

# **METODOLOGIA DI PROGETTAZIONE DELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO**

**Dott. Antonino Bianco**

---

Anno Accademico 2010/2011

## **La Periodizzazione**

Definizione. Finalità.

## **Rilevazione ed elaborazione dati**

Microsoft office. Open office. IWork. Codifica e caricamento dei dati su foglio di calcolo. Creare un database per centri fitness e centri sportivi.

## **Metodologia di progettazione delle schede di allenamento in ambito fitness**

La programmazione stagionale nei centri fitness. Organizzazione delle valutazioni funzionali. Verifica dei risultati ottenuti. Progettazione delle schede di allenamento per principianti e per esperti. Elaborazione grafici, tabelle e figure. Strategie di programmazione in corsi individuali e di gruppo. Microcicli, Mesocicli, Macrocicli. PPG, PPS, PD, PR.

## **Metodologia di progettazione delle schede di allenamento in ambito sportivo**

La programmazione stagionale nei centri sportivi. Organizzazione delle valutazioni funzionali. Verifica dei risultati ottenuti. Progettazione delle schede di allenamento per principianti e per esperti. Elaborazione grafici, tabelle e figure. Strategie di programmazione in corsi individuali e di gruppo. Microcicli, Mesocicli, Macrocicli. PPG, PPS, PD, PR.

### **Libri di testo consigliati**

- Dispense preparate dal Docente: Bianco A. (a.a. 2010/2011)
- Paoli A, Neri M. Principi di metodologia del fitness. (Elika edizioni 2010)