



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