

Presentazione attività CAT Local Stagione 2022-2023

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.

La struttura prevede 5 settore di disciplina: corse, sprint e ostacoli, salti, lanci e gare multiple. In aggiunta sono il settore interdisciplinare servizi propone delle attività mirate. 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. I contenuti degli allenamenti sono di responsabilità del caposettore e sottostanno alla supervisione del Direttore CAT.

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 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 fondamentale intersocietaria. Casi speciali sono autorizzati dal Direttore CAT.

I contenuti specifici degli allenamenti sono passibili di modifiche in ogni momento e saranno comunicati ai partecipanti/allenatori.

Agg: 18.10.2022. Passibile di modifiche in ogni momento.

Attività CAT Local gruppo lungo e triplo

Settore	<i>Salti 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>Da determinare</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"> ✓ <i>Stabilizzare la rincorsa</i> ✓ <i>Lavorare sulla velocità d'entrata</i> ✓ <i>Migliorare l'elasticità delle caviglie</i> ✓ <i>Lavorare sulla fase di stacco</i> ✓ <i>Inserimento della forza esplosiva</i> ✓ <i>Migliorare la chiusura dei salti</i> ✓ <i>Elaborare e migliorare la fase di volo</i> ✓ <i>Esercitare le tre fasi del salto triplo (hop step and jump)</i> ✓ <i>Effettuare vari esercizi relativi ai balzi (decuplo, alternato, ecc.)</i> ✓ <i>Test e analisi video</i>
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 ostacoli

COMING SOON

Powered by



Attività CAT Local settore lanci

Settore	<i>Lanci</i>
Gruppo	<i>Martello, disco, giavellotto, peso</i>
Caposettore	<i>Sergio Previtali</i>
Allenatore/i	<i>Cristina Pezzatti</i>
Atleti	<i>Gruppo promozionale su iscrizione. In caso di troppi iscritti si procederà a una selezione</i>
Posti a disposizione	<i>Da determinare</i>
Luogo	<i>Presso le strutture del CST (prevalentemente in inverno)</i>
Orario	<i>Lunedì 18.45 -21.00 sabato giornata o mezza giornata</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>In linea di massima al mercoledì o sabato, (2-3 x al mese) salvo accordi diversi e comunicazione contraria. Il programma di dettaglio sarà definito con gli iscritti al gruppo.</i>
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><i>Possiamo valutare gli Atleti coinvolti per poi proporre loro dei contenuti aderenti con le loro possibilità/aspettative, seguendo gli obiettivi evidenziati precedentemente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sviluppo <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <ul style="list-style-type: none"> ○ Inserimento dei mezzi della preparazione fisica speciale e specifica, ricerca di esercizi che abbiano la massima correlazione con il

	<p>gesto di gara, sia sul piano dinamico che cinematico</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Accrescimento, reclutamento e mobilitazione di tutte le risorse motorie volontarie possibili ○ Specificità dei gesti e delle esercitazioni con un'alta correlazione con il gesto di gara ○ Predominanza dell'uso di mezzi della "preparazione fisica speciale" <p>✓ Tecnica di Lancio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ 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.
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 asta

Settore	<i>Salti</i>
Gruppo	<i>Salto con l'asta</i>
Caposettore	<i>Ivo Pisoni</i>
Allenatore/i	<i>Ivo Pisoni</i>
Atleti	<i>Gruppo asta e multiple CAT + atleti interessati di altre società</i>
Posti a disposizione	<i>Da determinare</i>
Luogo	<i>Invernale Palestra Regazzi; estivo Ascona (Pisoni) e Locarno (Donati)</i>
Orario	<i>Ogni giovedì 18.30 – 20.15 (estivo a Locarno 18-20).</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>ogni giovedì + ev. minicamp. Primo allenamento 12.11.2020. Di base da 2 a 4 x mese (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.</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 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>Da determinare</i>
Luogo	<i>Invernale Palestra Regazzi Estivo CST o Biasca</i>
Orario	<i>Sabato ore 10.00-12.00</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>Proposte di allenamenti quindicinali (a partire dalle vacanze scolastiche autunnali), eventualmente allenamenti extra in periodi specifici o minicamp</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<p><u><i>In generale:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Riproporre Kick-off, abbinandolo a dei test che sarebbero da pianificare con la direzione CAT e con gli altri settori</i> • <i>Selezionare chi si dedicherà all'allenamento specifico del salto in alto</i> • <i>Coordinare, con il responsabile di settore, la presenza agli allenamenti di atleti orientati alle gare multiple</i> <p><u><i>Contenuti e modalità:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Discutere, con gli allenatori delle società coinvolte, i programmi stagionali e gli obiettivi societari</i> • <i>Allenare il gesto tecnico con la scomposizione e l'analisi delle diverse fasi del salto</i> <p><u><i>Pianificazione allenamenti:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Programmare gli allenamenti tenendo conto delle diverse fasi della preparazione annuale</i>
Contenuti generali dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>ABC corsa orientato alle andature tipiche del salto in alto</i> ✓ <i>ABC salti con l'obiettivo di completare le competenze tecniche degli atleti e di rinforzare piedi e caviglie</i>

	<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Gli 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 novembre 2020. Informazioni seguiranno.

Attività CAT Local gruppo sprint

Settore	<i>Sprint</i>
Gruppo	<i>Sprint</i>
Caposettore	<i>Loris Donati</i>
Allenatore/i	<i>Loris Donati – Matteo Patriarca</i>
Atleti	<i>Gruppo sprint – Atleti con Limite CAT</i>
Posti a disposizione	<i>Da determinare</i>
Luogo	<i>Invernale Palestra Regazzi Estivo da determinare</i>
Orario	<i>Mercoledì 18.00-20.00 Sabato ore 10.00-12.00</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>Proposte di allenamenti settimanali, partecipazione agli allenamenti collegiali</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<i>Coming soon</i>
Contenuti generali dell'allenamento	<i>Coming soon</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

Loris Donati

Caposettore Sprint

☎ +41 78 642 61 23

✉ 400300@ticino.ch