

**SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2014-2015**

**COGNOME E NOME:**  
**CHIAVAROLI SERENA**

**QUALIFICA:**  
**Ph D**

**CORSO DI STUDIO:** Corso di Laurea Magistrale in  
**SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT**

**INSEGNAMENTO:**  
**PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO  
NEGLI SPORT INDIVIDUALI**

**ORARIO DI RICEVIMENTO:**  
**DOPO LA LEZIONE PREVIO APPUNTAMENTO TRAMITE EMAIL**

**SEDE PER IL RICEVIMENTO:**  
**DIPARTIMENTO DI SCIENZE CLINICHE APPLICATE E BIOTECNOLOGICHE**

**N. TELEFONO (eventuale):**

**E-MAIL:**  
**serenachiavaroli@gmail.com**

**PROGRAMMA DEL CORSO:**

## **1. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

- a. I principi dell'allenamento
- b. Allenamento e adattamento
- c. Supercompensazione
- d. Meccanismi energetici
- e. Le variabili del carico

## **2. PERIODIZZAZIONE (18/03):**

- a. Periodizzazione\_definizione e cenni storici
- b. Il piano annuale di allenamento
- c. Fasi del piano annuale di allenamento
- d. Effetto del detraining
- e. Il piano annuale e le fasi operative

## **3. LA COMPETIZIONE – Gestione della gara e tapering**

- a. La fase competitiva
- b. Il tapering
- c. Metodi di recupero

## **4. CICLI DI ALLENAMENTO – Dal Macro ciclo al Micro ciclo**

- a. Costruzione del Microciclo
- b. Classificazione del microciclo
  - i. Organizzazione settimanale
  - ii. Intensità richiesta
  - iii. Obiettivi dell'allenamento e periodo
- c. Quantificazione dell'allenamento
- d. L'alternanza nel microciclo – tra intensità e impegno energetico

## **5. ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO**

- a. Macro ciclo\_caratteristiche e struttura
- b. Classificazione seduta – task, struttura
- c. Struttura della seduta\_introduzione, preparazione, fase centrale e conclusione
- d. Warm up

## **6. FORZA E POTENZA**

- a. Capacità condizionali\_interazioni
- b. Curva Forza-Velocità\_modificazioni a seguito dell'allenamento
- c. Rate of Force Development
- d. Fattori che influenzano la Forza
- e. Allenamento della Forza e adattamenti: adattamenti nervosi e morfologici
- f. Classificazione della Forza: Generale/Specifica, Assoluta/Relativa, Forza massima/veloce/resistente
- g. Metodi di applicazione della resistenza
- h. Variabili nell'allenamento della Forza: Volume, Intensità, Ripetizioni, Serie, Recupero, Ordine degli esercizi
- i. Postactivation complexes

## **7. ENDURANCE**

- a. Bassa e alta intensità
- b. Fattori che influenzano l'endurance
- c. Allenamento della Forza e adattamenti: adattamenti nervosi e morfologici
- d. Metodi di allenamento dell'endurance
- e. Periodizzazione e struttura del microciclo
- f. La forza negli sport di endurance

## **8. VELOCITA'**

- a. Velocità e accelerazione
- b. Fattori che influenzano la velocità
- c. Allenamento della Velocità e adattamenti: adattamenti nervosi e morfologici
- d. Metodi di allenamento della velocità
- e. Principi per l'allenamento della velocità
- f. Periodizzazione e struttura del microciclo

### **MATERIALE DIDATTICO:**

- **Periodization T.O. Bompa**
- **L'allenamento ottimale J. Weineck**
- **Allenamento e Recupero JC Chatard**
- **La forza muscolare – aspetti fisiologici e applicazioni pratiche C. Bosco**
- **Allenare l'atleta – manuale di metodologia dell'allenamento sportivo G. Brunetti**
- **Articoli scientifici proposti a lezione**

### **MODALITA' DI VERIFICA:**

- **Prova Orale**