

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2025/2026
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: LA FORZA: ADATTAMENTI NEUROMUSCOLARI E
APPLICAZIONI PRATICHE DELLA PESISTICA E DEL LAVORO IN SALA PESI

Docente Responsabile: Gabriele Mascherini

Docenti/Tutor Collaboratori: Niccolò Gradi, Nazzareno Terzoni, Samuele Faciano

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

Periodo di svolgimento: marzo

Orari e giorni della settimana: mercoledì 25 e martedì 31 marzo mattina

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate.

Studenti min-max: min 5 – max 25

CFU: 1

Sede operativa: Centro didattico Morgagni

Obiettivi formativi: Il corso si propone di approfondire il ruolo della forza come qualità motoria fondamentale, analizzandone gli adattamenti neuromuscolari e le applicazioni pratiche della pesistica e del lavoro in sala pesi

Programma del Corso:

Fondamenti della forza
Adattamenti neuromuscolari
Allenamento della forza in sala pesi
Pesistica olimpica come mezzo di allenamento
Applicazioni pratiche e casi studio

Valutazione:

Discussione seminariale al termine del secondo incontro (non è prevista votazione)