

## **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:**