

CARATTERISTICHE DELLO STAGE DI ALLENAMENTO A ROMA FOR RUNNERS

con Franca Fiacconi (tutor)

Lo stage di allenamento proposto è un evento formativo, che attuato in modalità turistico-sportiva, consente allo stagista di apprendere e sperimentare concretamente, in un contesto collegiale coinvolgente, la corretta pratica del running

Lo stage è condotto direttamente da Franca Fiacconi che metterà a disposizione del gruppo la sua esperienza di atleta di livello internazionale/mondiale, le sue competenze specialistiche derivanti dagli studi, la propria professionalità, capacità

La peculiarità dello stage consiste nel fatto di impegnare nello sport solo la prima parte di ciascuna giornata, lasciando liberi di associare la componente turistica (libera visita della Capitale di monumenti, musei, mostre, shopping per le vie del centro, etc)

La location è situata a Roma nella zona delle Terme di Caracalla vicino al Colosseo

I giorni dello stage sono così articolati:

- una prima sessione mattutina di "full immersion" interamente dedicata alla corsa e alla sua componente didattica teorico-pratica, che si svolgerà con orario dalle ore 8:30 alle ore 12:30
- una seconda sessione pomeridiana, libera da impegni sportivi da poter utilizzare a piacimento

Focus sui contenuti tecnici dello stage sportivo:

lo stage è incentrato sull'apprendimento e/o approfondimento delle basi teorico-pratiche relative a:

- stretching
- potenziamento muscolare statico e dinamico
- esercizi vari: andature, allunghi, progressivi
- metodologia di allenamento, periodizzazione, meccanismi energetici
- biomeccanica di corsa

Finalità/mission:

progetto a tendere: diffondere la cultura del running attraverso un "modello di servizio" dove il DNA è l'acquisizione della conoscenza mirata al raggiungimento della forma e del benessere psico-fisico, nel giusto equilibrio in rapporto all'età, alla condizione fisica, agli aspetti motivazionali, al lavoro e agli impegni familiari

Obiettivi target del partecipante:

- miglioramento del bagaglio delle proprie conoscenze sul running
- comprensione delle modificazioni che intervengono nel fisico a seguito dell'allenamento
- conoscenza delle esercitazioni tecniche e della loro corretta esecuzione
- esplorazione della metodologia di allenamento e della periodizzazione
- apprendimento dei principali meccanismi fisiologici e bioenergetici
- comprensione di come ci si deve allenare e del corretto stile di corsa
- identificazione della consapevolezza del proprio livello atletico, inteso come punto di partenza
- allargamento del cerchio delle proprie expertise (mix di conoscenze intellettuali e capacità tecniche)

Valutazioni:

attraverso la rilevazione anatomico-funzionale inerente difetti di appoggio, dismetrie, errate posture verranno effettuate analisi correttive dello stile di corsa, anche in relazione al peso corporeo e alla corretta alimentazione

Aspetti ludico turistici:

Ogni partecipante nel pomeriggio è lasciato libero di poter effettuare la visita di Roma come meglio crede. L'idea, dettata da originalità, di abbinare la componente sportiva a quella turistica scaturisce da un pensiero anticonvenzionale diverso dai "classici stage di allenamento" ossia quello di poter coniugare sport e turismo. Ciò consente, da un lato, di alleggerire lo stress derivante da un "full immersion" sportivo distribuito in un arco di tempo troppo ristretto, troppo impegnativo e non abbordabile a tutte le fasce di atleti (soprattutto ai beginners), e da un altro, di consentire allo stagista di vivere la propria esperienza sportiva avendo l'opportunità di trascorrere un week end a Roma in modo disimpegnato, approfittando del tempo libero a disposizione per visitare la capitale, anche con amici e/o familiari.

Aspetti motivazionali:

- 1- aspetto formativo: apprendimento della corretta pratica della corsa in un contesto di alta specializzazione, dove si attinge il sapere all'interno di un laboratorio dove ognuno si sente partecipe
- 2- aspetto sociale: vivere un week-end turistico sportivo nella capitale, con un programma breve, senza troppi oneri di budget, che può essere trascorso tranquillamente con amici o la famiglia

Doti richieste:

tenacia, disponibilità a provare, apertura all'apprendimento, flessibilità nel cimentarsi contestualmente prima nello sport e poi nel tempo libero

Trasversalità: lo stage è aperto a tutti, dal principiante all'atleta evoluto

Note: a richiesta viene offerta la possibilità di sistemazione alberghiera