

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2024/2025**  
**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 PER LE PRESTAZIONI SPORTIVE (STRENGTH TRAINING FOR SPORTS PERFORMANCE)**

**Docente Responsabile:** Gabriele Mascherini

**Docenti/Tutor Collaboratori:** Patrizio Bucelli

**Contatto per informazioni:** gabriele.mascherini@unifi.it

**Periodo di svolgimento:** marzo/aprile 2025

**Orari e giorni della settimana:** Martedì 25/03 e Martedì 01/04 con orario 9.00-13.00

**Destinazione:** Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate (L-67, L-68) ma anche studenti del III° anno di Scienze Motorie Sport e Salute (L-22).

**Studenti min-max: min 10 – max 20**

**CFU: 1**

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

**Obiettivi formativi:** Lo scopo di questi due incontri è quello di inserire l'atleta all'interno del suo contesto sportivo, occupandoci della gestione del lavoro a secco nelle diverse fasi dell'anno che dovrà affrontare. Volume, intensità e recupero saranno le parole chiave con le quali programmare la stagione sportiva.

**Programma del Corso:**

- L'allenamento della Forza: principi base ed approccio teorico.
- Fasi della stagione sportiva: Pre-season, in-season e off-season.
- Giovane atleta: tecnica o intensità?
- Velocity Based Training: valutazione dell'effort tramite l'encoder a filo.
- Training session: da cosa iniziare?
- Sport e disabilità: allenare un para-atleta.
- Elementi pratici: pratiche dei principali esercizi e movimenti sport-specifici.
- Q&A

**Valutazione:** Prova pratica e tecnica dei principali esercizi.