



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica
A.A. 2015/2016

*Corso: Tecnica e didattica del
basket*

Docente: Paolo Guderzo

ARGOMENTI PROPOSTI:

- Cenni energetici sul gioco del basket
- Caratteristiche del giocatore di basket
- Modello prestativo metabolico e muscolo scheletrico
- Elementi ed esercitazioni di stabilizzazione e controllo dei movimenti specifici
- Elementi ed esercitazioni sul lavoro di muscolazione e rinforzo a carico naturale e con attrezzi
- Elementi di Prevenzione e Recupero Infortuni
- Cenni sul lavoro integrato Tecnico/fisico con lezioni tenute da un formatore tecnico del C.N.A.
- Programmazione di un allenamento fisico
- Elementi di programmazione annuale e del settore giovanile

MODALITA' DI INSEGNAMENTO TOT ORE 38

- **18 ORE** lezioni teoriche in aula
- **20 ORE** esercitazioni pratiche sul campo
- **4 ORE** lezione di tecnica con formatore C.N.A.
- **25/50 ORE** tirocini interni tra i corsisti
- Partecipazione ad eventuali clinic integrati organizzati dalla Facoltà
- 25 ore di tirocinio in società di Basket per poter svolgere l'esame finale
- 50 ore totali per svolgere l'esame finale con ammissione alla prova di qualifica per Preparatore Fisico di Base

PECULIARITA' DEL CORSO:

Essendo tenuto da un Formatore C.N.A. FIP, il corso dà la possibilità, qualora il corsista superi l'esame finale con una valutazione superiore a 27 e dopo aver svolto 50 ore di tirocinio presso una società di Pallacanestro affiliata alla Facoltà, di accedere all'esame di qualifica del Corso Preparatore Fisico di Base che dà la possibilità di essere tesserati per società di serie B Maschile e A2 Femminile. Inoltre tale qualifica permette di avere un punteggio di ammissione più alto all'esame per il Corso Preparatore Fisico Nazionale, secondo e ultimo livello di formazione dei P.F. in Italia.