

Corso Allenatori Primo Livello 2014

Il Corso dedicato agli aspiranti futuri allenatori e personal trainer è stato ospitato, come di consueto, dalla città di Milano, che ha fornito le strutture CONI Lombardia e CUS Milano per gli insegnamenti che quest'anno hanno registrato più di settanta iscrizioni. Le lezioni di queste quattro giornate hanno visto i corsisti impegnati a seguire materie varie per contenuto e forma, partendo dagli insegnamenti riguardanti l'ordinamento sportivo a cura di Sabrina Greco, che oltre ad essere il Presidente FIPE del Comitato Regionale Lombardo è anche un'autorità in materia essendo stata per anni Arbitro Federale; Maiorano Cristian (Docente CONI) ha invece articolato le proprie lezioni in due giornate distinte, illustrando prima i fondamenti di biomeccanica, e poi applicando i fondamenti appresi nella palestra del CUS Milano che ha garantito l'opportunità agli studenti di provare gli esercizi della sala macchine tramite attrezzature adeguate, ciò è servito come banco di prova concreto per una futura professione da Personal Trainer.

Nel frattempo, Alessandro Brunello (Docente CONI) ha avvicinato il pubblico alla pratica della pesistica con spiegazioni teoriche riguardanti le fondamenta dei principali gesti sportivi e l'introduzione alla particolare dimensione dell'agonismo, i video e l'interattività della lezione hanno fornito spunti di riflessione ed approfondimenti sul tema accrescendo l'interesse dei partecipanti. In seguito, gli studenti, hanno potuto affrontare un vero bilanciamento mettendo alla prova quanto appreso dagli insegnamenti teorici cimentandosi negli esercizi di strappo e slancio; nonostante lo sforzo fisico e mentale richiesto dalle lezioni, i corsisti, hanno dimostrato la concentrazione e la tenacia necessari per adempire alle richieste della materia.

Nonostante le lezioni si siano focalizzate principalmente sull'insegnamento della disciplina della Pesistica e lo studio e l'applicazione delle macchine all'interno della palestra, sono stati offerti anche interessanti contributi medici da parte del Prof. Marcello Iacuone (Specialista in neurochirurgia e Terapia del Dolore) riguardanti le patologie midollari; mentre grazie all'intervento di Valentino Statella (Atleta Paralimpico) per gli studenti è stato possibile apprendere le tecniche di allenamento con sovraccarico per i disabili usando come supporto la panca piana.

Il corso è solo all'inizio, ed ancora molte ore separano gli studenti dall'esame finale, ma si può già ottenere un ritorno di commenti positivi da parte degli studenti, che tramite le testimonianze confermano l'interesse ed il coinvolgimento che i professori son stati capaci di trasmettere tramite le materie;B le quali, grazie alle strutture ospitanti, non sono rimaste ancorate alla dimensione della teoria ma hanno potuto dar spazio ad una vera e propria applicazione pratica.



..un'immagine del corso durante una lezione..