



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica
A.A. 2015/2016

<p>Corso Integrato: TECNICHE E METODOLOGIE DEGLI SPORT</p>	<p>Modulo: La preparazione fisica nel tennis e nel golf.</p> <p>Docente 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

Tecnica e tattica nel gioco del tennis

La programmazione del processo di allenamento per la preparazione fisica nel tennis e nel golf:

- Test di valutazione strutturale
- Test di valutazione funzionale
- Test sport-specifici
- I mezzi, i contenuti e i metodi di allenamento per la preparazione fisica nel tennis e nel golf
- Le verifiche prestazionali

Esempi di organizzazione del sistema di allenamento per la preparazione fisica nel tennis e nel golf

La prevenzione degli infortuni

Modalità d'esame

Prova scritta: aspetti teorici e pratici degli argomenti trattati

Testi consigliati

Appunti delle lezioni e bibliografia fornita dal docente.

e-mail:

chiara.milanese@univr.it