

CORSO ALLENATORI FIPE: UNA GIORNATA DI LEZIONI AL CUS MILANO

Dopo il successo riscosso dal primo weekend di lezioni, il Corso Allenatori FIPE torna a proporre nuovi temi in un'altra giornata dedicata alla formazione dei futuri allenatori e personal trainer; presso la struttura del CUS Milano studenti e professori si sono incontrati per approfondire i temi precedenti ed affrontarne di nuovi.

Domenica, la classe è stata divisa in due gruppi che in modo alterno hanno assistito alle lezioni condotte dai tre professori in diverse aule.

Alessandro Brunello (Docente CONI) ha ulteriormente esplorato il tema della pesistica soffermandosi sul mondo dell'agonismo e sulla capacità di adattamento degli esercizi di questa disciplina ad ogni altro sport, infatti ha sottolineato come sia possibile inserire l'allenamento con il bilanciere per migliorare le performance generali. Topuntoli Matteo (Docente CONI) ha condotto la propria lezione presso la sala pesi del CUS, dopo aver indirizzato i presenti all'uso corretto delle macchine della palestra, ha fornito gli strumenti per adattarsi alle molteplici richieste ed esigenze dei possibili clienti di una palestra; nel frattempo Valentino Statella (Atleta Paralimpico) ha ampliato la lezione facendo luce sulle metodiche di allenamento per atleti disabili, un mondo ancora poco conosciuto dalla maggior parte degli allenatori che necessita di molta preparazione tramite un'adeguata informazione.

Una così grande varietà di argomenti ha entusiasmato l'intera classe che ha seguito ogni lezione con attenzione e curiosità, allo stesso modo i professori son rimasti piacevolmente stupiti da questo approccio che riempie di aspettative positive in vista delle prossime lezioni.