

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI BARI ALDO MORO
SCUOLA DI MEDICINA E CHIRURGIA
CORSO DI STUDIO IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

Programma di Insegnamento: TENNIS (C.I. Attività Sportive Individuali) **Anno 2^a a.a.2014-15**

Docente: Prof. GIULIO DI GIOIA

e-mail: digioiagiulio@libero.it

Obiettivi del corso: gli studenti alla fine del percorso formativo dovranno dimostrare di conoscere gli argomenti di studio, utilizzando una terminologia specifica e di saper effettuare alcune esercitazioni pratiche inerenti il mini-tennis

Argomenti (Parte 1^a):

1. IL TENNIS: UNO SPORT DI SITUAZIONE (Open Skills)
2. TECNICA-TATTICA-STRATEGIA (G.B.A. e T.A.)
3. GLI ATTREZZI
4. LA TECNICA DI BASE (LE PRESE, I COLPI AL RIMBALZO)
5. IL REGOLAMENTO
6. IL MINI-TENNIS
7. LA PREPARAZIONE COMPLEMENTARE AL MINI-TENNIS
8. IL FIT JUNIOR PROGRAM
9. LE CAPACITA' COORDINATIVE NEL TENNIS
10. LA STORIA DEL TENNIS
11. ORGANIZZAZIONE DEL SETTORE TECNICO NAZIONALE E DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI FORMAZIONE
12. LE ATTIVITA' GIOVANILI A SQUADRE

Argomenti (Parte 2^a):

1. LA TECNICA DI BASE (COLPI AL VOLO, SERVIZIO, COLPI COMPLEMENTARI)
2. TEORIA DELL'ALLENAMENTO
3. L'ALLENAMENTO GIOVANILE NEL TENNIS
4. MODELLO PRESTAZIONALE DEL TENNISTA
5. LA PREPARAZIONE TATTICA DEL TENNISTA MODERNO
6. TEST DI VALUTAZIONE FISICA
7. ASPETTI BIOMECCANICI DEL TENNIS
8. LA PREPARAZIONE MENTALE

Testi per l'esame:

- APPRENDERE GIOCANDO—IL MINITENNIS (pubblicazione della Scuola Nazionale maestri e del settore Tecnico Nazionale della F.I.T., 1^a edizione marzo 2000)
- APPRENDERE RAGIONANDO—IL MINITENNIS (pubblicazione della Scuola Nazionale maestri e del settore Tecnico Nazionale della F.I.T., 1^a edizione marzo 2000)
- TEORIA DEL MOVIMENTO di KURT MEINEL (S.S.S. Roma 1984)
- EASY TENNIS di CARLO ROSSI (Sperling-Kupfer editori 1999)
- 500 ANNI DI TENNIS di Gianni Clerici (Mondadori 2007)
- IL MINI SPORT NEI GIOCHI DI RIMANDO di Biino-Catizzone (editore HOEPLI 2014)
- MANUALE DEL MINITENNIS FASE DI AVVIAMENTO (FIT 2014)
- DISPENSA TECNICA (slide delle lezioni)

- **Testi di approfondimento:**

- o ITF Biomechanics of Advanced Tennis Edited by Bruce Elliott, Machar Reid and Miguel Crespo
www.itftennis.com link itf-store
- o ITF Strength and Conditioning for Tennis Edited by Machar Reid, Ann Quinn and Miguel Crespo
www.itftennis.com link itf-store

Modalità di svolgimento delle lezioni: lezioni frontali, proiezione di video didattici e di slide in power-point, lezioni pratiche su esercitazioni inerenti il mini-tennis

Modalità d'esame: la valutazione in 30/30 avverrà attraverso prove pratiche inerenti il mini-tennis, colloqui e questionari a risposta aperta e chiusa. La valutazione certificativa sarà unica con decisione presa a maggioranza dei componenti della commissione.

Bari, 20/10/2014

Il docente
Prof. GIULIO DI GIOIA