FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA



PROGETTO CENTRI DI ALLENAMENTO REGIONALI ANNO 2024
CR Emilia Romagna - Settore SILVER

Via Trattati Comunitari Europei n.7 – 40127 BOLOGNA
Tel. 051 6152806 Fax. 051 6152777 e mail : cr.emiliaromagna@federginnastica.it
www.fgiemiliaromagna.it

Panoramica

Il Comitato Regionale Emilia Romagna, su proposta della DTR Livia Ghetti, indice ed organizza l'attività formativa 2024 per le ginnaste del Settore Silver, con lo scopo di fornire un supporto tecnico alle società del territorio ed orientare i tecnici ad un'adeguata programmazione del lavoro proposto. Questo programma di allenamenti regionali mira a consolidare il settore Silver fornendo risorse e supporto specializzato sia per le ginnaste che per gli allenatori. La promozione di competenze tecniche avanzate vuole contribuire a elevare l'eccellenza nel settore e a creare una base solida per il successo delle atlete.

Obiettivi

- Decentrare la preparazione tecnica, allargando la partecipazione al maggior numero di Società interessate;
- Incoraggiare il consolidamento di un Centro tecnico regionale Silver e di gruppi di lavoro operativi su più zone;
- Programmare interventi di supporto tecnico concordati con la D.T.N.;
- Garantire allenamenti di controllo tecnico con tecnici esterni in vista delle competizioni di I e II semestre 2024;
- Migliorare le competenze tecniche delle ginnaste Silver a livello regionale concentrandosi sulle abilità specifiche richieste in questa categoria;
- Uniformare programmi e indirizzi di allenamento diversificati per fasce di età;
- Migliorare le competenze tecniche e metodologiche dei tecnici;
- Favorire la creazione di una rete di supporto tra ginnaste, allenatrici e Comitato Regionale

Risultati attesi

- Crescita di una comunità di apprendimento collaborativa e partecipativa
- Incremento della partecipazione e della competitività nel settore Silver in Emilia-Romagna
- Aumento della qualificazione degli allenatori
- Miglioramento delle competenze tecniche delle ginnaste del settore Silver
- Aumento della partecipazione delle società sportive alle iniziative proposte su tutto il territorio regionale

Specifiche

Questo progetto mira a creare un ambiente favorevole alla crescita della sezione nella nostra regione, migliorando le competenze tecniche delle ginnaste e delle allenatrici impegnate sui settori Silver. Attraverso una combinazione di allenamenti avanzati, formazione per allenatrici e iniziative promozionali, l'obiettivo è contribuire allo sviluppo sostenibile del settore Silver a livello regionale prevedendo gruppi di lavoro su più zone, per favorire la partecipazione e lo scambio di esperienze. Gli allenamenti saranno suddivisi per livello LA/LB/LC e LD/LE è avranno una durata di n. 4 ore per un totale di sei appuntamenti. Si prevede, ove possibile, il coinvolgimento di insegnanti di danza, ginnaste dimostratrici e tecnici esterni.

Zone di riferimento

1) Zona Emilia (Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Ferrara, Bologna)
2) Zona Romagna (Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini)

Azioni e cronoprogramma

I. Fase preliminare

Questa fase prevede l'organizzazione di incontri di coordinamento tra lo staff del Comitato per la definizione di obiettivi e modalità operative. Verranno nominati i tecnici responsabili per zona E e zona R e verrà richiesta l'adesione di n. 1 tecnico per società al gruppo di lavoro del progetto, per affiancare i tecnici responsabili durante gli allenamenti e garantire una miglior qualità del lavoro.

II. Fase operativa

In questa fase ci si occuperà di raccogliere le adesione al progetto da parte delle società tramite modulistica CRER e Google Form. Verrà contestualmente inviato un sondaggio sulle esigenze formative per garantire una valutazione sinergica dei contenuti da trattare, **a titolo esemplificativo e non esaustivo**:

- Programmazione dell'allenamento di base a livello, età e tempo a disposizione
- Tecniche di riscaldamento e potenziamento con utilizzo di differenti tools
- Tecniche di riscaldamento e potenziamento con ausilio dei piccoli attrezzi
- Studio tecniche di coordinazione motoria
- Studio DA, R, DB etc.
- Concetti base di classica e lavoro alla sbarra
- Studio Collaborazioni e lavoro di squadra

- Controllo tecnico esercizi
- Altro/proposte

Contestualmente si procederà con l'organizzazione delle sessioni di allenamento strutturate come da ipotesi, riportata sotto e riferita al primo trimestre, cui seguirà la pianificazione per i mesi di settembre, ottobre e novembre :

	LA - LB - LC	LD - LE
ZONA EMILIA Spilamberto	**18/05/2024** Ore 9-13 **12/06/2024** Ore 9-13 Resp. Mazzacurati	**18/05/2024** Ore 14-18 **12/06/2024** Ore 14-18 Resp. Mazzacurati
ZONA ROMAGNA Ravenna	**11/05/2024** Ore 9-13 **10/06/2024** Ore 9-13 Resp. Mazzacurati	**11/05/2024** Ore 14-18 **10/06/2024** Ore 14-18 Resp. Mazzacurati
ZONA UNIFICATA Ferrara	**17/06/2024** Ore 9-13 Danesin Mazzacurati	**17/06/2024** Ore 14-18 Danesin Mazzacurati

Gli allenamenti verranno divisi in due periodi: indicativamente tre nei mesi maggio/giugno e tre nei mesi settembre/ottobre/novembre, cercando di rispettare una cadenza mensile in base ai vari impegni Federali delle varie categorie.

III. Fase conclusiva:

- Conduzione di valutazioni regolari delle competenze tecniche delle ginnaste e delle allenatrici coinvolte nel progetto
- Raccolta di *feedback* per adattare e migliorare il progetto con questionari di valutazione su contenuti e staff proposto nelle diverse sessioni

Sedi

Zona E: Ginnastica Spilambertese - Palestra via Donizetti 1, Spilamberto (MO)
Zona R: Edera Ravenna - Palestra Renzo Zannoni BE FIT, accesso da via Dismano 1114/d, Ravenna (RA)

Staff

Supervisione e coordinamento: Valentina Pignatiello
Responsabile zona Emilia: Giulia Mazzacurati
Responsabile Zona Romagna: Giulia Mazzacurati
Tecnici esterni: Luca Danesin, Martina Santandrea
Staff tecnico: raccolta disponibilità di n. 1 tecnico per società

Partecipazione

L'iscrizione avverrà a trimestre ed in base al numero effettivo delle ginnaste iscritte si valuterà il numero di tecnici da coinvolgere per poter svolgere degli allenamenti efficaci e di qualità.

La partecipazione del tecnico delle ginnaste iscritte è consigliata, in ottica formativa e di scambio, ma non obbligatoria.

Riferimenti

Valentina Pignatiello, responsabile e coordinamento progetto C.A.R. - Silver

✉ vale.pignatiello@hotmail.it

📱 3404640959