

Corso di formazione Swiss Athletics valido come aggiornamento G+S Tenero domenica 9.10.2011

Cari allenatori, cari monitori,
Swiss Athletics, in collaborazione con la FTAL, organizza un corso di formazione in lingua italiana.
In base agli input pervenuti durante il sondaggio il tema sarà:

“L’allenamento della condizione fisica nelle discipline di lancio, sì ma come?”

Contenuti:

L’allenamento della condizione fisica nelle discipline di lancio, sì ma co-me? La preparazione fisica del lanciatore dalla pianificazione alle esercitazioni di forza. L’allenamento della condizione in generale è facile ma la grande arte d’allenare sta nel proporre l’input giusto con l’esercizio giusto e al mo-mento giusto. Quali sono gli esercizi più importanti nelle discipline di lancio? Come posso allenare forza e tecnica contemporaneamente? Che rapporto c’è tra gli esercizi con i pesi liberi e le prestazioni sul campo? Quando, come e quanto bisognerebbe allenarsi per raggiungere un determinato livello? Come pianifico una carriera?

Obiettivi:

Il corso è basato sui principi dello sviluppo dei fondamentali atletici nelle discipline di lancio a partire dalle categorie U16. In base allo sviluppo della carriera di un lanciatore verranno forniti degli input teorici sulla pianificazione a lungo, medio e corto termine arrivando ad una parte pratica con una serie esercizi.

Referente:

Sergio Previtali
Tecnico Nazionale Specialista settore lanci Fidal,
responsabile regionale settore lanci della Fidal Lombardia e collaboratore del settore tecnico nazionale per l’attività giovanile nel settore lanci (attività tecnico territoriale e raduni estivi settore giovanile),
Allenatore di diversi atleti di livello nazionale e internazionale sia del settore giovanile che assoluto.

Iscrizioni

Corso	Annuncio	Data	Giorni	Luogo	Lingua
L’allenamento della condizione fisica nelle discipline di lancio, sì ma come?	SLV 501/11	09.10.2011	1	Tenero	italiano

<http://www.swissathletics.ch/course> (cliccare sul corso in questione)

L’iscrizione avviene attraverso il coach G+S. Per iscriversi al corso cliccare sul relativo link. Controllare che il numero d’annuncio combaci con quello riportato sopra.
Termine d’iscrizione: 1 mese prima rispetto alla data del relativo corso o fino ad esaurimento posti.
Frequentare un corso di formazione aggiorna automaticamente il brevetto G+S.

Il tema in questione è rivolto ad un pubblico attivo nello sport di prestazione (U16 e più vecchi). Coloro che non sono interessati al tema o che lavorano con i bambini possono aggiornare il brevetto G+S seguendo il normale corso d’aggiornamento G+S organizzato dall’Ufficio Cantonale. Tale corso sarà indirizzato prevalentemente ad attività U16 e più giovani
Per il Ticino la giornata ha luogo a Bellinzona il 15.10.2011 (tema ancora aperto)
<http://www2.vbs.admin.ch/internet/apps/ndbjs/kursplan.asp?spr=i&sportartcode=421>

In attesa della vostra entusiasta adesione vi saluto sportivamente.



Francesco Bernasconi

Resp. formazione Swiss Athletics