

Fondamenti di Metodologia dell'Allenamento per la Preparazione Fisica di Base

Roma 19-20-21 aprile 2021

Modalità online - Piattaforma Microsoft Teams Edu

Relatore Prof. Renato Manno

19 aprile: ore 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 modelli, la periodizzazione a blocchi, il tapering, l'overtraining.

La classificazione degli sport: aspetti fisiologici, motori e tecnico-organizzativi.

La preparazione sportiva giovanile, effetti della crescita e della maturazione sulle qualità fisiche e sulla prestazione

20 aprile: ore 10.00 - 13.00

Le capacità fisiche: basi biologiche, classificazione e metodi di studio.

La resistenza: aspetti organico-muscolari e adattamenti; specificità nell'età e metodiche di allenamento.

La specificità della resistenza nei diversi sport. Tecniche di allenamento, le prove intervallate e l'HIT (o HIIT).

La velocità: note teoriche e metodi di allenamento

La flessibilità, concetti e metodologia dell'allenamento.

21 aprile: ore 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.

Nota del relatore

<p>Prof. Renato Manno</p>	<p><i>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).</i></p> <p><i>Dal 1998 al 1999 è stato Direttore del Centro Studi di Atletica Leggera e direttore editoriale della rivista "Atleticastudi".</i></p> <p><i>È stato Segretario Generale della Federazione Medico Sportiva Italiana dal 1999 al 2004.</i></p> <p><i>È stato membro del direttivo dell'associazione internazionale delle Scuole Superiori di Sport (AIESEP) e del European Network of Sport Science.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Si è occupato della valutazione delle capacità motorie, delle tecniche di sviluppo della forza e della programmazione dell'allenamento, adattandolo nelle diverse discipline sportive.</i></p> <p><i>Ha partecipato alla validazione di tecnologie, utilizzate per la valutazione e la preparazione dello Sport, come l'ergometro "Ergopower" e la pedana vibrante NEMES.</i></p> <p><i>Ha pubblicato oltre 150 lavori fra articoli su riviste specializzate, capitoli di libri e 7 libri di cui due tradotti in diverse lingue.</i></p>
----------------------------------	--