



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2011/2012

*Corso Integrato
Tecnico e Didattico
degli Sport Individuali*

*Docente
Prof. Chiara Milanese*

Obiettivi

Il corso ha lo scopo di far acquisire agli studenti conoscenze e competenze di tipo tecnico-didattico ed organizzativo, necessarie per acquisire competenza e professionalità 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 e l'attrezzistica. Si andranno ad evidenziare gli aspetti più propriamente tecnici e didattici, delle discipline suddette, di cui sarà delineato un modello prestativo di base.

Programma del Corso

- L'analisi tecnica qualitativa del gesto sportivo e strategie d'intervento per la correzione dell'errore tecnico.*
- 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: tenuta dell'attrezzo, sviluppo delle corrette azioni del movimento di traslocazione e di lancio dell'attrezzo;*
- *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 con domande volte a verificare conoscenze e competenze acquisite in merito agli aspetti teorici e pratici della disciplina.

Testi consigliati

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

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

Knudson D.V., Morrison C.S. Qualitative analysis of human movement, Second Edition - Human Kinetics, 2002.

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

Scotton C., Senerega D., Corso di Ginnastica Artistica. Ed. Libreria Cortina Torino
Cavagna G. , Muscolo e locomozione, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1981.

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

Appunti delle lezioni e materiale fornito dal docente.

Titoli delle lezioni

Atletica leggera

- *L'analisi tecnica qualitativa: principi e fasi dell'analisi.*
- *Strategie di intervento per la correzione dell'errore tecnico: principi di base e protocolli.*
- *Tecnica del passo di corsa.*
- *La corsa veloce e di resistenza: variazione di ampiezza e frequenza del passo. La gestione dell'equilibrio nella fase d'appoggio e nella fase di spinta. Strategie e metodi di correzione degli errori tecnici più comuni.*
- *Tecnica della partenza dai blocchi.*
- *Come posizionare un soggetto sui blocchi di partenza. Distanza dal primo blocco alla linea di partenza e distanza tra i due blocchi. Prove di partenza con differenti gradi angolari alle articolazioni del ginocchio e dell'anca.*
- *Tecnica della corsa da ostacoli: la ritmica negli ostacoli, le azioni del primo e del secondo arto per il superamento della barriera e per la ripresa della corsa. Correzione degli errori tecnici più comuni.*
- *Progressione didattica per il superamento del primo e del secondo arto. Strategie e metodi di correzione di eventuali errori di ritmo.*
- *Tecnica del salto in alto e del salto in lungo. Correzione degli errori tecnici più comuni.*
- *Il salto in alto ed il salto in lungo; progressione didattica con particolare riguardo alla fase di rincorsa e alla fase di stacco. Strategie e metodi di correzione degli errori più comuni.*
- *Tecnica e regolamento del getto del peso con traslocazione rettilinea. Correzione degli errori tecnici più comuni.*
- *Tecnica e regolamento del tiro del giavellotto. Correzione degli errori tecnici più comuni.*

Attrezzistica e ginnastica artistica

- *Giochi di conoscenza dei grandi attrezzi con particolare priorità al corpo libero.*
- *Capovolte, A/D, verticali; ruote.*
- *Prevenzione degli infortuni.*
- *Attrezzi di riporto, piani inclinati e grandi tappeti.*
- *Studio volto al miglioramento della mobilità articolare.*
- *Test di equilibrio, lateralità, coraggio, ecc.*
- *Il cavallo (rincorsa, pre-salto, primo e secondo volo, atterraggio).*

- *Trampolino a telo elastico: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*
- *Gli anelli: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*
- *Circuiti a tema per rafforzare particolari schemi di azione e posizioni immergenti.*
- *Parallele pari ed asimmetriche: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*
- *La sbarra: esercizi propedeutici ed esercizi specifici.*

Attività di tirocinio: 50 ore

- 45 ore da svolgere presso strutture interne (Facoltà di Scienze Motorie) ed esterne proposte dal docente e dalla Facoltà.
- 5 ore per la relazione finale sull'attività svolta.

N.B. La valutazione della relazione sarà considerata nel giudizio complessivo con cui sarà formulato il voto d'esame del corso integrato di Tecniche e Didattica degli Sport Individuali. Pertanto, lo studente potrà sostenere l'esame solo dopo aver concluso il tirocinio.

Attività di tirocinio che può essere svolta presso la Facoltà di Scienze Motorie:

"Gioca atletica", attività sportiva organizzata dalla Facoltà e rivolta a bambini di 8/14 anni. Tutor aziendale Dott.ssa Rudi Dorigana. L'attività avrà inizio il 4 ottobre nei giorni di lunedì e mercoledì dalle 17.30 alle 18.30 presso la pista di atletica del Gavagnin. Possono svolgere attività di tirocinio massimo 5 studenti contemporaneamente.

"Mini Sport", attività sportiva organizzata dalla Facoltà e rivolta a bambini di 3/5, 6/8, 9/12 anni. Tutor aziendale Dott.ssa Rudi Dorigana. L'attività avrà inizio il 4 ottobre nei giorni di lunedì e mercoledì dalle 17.30 alle 18.30 presso Palazzetto Gavagnin. Possono svolgere attività di tirocinio massimo 5 studenti contemporaneamente.

"Ludo Dance", attività sportiva organizzata dalla Facoltà e rivolta a bambini di 5/7 e 8/12 anni. Tutor aziendale Dott.ssa Rudi Dorigana. L'attività avrà inizio il 4 ottobre nei giorni di martedì e venerdì dalle 17.00 alle 18.30 presso Palestra interna Scienze Motorie. Possono svolgere attività di tirocinio massimo 5 studenti contemporaneamente. **"Centro Maratona"**, laboratorio di fisiologia dell'esercizio presso la Facoltà di Scienze Motorie, tutor Dott. Tarperi Cantor. L'attività di tirocinio deve essere concordata con il tutor. Partecipazione a **seminari** organizzati dalla Facoltà.

Totale 45 ore + 5 ore relazione finale.

Attività di tirocinio che può essere svolta presso enti esterni

Centro Sportivo Bentegodi (Via Trainotti, 5 Verona):

Pesistica e cultura fisica, tutor esterno prof. Bruno Toninel.

Orario: lunedì, martedì, giovedì, venerdì dalle 16.00 alle 20.00

Attrezzistica e ginnastica a corpo libero, tutor esterno Prof. Andrea Rossi

Orario attrezzistica maschile: lunedì dalle 14.00 alle 16.30; martedì dalle 15.00 alle 21.30; giovedì dalle 14.00 alle 21.00; venerdì dalle 14.00 alle 16.30.

Orario ginnastica artistica e attrezzistica femminile: lunedì, martedì, giovedì, venerdì dalle 17.00 alle 20.00

Unione Italiana di tiro a segno (Via Magellano, 15/A Verona), tutor esterno Dott.ssa Delia Kristina

Orario: martedì dalle 15.00 alle 19.00; giovedì dalle 15.00 alle 19.00; sabato dalle 9.00 alle 12 e dalle 15.00 alle 19.00.

Totale 45 ore + 5 ore relazione finale.

Altri possibili centri esterni:

IN SPORT SRL SSD: Scuola nuoto, sede legale Vicolo Vismara, 7 Vimercate Milano - sede operativa Via Tanaro, 28 ang. Via Chioda Verona, tel. 045 951203; tutor aziendale: D'Apice Andrea.

Movimento Naturale snc: Via Rovereto 20/A tel. 045 8345944. Tutor aziendale: Emanuele Trecate

1. Acquisizione di concetti di biomeccanica applicata in ambienti fitness;
2. posture e respirazione in relazione all'esercizio fisico (principi di core stability, pilates);

3. interazione efficace finalizzata all'insegnamento degli esercizi;
4. acquisizione di strategie utili a "copiare" il tutor nella fase di affiancamento.

SPORT MANAGEMENT SRL ssd - Piscina SANTINI sede legale: Via Copernico, 27 - Tel. 045 8004363 Fax: 045 8069121; sede del tirocinio: via santini/via villa 15-località Ponte Crencano 37100 - Verona tel 045 8352053 Tutor aziendale Federico Bonifacenti, Alberto Valente.

Ufficio Educazione Fisica e Sportiva Via Caduti del Lavoro,3 tel.045-8086583/8086581, tutor aziendale Tiziano Cordioli

BODY ENERGIE - Fitness Club Via Adamello 4/6 - 37069 Tel/Fax: 045.6303673 Villafranca Verona, tutor aziendale Veneri Giampietro, Foroni Diego, Montresor Marco

Max s.r.l. (Max Fitness Center) Viale Trieste, 89 Montecchio Maggiore, Vicenza tel. 0444 491915, tutor aziendale Galli Adriano

SPORT MANAGEMENT SRL ssd - Piscina Comunale Arzignano Via dello Sport, 2 Arzignano Vicenza, tel. 0444 477283 fax. 0444 622413 www.piscinearzignano.it, tutor aziendale Zanconato Francesca

CENTRO FUMANE s.a.s sede legale: Via Progni, 48 C/O Centro Sportivo Cementirossi Via Torino 21 CALDOGNO Vicenza, tel. 045 6839255 fax. 045 6839090 **Obiettivi**: Imparare ad acquisire metodologie di lavoro applicate allo sport. **Competenze**: Organizzazione, comunicazione, vendita, amministrazione, gestione. Tutor aziendale Lonardi Monica, Michele Mezzacasa

Athletico club ssd arl Via Astico, 61/E tel/fax. 0445 368136 FARA VICENTINO, VICENZA. Tutor aziendale Revrenna Luca

Studio chinesiologicalo Ruaro Francesca Via Aldo Moro 5/B tel. 0445 622835 MARANO VICENTINO Vicenza, tutor aziendale Ruaro Francesca

SPORT MANAGEMENT SRL ssd - Centro Natatorio Montecchio Maggiore Via Bruschi, 2/4 - 26075 Montecchio Maggiore (VI) tel 0444 69.93.87 Fax: 0444.49.36.92 Il tirocinio verrà svolto nella piscina coperta; sia nella vasca piccola(baby) che in quella grande(corsi per adulti); il tirocinante affiancherà in primo luogo l'istruttore(tutor) che gli illustrerà i metodi di insegnamento del nuoto. Il tirocinante partirà a visionare i corsi base per poi osservare il procedimento didattico dei 4 stili(dorso,stile,rana e delfino). Tutor aziendale Danese Massimo

PRISMA s.r.l. via Lago Trasimeno n.31 SCHIO Vicenza, tel-fax 0445575080 www.fisioterapia-riabilitazione.com. Comprensione ed utilizzo della strumentazione tecnogym e altre strumentazioni per la valutazione funzionale dell'atleta come: pedana optojump, accelerometro mytest, ciclomulino e kisciotte. Pedana stabilometrica tetrox,lattacidometro. Pedana Delos, misuratore di potenza SRM. Tutor aziendale Fabris Stefania

Ginnastica Fortitudo 1875 a.s.d. Via Campagnola Schio, Vicenza (Palestra inferiore Palasport) tel./fax. 0445 510936. Tutor aziendale Usilla Nicoletta

TENNIS CLUB SCHIO Via Tito Livio 10, Schio, Vicenza, 0445.530211 Tutor aziendale Rossi Raffaello

Totale 45 ore + 5 ore relazione finale.

N.B. Lo studente deve tenere un diario (modello fornito dal docente coordinatore) dove registrare di volta in volta una breve descrizione dell'attività svolta, in modo da facilitare successivamente l'elaborazione della relazione finale. Inoltre la presenza al tirocinio deve essere certificata dal tutor interno e/o esterno.