

Prof. Renato Manno

Responsabile dal 1980 fino al 1998 della Formazione della Scuola dello Sport del CONI, durante tale periodo è stato membro del Comitato di redazione 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 1998 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 le Olimpiadi di Londra.

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.

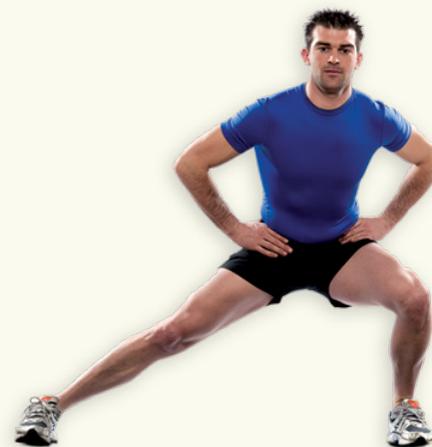
Ha pubblicato oltre 150 lavori fra articoli su riviste specializzate, capitoli di libri e 7 libri di cui due tradotti in diverse lingue.

Corso Monografico



GESTIONE CONI SERVIZI

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO PER LA PREPARAZIONE FISICA DI BASE



Roma, 13-20-27 aprile 11-18-25 maggio 2015
Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" aula 6

Programma

Il corso si compone di 6 moduli:

1° Modulo: 13 Aprile 2015

Ore 9.30 - 12.30 ore 14.30 - 17.30

L'allenamento sportivo come processo. La programmazione dell'allenamento, il tapering, l'overtraining, la classificazione degli sport.

2° Modulo: 20 Aprile 2015

ore 9.30 - 12.30 ore 14.30 - 17.30

Le capacità motorie: classificazione e metodi di studio. La resistenza, le basi tecniche e metodiche di allenamento, la specificità degli sport. La mobilità articolare, classificazione e metodi di allenamento.

3° Modulo: 27 Aprile 2015

ore 9.30 - 12.30 ore 14.30 - 17.30

La forza, la velocità, le basi teoriche, i mezzi e i metodi di allenamento e la loro valutazione.

4° Modulo: 11 Maggio 2015

ore 9.30 - 12.30 ore 14.30 - 17.30

La coordinazione motoria, le capacità coordinative, la tecnica sportiva, il suo apprendimento e perfezionamento, cenni sulla tattica e la specificità degli sport.

5° Modulo: 18 Maggio 2015

ore 9.00 - 13.00

La preparazione sportiva giovanile, l'evoluzione del movimento e delle capacità motorie. La selezione, l'identificazione e lo sviluppo del talento.

6° Modulo: 25 Maggio 2015

ore 9.00 - 13.00

Gli elementi di specificità della preparazione sportiva della donna atleta. L'attività motoria sportiva per master e anziani. Effetti preventivi e specificità dell'attività fisica.

Docente Renato Manno

Il docente unico ha l'obiettivo di dare unitarietà didattica al corso, sia concettuale che terminologica.

L'iniziativa didattica è propedeutica al corso per Tecnici di IV livello Europeo e a quello per Esperti di Preparazione Fisica.

Il corso vuole essere completo, di livello universitario e, al contempo, semplice ed applicato. Pertanto, saranno dibattuti casi di discipline sportive, con l'obiettivo di rendere operativi i temi proposti.