

## Programma orario Corso Allenatori Specialisti – Moduli 1 e 2

### MODULO 1: Abano Terme (Padova) – Auditorium FIDIA Sala Riunioni – Scuola Regionale dello Sport

Via Ponte della Fabbrica 3/A – Abano Terme (Padova)

#### Venerdì 8 novembre – Abano Terme (PD)

15.30–15.45	<i>Apertura</i>
15.45–16.45	<b>Claudio Mantovani:</b> Elaborazione e controllo del movimento – Gestione delle informazioni – Correzione degli errori
16.45–17.45	<b>Enrico Arcelli:</b> L'alimentazione che riduce il rischio di infortuni e che aumenta il benessere e gli effetti favorevoli dell'allenamento
17.45–18.00	Break
18.00–19.00	<b>Guglielmo Guerrini:</b> La gestione pluriennale di un atleta top-level: esperienze

#### Sabato 9 novembre - Abano Terme (PD)

09.00–11.00	<b>Nicola Maffioletti:</b> L'evoluzione dei concetti e delle metodologie dell'allenamento della forza.
11.00–11.15	Break
11.15–13.15	<b>Antonio La Torre:</b> Il talento: identificazione e sviluppo. Ricadute applicative sull'allenamento giovanile.
13.30–15.00	Pausa pranzo

#### **Convegno ATLETICAMENTE**

15.00–15.30	Apertura convegno
15.30–16.45	<b>Nicola Maffioletti:</b> Aspetti neuro-muscolari e metodiche di allenamento
16.45–18.00	<b>Vincenzo Canali:</b> Equilibri posturali e performance negli sport e nell'atletica
18.00–18.15	Coffee break
18.15–19.30	<b>Marco Cardinale:</b> I principi, i mezzi, i sistemi più pratici per il controllo del training
19.30–19.45	Discussione finale e chiusura

### **Domenica 10 novembre - Abano Terme (PD)**

09.00–10.15	<b>Mauro Berruto:</b> Il “Team” ed il “Top” – Come convivere?
10.15-10.30	Coffee break
10.30-11.45	<b>Giovanni Esposito:</b> La gestione della “complessità” nel sistema sportivo e nella gestione dell’atleta di livello
11.45-12.45	<b>Antonio La Torre:</b> Dieci anni di ATLETICAMENTE - cosa è cambiato? Nuove sfide per l’allenamento.
13.00-13.15	<i>Chiusura del convegno e del modulo 1 per allenatori specialisti</i>

### **Modulo 2: Roma, CONI Servizi - Scuola dello Sport, Aula Magna – Largo Giulio Onesti 1, Roma**

### **Sabato 7 dicembre – Roma/SdS**

10.30-11.00	<i>Apertura</i>
11.00–13.00	<b>Antonio Gianfelici:</b> adattamenti fisiologici all’allenamento in discipline di potenza e resistenza
13.00-14.30	Pausa pranzo
14.30-16.30	<b>Laura Bortoli:</b> Gli aspetti psicologici nella preparazione di alto livello – Motivazione – Emozioni
16.30-16.45	Break
16.45-18.15	<b>Claudio Mantovani:</b> Progetto di ricerca – Tesi e Project Work
18.15-19.15	<b>Enrico Arcelli:</b> La scelta corretta e bilanciata dei cibi per gli atleti delle diverse discipline dell’atletica
20.30-21.30	<b>Enrico Arcelli:</b> <i>continua</i>

### **Domenica 8 dicembre – Roma/SdS**

09.00–12.30	<b>Antonio La Torre:</b> la pianificazione e la programmazione dell’allenamento di alta qualificazione – Il Tapering
12.30-13.00	<i>Conclusioni parte generale del corso</i>