

Insegnamento di TEORIA TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT NATATORI

Obiettivi dell'insegnamento

Gli obiettivi del corso sono quelli di fornire agli studenti le competenze necessarie per poter insegnare o assistere all'insegnamento del nuoto e comunque contribuire all'arricchimento delle competenze motorie relative all'ambiente acquatico.

Gli obiettivi saranno perseguiti coniugando le necessarie conoscenze teoriche di fisica e chimica dell'acqua con la consapevolezza degli aspetti senso-percettivi in acqua.

Lo studente dovrà acquisire le conoscenze teoriche comprendendo il passaggio dalla fisica-chimica dell'acqua all'idrodinamica. Tali conoscenze dovranno essere orientate all'applicazione pratica durante l'insegnamento o l'assistenza all'insegnamento del nuoto e in misura minore del salvamento acquatico e della pallanuoto. Lo studente dovrà essere in grado di trasformare quanto acquisito e sperimentato praticamente in didattica con particolare riferimento all'attività non agonistica.

Attraverso la convenzione con la Federazione Italiana Nuoto agli studenti è offerta la possibilità di conseguire il brevetto di Istruttore di nuoto. Il rilascio del brevetto è regolato dai termini della convenzione in atto.

Programma

- Chimica e fisica dell'acqua: principio di Archimede, centro di galleggiamento, pressione idrostatica, viscosità, densità, tensione superficiale, meccanica dei fluidi, elementi di termodinamica.

Chemistry and physics of water: Archimedes' principle, the center of buoyancy, hydrostatic pressure, viscosity, density, surface tension, fluid mechanics, elements of thermodynamics.

- Elementi di idrodinamica: principi della propulsione in acqua (terza legge di Newton, principio di Bernoulli, trasferimento dell'inerzia, resistenze alla propulsione in acqua).

Elements of hydrodynamics: propulsion principles in water (Newton's third law, Bernoulli principle, inertia transfer, resistance to propulsion in water).

- Struttura della Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.).

Structure of the Italian Swimming Federation (F.I.N.).

- Organizzazione della Scuola Nuoto (obiettivi tecnici e formativi, brevetti).
- *Organization of the Swimming School (technical and educational objectives, licences).*

- Ambientamento ed acquaticità (principi generali, respirazione, galleggiamento, propulsione, sussidi didattici, progressioni didattiche).
- *Acclimatization to water (general principles, breathing, floating, propulsion, teaching aids, teaching progressions).*

- Tecnica dei quattro stili di nuoto (bracciata, gambata, tuffi di partenza, virate).
- *Technique of the four swimming styles (stroke, leg kick, starts, turns).*

- Didattica dei quattro stili (cenni generali di didattica e metodologia, diversificazioni didattiche, organizzazione della lezione).
- *Teaching of the four styles (general outline of teaching and methodology, educational diversification, organization of the lesson).*

- Regolamento tecnico del nuoto.
- *Swimming rules and regulations.*

- Il nuoto per salvamento (concetti base di sicurezza in acqua, tecniche di soccorso acquatico).
- *The lifesaving swimming (basic concepts of safety in water, water rescue techniques).*

- La pallanuoto (storia, evoluzione del regolamento, ruoli, nuotate specifiche del pallanuotista, elementi di comprensione del gioco, elementi di preparazione fisica per il pallanuotista).
- *Water polo (history, evolution of regulation, roles, water polo specific swimming, elements for the understanding of the game, elements for physical training in water polo).*

- Elementi di preparazione atletica a secco per i giovani nuotatori
- *Elements of physical training on dryland for young swimmers*

MODALITA' D'ESAME

METHODS FOR EXAMINATION

- Prova scritta con diverse tipologie di domande (a risposta aperta, a risposta multipla, a completamento, vero o falso).
- *Written test with different types of questions (open-ended questions, multiple choice, answer's completion, true or false).*

- Breve prova orale (a completamento della prova scritta).
- *Short oral examination (to complete the written test).*

MATERIALE DI STUDIO CONSIGLIATO

RECOMMENDED STUDY MATERIAL

LIBRI

BOOKS

- “MONDO NUOTO”; Bissing M., Amos L., Grobli C., Cserépy S., Weber P.-A.; Calzetti e Mariucci.
 - “LA NUOVA SCIENZA DEL NUOTO”; Counsilman J., Counsilman B.E.; Zanichelli.
 - “L’ALLENAMENTO FISICO DEL PALLANUOTISTA”; Melchiorri G., Campagna S.; Calzetti e Mariucci.
-
- DISPENSE FORNITE DAI DOCENTI.
 - *LECTURE NOTES BY TEACHERS.*