

Università Degli Studi di Bari "A. Moro"
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
Programma a. a. 2015/2016
ATTIVITÀ SPORTIVE ACQUATICHE
Proff. Leonardo ASCATIGNO, 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 ranisti (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