PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2023/2024
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: ALLENAMENTO DELLA FORZA: DALLA PERFORMANCE SPORTIVA AL FITNESS

Docente Responsabile: Gabriele Mascherini (gabriele.mascherini@unifi.it)

Docente: Patrizio Bucelli

Periodo di svolgimento: 2 incontri di 4 ore il 19 e 26 marzo

Orari e giorni della settimana: MARTEDÌ ORE 9:00-13:00

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ma anche studenti di altri Corsi di Studio.

Studenti: min 8 - max 20

CFU: 1

Sede operativa: Blue Clinic S.r.l. (via Guglielmo Giusiani 4, Bagno a Ripoli, FI)

Obiettivi formativi: Apprendimento della metodologia dell'allenamento della Forza per lo Sport ed il Fitness mediante la scelta e l'utilizzo di elementi come il carico, volume, intensità e tempi di recupero. Approccio agli esercizi 'fondamentali' (panca-stacco-squat-trazioni) e valutazione delle tecniche esecutive nelle diverse discipline. Strutturazione micro-cicli e macro-cicli di allenamento.

Programma del Corso:

- La Forza e le sue principali espressioni
- Come allenare la Forza
- Programmazione e gestione degli stressor (RPE, RIR)
- Gestione dello stimolo-recupero-adattamento
- Adattamenti sport specifici e modalità IN-SEASON/OFF-SEASON
- L'allenamento di Forza nel giovane atleta
- VBT come mezzo di valutazione dell'atleta

Valutazione: Prove esecutive (non è prevista votazione).