



Corso di formazione Swiss Athletics valido come aggiornamento G+S Tenero, sabato 17.10.2020

Il CAT, in collaborazione con Swiss Athletics, organizza un corso di formazione.

Il bagaglio di Mujinga Kambundji...

Contenuti

Durante la sua carriera Mujinga ha avuto la fortuna di ricevere di continuo differenti input da differenti allenatori rinominati.

Lo sviluppo delle sue prestazioni sono state influenzate in maniera determinante dal susseguirsi di questi periodi d'allenamento.

La medagliata di bronzo degli ultimi mondiali di Doha è dunque un prodotto di 5 differenti filosofie d'allenamento che hanno contribuito tutte al suo successo.

Cosa hanno messo nello zaino di Mujinga allenatori come Jacques Cordey, Valerij Bauer, Henk Kraajienhof, Rana Reider e Steve?

Obiettivi

Durante il corso i partecipanti

- ✓ conoscono i contenuti dello bagaglio di Mujinga.
- ✓ conoscono gli elementi centrali dei sistemi dall'allenamento dei vari allenatori di Mujinga.
- ✓ conoscono le particolarità e i dettagli dello sviluppo degli allenamenti di Mujinga.
- ✓ sperimentano come applicare in maniera pratica gli elementi centrali dell'allenamento di Mujinga (a livello giovanile e a livello elite).

Relatore

Adrian Rothenbühler

Vincitore Swiss Sports Awards 2019 come miglior allenatore.

Allenatore di Mujinga Kambundji.

Consulente e allenatore di svariati atleti partecipanti ai Campionati mondiali e Giochi Olimpici (Géraldine Ruckstuhl, Ellen Sprunger e altri).

Collaboratore dell'Ufficio federale dello sport (formazione degli allenatori)

Iscrizioni

Corso	Annuncio	Data	Giorni	Luogo	Lingua
Prevenzione degli infortuni: piccoli passi per fare grandi progressi	SLV 501/20	17.10.2020	1	Tenero	Francese
Iscrizione: L'iscrizione avviene tramite il coach G+S. Cliccare qui e scegliere il corso in questione					
Termine d'iscrizione: 1 mese prima rispetto alla data del relativo corso o fino ad esaurimento posti.					
Il corso é valido quale corso d'aggiornamento G+S e per il rinnovo dei brevetti d'allenatore Swiss Athletics A, B e C.					
Il corso non prevede il formulario indennità perdita di guadagno (IPG):					

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 ([TI 74220](#)) organizzato dall'Ufficio Cantonale G+S. Tale corso sarà indirizzato prevalentemente ad attività U16 e più giovani.

Osservazioni:

L'organizzazione e la struttura del corso potrà subire modifiche in qualsiasi momento in base all'evolvere della situazione sanitaria COVID-19.