

SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2014-2015

COGNOME E NOME:
LUSI GIUSEPPE

QUALIFICA:

CORSO DI STUDIO: Corso di Laurea Magistrale in
SCIENZA E TECNICA DELLO SPORT – LM 68

INSEGNAMENTO:
SPORT INDIVIDUALE TOP LEVEL

ORARIO DI RICEVIMENTO:

SEDE PER IL RICEVIMENTO:
L'AQUILA

N. TELEFONO (eventuale):
3346835789

E-MAIL:
pinolusi@yahoo.it

PROGRAMMA DEL CORSO:

La formazione del giocatore per l'alto livello (generale)

Richiami generali

- formazione e allenamento per l'alto livello
- principi dell'allenamento giovanile (richiami)
- parametri del carico fisico (richiami)

parte specifica

- principi generali della forza
- struttura e forme della forza
- allenamento della forza come base per il miglioramento della velocità
- metodi dell'allenamento della forza in funzione dell'età
 - pre-puberale
 - puberale
 - giovanile
 - seniores

l'allenamento della forza in diverse discipline sportive

parte pratica

la costruzione dell'esercizio

la costruzione della seduta di allenamento

l'allenamento della forza a carico "naturale"

l'allenamento della forza con i pesi

MATERIALE DIDATTICO:

MODALITA' DI VERIFICA: