



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

MARCHE

# Carico e recupero: evidenze e pratica, dentro e fuori l'allenamento

**Ancona, 15 ottobre 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** Lo studio del carico e del recupero ed i suoi effetti per un corretto allenamento – 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:** Lo studio del carico e dei suoi effetti è molto importante e determina buona parte degli adattamenti dell'allenamento. Dal momento che quest'ultimi avvengono durante il recupero diventa sempre più importante nella preparazione moderna, il suo controllo, monitoraggio e studio. Se l'unità carico – recupero è accettata oramai universalmente, i segni e le dinamiche del recupero sono valutati sempre più analiticamente. Il recupero avviene anche lontano dal campo, nella vita comune di ogni giorno dove esistono gli impegni familiari, scolastici, ci si nutre, si riposa, si dorme, ci si diverte etc. Tutto ciò influenza il recupero e anche la percezione di assimilazione dello sforzo e dell'impegno. Il vigore nel riprendere l'allenamento e il suo svolgersi è uno dei punti di riferimento per capire il recupero. In una realtà più attenta e moderna un approccio efficace ed etico pone l'atleta al centro del processo di preparazione con le sue sensazioni e le sue condizioni. Questa cura è affidata all'allenatore ed all'autovalutazione dell'atleta che deve essere anche formato ad essere sempre più esperto a valutare tali percezioni. Il seminario cercherà di fare il punto sulle conoscenze ed esperienze su questo punto.

**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](mailto: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

