

# “ENDURANCE”

**Specificità e/o aspecificità nell’allenamento.  
Stiamo considerando tutti gli stimoli necessari??**

**Verona 15 Ottobre 2022**

**Palazzetto Gavagnin di via Montelungo 7 - Verona (aula 1 + pista atletica)**

Ore 8.00	Accredito partecipanti	
Ore 9.00	Saluto del Presidente del CONI Veneto Saluto Direttore della SRdS Saluto dell’Università di Verona	Dino PONCHIO Renato DEL TORCHIO Federico SCHENA
Ore 9.15 – 9.45	<b>Dalle caratteristiche dell’atleta alla programmazione personalizzata, un percorso complicato ma efficace</b>	Cantor TARPERI
Ore 9.45 – 10.15	<b>L’allenamento di endurance negli sport di squadra: problema specifico o aspecifico</b>	Roberto MODENA
Ore 10.15 – 10.45	<b>L’allenamento ad alta intensità nel mezzofondo e maratona. Relazione tra la componente aerobica e anaerobica.</b>	Lorenzo BUDEL
Ore 10.45 – 11.15	<b>La componente aerobica ed anaerobica nell’Oreinteering</b>	Simone BETTEGA
Ore 11.15 – 11.30	pausa	
Ore 11.30 – 13.00	<b>Esercizi e situazioni allenanti: La didattica pratico / esercitativa</b>	<b>Tutti i relatori</b>
Ore 13.00	Chiusura Lavori	

**NB: Il corso prevede una parte pratica quindi prevedere abbigliamento idoneo.**

**SPORT & METODOLOGIA**

**SECONDO LIVELLO**

## “ENDURANCE”

**Specificità e/o aspecificità nell’allenamento.  
Stiamo considerando tutti gli stimoli necessari??**

### *Note biografiche dei relatori*

<b>Simone BETTEGA</b>	PhD candidate e responsabile delle attività di ricerca per il CentroMaratona per i temi legati al trail running, all’orienteeing ed alla corsa prolungata caratterizzata da stimoli perturbanti
<b>Lorenzo BUDEL</b>	Responsabile delle valutazioni funzionali su atleti di alto livello per il CentroMaratona, si occupa di programmi di allenamento e attività di ricerca legate al condizionamento nel fondo e nell’ultramaratona
<b>Roberto MODENA</b>	Esperto di valutazione funzionale sportiva di alto livello per il Cerism, Referente per il progetto Talenti del CONI per la programmazione dell’allenamento giovanile e per la preparazione fisica nel calcio
<b>Cantor TAPERI</b>	Docente di metodologia dell’allenamento per il Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive dell’Università di Verona, è coordinatore del gruppo di lavoro CentroMaratona e del progetto scientifico Run For Science

# “ENDURANCE”

**Specificità e/o aspecificità nell'allenamento.  
Stiamo considerando tutti gli stimoli necessari??**

**Verona 15 Ottobre 2022**

**Palazzetto Gavagnin di via Montelungo 7 - Verona (aula 1 + pista atletica)**

## S.R.d.S. / C.O.N.I. VENETO

Presidente C.O.N.I. Veneto: Prof. Dino Ponchio.

Direttore SRdS Veneto: Prof. Renato Del Torchio

## DESTINATARI

L'iniziativa in presentazione è aperta e rivolta principalmente a: Allenatori, Tecnici, Operatori Sportivi, Laureati e Studenti in Scienze Motorie, professionisti del settore ma anche a tutti i tesserati con qualifiche Federali di qualsiasi Federazione Sportiva, Disciplina Sportiva Associata o Ente di Promozione Sportiva del Veneto interessati ai temi trattati. L'aggiornamento è di secondo livello e quindi destinato a chi ha già avuto modo di confrontarsi nelle iniziative di formazione-aggiornamento della SRdS e/o di altri “Enti Formativi”. Le relazioni e le attività saranno pertanto tarate su tale tipologia di livello.

## MODALITA' ISCRIZIONE

Età minima di ammissione: 18 anni.

Le iscrizioni per tutti gli altri partecipanti verranno accettate, in ordine cronologico, fino al raggiungimento di **60 unità**. Esse dovranno essere effettuate on-line dal sito [www.veneto.coni.it](http://www.veneto.coni.it), nella sezione della Scuola Regionale, previa registrazione nell'area riservata seguendo le indicazioni riportate, entro e non oltre **le ore 24.00 del giorno giovedì 13 ottobre 2022**. La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema. Eventuali altre adesioni si potranno accettare nel caso non si raggiungesse il numero massimo di partecipanti previo invio di mail.

## MODALITA' EFFETTUAZIONE CORSO

Il corso si terrà in presenza **Palazzetto Gavagnin di via Montelungo 7 - Verona (aula 1 + pista atletica)**

## QUOTA ISCRIZIONE

L'iscrizione è gratuita

## INFORMAZIONI

Per ogni necessità o chiarimento: Segreteria CONI Veneto – tel. 049/604094 - mail: [veneto@coni.it](mailto:veneto@coni.it).

## DISPENSE / ATTESTATI DI PARTECIPAZIONE

A tutti i partecipanti sarà consegnato un attestato di partecipazione. Ove possibile ai presenti saranno consegnati appunti o dispense su supporto informatico gentilmente messi a disposizione dai Relatori.

## RESPONSABILITA'

Il Comitato Regionale C.O.N.I. del Veneto declina ogni responsabilità per quanto possa accadere prima, durante e dopo ai partecipanti, terzi e cose preendenti parte all'iniziativa.

**SPORT & METODOLOGIA**

**SECONDO LIVELLO**

**SCUOLA REGIONALE dello SPORT del VENETO**

c/o CONI VENETO – Stadio Euganeo Curva Sud 1° piano — via N. Rocco – 35135 Padova  
tel 049/604094 mail: [veneto@coni.it](mailto:veneto@coni.it) [www.veneto.coni.it/scuola-regionale](http://www.veneto.coni.it/scuola-regionale)