

Metodologia dell'Allenamento per la Preparazione Fisica di Base

Docente: Prof. Renato Manno

26-27-28 maggio 2020

Martedì 26 Maggio - Ore 10.0 - 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

Mercoledì 27 Maggio - Ore 10.0 - 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. Le prove intervallate e l'HIT (o HIIT).

La flessibilità, concetti e metodologia dell'allenamento.

Giovedì 28 Maggio - Ore 10.0 - 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.

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



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.