Ittigen, 12 settembre 2011 / ber

francescobernasconi@swiss-athletics.ch

Programma
Corso di formazione Swiss Athletics – Perfezionamento G+S
SLV 501/11
Domenica, 9 ottobre 2011, CS Tenero

Titolo

L'allenamento della condizione fisica nelle discipline di lancio, sì ma come? La preparazione fisica del lanciatore dalla pianificazione alle esercitazioni di forza.

Tema

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 momento 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 é basato sui principi dello sviluppo dei fondamentali atletici nelle discipline di lancio. 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. Non mancherà un nesso con una carriera di un atleta di punta.

Ora	Programma	
09.15	**Apertura del corso / Amministrazione / Swiss Athletics e G+S news** (Francesco Bernasconi)	**T**
09.45	**L'importanza della tecnica dai giovani fino agli atleti evoluti** (Sergio Previtali) Le tappe dell'apprendimento e i "pilastri tecnico didattici"	**P**
12.00	**Pranzo**	
13.15	**L'allenamento condizionale della forza – le tappe evolutive** (Sergio Previtali) Le varie esercitazioni di forza in rapporto alla crescita evolutiva dell'atleta e alla loro incidenza sul risultato stesso.	**T**
14.15	**Pausa**	
14.30	**L'allenamento condizionale della forza. Esercitazioni specifiche** (Sergio Previtali) • Esercitazione di forza orientata sulla tecnica • Esercitazioni di forza specifica e speciale • La condizione fisica e le capacità motorie in generale nei lanci • Test di prestazione per lanciatori	**P**
16.30	**Pausa**	
16.45	**Dalla programmazione al " piano strategico" per l'alta qualificazione** (Sergio Previtali) Conseguenze per i processi d'allenamento	**T**
17.15	**Domande, valutazione del corso** (Francesco Bernasconi)	**T**
17.30	**Fine del corso** (Francesco Bernasconi)	**T**