

Tenero, ottobre 2023

**Corso di formazione Swiss Athletics
Modulo di aggiornamento G+S (SLV 502-23)
Sabato 21.10.2023, Centro G+S Bellinzona**

Data	Sabato 21.10.2023
Luogo	Centro G+S Bellinzona
Ritrovo	08.45, entrata centro G+S Bellinzona
Abbigliamento	Per la pratica sportiva
FFS Promocode	La Confederazione si assume completamente i costi di viaggio con i mezzi pubblici. Con il codice promozionale pg-whf_10 puoi comandare online gratuitamente un biglietto di andata e ritorno dal tuo domicilio al luogo del corso. Ulteriori informazioni sono consultabili a questo link: https://www.sbb.ch/ticketshop/b2c/sprache.do?it
Lingua del corso	italiano
Direzione	Stefano Rossetti
Relatori	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
Programma	vedi allegato
Costi del corso	vedi lista allegata. L'importo è da versare prima del corso sul conto CAT: Banca Stato Bellinzona CH64 0076 4158 5689 5200 7 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 con attività G+S negli ultimi due anni	Monitore G+S senza attività G+S negli ultimi due anni
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



Stefano Rossetti
Centro Atletica Ticino

Programma
Corso di formazione Swiss Athletics – Perfezionamento G+S
SLV 502/23
Sabato 21.10.2023, 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