

FIRENZE Stadio Firenze - Sabato 21 Febbraio ore 15.00

INCONTRO INFORMALE TECNICI

APERTO A TUTTI COLORO CHE HANNO INTERESSE E VOGLIONO DARE UN CONTRIBUTO AL DIALOGO E ALL'ASCOLTO RECIPROCI RIVOLTO AD ASPETTI GENERALI CHE RIGUARDANO L'ATTIVITA' DI ALLENAMENTO O PIU' SPECIFICI LEGATI AI SALTI IN ESTENSIONE

Moderatori : Paolo Tenti/Simone Finocchi
Settore Salti in estensione Fidal Toscana

CARATTERISTICHE DELL'INCONTRO

Le modalita' con cui si dovrebbe sviluppare l'incontro vorrebbero essere di tipo dialogante. Le occasioni per parlare in maniera libera dell'attività e delle idee che ognuno di noi porta avanti, realmente non esistono; se va bene riusciamo a fare qualche battuta fugace quando ci vediamo negli spalti alle gare e magari nemmeno quello.

Non capita quasi mai di avere un reale confronto, ognuno di noi è solo ad allenare e magari ogni tanto un momento di riflessione comune potrebbe essere utile per crescere e per superare dei dubbi, o magari per suscitare degli altri ! La curiosità e il dubbio sono due momenti potenti per migliorarsi. Apportando le proprie conoscenze, le proprie competenze e i propri dubbi, ognuno favorisce il viaggiare delle idee a beneficio di tutti.

Quindi , oltre a partecipare come auditore, chi vorrà', potrà prenotarsi un intervento su di un argomento relativo ad aspetti generali relativi ai contesti più disparati che riguardano l'attività di allenamento o più specifici legati ai salti in estensione.

Alla fine di ogni intervento si aprirà un breve confronto a cui chiunque potrà intervenire .

ESEMPI DI TEMI DA TRATTARE

Buon senso nel gestire le nostre conoscenze e competenze , compromessi.

Realmente si eseguono le esercitazioni funzionali all'obiettivo che ci siamo preposti ?

Terminologia (ci intendiamo ?)

Programmazione per i salti , le scelte a seconda delle età e del grado di esperienza degli atleti

E' così importante la forza (quale ?) e cosa proporre a seconda dell'età e dell'esperienza ?

E' più importante saltare bene o saper eseguire un ottima rincorsa ? La risposta è semplice , tutte e due !

Programmare : obiettivi-mezzi-metodi-contenuti (organizzare in base alla logistica, al tempo e al numero atleti)

Quanto si allenano i ns. atleti ? E con quale carico interno ?

Microciclo standard di carico e uno durante il periodo gare, cosa prima e cosa dopo nello stesso giorno

Cosa si puo' fare per rendere la rincorsa più precisa

Il balzo come si impara (o come lo insegno) ? Qual è il primo aspetto di cui tener conto?

Quanto è importante l'acquisizione delle abilità e quanto e come devo insistere ?

L'aspetto motivazionale come risorsa più importante

Cosa significa personalizzare l'allenamento ?

Se corro (in un certo modo) posso saltare

Io ho questo problema con il/i mio/miei atleta/i, come lo potrei affrontare per cercare di risolverlo ?

ORARIO

Ore 15.00 Introduzione

Ore 15.30 Inizio interventi e confronti

Entro Ore 18.00 Conclusione lavori

Per coloro che decidessero di partecipare si prega di comunicare l'adesione all'iniziativa ed eventualmente un argomento che si intendesse trattare durante l'incontro entro e non oltre Giovedì 19.02.25 alla e-mail paolo.tenti59@gmail.it o telefonando o WhatsApp a Paolo Tenti 335 6430599