



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

<b>M.D. DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE</b> <i>tecnica e didattica degli sport individuali – indirizzo scientifico</i>	<b>Docente: Chiara Milanese</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, 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;
- il salto in alto; 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;
- il getto del peso; 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";

**Modalità d'esame**

Prova scritta.

**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.

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.

**e-mail:** [chiara.milanesi@univr.it](mailto:chiara.milanesi@univr.it)