



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2012-2013

**Metodologia
dell'allenamento II**

Docente
Prof. Federico Skena

Obiettivi del Corso

Il corso si propone di fornire agli studenti una conoscenza approfondita sulle metodologie, i protocolli e l'analisi della valutazione motoria e funzionale, utili per la programmazione ed il monitoraggio dell'allenamento. Al termine del corso lo studente dovrà essere in grado di eseguire una corretta programmazione dell'allenamento che comprenda individuazione degli obiettivi, modalità di valutazione iniziale, programmazione dell'allenamento e delle modalità di monitoraggio - verifica degli obiettivi fissati.

Programma del Corso

Programmazione dell'allenamento annuale
Programmazione di macro-, micro- periodi di allenamento
Programmazione e gestione dell'allenamento in quota
Esempi di programmi per sport di squadra e individuali
Valutazione della funzione aerobica
Valutazione della funzione anaerobica
Valutazione neuromuscolare
Criteri e metodiche di monitoraggio

Modalità d'esame

Scritto ed orale con discussione di una tesina preparata dallo studente su prove di valutazione realizzate nel corso delle esercitazioni Per la registrazione del voto lo studente dovrà aver acquisito i crediti di tirocinio previsto dal corso comprendente la frequenza del corso sui "Gestione delle banche dati scientifiche" svolto a cura del servizio di biblioteca della Facoltà, o corso equivalente opportunamente documentato.

Testi consigliati

La valutazione dell'atleta Dal Monte-Faina UTET 2000
Physiology of sport and exercise. Wilmore, Costill, Kenney Human Kinetic 4ed 2008
(consultazione)
Appunti e schemi distribuiti nelle esercitazioni