

## ***CORSO ALLENATORI FIPE: TERZO WEEKEND DI FORMAZIONE***

Questo fine settimana, l'Aula Magna del CONI Lombardia di Milano ha ospitato studenti e professori del Corso Allenatori FIPE per una nuova rassegna di lezioni; due giorni all'insegna della varietà negli insegnamenti, dove lo sport e la pesistica sono stati trattati tramite punti di vista diversi al fine di creare una visione d'insieme a trecentosessanta gradi. Proseguendo il discorso sulle metodiche di allenamento per atleti disabili, Valentino Statella (Atleta Paralimpico), ha approfondito il tema dell'agonismo nella Panca piana affrontando le questioni riguardanti il regolamento e la storia di questa disciplina nelle Paralimpiadi; in seguito Federica Allieri (Dott.ssa in Psicologia) ha trattato il tema della motivazione proponendo strategie per incentivare all'attività fisica, al recupero dagli infortuni sportivi, ed al mantenimento dei ritmi di allenamento negli agonisti.

Le lezioni della giornata seguente sono state svolte dal Prof. Giampietro Alberti (Docente in Scienze Motorie), che è riuscito a fornire elementi generali ed esaustivi sulle metodiche dell'allenamento aerobico ed anaerobico, focalizzandosi sull'utilizzo di sovraccarichi ha dimostrato come questi possano portare un miglioramento delle performance dell'atleta durante la preparazione agonistica, inoltre ha fornito indicazioni per un corretto utilizzo di tale allenamento.

Anche questa settimana entusiasmo e soddisfazione non sono venuti a mancare negli studenti, che ormai sempre più vicini alla data degli esami hanno cercato di dipanare gli ultimi dubbi rimasti; nonostante manchino ancora due settimane alla conclusione del corso, si può affermare che le aspettative di successo sono state pienamente confermate.



In foto Giampietro Alberti Docente in Scienze Motorie