



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2007/2008**

<b>TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI</b> <b>Indirizzo professionalizzante</b>	<b>Docenti: Chiara Milanese</b> <b>Vinicio Marcotto</b>
--	--

***Obiettivi del Corso***

Il corso ha lo scopo di far acquisire agli studenti conoscenze e competenze di tipo tecnico-didattico nell'ambito degli sport individuali. Il programma è articolato in modo da analizzare in forma teorica e pratica alcune specialità dell'atletica leggera, la ginnastica a corpo libero, l'attrezzistica ed il tennis. Si andranno ad evidenziare gli aspetti più propriamente tecnici e didattici, senza trascurare di collegare l'evoluzione storica e tecnica delle specialità trattate ai più moderni concetti di teoria e metodologia dell'allenamento e di ricerca scientifica.

***Conoscenze e Competenze – obiettivi degli studenti al termine del corso***

1. Gli studenti conosceranno:
  - il modello di prestazione specifico delle specialità trattate;
  - i mezzi, i metodi e gli ausili necessari per sviluppare una progressione didattica di avviamento alle singole discipline per differenti fasce di età;
  - gli errori più comuni e le modalità operative per la loro correzione;
  - l'insieme delle capacità motorie condizionanti la prestazione tenendo presenti le caratteristiche fisiche, psichiche, tecniche e tattiche del singolo individuo.
2. Gli studenti dovranno dimostrare di saper:
  - costruire modelli semplici di prestazione riguardanti le specialità dell'atletica leggera, della ginnastica a corpo libero, dell'attrezzistica ed del tennis;
  - analizzare il contesto motorio e generale di partenza di persone o gruppi che vogliono praticare le specialità sopraelencate;
  - predisporre, progettare, condurre delle progressioni didattiche, per l'insegnamento delle varie specialità trattate;
  - valutare in modo critico l'efficacia e la significatività dell'intervento didattico;
  - individuare, attraverso un confronto con il modello di prestazione conosciuto, gli elementi motori negativi associabili ad uno scarso rendimento: errori, ragioni o cause riguardanti la cinematica;
  - intervenire con metodi, mezzi e strategie adeguati al recupero di un gesto che motorialmente si è rivelato poco efficace e talvolta pericoloso per le strutture dell'atleta;

***Programma del Corso***

- La corsa veloce e di resistenza; progressione didattica delle specialità della corsa, con particolare attenzione alla gestione dell'equilibrio nella fase d'appoggio e quella di spinta. Variazione di ampiezza e frequenza nella corsa veloce e nella corsa di resistenza;
- la partenza dai blocchi, progressione didattica per posizionare un soggetto sui blocchi;
- la corsa ad ostacoli, progressione didattica per il superamento del primo e del secondo arto;
- il salto in alto ed il salto in lungo; progressione didattica con particolare riguardo all'arto di stacco, alla forma della rincorsa ed alla sua gestione, al comportamento dei segmenti nella fase di volo e quella di valicamento dell'asticella per il salto in alto e l'atterraggio sulla sabbia per il salto in lungo;

- il getto del peso e il tiro del giavellotto; progressione didattica: familiarizzazione della tenuta dell'attrezzo, sviluppo delle corrette azioni del movimento di traslocazione e di lancio dell'attrezzo;
- i fondamentali di gioco del tennis: il colpo di servizio, il colpo di "dritto", il colpo di "rovescio";
- giochi di conoscenza dei grandi attrezzi con particolare priorità al corpo libero (capovolte, A/D, verticali; ruote, ecc.); cavallo (rincorsa, presalo, primo e secondo volo, atterraggio);
- studio volto al miglioramento della mobilità articolare;
- semplici test di equilibrio, lateralità, coraggio, ecc.;
- circuiti a tema per rafforzare particolari schemi di azione e posizioni immergenti, utilizzando attrezzi di riporto e piani inclinati e grandi tappeti;
- anelli;
- parallele pari ed asimmetriche;
- sbarra;
- trampolino a telo elastico.

### ***Modalità d'esame***

Prova scritta e prova pratica.

### ***Testi consigliati***

Milanesi C., " *Ideali modelli biomeccanici di base corsa - salto - lancio*", Libreria Cortina, Verona, 2002.

Milanesi C., " *Il tennis e i modelli biomeccanici di base dell'osservatore*", Libreria Cortina, Verona, 2001.

Scotton C., Senerega D., *Corso di Ginnastica Artistica*. Ed. Libreria Cortina Torino

Cavagna G. , *Muscolo e locomozione*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1981.

Schmidt R., Wrisberg C., *Apprendimento motorio e prestazione*, Soc. Stampa Sportiva, Roma, 2000.

Gori M., Tanga M., *L'apprendimento motorio tra mente e cervello*, Calzetti-Mariucci Linea Editoriale, 1996.

Mc Ginnis Peter, *Biomechanics of sport and exercise*, Second Edition – Human Kinetics, 2005.

Appunti delle lezioni e dispense fornite dal docente.