

## Descrittivo CAT Future

Formale: nel presente concetto per facilitare la lettura è utilizzata in regola generale la forma maschile. Tutte le disposizioni sono chiaramente valide anche per le atlete femmine.

### Introduzione

La Federazione Svizzera di Atletica Leggera (Swiss Athletics) e la Federazione Ticinese di Atletica Leggera (FTAL) offrono un centro di prestazione specializzato e professionale (Centro Atletica Ticino→CAT) per fornire agli atleti le condizioni ideali per la pratica dell'atletica. La struttura è uno dei sei centri di prestazione sovvenzionati e integrati nella strategia per la promozione dello sport di prestazione di Swiss Athletics. Il centro rispecchia le direttive Swiss Olympic per i centri di prestazione ovvero:

- Infrastrutture ottimali.
- Migliori atleti (selezione nazionale e regionale).
- Migliori allenatori
- Allenatori qualificati (allenatori A e allenatori Swiss Olympic).
- Centralizzazione delle attività
- Sinergie (scuola, medicina, militare, ecc).
- Almeno 400 ore d'allenamento/gare

Le attività del CAT si rivolgono ad atleti delle categorie U16, U18, U20 e U23 e attivi e si dividono in tre offerte:

- Il CAT Local
- Il CAT scuola e sport
- Il CAT future.

Maggiori informazioni sulle attività CAT sono consultabili su [www.centroatleticaticino.ch](http://www.centroatleticaticino.ch).

### CAT Future

Il CAT Future è un progetto che si situa nell'anticamera del CAT vero e proprio e si rivolge ad atleti U16 (terza e quarta media). Questa è la tappa di sviluppo più critica; dove l'individuo cambia fortemente sia dal lato psichico sia da quello fisico. Le competenze psicomotorie corrono parallele a questi cambiamenti.

Per questo motivo CAT Future è un progetto basato sulla polivalenza: sono proposti circa 45 allenamenti mirati alla motricità di base con particolare attenzione alla coordinazione dei movimenti, ai fattori condizionali e al loro sviluppo. Inoltre durante le vacanze autunnali gli atleti di CAT Future partecipano al campo 4T ([Tutti i Talenti Ticinesi a Tenero](#)), una settimana (con pernottamento) che permette di allenarsi in condizioni ottimali e di confrontarsi con atleti di altri sport.



### Direttive generali

Il progetto inizia a metà settembre e si protrae sull'arco di tutto l'anno scolastico fino a metà giugno, vacanze scolastiche escluse.

Gli allenamenti (durata 90 minuti) hanno luogo tutti mercoledì pomeriggio (in linea di massima tra le 14 e le 16.30.) più una mezza giornata al mese in orario scolastico (8-10

incontri) per un totale di ca. 40-45 unità d'allenamento. Durante le vacanze autunnali é prevista la partecipazione al campo 4T.

Gli orari esatti d'allenamento sono definiti in base agli iscritti e ai collegamenti ferroviari. È obbligatoria una presenza regolare.

Le deroghe concesse all'orario scolastico sono autorizzate e supervisionate dall'Ufficio dell'insegnamento medio e dall'Ufficio dell'educazione fisica scolastica.

### Direttive particolari

Tutte le agevolazioni scolastiche individuali previste dalla partecipazione alle attività CAT Future potranno essere sospese dalla Direzione della sede scolastica di frequenza se l'andamento di ogni singolo ragazzo (rendimento, affaticamento, comportamento) presentasse degli scompensi.

Il recupero individuale della materia non svolta, se necessario, è compito dell'Autorità parentale.

Il DECS e il CAT non coprono le spese (tassa, lezioni di recupero, viaggi, materiale, ecc.) derivanti dalla partecipazione alle attività CAT Future (vedi Costi).

### Contenuti degli allenamenti

La serie di allenamenti è costituita da singole tappe di una sequenza logica: dallo sviluppo dai movimenti fondamentali generali, attraverso i movimenti specifici fino ad arrivare alla dinamica del movimento e alla prestazione.

Particolare attenzione è rivolta agli allenamenti condizionali, coordinativi e ai movimenti chiave che sono i fattori fondamentali per il raggiungimento della prestazione.

### Sintesi dei contenuti degli allenamenti CAT Future

| Dimensione                        | Contenuti   |
|-----------------------------------|---|
| Fattori di coordinazione          | Equilibrio, ritmo, orientamento, differenziazione, reazione   |
| Fattori di condizione             | Forza, resistenza, velocità (mobilità).   |
| Movimenti chiave di base generali | <b>Correre</b><br>veloce, di resistenza e con ostacoli<br><b>Saltare</b><br>salti in estensione, in elevazione, con l'asta<br><b>Lanciare</b><br>getti, lanci in lineari e con rotazione  |
| Movimenti chiave specifici        | <b>Correre</b><br>corsa con l'avampiede, frequenza, ampiezza della falcata, economia<br><b>Saltare</b><br>ritmo di stacco, piede attivo, elementi di slancio, estensione totale del corpo<br><b>Lanciare</b><br>ritmo di lancio, accelerazione, puntellare/bloccare, tensione e distensione del corpo |

## Obiettivi

CAT Future ha come obiettivi generali:

*Allenare ad allenarsi: aumentare la capacità di carico metabolico e neuromuscolare e l'allenabilità; ovvero gettare le basi per potersi allenare di più, meglio e migliorare il grado di adattamento agli stimoli.*

CAT Future ha come obiettivi specifici:

- *Sviluppare e consolidare le capacità coordinative e le capacità condizionali fondamentali per l'attività atletica e sportiva nella sua globalità.*
- *Allargare il repertorio delle abilità motorie generali e specifiche tramite l'allenamento variato e trasversale dei movimenti chiave.*
- *Integrare nel processo di allenamento i primi rudimenti di gestione delle componenti psichiche, cognitive e emotive.*
- *Tematizzare lo sport di prestazione e la pianificazione della carriera.*

CAT Future non si pone come traguardo quello di creare il piccolo campione. Al contrario evita una specializzazione troppo precoce offrendo una paletta di allenamenti variata e ludica che aiuta il giovane ad allargare e consolidare le proprie competenze motorie alla ricerca di uno sviluppo armonico, secondo il suo potenziale e senza bruciare le tappe.

## Luogo e infrastrutture

Gli allenamenti del progetto CAT Future hanno luogo presso il Centro Sportivo di Tenero. In particolar modo si potrà usufruire dell'infrastruttura indoor per l'atletica, Palestra Regazzi.

## Allenatori

Gli allenamenti sono gestiti da allenatori qualificati (brevetto Swiss Athletics e/o docenti di educazione fisica).

## Adesione e selezione

Le iscrizioni sono aperte a tutti gli interessati. Si invitano gli atleti a discutere l'adesione con il proprio allenatore.

Il CAT invita inoltre personalmente gli atleti che si sono distinti nei tre progetti kids di Swiss Athletics ovvero la UBS Kids Cup (60m, pallina e salto in lungo) o di uno sprint (60m o 80m) o di una gara di resistenza (1000m o 600m). Gli atleti (12-15 atleti di cui in linea di massima una metà femmine e l'altra metà maschi) sono selezionati sulla base dei risultati e del potenziale

La comunicazione avviene personalmente con copia alle società/allenatore.

## Trasporti

I trasporti da e per Tenero non sono organizzati dal CAT. Il CAT provvederà a mettere in contatto le famiglie per ottimizzare i trasporti (vedi serata informativa). Gli orari esatti d'allenamento sono definiti in base agli iscritti e ai collegamenti ferroviari.

## Serata informativa

Tutti i selezionati al progetto CAT Future sono invitati a una serata informativa prevista in settembre durante la quale sarà presentato il calendario delle attività e saranno fornite tutte le informazioni di dettaglio.

## Costi

A ogni partecipante è richiesta la somma di frs 400. - all'anno quale partecipazione alle spese (la quota é comprensiva del campo 4T). Il resto è finanziato tramite il CAT.

Altre spese derivanti dalla partecipazione alle attività CAT Future sono a carico dei partecipanti.

La tassa di iscrizione da diritto alla partecipazione anche alle attività CAT Local secondo indicazioni che saranno durante la serata informativa.

## Informazioni

Tutte le informazioni riguardo al progetto CAT future possono essere richieste ai propri allenatori e/o responsabili di società o a:

Francesco Bernasconi

Direttore CAT

☎ +4179 288 40 16

✉ [info@centroatleticaticino.ch](mailto:info@centroatleticaticino.ch)

**Le Direzioni scolastiche sono informate direttamente dal DECS e non sono da contattare in nessun caso.**