



Corso di Formazione

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO PER LA PREPARAZIONE FISICA DI BASE

I Parte lezioni frontali - II Parte in modalità E-Learning

Docente: Prof. Renato Manno

Primo Modulo Didattico: 3 - 4 Ottobre 2019

Roma, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Aula 2

PROGRAMMA

Giovedì 3 Ottobre	
9.30 - 10.00	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico
	Apertura del Corso e introduzione ai lavori
10.00 - 13.00	L'allenamento sportivo: basi biologiche, adattamento 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.
13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>
14.00 - 18.00	Le capacità fisiche: basi biologiche, classificazione e metodi di studio. La resistenza: aspetti organico-muscolari e adattamenti; specificità nell'età evolutiva e metodiche di allenamento. La specificità della resistenza nei diversi sport. Le prove intervallate e l'HIT (o HIIT)
Venerdì 4 Ottobre	
9.00 - 14.00	La preparazione sportiva giovanile; il talento sportivo Introduzione alle lezioni telematiche
	<i>Sintesi finale dei lavori e chiusura del Primo Modulo</i>

Secondo Modulo Didattico

in modalità E-Learning in collaborazione con



PROGRAMMA

Le capacità fisiche: Struttura, differenze, classificazione
La forza: introduzione, basi biologiche e definizione
L'allenamento della forza: i mezzi e i metodi
L'allenamento della forza nei giovani
L'allenamento della forza nelle donne: alcune specificità
L'allenamento della forza negli anziani
L'azione motoria e la coordinazione, l'evoluzione delle capacità coordinative nell'infanzia e nell'adolescenza.
La tecnica sportiva, il suo apprendimento e perfezionamento, cenni sulla tattica e la specificità degli sport.
La preparazione sportiva giovanile, effetti della crescita e della maturazione sulle qualità fisiche e sulla prestazione
Il talento: la selezione, l'identificazione e il suo sviluppo.
Attività motoria sportiva per master e anziani.
Effetti preventivi e applicazioni concrete dell'attività fisica.
Le fonti della documentazione scientifica con particolare riferimento all'attività giovanile: banche dati, testi e riviste.

Le modalità di accesso verranno comunicate durante lo svolgimento del Primo Modulo.

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 FJLKAM 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.