



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

Evidenza e pratica nell'allenamento moderno

Ancona, 12 novembre 2018

L'incontro si svolgerà presso la **Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche**, Strada Prov.le Cameranense c/o PalaRossini, 60131 Varano di Ancona

Programma

- Ore 15.30** Accredito dei partecipanti
- Ore 16.00** Introduzione ai lavori a cura del Prof. Nicola Silvaggi
- Ore 16.15** Modelli di programmazione dell'allenamento: cenni sulla sua evoluzione – Prof. R. Manno
- Ore 18.00** Interventi
- Ore 18.30** Termine dei lavori

Relatori:

Prof. Renato Manno, Professore di metodologia dell'allenamento presso l'Università San Raffaele di Roma, Coordinatore del comitato tecnico scientifico della FIJLKAM; docente Scuola dello sport.

Prof. Nicola Silvaggi, Docente presso l'Università di Tor Vergata sulla Teoria e Metodologia dell'Allenamento, Coordinatore Scientifico presso Officina dello Sport di Ascoli Piceno.

Finalità: Per rispettare la dinamica di carico e recupero è necessario sviluppare una programmazione della preparazione sportiva che permetta di realizzare gli obiettivi in modo efficace. La soluzione sviluppata a partire dagli anni 50, è stata la "Periodizzazione" dell'allenamento intesa come programmazione e pianificazione di interventi con obiettivi, mezzi e metodi specifici per l'atleta e/o la squadra. Dalla prima proposta, che ha avuto risonanza internazionale, formulata dal russo LP Matvieiev a cui molti si sono ispirati fino alle proposte attuali vi è stata una importante evoluzione. Il tentativo attuale è di adeguarsi alle necessità sia delle attività internazionali che delle individualità, senza trascurare le specificità degli sport e delle età. L'obiettivo dell'incontro è di descrivere le varie evoluzioni, dei diversi modelli di periodizzazione, cercando di sottolineare le caratteristiche e le criticità. Attualmente i modelli più accreditati, nati soprattutto in un contesto socio-politico particolare, l'Unione Sovietica e i Paesi socialisti, oltre ad elaborazioni e applicazioni specifiche nel Centro Europa sono sottoposti a diverse revisioni e critiche. Molte critiche sono dovute sia dal livello agonistico, sia dalla specificità degli sport. Fra questi alcuni sport sono più facili da studiare (sport individuali con risultati parametrici) altri meno (giochi sportivi e sport di combattimento). Le difficoltà nascono anche dalla dinamica degli impegni di calendari delle competizioni e dalla natura degli Sport, ad esempio la dimensione collettiva permette solo in parte di guidare la forma sportiva in modo sincrono. Le proposte nascono dal concetto di blocco di allenamento elaborato da Verkoshansky e poi applicato in modo originale da Issurin del Wingate Institute (Allenamento a blocchi). Una particolare riflessione verrà fatta sulla forma sportiva e sulla sua gestione con i limiti e contraddizione dei moderni calendari dell'attività agonistica, con le moderne proposte di "Tapering" proposte da Mujika e altri. Essendo La periodizzazione una dimensione temporale di medio periodo, ha natura prevalentemente teorica, ma si realizza con la gestione pratica delle singole sedute, e dei singoli brevi periodi che si inseriscono, in una tendenza più generale dei contenuti dell'allenamento e dei suoi esercizi. Pertanto i contenuti saranno teorici-pratici cercando di esemplificare il più possibile le soluzioni concrete.

Destinatari: Il corso è rivolto a tecnici sportivi, preparatori fisici, insegnanti di educazione fisica, laureati in scienze motorie, studenti in scienze motorie e diplomati ISEF, atleti.

Modalità di iscrizione: Per iscriversi è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello sport del C.O.N.I. Marche registrarsi (vedi voce "Iscriviti all'area riservata") e compilare la scheda di iscrizione presente online all'interno del corso/convegno/seminario oppure iscriversi tramite mail all'indirizzo srdsmarche@coni.it.

Clicca qui per accedere alla pagina: <http://marche.coni.it/marche/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema o dalla mail della SRdS Marche.

Quota di iscrizione: L'iscrizione è gratuita.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Marche



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

