

Spett.li Società

Oggetto: **Allenamenti preagonistici e agonistici. Sintesi 1° periodo; calendario e novità 2° periodo.**

Dopo il 1° ciclo di allenamenti rivolti alle fasce PA e ES A e B, in cui sono state proposte tredici date tra settembre e dicembre nei diversi Intercentri, il Comitato Regionale ha raccolto i dati emersi dalle osservazioni apportate dai tecnici.

In primis va sottolineato come la formula abbia permesso ad un numero decisamente maggiore di atleti di potersi allenare, senza effettuare grandi spostamenti, ma con l'opzione di poter incrementare il numero di occasioni di confronto anche in altri Intercentri.

Dal punto di vista operativo il programma proposto è stato seguito in tutti gli Intercentri, con i necessari accorgimenti a seconda del tipo di utenza, dando così logica e continuità al lavoro, che come va ricordato, è volto a sviluppare o rafforzare le capacità coordinative generali e specifiche e le basi tecniche della nostra disciplina, oltre che di confronto nel randori, così come esplicitato nelle riunioni precedenti.

Per quanto concerne le novità del 2° ciclo di allenamenti, pur confermando la scansione oraria di un'ora per i PA e di un'ora e trenta per gli ES A e B, si lavorerà con due staff, uno designato al settore PA e l'altro al settore ES A e B. Il primo sarà coordinato dal Maestro Fabrizio Bernabè, mentre lo staff che si occuperà del settore agonistico ES A e B sarà coordinato da Manuel Ghiringhelli. I gruppi di lavoro saranno composti da tecnici di riferimento, supportati da Aspiranti Allenatori e Allenatori, per rendere gli interventi più mirati alle esigenze. E' possibile segnalare tecnici interessati al progetto, tramite i referenti degli intercentri sul proprio territorio. Si prevede di organizzare una parte formativa per focalizzare gli obiettivi e renderli comuni a tutti i componenti dei team.

Inoltre verrà ampliato il ventaglio di possibilità di allenamento, con l'inserimento di due nuovi sedi: il Palazzetto di Cornaredo e il Ronin di Monza.

In allegato a questa comunicazione il calendario degli allenamenti.

Rimanendo aperti ad ogni utile suggerimento e confidando in una sempre ampia partecipazione, auguriamo a tutte società lombarde un grande 2018.

CRL Judo
Resp. Scuola e Promozione
Edoardo Genovesi



COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI