

Metodologia dell'Allenamento per la Preparazione Fisica di Base

Con particolare riferimento all'Attività Giovanile e alla Specializzazione Sportiva

Docente: Prof. Renato Manno

Primo Modulo Didattico: 24 - 25 Settembre 2018

Roma, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Aula 3

Programma didattico:

Lunedì 24 Settembre	
9.30 - 10.00	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico
	Apertura del Corso e introduzione ai lavori
10.00 - 13.00	L'allenamento sportivo: basi biologiche, effetti dell'età e specificità negli sport. La programmazione e periodizzazione dell'allenamento; modelli tradizionali e nuovi, il tapering, l'overtraining. La classificazione degli sport: aspetti fisiologici, motori e tecnico-organizzativi.
13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>
14.00 - 18.00	Le qualità fisiche: basi biologiche, classificazione e metodi di studio. La resistenza: aspetti organico-muscolari e adattamenti; specificità nell'età evolutiva e metodiche di allenamento. La specificità della resistenza nei diversi sport.
Martedì 25 Settembre	
9.00 - 13.00	La forza: le basi biologiche, mezzi e metodi di allenamento, caratteristiche nell'età evolutiva.
13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>
14.00 - 17.00	La valutazione e il monitoraggio della forza. La specificità della forza negli sport; esercizi fondamentali. La mobilità articolare, classificazione e metodi di allenamento.

Secondo Modulo Didattico

Con modalità telematica in collaborazione con l'Università telematica San Raffaele Roma
che verrà comunicata durante lo svolgimento del Primo Modulo

Programma didattico:

L'azione motoria e la coordinazione, l'evoluzione delle qualità coordinative nell'infanzia e nell'adolescenza.

La tecnica sportiva, il suo apprendimento e perfezionamento, cenni sulla tattica e la specificità degli sport.

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

Evoluzione delle qualità fisiche dai 6 ai 18 anni.

Il talento: la selezione, l'identificazione e il suo sviluppo.

Le fonti della documentazione scientifica con particolare riferimento all'attività giovanile: banche dati, testi e riviste.

Elementi di specificità della preparazione sportiva della donna atleta.

Attività motoria sportiva per master e anziani.

Effetti preventivi e applicazioni concrete dell'attività fisica.

Prof. 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".

E' stato Segretario Generale della Federazione Medico Sportiva Italiana dal 1999 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 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 150 lavori fra articoli su riviste specializzate, capitoli di libri e 7 libri di cui due tradotti in diverse lingue.