



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2007/2008

***Metodologia
dell'allenamento I***

Docenti

Prof. Federico Schena
Prof. Roberto De Bellis
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, orale e scritto a risposta multipla