



## 15° Corso Nazionale Coni per Esperti di Preparazione Fisica 2015

### Primo Modulo, 23 – 27 marzo

#### Lunedì 23 marzo

ore 10.30	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico	
ore 11.00-13.00	Presentazione e introduzione generale al Corso Autopresentazione dei partecipanti al Corso Questionario conoscitivo	<b>Claudio Mantovani Angelo Altieri</b>
ore 14.30-16.30	Il ruolo, la collocazione professionale e le competenze del preparatore fisico	<b>Lorenzo Pugliese</b>
ore 16.30-18.30	Introduzione e visita guidata all'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport "Antonio Venerando"	<b>Claudio Marini Valentina Becchi</b>

#### Martedì 24 marzo

ore 09.00-11.00	Le basi attuali di conoscenza del preparatore fisico: i contributi delle scienze dell'allenamento al mestiere del preparatore fisico	<b>Carlo Castagna</b>
ore 11.00-13.00	Modelli e strutture di prestazione nei gruppi di sport: fatti e miti	<b>Carlo Castagna</b>
ore 14.30-16.30	Le problematiche e i metodi di allenamento della resistenza per la preparazione fisica	<b>Carlo Castagna</b>
ore 16.30-18.30	La programmazione dei carichi di allenamento nella resistenza	<b>Carlo Castagna</b>

#### Mercoledì 25 marzo

ore 09.00-18.00	<b>2° Seminario Tecnico 2015</b> "Allenare la resistenza"	<i>Vedi programma dettagliato</i>
-----------------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------

#### Giovedì 26 marzo

ore 09.00-11.00	La contrazione muscolare e i meccanismi energetici	<b>Claudio Marini</b>
ore 11.00-13.00	Fatica e recupero	<b>Claudio Marini</b>
ore 14.30-16.30	Illustrazione degli obiettivi e delle tappe del Project Work e della formazione a distanza Cronache di Project Work realizzati	<b>Claudio Mantovani Angelo Altieri Marco Gori</b>
ore 16.30-18.30	L'importanza del preatletismo nella preparazione	<b>Guido Brunetti</b>

#### Venerdì 27 marzo

ore 09.00-11.00	Le problematiche e i metodi di allenamento della forza per la preparazione fisica	<b>Renato Manno</b>
ore 11.00-13.00	L'allenamento della forza	<b>Renato Manno</b>



**Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori**

Angelo Altieri	<i>Docente e collaboratore Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
Valentina Becchi	<i>Ingegnere, collaboratore Dipartimento Scienza dello Sport – Istituto Medicina e Scienza dello Sport “A. Venerando” – CONI settore Biomeccanica</i>
Guido Brunetti	<i>docente SdS di Metodologia dell’allenamento</i>
Carlo Castagna	<i>Responsabile del Laboratorio di Metodologia e Biomeccanica applicata al calcio del settore tecnico FIGC di Coverciano.Docente SdS</i>
Marco Gori	<i>Tecnico Nazionale CT Giotto di Arezzo responsabile Scuola Tennis, docente Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
Renato Manno	<i>Dirigente della Scuola dello Sport Coni Servizi, Docente Scuola dello Sport Coni Servizi Metodologia dell’Allenamento</i>
Claudio Mantovani	<i>Referente Scientifico Area Tecnica Scuola dello Sport Coni Servizi e Docente Metodologia dell’Insegnamento</i>
Claudio Marini	<i>Medico Chirurgo, specialista in Medicina dello Sport, collaboratore Dipartimento Scienza dello Sport – Istituto Medicina e Scienza dello Sport “A. Venerando” – CONI, Docente Scuola dello Sport Coni Servizi dal 1984</i>
Lorenzo Pugliese	<i>Preparatore fisico delle Squadre Nazionali di Badminton, Dottore di Ricerca in Scienze dello Sport – Università di Milano</i>