

Corso Allenatori 2014: La Pesistica nei Programmi di Allenamento

Questo fine settimana le lezioni del Corso Allenatori si sono basate esclusivamente sulla teoria, come fondamento essenziale per una buona messa in pratica. L'Aula Magna del CONI Lombardia è risultata essere il contesto ideale per presentare i contenuti agli studenti, i quali tramite filmati, immagini e discussioni collettive hanno potuto esplorare nuove conoscenze ed interessanti problematiche legate a diverse discipline.

Sabato, il Prof. Brunello (Docente CONI), ha messo alla prova gli studenti richiamando la loro attenzione su quanto appreso nelle lezioni precedenti a proposito della pesistica e degli esercizi nella sala pesi con l'ausilio di macchine. La classe è stata chiamata a contribuire attivamente alla discussione che ha portato alla formulazione di un programma di allenamento che includesse, sia il lavoro con il bilanciere, che l'utilizzo delle macchine in palestra, in modo da massimizzare i risultati sia nel contesto dilettantistico che agonistico.

Durante il pomeriggio, il Prof. Alberti (Docente in Scienze Motorie), ha illustrato le basi fisiologiche dell'allenamento aerobico e anaerobico; confrontando le diverse metodiche di allenamento ha alimentato la discussione ed ha posto come obiettivo lo studio dell'adattamento ai sovraccarichi ed una possibile implementazione di queste conoscenze acquisite in un vero e proprio programma di allenamento personalizzato.

Nonostante l'impegno richiesto ai corsisti, che tra lezioni e approfondimenti devono dimostrarsi sempre pronti ad esser messi alla prova, il corso si può definire un vero e proprio successo vista la costanza delle presenze e nessun abbandono. I professori, da parte loro, possono ritenersi pienamente soddisfatti dalla classe che con serietà ed entusiasmo ricambia i loro sforzi, e si è dimostra sempre interessata ad ogni insegnamento.

