

# 16° Corso Nazionale Coni per Esperti di Preparazione Fisica 2016

## Primo Modulo, 15 – 19 febbraio 2016

### Lunedì 15 febbraio

ore 10.30– 11.00	Apertura del Corso	Rossana Ciuffetti Guido Ricetto
ore 11.00-13.00	Il ruolo, la collocazione professionale e le competenze del preparatore fisico	Alberto Di Mario
ore 14.30-16.30	Presentazione e introduzione generale al Corso Autopresentazione dei partecipanti al Corso Questionario conoscitivo	Claudio Mantovani Angelo Altieri
ore 16.30-18.30	Introduzione e visita guidata all'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport "Antonio Venerando"	Claudio Marini Valentina Becchi

### Martedì 16 febbraio

ore 10.00-11.30	Le basi attuali di conoscenza del preparatore fisico: i contributi delle scienze dell'allenamento al mestiere del preparatore fisico	Antonio La Torre
ore 11.30-13.30	Modelli e strutture di prestazione nei gruppi di sport: fatti e miti	Antonio La Torre
ore 14.30-16.30	Le problematiche e i metodi di allenamento della resistenza per la preparazione fisica	Antonio La Torre
ore 16.30-18.30	La programmazione dei carichi di allenamento nella resistenza	Antonio La Torre

### Mercoledì 17 febbraio

ore 09.00-18.00	<b>Seminario Tecnico 2016</b> "Core & Functional training: due facce della stessa medaglia?"	<i>Vedi programma dettagliato</i>
-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

### Giovedì 18 febbraio

ore 09.00-11.00	La contrazione muscolare e i meccanismi energetici	Claudio Marini
ore 11.00-13.00	Fatica e recupero	Claudio Marini
ore 14.30-16.30	Illustrazione degli obiettivi e delle tappe del Project Work e della formazione a distanza Cronache di Project Work realizzati: "La preparazione fisica annuale dei Giovanissimi Provinciali dell'ASD Urbetevere"	Claudio Mantovani Angelo Altieri  Davide D'Onofrio
ore 16.30-18.30	L'importanza del preatletismo nella preparazione	Guido Brunetti

### Venerdì 19 febbraio

ore 09.00-11.00	Le problematiche e i metodi di allenamento della forza per la preparazione fisica	<b>Renato Manno</b>
ore 11.00-13.00	L'allenamento della forza	<b>Renato Manno</b>
ore 14.30-16.30	Introduzione allo sport della vela	<b>Michele Marchesini</b>
ore 16.30-18.30	Il modello prestativo nella vela	<b>Luca Parisi</b>

### Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport di Coni Servizi S.p.A.</i>
Guido Ricetto	<i>Consigliere Federale e Responsabile Formazione Federazione Italiana Vela</i>
Alberto Di Mario	<i>Docente Scuola dello Sport Coni Servizi di Metodologia dell'Allenamento - Docente a contratto Università Foro Italoico e Università Tor Vergata</i>
Claudio Mantovani	<i>Referente Scientifico Area Tecnica Scuola dello Sport Coni Servizi e Docente Metodologia dell'Insegnamento</i>
Angelo Altieri	<i>Docente e collaboratore Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
Claudio Marini	<i>Medico Chirurgo, specialista in Medicina dello Sport, collaboratore Dipartimento Scienza dello Sport – Istituto Medicina e Scienza dello Sport “A. Venerando” – CONI, Docente Scuola dello Sport Coni Servizi dal 1984</i>
Valentina Becchi	<i>Ingegnere, dipendente Dipartimento Scienza dello Sport – Istituto Medicina e Scienza dello Sport “A. Venerando” – CONI settore Biomeccanica</i>
Antonio La Torre	<i>Maitrice UFR-STAPS in Sciences et Techniques des activités physiques et sportives, Université de Bourgogne, professore associato Università degli studi di Milano, docente SdS di Metodologia dell'Allenamento Sportivo</i>
Davide D'Onofrio	<i>Preparatore Fisico (Corso Nazionale Coni per Esperti di Preparazione Fisica edizione 2015)</i>
Guido Brunetti	<i>Docente SdS di Metodologia dell'allenamento</i>
Renato Manno	<i>Docente Scuola dello Sport Coni Servizi Metodologia dell'Allenamento</i>
Michele Marchesini	<i>CT Federazione Italiana Vela</i>
Luca Parisi	<i>Preparatore Fisico Federazione Italiana Vela</i>