



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2011/2012

<p>Corso Integrato Metodologia dell'allenamento I</p>	<p>Docenti Prof. Federico Schena</p>
---	--

Obiettivi del Corso

- *Imparare come scrivere un programma d'allenamento per migliorare:*
 - o *Fitness aerobico*
 - o *La forza*
 - o *La velocità*
 - o *La capacità anaerobica*
- *Imparare come programmare e pianificare un programma d'allenamento*

Programma del Corso

LEZIONE 1: Introduzione e organizzazione

LEZIONE 2: Principi di allenamento

LEZIONE 3: Basi biologiche dell'allenamento I

LEZIONE 4: Basi biologiche dell'allenamento II

LEZIONE 5: Prepararsi ad allenare

LEZIONE 6: Allenamento e ventilazione

LEZIONE 7: Allenamento di VO₂max

LEZIONE 8: Allenamento della soglia del lattato

LEZIONE 9: Capacità anaerobica e velocità

LEZIONE 10: Fisiologia degli sport di squadra

LEZIONE 11: Altitudine e allenamento

LEZIONE 12: Allenamento di ipertrofia

LEZIONE 13: Allenamento di forza/Potenza

LEZIONE 14: "Concurrent training"

LEZIONE 15: Monitoraggio dell'allenamento

LEZIONE 16: Sovrallenamento (overtraining)

LEZIONE 17: Pianificazione di allenamento (periodizzazione)

LEZIONE 18: Allenamento e nutrizione

LEZIONE 19: Riassunto

LEZIONE 20: Conclusioni e spiegazione dell'esame

Modalità d'esame

Scritto e orale