



Il canottaggio è uno degli sport più antichi e prestigiosi, a diretto contatto con la natura, dove forza ed eleganza trovano espressione in un gesto atletico unico per completezza ed armonia. Un'eccellente condizione fisica e mentale, nonché un marcato spirito di squadra sono i presupposti essenziali di un canottiere vincente.

COSA OFFRIAMO

L'attività del Club Canottieri Lugano si rivolge prevalentemente ai giovani che, sotto la guida di allenatori di comprovata esperienza, **ambiscono** ad entrare nella squadra pre-agonistica ed agonistica del Club Canottieri Lugano. Il percorso formativo per i futuri atleti juniores si articola obbligatoriamente in **3 fasi**:

CORSO INTRODUTTIVO DI BASE – PRINCIPIANTI

Rivolto a candidati degli anni 2009-2010-2011

3 allenamenti settimanali con formazione di 2 gruppi. Di norma due allenamenti infrasettimanali alla sera (max 75 mins.) ed uno mattutino il Sabato (max 105 mins)

CORSO DI PERFEZIONAMENTO - PREAGONISTICA

4-5 allenamenti settimanali

SQUADRA AGONISTICA

Da 5 a 7 allenamenti settimanali (a dipendenza della categoria)

CONTENUTI CORSO INTRODUTTIVO DI BASE

Obiettivo di formazione	Introduzione alla tecnica di base in barca e consolidamento Condizione atletica generale Corretto utilizzo del materiale
Obiettivo agonistico	Accesso al settore pre-agonistico
Candidati per stagione 2020-21	Ragazze e ragazzi degli anni 2009 – 2010 - 2011
Impegno richiesto	3 allenamenti settimanali, incluso Sabato mattina
Possibilità agonistiche	Ti Indoors
<i>* a dipendenza livello raggiunto</i>	Challenge Ticino * Regate giovanili cantonali (sull'arco di 1 giorno)

IL CORSO BASE HA DURATA DI CA 4-5 MESI. IL PASSAGGIO AL GRUPPO PRE-AGONISTICO NON È AUTOMATICO E PRESUPPONE IL RAGGIUNGIMENTO DI CERTI OBIETTIVI

ORARI E GIORNI DI CORSO

Sono previsti di norma 2 o più Gruppi, suddivisi per avere maggior omogeneità possibile secondo la classe di età, che svolgeranno gli allenamenti in orari e/o giornate differenti:

Questa ripartizione permette di poter amalgamare gli equipaggi al meglio e soprattutto di garantire un'equa distribuzione dei partecipanti sui gruppi. Cambiamenti di Gruppo sono possibili in via eccezionale solo previo accordo degli allenatori, purché non vadano a scapito della "gestibilità" a livello numerico dei partecipanti. Non sono ammessi mix di orari/giornate tra i diversi Gruppi.

TIPI DI ALLENAMENTO, MATERIALE NECESSARIO ED ISCRIZIONE

ALLENAMENTI

Gli allenamenti si svolgeranno sia indoor (ergometro, vasca voga ed esercizi specifici di rafforzamento muscolare) che all'esterno (sessioni di corsa ed uscite in barca, queste ultime dopo aver appreso la tecnica di base). Il ritrovo è sempre presso la sede del Club Canottieri Lugano, salvo indicazione contraria da parte degli allenatori che verrà comunicata con dovuto anticipo.

ABBIGLIAMENTO

Deve essere adatto agli allenamenti da svolgere. Oltre a T-Shirt e pantaloncini per l'attività indoor, prevedere anche berretto, felpa, pantaloni sportivi/jogging lunghi e mantellina necessari all'attività outdoor e/o in caso di abbassamento temperature o pioggia. Essenziali scarpe da ginnastica tipo "running" da portare sempre (sconsigliate scarpe da tennis o con suola piatta). Gli allenamenti si svolgono con qualsiasi tempo. Eventuali assenze impreviste sono da comunicare tempestivamente agli allenatori. La frequenza regolare ai 3 allenamenti previsti è la base dei corsi per principianti.

MODALITÀ DI ANNUNCIO PER GLI INTERESSATI

Obbligatoriamente tramite formulario elettronico presente sul sito internet www.canottierilugano.ch nella sezione "Corsi Base".

Con la compilazione del formulario **NON** ci si iscrive al corso ma ci si annuncia solo in quanto interessati.

La raccolta dei dati permetterà di creare i diversi gruppi ed informare tutti gli interessati non appena verrà organizzato un corso a loro destinato, con giorni ed orari di allenamento.

ISCRIZIONE & COSTI

Possibile dopo 3-4 lezioni di prova dove il candidato potrà valutare se è una disciplina sportiva a cui è interessato o meno. L'iscrizione dovrà avvenire compilando l'apposito formulario che verrà distribuito agli interessati dagli allenatori del corso. Dovrà essere confermata l'idoneità fisica a praticare attività sportiva e l'abilità al nuoto e dovrà essere controfirmato dall'autorità parentale.

Il costo del corso base è di **CHF 250.—** (indicazioni per il pagamento verranno fornite per email unitamente alla conferma di iscrizione)

Il corso base **ha una fine** e la sua durata massima varia dai 4 ai 5 mesi, tempo necessario per potere valutare per ciascun partecipante l'idoneità al successivo passaggio al Gruppo PREAGONSITICO.

MODALITÀ DI COMUNICAZIONE

Durante lo svolgimento del corso i partecipanti avranno come unico referente l'allenatore responsabile e tutte le comunicazioni avverranno tramite canale **Whatsapp** con la creazione di Gruppi dedicati a ciascun corso. Per i soli aspetti amministrativi l'indirizzo di contatto è: corsobase@canottierilugano.ch