

Presentazione attività CAT Local

Stagione 2021-2022

Agg: 30.11.2021. Passibile di modifiche in ogni momento

Il CAT Local è da intendersi come “selezione Ticino” e offre in maniera più o meno regolare degli allenamenti specifici collegiali e a progetto di disciplina o interdisciplinari in supplemento all’attività proposta in società.

Gli allenamenti hanno luogo presso le infrastrutture del CST (prevalentemente in inverno), o presso le altre strutture della regione (prevalentemente in estate).

Le attività CAT Local sono organizzate per settore/gruppo di disciplina o a progetti interdisciplinari. Ogni settore può essere diviso in gruppi (per es. settore salti può essere suddiviso nei gruppi salto in alto, salto in lungo, salto triplo, salto con l’asta). Ogni settore/gruppo è gestito da un caposettore che è la prima persona di riferimento per il Direttore del CAT.

I caposettori sono coadiuvati da collaboratori a dipendenza della disponibilità e grandezza del settore/gruppo.

Ogni attività ha obiettivi di breve e/o media e/o lunga durata condivisi da atleti e allenatori personali. Le attività sono organizzate in maniera puntuale o regolare e possono avere luogo in maniera delocalizzata sulla base delle necessità degli atleti e della disponibilità degli allenatori. In quest’ottica la palestra Regazzi e la pista esterna del CST sono a disposizione previo riservazione. È compito del caposettore/allenatore proporre un’attività pertinente e attrattiva e valutare il numero adeguato di partecipanti affinché l’allenamento resti qualitativamente valido; sulla base di queste informazioni fornisce un preavviso al direttore CAT.

Qualsiasi attività CAT è fondamentalmente intersocietaria. Casi speciali sono autorizzati dal Direttore CAT.

I contenuti specifici degli allenamenti saranno consultabili sul sito del Centro Atletica Ticino.

Attività CAT Local gruppo asta

Settore	<i>Salti</i>
Gruppo	<i>Salto con l'asta</i>
Caposettore	<i>Ivo Pisoni</i>
Allenatore/i	-
Atleti	<i>Gruppo asta e multiple CAT + atleti interessati di altre società</i>
Posti a disposizione	<i>10</i>
Luogo	<i>Invernale Palestra Regazzi; estivo Ascona</i>
Orario	<i>Ogni giovedì 18.30 – 20.15</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>ogni giovedì + ev. minicamp. Primo allenamento 11.11.2021 Di base 4 x mese da novembre a fine settembre. (variazioni verranno comunicate man mano ai partecipanti))</i>
Obiettivi tecnici e/o prestativi	<i>Principale: apprendimento della tecnica di base e perfezionamento individuale. Secondario: preparazione fisica di basa coordinata, ove possibile, con il programma delle singole società.</i>
Contenuti generali dell'allenamento	<i>✓ ABC della tecnica di corsa con l'asta ✓ ABC ritmo nella rincorsa. ✓ Lavoro tecnico e analitico in pedana ✓ Lavoro sulla coordinazione ✓ Lavoro sulla abilità ginnica</i>
Obiettivo agonistico	<i>Individuale. A seconda delle gare che troveremo in calendario verranno organizzate trasferte a possibili gare in coordinazione con le singole società. Ev. limiti verranno stabiliti secondo l'importanza delle gare proposte</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>analisi video</i>

Info

Ivo Pisoni

Caposettore CAT salto con l'asta

☎ +4179 461 67 00

✉ ivo.pisoni@bluewin.ch

Attività CAT Local settore gare multiple

Settore	<i>Multiple</i>
Gruppo	<i>Multiple</i>
Caposettore	<i>Patrick Vetterli</i>
Allenatore/i	<i>P. Vetterli, M.Vetterli, F.Agustoni, P. Della Santa</i>
Atleti	<i>U16-U23 e Attivi + atleti interessati di altre discipline.</i>
Posti a disposizione	<i>10-12 pax.</i>
Luogo	<i>Da novembre a marzo: Palestra Regazzi, Palestra Ascona, Palestra Losone Da aprile a settembre: Piste e pedane CST, Campo sportivo Ascona</i>
Orario	<i>Lu, Ma, Gi, e Ve dalle 18:15-20:30, Sa 10:00-12:00, 14:00-17: Le varie offerte e discipline saranno chiarite via mail, telefono e durante gli allenamenti.</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>Settimanale, ogni variazione sarà comunicata in anticipo.</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<i>Principale: eguagliare i livelli tecnici delle discipline multiple, promuovere la stabilità emotiva e migliorare la coscienza del sapere e sapere fare, migliorare la forza di base e la forza veloce. Secondario: personalizzare il programma d'allenamento, capacità di lavorare indipendentemente.</i>
Contenuti generali dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>ABC discipline tecniche</i> ✓ <i>Condizione fisica generale e specifica</i> ✓ <i>Forza e forza veloce specifica con coordinazione integrata.</i> ✓ <i>Test specifici e analisi video</i>
Obiettivo agonistico	<i>Individuale o da concordare con allenatori personali. Di base partecipazione ai CS di categoria gara multipla e individuale</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>Feedback diretto, video, optojump, fotocellule, test specifici.</i>

Info

Patrick Vetterli

Caposettore multiple

☎ +41 79 316 35 09

✉ vetterlipatrick@hotmail.com

Attività CAT Local settore lanci

Settore	Lanci
Gruppo	Martello, disco, giavellotto, peso
Caposettore	Sergio Previtali
Allenatore/i	Cristina Pezzatti
Atleti	Gruppo promozionale su iscrizione. In caso di troppi iscritti si procederà a una selezione
Posti a disposizione	10-12 pax.
Luogo	Presso le strutture del CST (prevalentemente in inverno)
Orario	Lunedì 18.30 – 20.30 Sabato mezza giornata o intera
Attività previste, frequenza e date	In linea di massima al lunedì o sabato (2-3 x al mese) salvo accordi diversi e comunicazione contraria. Il programma di dettaglio sarà definito con gli iscritti al gruppo.
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<ul style="list-style-type: none"> ○ Approfondire Didattica e Tecnica dei lanci ○ Guidare dei giovani Atleti attraverso una preparazione tecnica pluriennale nei lanci in un percorso di allenamento che preveda due “macro-aree” di intervento: Sviluppo e Specializzazione Tecnica
Contenuti generali dell’allenamento	<p>Possiamo valutare gli Atleti coinvolti per poi proporre loro dei contenuti aderenti con le loro possibilità/aspettative, seguendo gli obiettivi evidenziati precedentemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sviluppo ✓ Sviluppo tecnico di 2 discipline di lancio correlate tra loro, padronanza della tecnica corretta ed efficace. ✓ Supporto alle attività condizionali (svolte in Società) e per lo sviluppo delle capacità che devono supportare la tecnica facilitando l’acquisizione di adeguate posizioni e movimenti ✓ Specializzazione ✓ Inserimento dei mezzi della preparazione fisica speciale e specifica, ricerca di esercizi che abbiano la massima correlazione con il gesto di gara, sia sul piano dinamico che cinematico

	<p>✓ <i>Accrescimento, reclutamento e mobilitazione di tutte le risorse motorie volontarie possibili</i></p> <p>✓ <i>Specificità dei gesti e delle esercitazioni con un'alta correlazione con il gesto di gara</i></p> <p>✓ <i>Predominanza dell'uso di mezzi della "preparazione fisica speciale"</i></p> <p>✓ Tecnica di Lancio:</p> <p>✓ Proporremo una suddivisione "temporale" degli obiettivi tecnici nella stagione, dedicata prima alla didattica, poi alla tecnica, per arrivare alla fase del perfezionamento tecnico nel periodo estivo.</p> <p>✓ Le "Abilità" nei lanci: le abilità proposte partiranno dalla fase di apprendimento e/o miglioramento dell'uso dei "mezzi" dell'allenamento (uso palle mediche, didattica delle sollevate, uso dei sovraccarichi, balzi etc) con lo scopo di supportare gli allenamenti "condizionali" che gli Atleti svolgeranno in Società con i propri Tecnici sociali.</p>
Obiettivo agonistico	<i>Individuale. Di base partecipazione ai CS di categoria individuali o gare multiple.</i>
Periodizzazione	<i>Proposta di una periodizzazione singola (per i più giovani) oppure doppia per chi interessato alle gare invernali.</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Analisi delle problematiche tecniche dei singoli (filmati) e proposta di soluzioni utili al miglioramento tecnico</i> ○ <i>Test specifici e valutazioni funzionali</i> ○ <i>Feedback diretto</i> ○ <i>Risultati nelle competizioni programmate</i>

Info

Sergio Previtali

☎ +39 345 3354222

✉ sergio.previtali@gmail.com

Cristina Pezzatti

☎ + 41 79 682 93 52

✉ cristina.pezzatti@ticino.com

Attività CAT Local gruppo alto

Settore	<i>Salti elevazione</i>
Gruppo	<i>Salto in alto</i>
Caposettore	<i>Martino Rossetti</i>
Allenatore/i	<i>Martino Rossetti - Marco Balestreri</i>
Atleti	<i>Gruppo alto + atleti interessati che garantiscono una presenza costante ad almeno il 50% degli allenamenti proposti.</i>
Posti a disposizione	<i>10 max.</i>
Luogo	<i>Invernale Palestra Regazzi Estivo CST o Biasca</i>
Orario	<i>Sabato ore 11.00-13.00 o 13.00-15.00</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>Proposte di allenamenti quindicinali (a partire dalle vacanze scolastiche autunnali), eventualmente allenamenti extra in periodi specifici</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<p><u>In generale:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Riproporre Kick-off, abbinandolo a dei test che sarebbero da pianificare con la direzione CAT e con gli altri settori • Selezionare chi si dedicherà all'allenamento specifico del salto in alto • Coordinare, con il responsabile di settore, la presenza agli allenamenti di atleti orientati alle gare multiple <p><u>Contenuti e modalità:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutere, con gli allenatori delle società coinvolte, i programmi stagionali e gli obiettivi societari • Allenare il gesto tecnico con la scomposizione e l'analisi delle diverse fasi del salto <p><u>Pianificazione allenamenti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Programmare gli allenamenti tenendo conto delle diverse fasi della preparazione annuale
Contenuti generali dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ABC corsa orientato alle andature tipiche del salto in alto ✓ ABC salti con l'obiettivo di completare le competenze tecniche degli atleti ✓ Esercizi di rinforzo piedi e caviglie

	<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Esercizi di stabilizzazione del tronco verranno ripresi regolarmente</i>✓ <i>Lavoro tecnico e analitico delle diverse fasi che compongono il gesto</i>✓ <i>Analisi video</i>✓ <i>Test</i>
Obiettivo agonistico	<i>Individuale. La partecipazione ai CS di categoria dovrebbe essere l'obiettivo minimo.</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>Feedback diretto, video</i>

Info

Martino Rossetti

Caposettore salto in alto

☎ +4179 239 07 77

✉ mrossetti@sunrise.ch

Nota bene: la scuola salto in alto sarà riproposta a partire da dicembre 2021. Informazioni seguiranno.

Attività CAT Local gruppo lungo e triplo

Settore	<i>Salto in estensione</i>
Gruppo	<i>Salto in lungo e salto triplo</i>
Caposettore	<i>Claudio Piffaretti</i>
Allenatore/i	<i>Paola Bernaschina-Oberti e Claudio Piffaretti</i>
Atleti	<i>Gruppo CAT + atleti interessati di altre società</i>
Posti a disposizione	<i>10 pax.</i>
Luogo	<i>Invernale Palestra Regazzi; estivo Campo Sportivo Riva San Vitale</i>
Orario	<i>Invernale: sabato dalle 10.00 alle 12.00 Estivo: giovedì dalle 18.30 alle 20.00</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>In linea di massima ogni 15 giorni + eventualmente. minicamp.</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<i>Realizzare, tenendo conto del livello di preparazione acquisito, un approfondito e continuo lavoro sulla tecnica. Attraverso analisi video ed esercizi appositi si mira a perfezionare la padronanza del gesto tecnico e migliorare le performances nel salto in lungo e nel salto triplo.</i>
Contenuti generali dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stabilizzare la rincorsa ✓ Lavorare sulla velocità d'entrata ✓ Migliorare l'elasticità delle caviglie ✓ Lavorare sulla fase di stacco ✓ Inserimento della forza esplosiva ✓ Migliorare la chiusura dei salti ✓ Elaborare e migliorare la fase di volo ✓ Esercitare le tre fasi del salto triplo (hop step and jump) ✓ Effettuare vari esercizi relativi ai balzi (decuplo, alternato, ecc.) ✓ Test e analisi video
Obiettivo agonistico	<i>Di base partecipazione ai CS di categoria individuali e migliorare i primati personali.</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>Feedback diretto, video, optojump, fotocellule.</i>

Info

Claudio Piffaretti

Caposettore salti in estensione

☎ +4179 413 85 24

✉ claudio-alberto.piffaretti@ubs.com

Powered by

Attività CAT Local gruppo sprint

Settore	<i>Sprint</i>
Gruppo	<i>Sprint</i>
Caposettore	<i>Loris Donati</i>
Allenatore/i	<i>Loris Donati; da definire</i>
Atleti	<i>Gruppo sprinti CAT + + atleti interessati che garantiscono una presenza costante ad almeno il 50% degli allenamenti proposti</i>
Posti a disposizione	<i>12 pax</i>
Luogo	<i>Da ottobre a febbraio: Palestra Regazzi. Da marzo a giugno: Tesserete, arena Sportiva o CST.</i>
Giorno	<i>Mercoledì + ev. minicamp al sabato</i>
Orario	<i>18.15 – 20.00.</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>Di base da 2 a 4 x mese (variazioni verranno comunicate man mano ai partecipanti)</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<p><i>Principale:</i> <i>Realizzare, tenendo conto del livello di preparazione acquisito, un approfondito e continuo lavoro sulla/e tecniche e sulle ripetute brevi. Attraverso insegnamento tecnico specifico si mira ad assimilare gli elementi fondamentali della tecnica dando pure continuità al lavoro in pista.</i></p> <p><i>Si lavorerà anche sulla resistenza alla velocità e velocità pura, come pure la potenza anaerobica.</i></p> <p><i>Secondario:</i> <i>sviluppo delle capacità condizionali legate alla corsa sprint.</i></p>
Contenuti generali dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>ABC della corsa</i> ✓ <i>Stabilizzazione</i> ✓ <i>Tecniche di partenza</i> ✓ <i>Resistenza alla velocità e lavori di ampiezza e frequenza</i> ✓ <i>Prove di sintesi ed esercizi specifici per velocista</i> ✓ <i>Esercizi specifici di forza naturale per velocista</i> ✓ <i>Esercizi specifici</i> ✓ <i>Esercizi monopodalici</i> ✓ <i>Test e analisi video</i>
Obiettivo agonistico	<i>Individuale.</i>

	<i>Di base ottenimento del limite e relativa partecipazione ai CS di categoria individuali; ma anche un miglioramento personale.</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>Feedback, video, fotocellule, test.</i>

Info

Loris Donati

Caposettore sprint

☎ +4178 642 61 23

✉ 400300@ticino.com