SPORT E SALUTE
SCUOLA DELLO SPORT

Corso di Metodologia dell'Allenamento per la preparazione Fisica di Base

Roma 21 / 23 marzo 2023

Modalità online - Piattaforma Microsoft Teams

Professor Renato Manno

FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

PROGRAMMA

	21 marzo	
9.30 - 10.00	Ingresso dei partecipanti in Microsoft Teams	
10.00 - 10.15	Saluto della Scuola dello Sport	*Rossana Ciuffetti* *Donatella Minelli*
10.15 -13.00	L'allenamento sportivo e i processi alla base dell'adattamento nell'esercizio fisico e nello sport. I principi della programmazione e periodizzazione dell'allenamento, evoluzione dei modelli, la periodizzazione tradizionale, la periodizzazione a blocchi, la preparazione alla gara e il tapering, potenziali errori del carico e l'overtraining. Il monitoraggio dell'allenamento. La classificazione degli sport, aspetti comuni e diversità ai fini del modello di prestazione: aspetti fisiologici, motori e tecnico-organizzativi. La preparazione sportiva giovanile, le evoluzioni della crescita effetti ed effetti sulle qualità fisiche e sulla prestazione.	
	22 marzo	
10.30 – 13.00	Le capacità fisiche: basi biologiche, classificazione e metodi di studio*:* La resistenza: aspetti organico-muscolari e adattamenti; specificità dell'età e metodiche di allenamento. La specificità della resistenza nei diversi sport. Tecniche di allenamento, gli allenamenti continui, le prove intervallate e HIT (o HIIT), La velocità: note teoriche, e diversità fra gli sport, metodi di allenamento. La flessibilità, concetti e metodologia dell'allenamento.	*Renato Manno*
	23 marzo	
10.00-13.00	La forza: introduzione, basi biologiche e definizione, i mezzi e i metodi, la forza nei giovani, la forza nelle donne; alcune specificità la forza negli anziani. L'azione motoria e la coordinazione, l'evoluzione delle capacità coordinative nell'infanzia e nell'adolescenza, metodi di allenamento. La tecnica sportiva, il suo apprendimento e perfezionamento, cenni sulla tattica e la specificità degli sport	

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti
Direttore Sport Impact – Sport e salute spa

Donatella Minelli
Responsabile Scuola dello Sport, Direzione Sport Impact - Sport e salute spa

---

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".

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

È 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 170 lavori fra articoli su riviste specializzate, capitoli di libri e 7 libri di cui due tradotti in diverse lingue.