

## Seconda Lezione del II° Corso Allenatori FIPE

Il secondo turno di lezioni è stato sostenuto presso il CUS di Milano, gli studenti, divisi in due gruppi, hanno assistito a lezioni teoriche nell'ambito della pesistica come disciplina agonistica e lezioni pratiche sull'utilizzo di macchine da palestra per l'allenamento di disabili e normodotati. La classe, divisa in due gruppi alternati ha assistito a due lezioni distinte; in aula il Prof. Brunello (Docente CONI) ha introdotto gli alunni al gesto atletico della pesistica, tramite filmati e slide stottolineando la complessità dei movimenti necessari all'esecuzione di strappo e slancio. Mentre in una sala provvista di macchine per l'allenamento il Prof. Maiorano (Specialista di biomeccanica) ha sostenuto una lezione pratica per istruire all'utilizzo ottimale di queste ultime; il discorso è stato ampliato dal Prof. Statella (Atleta Paraolimpico) tramite una dimostrazione pratica di allenamento in un contesto di disabilità motoria.

L'indiscussa preparazione del corpo docenti ha permesso, come sempre, di soddisfare la vivace curiosità degli studenti permettendo un apprendimento dinamico e partecipato.



## II° Corso Allenatori FIPE: Terza Lezione

L'intera terza giornata del Corso Allenatori, è stata dedicata alla pratica della pesistica. All'interno della palestra offerta dal CUS Milano, gli insegnanti hanno potuto mettere in pratica la teoria delle lezioni precedentemente sostenute.

Dalla mattina, fino al pomeriggio, gli studenti sono stati coinvolti in prima persona per mettere in pratica tutto ciò che fino ad all'ora hanno potuto solo studiare in via teorica; il Prof. Brunello (Docente CONI), insieme ad alcuni suoi collaboratori (pesisti di livello nazionale con anni di esperienza nel campo) tramite l'ausilio di bilancieri e bastoni hanno permesso ai corsisti di esperire il gesto tecnico vero e proprio di strappo e slancio, correggendo gli eventuali errori e fornendo consigli per migliorare la messa in pratica.

Nonostante la faticosa giornata, sia il corpo docenti che gli studenti hanno mostrato un'innegabile soddisfazione.



## II° Corso Allenatori FIPE: interviene il Presidente Nazionale FIPE Antonio Urso

L'Aula Magna del CONI Lombardia è stata la sede ospitante della quarta lezione del Corso per la qualifica di Allenatore e Persona Trainer, come in precedenza all'interno della lezione si è potuto assistere all'intervento di un'autorità in materia di Sport, questa volta è stato il Presidente Nazionale FIPE Antonio Urso a prestare la propria partecipazione ed esperienza nel campo per evidenziare il prestigio del percorso di studi scelto dagli iscritti.

Le prime quattro ore di lezione sostenute dal Prof. Brunello (Docente CONI) sono state improntate all'analisi ed alla costruzione di un programma per l'allenamento di un atleta agonistico e non, con relativa stesura di una tabella ed i possibili esercizi attuabili nella sala pesi. Il discorso, improntato particolarmente sull'utilizzo di pesi liberi e sull'utilità del bilanciere come mezzo di allenamento, ha introdotto l'intervento del Presidente Nazionale FIPE Antonio Urso, presentato dal Presidente FIPE Lombardia Giovanni Podda. All'interno dell'intervento, il Presidente Urso ha rimarcato come il ruolo dell'allenatore sia tutt'oggi cambiato, specializzandosi maggiormente ed entrando a far parte di una catena di diversi specialisti tutti concorrenti alla salute fisica e psichica dell'atleta, in fine ha presentato la rivista Strength & Conditioning, la novità di quest'anno per l'aggiornamento di tecnici e atleti, ha in fine concluso porgendo i migliori auguri agli studenti per una brillante carriera in un ambito sportivo sano e stimolante.

Nella seconda parte della giornata il Prof. Iaquone ha presentato una lezione introduttiva su elementi di fisiologia, per poi addentrarsi maggiormente nel discorso specificando il processo della sindrome metabolica.

Anche questa volta, docenti e corsisti hanno collaborato in perfetta sinergia determinando l'impeccabile riuscita del corso.



## Quinta Lezione II° Corso Allenatori FIPE

La quinta lezione del Corso Allenatori si è svolta al CONI Lombardia, il corso, ormai alle sue ultime lezioni ha vantato un numero costante di presenze, attestando la propria serietà e soprattutto la capacità di coinvolgere il pubblico in modo costante grazie alla varietà di tematiche trattate. Quest'oggi a sostenere la docenza dell'intera giornata sono presenti gli assistenti del Prof. Marin (Docente di scienze motorie presso l'Università di Pavia), Veronica Biancotti (Docente in scienze motorie ed Insegnante Tecnico FIPE) e Lauri Filippo (docente CONI e Insegnante Tecnico FIPE), i professori hanno spiegato alla classe le basi anatomiche della flessibilità e mobilità articolare, concludendo nella seconda parte della giornata con una dimostrazione pratica di alcune tecniche di stretching, invitando gli studenti alla messa in pratica degli esercizi mostrati. Ancora una volta l'impegno mostrato dai docenti nel trasmettere le proprie conoscenze è stato premiato dall'attenta partecipazione degli alunni.



## II° Corso Allenatori FIPE: Sesta Giornata

Presso il CONI Lombardia si è svolta la penultima sessione di lezioni del Secondo Corso Allenatori FIPE, gli studenti, impegnati al massimo nello studio e nella realizzazione delle proprie tesine d'esame, hanno prestato massima attenzione agli ultimi insegnamenti per completare la propria preparazione.

Per tutto l'arco della giornata il Prof. Alberti (Docente della Facoltà di Scienze motorie, Università degli studi di Milano) ha spiegato la teoria dell'allenamento aerobico con l'ausilio di slide illustrative inerenti i meccanismi fisiologici alla base, i quali sono necessari per comprendere i fondamenti delle metodiche di allenamento. Coinvolgendo il gruppo classe, il Professore, ha stimolato la discussione partendo dalle esperienze personali di ognuno, arricchendo e correggendo le opinioni formulate grazie ad un'ampia raccolta di ricerche e studi in materia.

La disponibilità del docente di adeguarsi alle esigenze degli alunni e la capacità degli studenti di affrontare con serietà ed interesse gli argomenti proposti, hanno reso avvincente e proficua la giornata di lezione.



## Giornata Conclusiva del II° Corso Allenatori FIPE

Il Secondo Corso Allenatori FIPE è giunto al termine, l'ultima giornata di insegnamenti si è svolta presso la palestra del CUS Milano; gli studenti, chiamati a consegnare la tesina d'esame, hanno dimostrato di aver investito molto su questo corso recapitando lavori ben curati nel contenuto e nella forma.

Il Prof. Brunello (Docente CONI) insieme ai suoi collaboratori, hanno sostenuto l'ultima lezione pratica; dopo aver ripassato complessivamente la tecnica dello strappo e dello slancio, i corsisti si sono messi in gioco eseguendo gli esercizi davanti alla classe, mentre il Professore correggendo eventuali errori ha spronato il pubblico a ricercare correzioni ed accorgimenti per migliorare il gesto atletico; questo esercizio ha permesso a tutti di fare esperienza diretta del lavoro che deve compiere un tecnico di Pesistica durante l'allenamento del proprio atleta, curando in particolar modo le varie fasi dell'esecuzione.

Dopo tutta una giornata di esercizi la stanchezza fisica non ha impedito alla classe di mostrare l'entusiasmo e la soddisfazione per l'intero percorso intrapreso, che ha permesso di arricchire ognuno grazie alla validità dei contenuti trattati ed alla sensibilità della docenza in grado di rendere gli argomenti sempre stimolanti e coinvolgenti.

