

n°10-aprile 2020

Cara Atletica, ci manchi!



Cara Atletica ci manchi!

Da metà marzo il mondo non è più lo stesso. Il famigerato Corona Virus influenza le nostre vite più che mai e il bellissimo rapporto che abbiamo con te. Tu sei disciplina individuale per eccellenza ma anche momento aggregativo che crea legami per tutta una vita. Mai come oggi ci mancano le interminabili riunioni di comitato o CT, la sabbia del lungo appiccicata ovunque, l'odore acre e caldo della pista, il maledetto gusto amaro in bocca dopo un 2x(5x200m p2') P4' o il rumore sordo della pistola dello starter. Ma soprattutto ci mancano i nostri amici, i nostri colleghi, i nostri allenatori, compagni di 1000 e 1000 ore passate tra piste, pedane, palestre, sale riunioni o trasferte.

Se da un lato questo ci crea un irrealistico senso di vuoto dall'altro ci dà del tempo per poter riflettere e orientarci con una visione differente e un nuovo, inedito slancio verso un futuro che vogliamo più che mai condividere con te. Si dice che da ogni crisi nascono delle chance e delle opportunità e allora cogliamole tutti assieme.

Care atlete, cari atleti approfittate di questo tempo per lavorare sulle basi: la ginnastica dei piedi, la forza del tronco, la propriocezione, le imitazioni tecniche, la mobilità e chi più ne ha più ne metta. Sono tutti piccoli ma importantissimi mattoncini della prestazione che spesso per mancanza di tempo si tralasciano. Sembrano inezie ma una casa senza fondamenta non sta in piedi.

Ricordatevi sempre che le medaglie si vincono in allenamento, si va in gara solo per ritirarle!

Care società approfittate di questo momento per valutare in tutta calma la vostra struttura, per orientarvi al futuro e per lanciare, almeno sulla carta, tutti quei progetti che "adesso a gu mia temp". Dove volete andare? Cosa volete fare? Siete pronte per l'atletica a venire? Mai come ora avete l'occasione di soffermarvi per fare queste riflessioni.

Cara FTAL sei una bella signora che compie i suoi primi 50 anni; lo so che sei arrabbiata perché ti hanno rovinato la festa ma ne faremmo una più bella. E speriamo di poterne festeggiare tante altre in futuro. Ti vogliamo sempre in piena forma e sulla cresta dell'onda ma mi raccomando non farti scappare questa occasione per rifarti il tuo bel guardaroba unendo il tradizionale al moderno.

Caro CAT, tu invece sei ancora un ragazzotto sbarbatello. Stai crescendo bene anche se ogni tanto fai una qualche pazzia. Ma come si suol dire sono errori di gioventù, chi non li ha fatti? Anche per te un piccolo consiglio: non fare il testone e ascolta i più vecchi di te e coloro che ti vogliono bene, fai tesoro delle esperienze passate per costruire un futuro solido e lungimirante.

Insomma cara Atletica, torna presto; noi saremo pronti ad accoglierti a braccia aperte perché il mondo rallenta ma noi questo verbo non lo conosciamo!

Francesco Bernasconi
Direttore CAT

Powered by

Distanti ma vicini; l'atletica online

Federazione Ticinese di Atletica Leggera

La FTAL suo sito propone una [sezione](#) è dedicata alla condivisione di iniziative lanciate dalle singole società, dalla FTAL, dal CAT, da Swiss Athletics e altre organizzazioni. Non esitate a comunicare come affrontate questo momento in modo da completare la sezione in questione.

Federazione Italiana di Atletica Leggera

La Fidal lancia il progetto [AtleticaViva Online](#), un laboratorio di idee, tutorial, attività tecniche e videoconferenze, promosso e realizzato dalla Direzione Tecnica con il supporto della struttura tecnica federale. L'offerta si divide in mondo di consigli degli atleti e [vademecum](#) preparati dai tecnici federali e interessanti [webinar](#) divisi per tema e disciplina.

Trainerbildung Schweiz

La formazione degli allenatori Svizzera affronta la crisi con dei [webinar](#) e dei contributi online ([Coaches@home](#)) con temi generali.

CAT Future

I partecipanti di CAT Future hanno la possibilità ogni mercoledì di seguire un allenamento condizionale online guidato da Alessandra Visentini e supervisionato da Pier Paioni.

Centro Atletica Ticino

Il Direttore del Centro Atletica Ticino Francesco Bernasconi (accompagnato da un'assistente di eccezione) propone sul proprio canale YouTube [Quaran Trained Kids](#). Si tratta di lezioni di circa 20 minuti e piccoli challenge con diversi esercizi da svolgere in casa pensati per i più piccoli.

Aargauischer Leichtathletick Verband

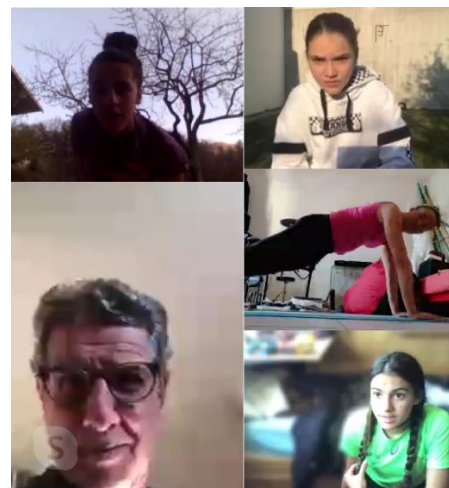
Sulla sua homepage la federazione argoviese propone l'iniziativa [ALV home@letics](#). Al contrario dei tele allenamenti che fioriscono in rete la pagina fornisce video di esercizi specifici per l'atletica da potersi svolgere nel proprio salotto indicando nel contempo numero di serie e ripetizioni.



Le società FTAL si attivano online.



Anche I bambini hanno il loro workout!



I ragazzi di CAT Future ascoltano attentamente le consegne di Alessandra.

Rapporto annuale CAT 2018



- ✓ Quali attività ha svolto il CAT la stagione passata?
- ✓ Chi ha fatto parte dei quadri nazionali?
- ✓ Chi di quelli regionali?
- ✓ Chi ha tenuto il corso di formazione allenatori e su che tema?
- ✓ Quanti e quali allenatori si sono diplomati?

Puoi trovare una risposta a tutte queste domande ed tante altre ancora leggendo il [rapporto annuale CAT 2019](#).

CAT scuola e sport



Ricordiamo a tutti gli atleti interessati che il termine di inoltro per le richieste al DECS per ottenere lo statuto di talento sportivo (scuole post obbligatorie) è il **31.05.2020**. Qualsiasi domanda in questo senso deve essere accompagnata dalla necessaria documentazione, compilata in maniera consona, sia del DECS che del CAT.

[Le preiscrizioni](#) per la [SPSE](#) sono possibili entro il **31.05.2020** mentre le iscrizioni definitive per questa scuola sono da inoltrare entro il **30.6.2020**.

Maggiori informazioni e tutta la documentazione concernenti le varie offerte di scolarizzazione per talenti sportivi le trovate nell'[apposita sezione del sito CAT](#) e sul [sito del DECS](#).

Info formazione



In collaborazione con Swiss Athletics il CAT propone solitamente durante l'autunno il tradizionale momento formativo e d'aggiornamento per allenatori. Al momento tutti i corsi di formazione e perfezionamento J+S in tutta la Svizzera sono sospesi fino almeno al 30.06.2020. Informazioni al riguardo possono essere scaricate [qui](#).

Ricordiamo che tutte le informazioni riguardanti le proposte formative in lingua italiana. Possono essere consultate nell'apposita sezione ["formazione"](#) del sito CAT.

Info CAT

Francesco Bernasconi

Direttore CAT

☎ +4179 288 40 16

✉ info@centroatleticaticino.ch



Powered by
AAL
Federazione Ticinese Atletica Leggera