



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2008/2009

***Metodologia
dell'allenamento I***

Docenti
Prof. David Bishop

Obiettivi del Corso

Principalmente questa fase d'attività fisica preliminare è fatta svolgere per prevenire gli infortuni muscoloscheletrici correlati alla pratica sportiva, ma un secondo e non meno importante fine è quello di creare le condizioni ideali cardiorespiratorie, metaboliche e neuromuscolari per una performance ottimale.

Programma del Corso

LA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

LE CAPACITA' CONDIZIONALI

LA FORZA

LA RESISTENZA

LA VELOCITA'

CAPACITA' COORDINATIVE

LA FLESSIBILITA'

Modalità d'esame

scritto, domande con risposte aperte ed a scelta multipla

Testi consigliati

Juergen Weineck. "L'allenamento ottimale". (Calzetti e Mariucci editori)

John Hawley and Louise Burke. "Peak Performance"

Jay Hoffman "Physiological Aspects of Sport Training and Performance (Human Kinetics publishers)

E-mail

bishop@motorie.univr.it

Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)