)

Valutazione funzionale e test specifici  
Fasi fondamentali della formazione sportiva  
Impostazione della programmazione fisica nel settore giovanile  
Potenza aerobica e allenamento del metabolismo aerobico  
Flessibilità  
Deficit posturali  
Programmazione del lavoro di prevenzione  
Muscoli dello strato profondo  
Esercizi propriocettivi e di stabilizzazione  
Rigenerazione  
Enjoy yourself  
The 11 (Prevention programme)  
Screening  
Overtraining  
Riatletizzazione  
Principi nutrizionali per l'atleta

#### **ARGOMENTI DELLE LEZIONI (AULA)**

1. Valutazione funzionale e test specifici.
2. Deficit posturali.
3. Muscoli dello strato profondo.
4. Esercizi propriocettivi e di stabilizzazione.
5. Flessibilità e Stretching.
6. Fasi fondamentali della formazione sportiva.
7. Impostazione della programmazione fisica nel settore giovanile.
8. Programmazione del lavoro di prevenzione.
9. Screening - Rigenerazione, prevenzione – Overtraining - Riatletizzazione.

#### **ARGOMENTI DELLE LEZIONI (LABORATORIO)**

1. Giochi che riproducono in maniera semplificata situazioni tipiche di alcuni sport di squadra evocando le strategie cognitive normalmente utilizzate per la percezione delle informazioni visive. Giochi sportivi modificati per:
  - consentire la partecipazione al gioco anche a chi non possiede un bagaglio tecnico elevato;
  - progressiva integrazione fra i limiti del gioco e le soluzioni adottate;
  - ricerca di soluzioni vantaggiose che permettono anche ai giocatori meno abili tecnicamente di partecipare efficacemente al gioco;
  - sviluppo dei processi decisionali;
  - adeguato utilizzo delle abilità tecniche possedute dagli allievi ed il loro eventuale sviluppo in rapporto all'aumento della complessità del gioco;
  - consentire il transfer delle strategie tattiche tra giochi.
2. Caratteristiche delle esercitazioni utilizzate nella fase di avvio della lezione o dell'allenamento (fase di attivazione).
3. Esercizi e giochi per la fase di attivazione: esercizi per stimolare la coordinazione delle funzioni visive semantiche e sensomotorie.
4. I giochi "pre-sportivi": esempi di giochi d'invasione.

5. I giochi "pre-sportivi": esempi di giochi di campo con e senza attrezzi.
6. Esercizi generali e specifici per lo sviluppo della rapidità.
7. Orthos Functional (Core training / Core stability).
8. Allenamento eccentrico.

## **Obiettivi del Corso**

- Il Corso si propone di trasferire agli studenti le conoscenze di base sulle tecniche degli sport di squadra. Le discipline scelte rappresentano la continuazione delle esercitazioni del primo anno di corso: verranno utilizzate come mezzi per lo sviluppo di programmi di lavoro e di riflessioni sulle forme di valutazione. Saranno affrontate le diverse discipline confrontandone analogie e differenze in riferimento agli aspetti di "trasferibilità"; verranno trattati con particolare attenzione le prassi di conduzione delle attività, le tipologie di feedback, la correzione dell'errore, la valutazione. Il percorso si svolge attraverso l'impiego di strumenti, metodi e strategie per ottenere conoscenze ed abilità indispensabili per saper organizzare e gestire programmi e piani di lavoro in ambito giovanile e promozionale sportivo.

## **Tematiche del Corso**

- Regolamenti federali degli sport trattati;
- Elementi della didattica generale applicata: organizzazione, conduzione, valutazione;
- Piano di lavoro e tecniche di conduzione;
- Progressioni didattiche di Basket - Volley – Rugby – Calcio a 5;
- L'errore e la sua correzione.
- I sistemi di valutazione della didattica.
  - - Le griglie e le schede di osservazione
  - - L'osservazione degli atleti
  - - La rilevazione attraverso Test

## **Laboratorio**

- Ore dedicate alla progettazione di attività: lezioni tecniche – allenamenti – interventi di preparazione fisica – programmazione;
- Ore dedicate a laboratorio didattico: conduzione di piani di interventi tecnico-sportivi.

## **Esercitazioni**

3/4 Moduli esercitativi sugli sport di squadra

## **Tirocini (vedi documento "tirocinio")**

Sono associati al corso 2 crediti di tirocinio (50 ore) da svolgersi obbligatoriamente nelle sedi accreditate: i tirocini sono requisito per l'accesso all'esame conclusivo.

## **Modalità d'esame**

- Prova scritta e pratica
- Presentazione degli elaborati di tirocinio

## **Preparazione all'esame:**

- Appunti lezioni
- Materiali degli studenti inseriti in piattaforma online "Moodle": Spazio in piattaforma per l'inserimento delle progressioni didattiche in funzione dell'esame.

## **Testi base**

- Testi tecnici delle Federazioni Nazionali

## **Testi di consultazione/approfondimento**

- AAVV.: La valutazione nell'avviamento allo sport di - Società Stampa Sportiva.
- AAVV.: Valutazione della capacità motorie di base in età giovanile - S.d.S. - CONI 1980.
- DISPENZA A.: Educazione fisica nella scuola media superiore. Società Stampa Sportiva Roma 1995.
- DURIGON V. – ROBAZZA C.: "Autovalutazione e individualizzazione dell'insegnamento", in Movimento, 2, 1991, 73-79
- RINK J.: Teaching Physical education for learning. New York 2002, NY: Mc Grow-Hill.
- SCHMIDT R.A. – WRISBERG C.A.: Apprendimento motorio e prestazione. Società Stampa Sportiva Roma 2000.
- WEINECK J.: L'allenamento ottimale. Ed. Calzetti – Mariucci 2001
- Programma del corso integrato di Tecniche e didattica per gli sport di squadra a.a. 2009-2010
- Insegnamento Principi e tecniche per la preparazione fisica
- SSD M-EDF/02 – 2° anno corso curriculum base

Verona, 09.10.2015

prof. Luciano Bertinato