

Metodologia dell'Allenamento per la Preparazione Fisica di Base

Con particolare riferimento all'Attività Giovanile e alla Specializzazione Sportiva

Due moduli didattici: 16 - 17 Maggio / 20 - 21 Giugno 2017
Roma, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Aula 2

Docente: Prof. Renato Manno

Primo modulo	
Martedì 16 Maggio	
9.30 - 10.00	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico
	Apertura del Corso e introduzione ai lavori
10.00 - 12.30	L'allenamento sportivo: basi biologiche, effetti dell'età e specificità negli sport La programmazione e periodizzazione dell'allenamento; modelli tradizionali e nuovi, il tapering, l'overtraining La classificazione degli sport: aspetti fisiologici, motori e tecnico-organizzativi
12.30 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>
14.00 - 18.00	Le qualità fisiche: basi biologiche classificazione e metodi di studio La resistenza: aspetti organico-muscolari e adattamenti, specificità nell'età evolutiva, metodiche di allenamento La specificità della resistenza negli sport
Mercoledì 17 Maggio	
9.00 - 12.30	La forza: le basi biologiche, mezzi e metodi di allenamento, caratteristiche nell'età evolutiva
12.30 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>
14.30 - 17.00	La valutazione e monitoraggio della forza La specificità della forza negli sport La mobilità articolare, classificazione e metodi di allenamento

Secondo modulo

Martedì 20 Giugno

10.00 - 12.30	L'azione motoria e la coordinazione, l'evoluzione delle qualità coordinative nell'infanzia e nell'adolescenza La tecnica sportiva, il suo apprendimento e perfezionamento, cenni sulla tattica e la specificità degli sport
12.30 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>
14.00 - 18.00	La preparazione sportiva giovanile, effetti della crescita e della maturazione sulla motricità e sulle qualità fisiche Evoluzione delle qualità fisiche dai 6 ai 18 anni Il talento: la selezione, l'identificazione e il suo sviluppo

Mercoledì 21 Giugno

9.00 - 12.30	Le fonti della documentazione scientifica con particolare riferimento all'attività giovanile: banche dati, testi e riviste
12.30 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>
14.00 - 18.00	Elementi di specificità della preparazione sportiva della donna atleta Attività motoria sportiva per master e anziani Effetti preventivi e applicazioni concrete dell'attività fisica

Prof. Renato Manno

Dirigente CONI dal 1985 è stato, dal 1980 fino al 1998, responsabile e poi dirigente della Formazione della Scuola dello Sport del CONI, durante tale periodo è stato membro del Comitato di redazione e fondatore della rivista "Rivista di Cultura Sportiva" (1982).

Dal 1998 al 1999 è stato direttore del Centro Studi di Atletica Leggera e direttore editoriale della rivista "Atleticastudi".

E' stato Segretario Generale della Federazione Medico Sportiva Italiana dal 1999 al 2004.

E' stato membro del direttivo dell'associazione internazionale delle Scuole Superiori di Sport (AIESEP) e del European Network of Sport Science.

Dal 2004 al 2006 è stato professore associato presso l'Università de L'Aquila di cui è stato anche presidente dei corsi di Laurea in Scienze Motorie.

Ha curato la preparazione fisica delle nazionali di ciclismo su pista (1974-1976) ed è stato consulente per la preparazione fisica per il nuoto e autore dei primi articoli sul tema. È stato consulente della FIJLKAM e coordinatore del Comitato tecnico scientifico della stessa federazione (2004). Ha seguito la preparazione della squadra nazionale di pugilato maschile per I Giochi Olimpici di Londra 2012.

Si è occupato della valutazione delle capacità motorie, delle tecniche di sviluppo della forza e della programmazione dell'allenamento, adattandolo nelle diverse discipline sportive.

Ha partecipato alla validazione di tecnologie, utilizzate per la valutazione e la preparazione dello Sport, come l'ergometro "Ergopower" e la pedana vibrante NEMES.

Ha pubblicato oltre 150 lavori fra articoli su riviste specializzate, capitoli di libri e 7 libri di cui due tradotti in diverse lingue.