

# Metodologia dell'Allenamento per la Preparazione Fisica di Base con particolare riferimento all'Attività Giovanile e alla Specializzazione Sportiva

## CORSO DI FORMAZIONE

**Due Moduli didattici: 19-20 Maggio / 20-21 Giugno 2016**

**Docente: Prof. Renato Manno**

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

*Il Corso, che è accessibile a tutti, affronta in maniera approfondita i temi in programma ed è anche orientato alla concreta applicazione, attraverso l'analisi di casi di discipline sportive proposti dai partecipanti.*

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

### PRIMO MODULO DIDATTICO

<b>Giovedì 19 Maggio</b>	
<b>Aula 2</b>	
Ore 9.30-10.00	Arrivo e accredito dei partecipanti
	Apertura del Corso e Introduzione ai lavori
Ore 10.00-12.30	L'allenamento sportivo come processo La programmazione dell'allenamento, il tapering, l'overtraining La classificazione degli sport
Ore 12.30-14.00	<i>Pausa Pranzo</i>
Ore 14.00-18.00	Le capacità motorie: classificazione e metodi di studio La resistenza: le basi tecniche e modificazioni della resistenza nell'età evolutiva, metodiche di allenamento La specificità della resistenza negli sport
<b>Venerdì 20 Maggio</b>	
<b>Aula 2</b>	
Ore 9.00-12.30	La forza: le basi teoriche, i mezzi e i metodi di allenamento
Ore 12.30-14.00	<i>Pausa Pranzo</i>
Ore 14.00-18.00	La valutazione della forza La mobilità articolare, classificazione e metodi di allenamento

## SECONDO MODULO DIDATTICO

### Lunedì 20 Giugno Aula 3

Ore 10.00-12.30	L'azione e la coordinazione motoria, l'evoluzione della coordinazione in età giovanile, le capacità coordinative La tecnica sportiva, il suo apprendimento e perfezionamento, cenni sulla tattica e la specificità degli sport
Ore 12.30-14.00	<i>Pausa Pranzo</i>
Ore 14.00-18.00	La preparazione sportiva giovanile, l'evoluzione del movimento e delle capacità motorie La selezione, l'identificazione e lo sviluppo del talento

### Martedì 21 Giugno Aula 3

Ore 9.00-12.30	Le fonti della documentazione scientifica con particolare riferimento all'attività giovanile
Ore 12.30-14.00	<i>Pausa Pranzo</i>
Ore 14.00-18.00	Elementi di specificità della preparazione sportiva della donna atleta Attività motoria sportiva per master e anziani Effetti preventivi e specificità dell'attività fisica

#### **Prof. Renato Manno**

Dirigente CONI dal 1985 è stato Responsabile e poi dirigente 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 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 FIJKAM 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.