Offerte dell'allenatrice nazionale per lo sport di massa (novembre 2026)

La nostra allenatrice nazionale responsabile dello sport di massa si reca direttamente nei club e propone allenamenti e corsi di formazione su misura. Che si tratti di allenamenti tecnici per canottiere e canottieri o di corsi di formazione destinati agli allenatori di club, i contenuti vengono definiti di comune accordo e adattati alle esigenze di ciascun club.

Attualmente vengono proposti i seguenti tre moduli formativi. Altre offerte sono in fase di preparazione:

- **SWISS ROWING Giornata tecnica per rematori e rematrici adulti**
- **SWISS ROWING Mezza giornata tecnica rematori e rematrici adulti**
- **SWISS ROWING Corso di formazione per allenatori – comprendere e trasmettere la tecnica di remata**

I moduli formativi possono essere richiesti da un membro del comitato tramite il modulo «Richiesta di offerta per lo sport di massa» (in francese e tedesco). Riceverete rapidamente una risposta relativa alla data desiderata, in modo da poter procedere alla pianificazione interna al club.

Le date disponibili sono riportate nel documento «Date_Offerte_sport_di_massa_SWISS_ROWING_fino_a_giugno_2027» (alla voce «Angebot Breitensport | Swissrowing» qui sotto).

Le condizioni generali sono riportate in fondo a questa pagina.

Per ulteriori informazioni, si prega di contattare l'allenatrice nazionale di sport di massa via e-mail: Bea Schwarzwälder

Giornata tecnica – Migliorara la propria tecnica di canottaggio in modo mirato

La giornata tecnica è rivolta alle canottiere e ai canottieri ambiziosi provenienti dai club affiliati a SWISS ROWING che desiderano perfezionare la propria tecnica di canottaggio in modo mirato. Suddivisi in piccoli gruppi omogenei, i partecipanti beneficiano di un accompagnamento pratico, di correzioni tecniche e di suggerimenti concreti per migliorare la propria tecnica di canottaggio in gig o in barca da regata.

A chi è rivolto?
A gruppi omogenei di massimo 12 partecipanti, ad esempio:

- Principianti: "Passare al livello superiore con il gig"
- Avanzati: "Introduzione alla barca da gara"
- Canottieri ambiziosi: "Il canottaggio agonistico per gli sportivi"

Gli allenatori dei club sono i benvenuti. Possono seguire l'allenamento da una barca a remi o dal motoscafo e approfondire le proprie competenze tecniche e metodologiche.

In programma

- Consigli su misura per il gruppo di riferimento in base al tema concordato
- Coaching in aqua

- Analisi video
- Feedback individuale
- Accesso al Padlet dedicato allo sport di massa

Esempio di programma per una giornata
- Accoglienza e organizzazione (circa 15 min)
- Introduzione in base al tema trattato (circa 60 min)
- Sessione pratica in acqua (circa 120 min, suddivisa tra le barche)
- Pausa pranzo con analisi video collettiva (da 60 a 90 min)
- Sessioni pratiche approfondite (circa 90 min, suddivisa tra le barche)
- Domande, feedback e valutazione

Costo: CHF 500 per giornata (forfait comprensivo di spese)

Mezza giornata tecnica – Coaching intensivo per squadre fisse

La mezza giornata tecnica è rivolta a piccoli gruppe o squadre fisse provenienti dai club affiliati a SWISS ROWING che desiderano migliorare la propria tecnica di canottaggio in modo mirato. I partecipanti beneficiano di un coaching incentrato sulla pratica, di correzioni tecniche e di suggerimenti concreti per migliorare la propria tecnica di canottaggio sia in gig che in barca da regata.

A chi è rivolto?
Un gruppo omogeneo che si trova sulla stessa barca, ad esempio:
- Principianti: “Passare al livello superiore con il gig”
- Avanzati: “Introduzione alla barca da gara”
- Canottieri ambiziosi: “Il canottaggio agonistico per gli sportivi”

Gli allenatori dei club sono i benvenuti. Possono seguire l’allenamento dal motoscafo e approfondire le proprie competenze tecniche e metodologiche.

In programma
- Consigli su misura per il gruppo di riferimento in base al tema concordato
- Coaching in aqua
- Analisi video
- Feedback individuale
- Accesso al Padlet dedicato allo sport di massa

Esempio di programma per una mezza giornata
- Accoglienza e organizzazione (circa 5 min)
- Sessione pratica in acqua (circa 60 min)
- Analisi video (da 45 a 60 min)
- Sessione praticha approfondita (circa 45-60 min)
- Domande, feedback e valutazione

Costo: CHF 300 per mezza-giornata (forfait comprensivo di spese)

Corso di formazione per allenatori – Comprendere e trasmettere la tecnica di remata

Questa giornata di coaching è rivolta agli allenatori di club che formano o allenano principianti e avanzati del proprio club. Questo corso combina tecnica del canottaggio, metodologia e coaching pratico, e illustra come trasmettere efficacemente i contenuti tecnici.

A chi è rivolto?
- Responsabili dello sport di massa

- Allenatori e allenatrici di canottaggio per adulti
- Soci del club impegnati in attività di formazione

Temi principali
- Comprendere la tecnica del canottaggio
- Conoscere gli esercizi tecnici e utilizzarli in modo mirato
- Formulare in modo efficace in feedback
- Strutturare metodicamente gli allenamenti
- Ricevere feedback sulla propria tecnica di canottaggio
- Scoprire strumenti utili per l'allenamento quotidiano

Esempio di programma giornaliero
- Accoglienza e organizzazione (circa 15 min)
- Blocco tecnico incentrato sugli assi prioritari (circa 60 min)
- Sessione pratica in acqua (circa 120 min, suddivisa tra le barche)
- Pausa pranzo con analisi video collettiva (da 60 a 90 min)
- Sessioni pratiche approfondite (circa 90 min, suddivisa tra le barche)
- Domande, feedback e valutazione

Costo: CHF 500 per giornata (forfait comprensivo di spese)

Condizioni generali

- Le offerte sono riservate a tutti i club affiliati a SWISS ROWING.
- Il club che effettua la prenotazione è il partner contrattuali di SWISS ROWING.
- Due e più club possono prenotare un'offerta congiuntamente. Il club che effettua la prenotazione si occupa del coordinamento e rimane l'interlocutore di SWISS ROWING.
- La prenotazione viene effettuata a nome del club da un membro del comitato direttivo.
- La fatturazione avviene sotto forma di forfait giornaliero di 500 CHF (spese incluse) o di forfait di mezza giornata di 300 CHF (spese incluse) intestato al club.
- Il club è responsabile della comunicazione interna e delle iscrizioni. SWISS ROWING non intrattiene alcuna corrispondenza individuale con i singoli rematori partecipanti.
- L'attrezzatura (barche e motoscafo), le infrastrutture, il servizio di ristorazione, ecc. devono essere messi a disposizione o organizzati dal club.
- Il Club deve garantire la dimensione massima del gruppo e l'idoneità dei partecipanti. L'eventuale lista d'attesa è di competenza del Club.

Disposizioni relative alle condizioni meteorologiche
Qualora, a causa delle condizioni meteorologiche, il club debba annullare un corso, tale annullamento deve essere comunicato entro e non oltre le ore 20:00 del giorno precedente, per telefono o via e-mail, all'allenatrice nazionale responsabile delle attività sportive di massa. In caso die annullamento tardivo, verrà addebitato in 50% del prezzo del corso. In caso di interruzione del corso a causa delle condizioni meteorologiche dopo le ore 10.00 del giorno del corso, è dovuto l'intero costo del corso.