

# Fondamenti di metodologia dell'allenamento per la preparazione fisica di base

Roma 14 - 16 aprile 2026

Modalità online - Piattaforma Microsoft Teams

## FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

### PROGRAMMA

#### MARTEDI' 14 aprile

14.00 – 14.15 Ingresso dei partecipanti in Microsoft Teams

14.15 – 14.30 Saluto della Scuola dello Sport

14.30 - 17.30 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.

*Rossana Ciuffetti*  
*Donatella Minelli*

*Renato Manno*

#### MERCOLEDI' 15 aprile

10.00 – 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*

#### GIOVEDI' 16 aprile

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. Appunti dell'esercizio fisico sull'età matura

*Renato Manno*

## **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, collaborando con Carmelo Bosco, utilizzate per la valutazione e la preparazione nello 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.

---