

Università Degli Studi di Bari "A. Moro"

Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive

Programma a. a. 2017/2018

ATTIVITÀ SPORTIVE ACQUATICHE

Prof. Alberto ALTINI

Nuoto

- ☒ Sport multidisciplinari
- ☒ Il nuoto di fondo: storia ed elementi caratterizzanti
- ☒ Cenni di nuoto sincronizzato
- ☒ Il carico fisico
- ☒ I fattori della prestazione
- ☒ Le capacità motorie, schemi motori terrestri e acquatici
- ☒ L'ambientamento
- ☒ La respirazione nel nuoto
- ☒ I principi fondamentali del nuoto (forze, resistenze, ecc.)
- ☒ Analisi tecnica dei quattro stili canonici
- ☒ La bracciata
- ☒ I principi e gli scopi nella tecnica del nuoto
- ☒ Il nuoto e le evoluzioni della didattica
- ☒ Metodo globale e analitico
- ☒ Rollio e beccheggio
- ☒ Crawl e stile libero
- ☒ Il cono d'ombra
- ☒ La ginnastica prenatatoria e la mobilità articolare
- ☒ I modelli di allenamento
- ☒ La scuola nuoto: organizzazione globale e della singola lezione
- ☒ L'avviamento e il preagonismo
- ☒ L'evoluzione del gesto e la correzione dell'errore

- ☒ Il caso Stephan Nystrand
- ☒ La rana: evoluzione dello stile e le differenze tra i diversi rannisti (Fioravanti, Bossini, ecc.)
- ☒ Gli esercizi: classificazione
- ☒ L'uso dei costumoni
- ☒ La partenza: tecnica, biomeccanica e analisi globale di un fattore determinante nella prestazione sportiva
- ☒ Analisi della nuotata dei grandi campioni: F. Pellegrini, F. Magnini, M. Phelps, R. Adlington, M. Koch, I. Thorpe, A. Popov, P. Biedermann, D. Fioravanti, D. Rummolo, R. Lochte, G. Hackett, ecc.
- ☒ Visione video delle nuotate

Pallanuoto

- ☒ La Pallanuoto: il campo da gioco e i tempi
- ☒ Gli arbitraggi: sostituzioni, falli semplici e gravi, falli violenti e brutalità
- ☒ La squadra: composizione, giocatori a referto, giocatori in campo, ruoli e posizioni
- ☒ La tecnica della pallanuoto con e senza palla: palleggio, passaggio, tiro, trasporto, difesa, trudgeon, dorso seduto, bicicletta, stile testa alta, scivolamenti, salti e cambi di direzione
- ☒ La tattica: attacco, difesa e superiorità numeriche

Tuffi

- ☒ I tuffi: partenze e codici
- ☒ Piattaforme e trampolini
- ☒ I tuffi sincronizzati
- ☒ Team diving
- ☒ Sincro misto
- ☒ La tecnica dei tuffi: le fasi (partenza, presalto, salto, figura, apertura, entrata)
- ☒ Il regolamento: giuria, votazioni e coefficiente di difficoltà