

n°14- ottobre 2023

Casa dolce Casa

Per alcuni, la preparazione per la stagione 2023-2024 è già iniziata, per altri inizierà a breve. Quest'anno però potremo prepararci al meglio con un asso nella manica. E che asso! Grazie alla 4^a e 5^a tappa dell'ampliamento del Centro Nazionale di Tenero, possiamo ora vantare in Ticino l'unica pista d'atletica al coperto in Svizzera interamente in Rub Tan. Tutto ciò è stato permesso dallo sforzo del CST in collaborazione con l'UFSPPO di Macolin e Swiss Athletics.

Questa infrastruttura potrà sicuramente fungere da benzina sul fuoco del nostro movimento cantonale e siamo certi che porterà uno sviluppo qualitativo del nostro sport, sia a livello cantonale, sia a livello nazionale.

Il centro d'allenamento sarà pronto per la fine delle vacanze autunnali e sarà a disposizione del CAT e delle società a partire da lunedì 6 novembre 2023.



CAT Future

Il 20 settembre l'attività del Progetto CAT Future si è aperta con una giornata intera di allenamenti. Quest'anno sono stati selezionati un totale di 16 atleti (8 ragazzi e 8 ragazze) nati negli anni 2009 e 2010. Questo progetto è sostenuto anche dal DECS con il quale abbiamo sottoscritto una convenzione che permette agli atleti di allenarsi una volta al mese durante gli orari di scuola.

Anche quest'anno parteciperemo, durante le vacanze scolastiche autunnali, al Campo 4T a Tenero organizzato dal CST e promosso dal Cantone.

CAT Local

L'11 novembre 2023, con il Kick-off si darà al via alla seconda stagione completa dopo la pandemia. Con il parco allenatori confermato in toto, l'obiettivo di quest'anno è quello di riconfermare la stabilità nelle proposte d'allenamento e migliorare qualche punto critico che è stato riscontrato in passato. L'anno si chiuderà con un allenamento collegiale venerdì 8 dicembre e per poi ripartire subito sabato 6 gennaio con il primo allenamento collegiale del 2024.

Questa stagione servirà per prendere confidenza con i nuovi spazi della Regazzi che saranno il centro nevralgico dell'attività del CAT Local per la stagione invernale e non solo.

Powered by



Federazione Ticinese Atletica Leggera

Un nuovo arrivo in casa CAT – Optojump Next



Da questa stagione potremo inoltre vantare un nuovo compagno di allenamento. Il 28 agosto l'assemblea straordinaria convocata dalla FTAL ha dato il via libera per l'acquisto dell'Optojump Next, sistema diagnostico già utilizzato in passato ma purtroppo vincolato alla disponibilità di terze persone per effettuare i test. Questo importante investimento ha l'obiettivo di sviluppare un concetto diagnostico più globale e che possa essere maggiormente funzionale alle nostre necessità future. Più nello specifico le sue misure permetteranno di evidenziare le asimmetrie e le debolezze di un atleta, le quali potrebbero

portare a degli infortuni. Inoltre, permetterà di valutare e seguire un atleta durante il suo sviluppo o durante la riabilitazione dopo un infortunio.

Modulo di approfondimento per gli allenatori

Il 21 ottobre 2023 al centro G+S di Bellinzona verrà riproposto il modulo d'approfondimento CAT sulla metodologia dell'allenamento della forza con sovraccarichi per le categorie giovanili. Il corso è tenuto da Francesco Bernasconi, già direttore CAT, allenatore Swiss Olympics DTA e responsabile dell'allenamento della forza presso la Scuola per Sportivi d'élite di Tenero.



Info allenatori CAT



Ricordiamo a tutti gli interessati che il CAT è sempre aperto a nuove proposte di collaborazione, allo sviluppo di un programma coach to coach e ad altri input vari. Non esitate a contattarci info@centroatleticicino.ch e approfondiremo volentieri con voi le vostre proposte.

Info CAT

Stefano Rossetti
Direttore CAT

✉ info@centroatleticicino.ch



Powered by

