



Tenero, marzo 2023

**Corso di formazione Swiss Athletics  
Modulo di aggiornamento G+S (SLV 501-23)  
Domenica 02.04.2023, Centro G+S Bellinzona**

<b>Data</b>	<b>Domenica 02.04.2023</b>
<b>Luogo</b>	Centro G+S Bellinzona
<b>Ritrovo</b>	08.45, entrata centro G+S Bellinzona
<b>Abbigliamento</b>	Per la pratica sportiva
<b>FFS Promocode</b>	La Confederazione si assume completamente i costi di viaggio con i mezzi pubblici. Con il codice promozionale <b>fu-ikz_04</b> puoi comandare online gratuitamente un biglietto di andata e ritorno dal tuo domicilio al luogo del corso. Ulteriori informazioni sono consultabili a questo link: <a href="https://www.sbb.ch/ticketshop/b2c/sprache.do?it">https://www.sbb.ch/ticketshop/b2c/sprache.do?it</a>
<b>Lingua del corso</b>	italiano
<b>Direzione</b>	Stefano Rossetti
<b>Relatori</b>	Francesco Bernasconi, allenatore Swiss Olympics DTA, formazione approfondita nel campo dell'allenamento della forza, Docente di Scienze dello sport e educazione fisica presso la Scuola per Sportivi d'élite di Tenero
<b>Partecipanti</b>	vedi lista allegata
<b>Programma</b>	vedi allegato
<b>Costi del corso</b>	vedi lista allegata. L'importo è da versare prima del corso sul conto CAT: <b>Banca Stato Bellinzona CH64 0076 4158 5689 5200 7</b> Intestato a Federazione Ticinese di Atletica Leggera c/o F. Quattrini Via R. Simen 142 6648 Minusio

Eventuali incongruenze sono da chiarire prima del corso direttamente con Swiss Athletics.

	Monitore G+S <b>con attività G+S negli ultimi due anni</b>	Monitore G+S <b>senza attività G+S negli ultimi due anni</b>
Con licenza / Membri	CHF 100.00	CHF 140.00
Senza licenza / Non membri	CHF 140.00	CHF 180.00

**Riconoscimento** Il corso è valido quale corso d'aggiornamento G+S e per il rinnovo dei brevetti d'allenatore Swiss Athletics A, B e C.

**Informazioni** Stefano Rossetti, +41 76 414 95 19, [info@centroatleticaticino.ch](mailto:info@centroatleticaticino.ch)

Stefano Rossetti  
Centro Atletica Ticino

**Programma**  
**Corso di formazione Swiss Athletics – Perfezionamento G+S**  
**SLV 501/23**  
**Domenica 02.04.2023, Centro G+S Bellinzona**

**Programma**

08.45 – 09.00

*Aula Teoria*



**Check in / Amministrazione**

Update Jugend+Sport / Swiss Athletics

09.00 – 10.30

*Aula Teoria*



**Introduzione al tema dell'allenamento della forza**

Dai concetti di base alla loro implementazione

10.30 – 10.45



Pausa

10.45 – 11.15

*Aula Teoria*



**RAMP:** il riscaldamento come preparazione all'attività e come mezzo d'allenamento a lungo termine

11.15 – 11.30

*Palestra Liceo*



**Riscaldamento orientato per i giovani e Ramp per avanzati**

11.30 – 12.30

*Palestra Liceo*



**Atelier 1**

Test di mobilità e stabilità

12.30 – 13.30

*Mensa*



Pranzo

13.30 – 13.45

*Palestra Liceo*



**Riscaldamento**

The Animal flow

13.45 – 14.45

*Palestra Liceo*



**Atelier 2**

Basi di mobilità e stabilità nell'allenamento con i bilancieri

15.00 – 16.45

*Palestra Liceo*



**Atelier 3**

3a: i 10 comandamenti dell'allenamento con i bilancieri. Forme di base di slancio e strappo.  
 3b: lo squat, il padre di tutti gli esercizi. Dall'air squat allo squat completo.

17.00 – 17.15

*Palestra Liceo*



**Fine del corso**

Amministrazione / valutazione del corso