

Corso integrato di Metodologie dell'allenamento

(Basi biologiche ed adattamento funzionale)

Obiettivi del corso

Lo studente alla fine del corso dovrà essere in grado di:

- 1-conoscere in modo approfondito le basi biologiche dei meccanismi che sono a fondamento dell'allenamento umano**
- 2- conoscere la metodologia di applicazioni di questi principi per la creazione di appropriati programmi di allenamento nelle principali tipologie di attività sportiva
- 3- conoscere i mezzi di allenamento utilizzabili nelle discipline sportive e saperle applicare in modo adeguato al fine di realizzare un corretto adattamento e modificazione della prestazione.
- 4- conoscere le principali metodologie di monitoraggio dello stato di allenamento e di prevenzione dei danni e dell'overtraining

Programma del corso

- **La sindrome generale di allenamento**
- **Adattamento: limiti ed evoluzione**
- **Il processo di supercompensazione**
- **Biologia dell'adattamento**
- **I sistemi regolatori che influenzano la risposta all'allenamento**
- **La genesi dell'adattamento e la sua evoluzione nel tempo**
- **Lo stimolo allenante**
- **Carico esterno ed interno**
- **Training specifico e cross training**
- **Interferenze tra accrescimento, invecchiamento ed allenamento**
- **La programmazione generale dell'allenamento**
- **La programmazione specifica, ciclica e finalizzata**
- **Il sovrallenamento**

Testi e modalità di verifica

testo base per lo studio:

- Appunti di lezione del corso e materiale on line
- **Sassi Allenamento e Sovrallenamento**, Edi-Ermes Milano 1997

per approfondimento:

- **Platonov Allenamento sportivo:teoria e metodologia**. CalzettiMariucci, Perugia 1997
- **Weinek L'allenamento ottimale**. Calzetti Mariucci, Perugia 2001
- **Bellotti, Teoria dell'Allenamento**, UTET 2003

Modalità di verifica

- Elaborato in itinere ed elaborato finale su domande strutturate
- Esame orale

Incontri e colloqui

Lunedì dalle 13 alle 14 previo contatto e-mail federico.schena@univr.it 045 8425118 045 8425143