



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica**

**A.A. 2015/2016**

<b>Corso:</b> <i>Tecnica e didattica del calcio</i>	<b>Docente:</b> <i>Maurizio Fanchini</i>
--	---

**Obiettivi del Corso:**

*Fornire gli elementi basilari per la selezione delle fonti di conoscenza. Descrizione delle metodologie e dei mezzi di allenamento. Descrizione dei test più utilizzati e validati. Descrizione della metodologia di controllo del carico di allenamento. La strutturazione di una seduta di allenamento e organizzazione dei suoi principali componenti. La prevenzione degli infortuni. Il corso ha lo scopo di fornire le basi teorico – pratiche per la gestione dell'allenamento nelle sue componenti.*

**Programma del Corso**

Fonti della conoscenza

Processo di allenamento

Il riscaldamento

Allenamento aerobico

Allenamento anaerobico

La forza

I test

Il carico di allenamento

La prevenzione degli infortuni

**Modalità d'esame**

Prova scritta: questionario

Prova pratica: elaborazione programmi e/o interpretazione dati (allenamento e test)

**Testi consigliati**

- Articoli scientifici (forniti dal docente) e appunti (slides) lezioni.