



PROGRAMMA DI LAVORO
ALLENAMENTO DELLA FORZA NEGLI SPORT
edizione 2018

Definizione del concetto di forza:

- Grandezza fisica
- Applicazione del concetto di forza negli sport

Definizione del concetto di potenza

- Grandezza fisica
- Pliometria
- Applicazione del concetto di pliometria negli sport

Principi per la prescrizione dell'allenamento con i sovraccarichi:

1. Analisi dei bisogni
2. Selezione degli esercizi
3. Frequenza delle sessioni
4. Ordine degli esercizi
5. Selezione dei carichi e ripetizioni
6. Volume e selezione delle serie
7. Periodi di recupero

Periodizzazione dell'allenamento della forza (esempi microciclo, mesociclo, macrociclo):

- La seduta di allenamento in un microciclo
- La seduta di allenamento in un mesociclo di quattro settimane
- La seduta di allenamento in un macrociclo annuale

Differenze tra sport individuali e sport di squadra

Q&A