

27-28/09/2014

CORSO ALLENATORI FIPE: TEORIA E PRATICA NELLA PESISTICA

Un altro weekend di lezioni per i partecipanti del secondo Corso Allenatori FIPE, carichi di entusiasmo ed aspettative gli studenti hanno potuto assistere agli insegnamenti e confrontarsi tra di loro e con la docenza, rendendo ancora una volta unica e completa l'esperienza didattica.

La stesura di un programma di allenamento, sia nell'ambito della Pesistica che all'interno della sala pesi, è stato il tema chiave della giornata di sabato nell'Aula Magna del CONI Lombardia; il Prof. Alessandro Brunello (Docente CONI) dopo aver compiuto un ripasso generale sugli esercizi della pesistica, è entrato in dettaglio illustrando i principi di una tabella di allenamento per atleti professionisti e non, allo stesso modo ha spiegato le linee guida per creare una tabella di allenamento con l'ausilio delle macchine da palestra. In seguito ha stimolato la classe al dibattito per quanto riguarda le norme legali e di comportamento all'interno della palestra, così ha fornito preziosi consigli per formare futuri allenatori competenti e preparati.

Il giorno successivo, la lezione si è svolta all'interno della palestra Alex Club di Milano, dove grazie alle attrezzature fornite dalla struttura, il Prof. Alessandro Brunello ha potuto condurre al meglio la propria lezione pratica, ha così fornito l'opportunità agli studenti di sperimentare un vero e proprio allenamento di pesistica.

Mancano ancora poche lezioni prima degli esami e gli studenti devono far tesoro delle poche ore rimaste per dipanare gli ultimi dubbi, nonostante la preoccupazione per la prova finale l'interesse e la determinazione non sono diminuiti, merito dell'affidabilità e della disponibilità del personale docente mostrato verso la classe.

