



TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI A - L

8 CFU - 1° semestre

Docenti titolari dell'insegnamento

PIETRO GIOVANNI DONATO SURIANO - Modulo INQUADRAMENTO GENERALE - M-EDF/02 - 2 CFU

FILIPPO DI MULO - Modulo ATLETICA LEGGERA - M-EDF/02 - 2 CFU

ANTONIO PROIETTI SCORZONI - Modulo TENNIS - M-EDF/02 - 2 CFU

Email: proiettiantonios@libero.it

Edificio / Indirizzo: via G. Oberdan, 7 - Gravina di Catania

Telefono: 3396176061

Orario ricevimento: 9:00/10:00

GIOVANNI SPERLINGA - Modulo SCHERMA - M-EDF/02 - 2 CFU

Email: sperlingagianni@gmail.com

Edificio / Indirizzo: torre biologica

Telefono: 3389564618

Orario ricevimento: per appuntamento

OBIETTIVI FORMATIVI

▪ INQUADRAMENTO GENERALE

Obiettivi che il Corso si propone, nei ristretti limiti del tempo concesso, sono quelli di porre le basi per una conoscenza scientifica e soprattutto consapevole, di quanto avviene nel corpo umano, durante l'espletamento dell'atto motorio, allorché questo si impegna in una attività ginnica, soprattutto individuale, che tenda o meno, a spingere all'estremo le prestazioni sportive o che semplicemente si adatti ad un Training individualizzato.

▪ ATLETICA LEGGERA

Il corso si prefigge di fornire agli studenti gli elementi tecnici, didattici e teorici per potersi addentrare nel mondo dell'atletica leggera e dare le basi per comprendere i fattori essenziali che determinano la prestazione sportiva con particolare riferimento alla corsa veloce con e senza ostacoli, ai salti e ai lanci.

▪ TENNIS

Sviluppo delle conoscenze di base della disciplina sia a livello teorico che pratico, in particolar modo per quanto concerne i colpi fondamentali, le fasi del movimento e i pre-requisiti della tecnica e le regole.

▪ SCHERMA

Conoscenza dei fondamentali tecnici e tattici della scherma.

Conoscenza delle nozioni relative alla storia della scherma per i legami culturali presenti nella storia della civiltà, con particolare riferimento alla storia italiana.

PREREQUISITI RICHIESTI

▪ **INQUADRAMENTO GENERALE**

Tutti i corsi di Anatomia e Fisiologia Umana e applicata allo sport

▪ **ATLETICA LEGGERA**

CONOSCENZA DELLE ESERCITAZIONI DI PREATLETICA E DELLA TERMINOLOGIA ADEGUATA .

▪ **TENNIS**

Idoneità alla pratica in campo.

▪ **SCHERMA**

Conoscenze di base della lingua italiana scritta e orale, teoricamente presente per l'indispensabile titolo di maturità conseguito.

FREQUENZA LEZIONI

▪ **INQUADRAMENTO GENERALE**

Frequenza obbligatoria

▪ **ATLETICA LEGGERA**

FREQUENZA OBBLIGATORIA

▪ **TENNIS**

Frequenza obbligatoria per l'accesso all'esame.

▪ **SCHERMA**

Frequenza obbligatoria.

Consentita l'assenza non superiore al 30% del monteore previsto.

CONTENUTI DEL CORSO

▪ **INQUADRAMENTO GENERALE**

Saranno privilegiati gli argomenti ritenuti di particolare interesse, per raggiungere le finalità prefisse.

Si tenderà a concretizzare la teoria, con applicazioni pratiche e dimostrative di attività motorie, che oltre a adottare tecniche aerobiche per raggiungere ottimali risultati, possono essere utilizzate per realizzare progetti motori anche notevoli, (arti marziali orientali :es. Aikido, quale attività a necessario adattamento rapido, con repentini cambiamenti di ritmo).

Inoltre:

Definizioni di sport e specialità sportive

Classificazioni degli sport in base a meccanismi erogatori, di energia, tipi di tecnica sportiva, caratteristiche tecniche, coordinazione.

Il modello di prestazione e di gara.

La capacità di prestazione e le sue componenti. Come risalire al modello di prestazione. Esempi di modelli di prestazione.

Sport di forza e forza rapida. Forza muscolare, tipi di fibre e sport. Concetto di forza muscolare e potenza negli sport individuali. Relazione forza-potenza e curva forza-tempo della contrazione muscolare e implicazioni sportive. Forza Massima e Forza Rapida (fattori muscolari e nervosi). La forza massima in differenti discipline sportive.

Tecniche di sollevamento dei carichi (slancio, strappo nel sollevamento pesi) e prevenzione degli infortuni. I diversi tipi di forza nella corsa veloce, nei salti, nei lanci, in altri sport.

Il regolamento tecnico nelle gare di velocità.

▪ **ATLETICA LEGGERA**

TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT INDIVIDUALI:

Atletica leggera

PROGRAMMA A. A. 2017-18

III° ANNO

Prof. Di Mulo Filippo (cell.347.3328522 - mail: f.dimulo@tin.it)

1. PRESENTAZIONE DELLE VARIE SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA

FATTORI GENERALI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE SPORTIVA

L'ALLENAMENTO SPORTIVO MODERNO

- Metodo scientifico

- Principi generali dell'allenamento giovanile

1. LA STRATEGIA DI ALLENAMENTO DELL'ATTIVITA' GIOVANILE

- Divisione per tappe

- Le specialità da praticare del giovane corridore
- Le specialità da praticare del giovane saltatore
- Le specialità da praticare del giovane lanciatore

1. ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE VARIE SPECIALITA'

- Periodizzazione - ciclizzazione - classificazione dei mezzi: generali speciali e specifici delle singole specialità

1. LA TECNICA DI CORSA (cinematica e dinamica)

- Strategie per correggere gli errori più comuni

1. LA CORSA VELOCE E CON OSTACOLI

- Analisi biomeccanica e ritmica della corsa
- La distribuzione dello sforzo
- La partenza dai blocchi

1. LE STAFFETTE VELOCI (4 x 100 m - 4 x 400 m)

2. GENERALITA' SUI SALTI

- elementi tecnici comuni ai quattro salti
- rincorsa , stacco, fase di volo, atterraggio
- progressione didattica

1. GENERALITA' SUI LANCI

- elementi tecnici comuni ai quattro lanci
- posizione di partenza , traslocazione (giro o rincorsa), fase finale
- progressione didattica

1. PREATLETICI GENERALI SPECIALI E SPECIFICI :

- le andature (tecnica e didattica)

1. ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA CON SOVRACCARICO:

- tecnica e didattica

1. LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- mezzi che possono coesistere e che non possono coesistere all'interno della stessa seduta

- il riscaldamento (generale e specifico)

- il controllo dell'allenamento: test per l'espressione ciclica ed aciclica della forza; test specifici di corsa

▪ **TENNIS**

Le origini del Tennis e il suo sviluppo. La conoscenza della racchetta e la sua evoluzione. L'attività promossa dalla FIT e la didattica del minitennis con i suoi strumenti. I colpi, le fasi del movimento e l'azione dell'arto non dominante. I pre-requisiti della tecnica e le capacità motorie per il tennista. La conoscenza della terminologia di base. Le regole di gioco.

▪ **SCHERMA**

Vedi programma in possesso della segreteria didattica.

TESTI DI RIFERIMENTO

▪ **INQUADRAMENTO GENERALE**

Sarà inoltre richiesta conoscenza di fisiologia applicata allo sport come da testi utilizzati durante il corso di Studi.

▪ **ATLETICA LEGGERA**

- MANUALE DI ATLETICA LEGGERA, A CURA DEL CENTRO STUDI DELLA FIDAL
- "MEZZI E METODI DI ALLENAMENTO DELLO SPRINTER DI ELEVATO LIVELLO" DI FILIPPO DI MULO, A CURA DEL CENTRO STUDI DELLA FIDAL

▪ **TENNIS**

Dispense fornite dal docente.

▪ **SCHERMA**

Appunti personali e fotocopie relative sia alla parte tecnica che a quella storica.

Sintesi degli appunti di spada del M° Toran.

ALTRO MATERIALE DIDATTICO

▪ **INQUADRAMENTO GENERALE**

Saranno distribuite slide esplicative e chiaramente esaustive degli argomenti richiesti.

▪ **ATLETICA LEGGERA**

DISPENSA, SCRITTA DAL DOCENTE, FRUIBILE DAGLI STUDENTI SIN DAL 1° GIORNO DELLE LEZIONI.

▪ **TENNIS**

Gli studenti sono pregati di munirsi di racchetta per le lezioni pratiche.

▪ **SCHERMA**

Si richiede da tempo materiale per l'attività pratica (fioretti e maschere di plastica), senza alcun esito.

PROGRAMMAZIONE DEL CORSO

INQUADRAMENTO GENERALE

| * Argomenti | Riferimenti testi |
|--|------------------------------|
| 1 Definizioni di sport e specialità sportive | Slides e Testi di Fisiologia |
| 2 Sport di forza e forza rapida. Forza muscolare, tipi di fibre e sport. Concetto di forza muscolare e potenza negli sport individuali. Relazione forza-potenza e curva forza-tempo della contrazione muscolare e implicazioni sportive. Forza Massima e Forza Rapida (fattori muscolari e nervosi). La forza massima in differenti discipline sportive. | Slides e Testi di Fisiologia |

| | | |
|---|--|------------------------------|
| 3 | Il regolamento tecnico nelle gare di velocità. La tecnica nelle corse di velocità: 100, 200, 400 piani, staffetta 4x100 e 4x400. Partenze dai blocchi (posizionamento dei blocchi e del velocista, segnali lo starter al via). | Slides e Testi di Fisiologia |
| 4 | La respirazione : dalla cellula alla complessità funzionale polmonare, ATP e ciclo metabolico aerobico ed anaerobico. | Slides e Testi di Fisiologia |
| 5 | La strategia funzionale cerebrale per il movimento, sensazione e percezione. | Slides e Testi di Fisiologia |
| 6 | La distribuzione metabolica: il sistema cardiovascolare: | Slides e Testi di Fisiologia |
| 7 | Il movimento muscolo scheletrico: | Slides e Testi di Fisiologia |

ATLETICA LEGGERA

| * Argomenti | Riferimenti testi |
|--|---------------------------------------|
| 1 FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE DELLO SPINTER. | MANUALE DI ATLETICA LEGGERA; DISPENSA |
| 2 FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE DELL'OSTACOLISTA | |
| 3 FATTORI COMUNI NEI LANCI E FATTORI CHE NE DETERMINANO LA PRESTAZIONE | |
| 4 FATTORI COMUNI NEI SALT E FATTORI CHE NE DETERMINANO LA PRESTAZIONE | |
| 5 LA TECNICA DI CORSA | |
| 6 TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI UTILI ALLO SVILUPPO DELLA FORZA | |

TENNIS

| * Argomenti | Riferimenti testi |
|---|---|
| 1 * Tutti i colpi base del tennis integrati da nozioni di metodologia di insegnamento inerente la materia | Qualità Italia- Federazione Italiana Tennis |
| 2 * Tutti i colpi base del tennis integrati da nozioni di metodologia di insegnamento inerente la materia | Capire il tennis- Antonio Proietti Scorzoni |
| 3 * Tutti i colpi base del tennis integrati da nozioni di metodologia di insegnamento inerente la materia | Un altro tennis-Antonio Proietti Scorzoni |
| 4 * Gli effetti della concentrazione nel Tennis | L'attenzione nei tennisti di alto livello-Antonio Proietti Scorzoni |

SCHERMA

| * Argomenti | Riferimenti testi |
|--|-------------------|
| 1 Competenze sufficienti sui fondamentali tecnici , tattici e storici previsti dal programma | |

* Conoscenze minime irrinunciabili per il superamento dell'esame.

N.B. La conoscenza degli argomenti contrassegnati con l'asterisco è condizione necessaria ma non sufficiente per il superamento dell'esame. Rispondere in maniera sufficiente o anche più che sufficiente alle domande su tali argomenti non assicura, pertanto, il superamento dell'esame.

VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

Orale e scritto

- **ATLETICA LEGGERA**

TEORICO, SCRITTO E/O PRATICO

- **TENNIS**

Esercitazioni pratiche in campo e sottoforma di test

- **SCHERMA**

Prova orale e pratica

PROVE IN ITINERE

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

Sono previste

- **ATLETICA LEGGERA**

QUESTIONARIO A RISPOSTA MULTIPLA ED APERTA, PROVA PRATICA

- **TENNIS**

Nessuna

- **SCHERMA**

Non ci sono

PROVE DI FINE CORSO

- **INQUADRAMENTO GENERALE**

Non esistono prove di fine corso

- **ATLETICA LEGGERA**

LA PROVA DI ESAME FINALE SI POTRA' SVILUPPARE TRA LE SEGUENTI OPZIONI:

PROVA ORALE O PROVA SCRITTA A RISPOSTA MULTIPLA ED APERTA E/O PROVA PRATICA

▪ **TENNIS**

Esame pratico e teorico sui colpi base del tennis e sul sistema qualità Italia, della fit

▪ **SCHERMA**

Il limitato numero di ore (18) non consente altra prova che l'esame orale e pratico finale.

ESEMPI DI DOMANDE E/O ESERCIZI FREQUENTI

▪ **INQUADRAMENTO GENERALE**

La Forza.

Attività cardiaca.

La Sincope e la lipotimia

▪ **ATLETICA LEGGERA**

1. DESCRIVI UNA PROGRESSIONE DIDATTICA PER IL LANCIO DEL PESO
2. ANALISI TECNICA E DIDATTICA DELLA PARTENZA DAI BLOCCHI DELLO SPRINTER
3. PROGRESSIONE DIDATTICA PER IL SUPERAMENTO DEGLI OSTACOLI
4. FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE DEL SALTO TRIPLO
5. FATTORI COMUNI NEI LANCI, ECC.

▪ **TENNIS**

Domande chiuse e aperte su argomenti trattati.

Prova pratica colpi base del tennis.

▪ **SCHERMA**

Spiegare le differenze tra le varie armi.

La convenzione nel fioretto.

Spiegazione del contrattacco nella spada.
