



Progetto sportivo 2018 – 2019

In vista del prossimo anno, il direttivo dell'ATLETICA RIVAROLO presenta a tutti i soci, ai genitori e a quanti vorranno aderire, il nuovo progetto sportivo che partirà da settembre 2018.

Caro socio e caro genitore,

Con questa comunicazione il direttivo dell'Atletica Rivarolo intende comunicare alcune informazioni per il prossimo anno sportivo che inizierà a settembre 2018.

Nuova organizzazione delle categorie

Per ogni categoria è stato identificato un istruttore o un gruppo di istruttori dedicati che possano programmare e sviluppare specifiche attività adatte all'età dei ragazzi/e. Con l'obiettivo della formazione e lo sviluppo sportivo a lungo termine del giovane.

Nella **categoria Esordienti** (6-11 anni) in linea con quanto fatto negli scorsi anni proseguiremo con allenamenti in due fasi: la fase "su pista", che si affronterà fino a fine ottobre per poi riprendere da marzo a giugno; e la fase invernale, in palestra al liceo Aldo Moro, da fine ottobre a fine febbraio.

Le attività proposte serviranno a creare delle basi motorie su cui fondare le abilità sportive.

Gli allenamenti saranno incentrati al rafforzamento degli schemi motori di base, prerequisito fondamentale per la costruzione motoria (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, arrampicare) allo sviluppo degli analizzatori dell'informazione (tattile, visiva, acustica, vestibolare), con obiettivo il miglioramento delle capacità coordinative per una crescita del bambino equilibrata e pronta a svolgere l'atletica o qualsiasi altro sport voglia intraprendere.

Particolare importanza verrà data alla velocità, migliorando la tecnica di corsa, ma anche nel dosare le energie per affrontare corse un po' più lunghe. Sperimenteranno il salto in lungo e il salto in alto e le molteplici varietà di salti. Per quel che riguarda i lanci, si divertiranno con il lancio del vortex ed esercizi di manualità con pallina e freesby per prepararsi alla tecnica che servirà, poi, per lancio del giavellotto, disco e peso. Tutto questo senza mai dimenticare il gioco, attività preferita dal bambino.

Nella categoria **Ragazzi** (12-13 anni) ci sarà un istruttore dedicato che inizierà a preparare le basi del gesto tecnico delle varie specialità: corsa, salti, lanci, ostacoli e staffette. Verranno trattate e sviluppate durante l'intera stagione sportiva al fine di dare un'ampia preparazione al giovane atleta e una maggior consapevolezza sul mondo dell'Atletica Leggera.

Anche per la categoria **Cadetti** (14-15 anni) ci sarà un istruttore dedicato, che guiderà i giovani all'apprendimento delle tecniche di tutte le specialità dell'atletica, al fine di trovare insieme al ragazzo il gruppo di specialità più adeguate alle sue caratteristiche che praticherà in modo maggiormente agonistico nel proseguire delle categorie. Tale metodo cercherà di evitare l'abbandono precoce dello sport e un'ampia possibilità di espressione del ragazzo. Oltre alle corse di velocità e con ostacoli, resistenza e mezzofondo, salti in estensione ed in elevazione, lanci rettilinei e rotatori verrà continuato il lavoro coordinativo ed inserite delle esercitazioni a carattere condizionale per gettare le basi tecniche per l'incremento della forza, resistenza e velocità senza tralasciare la flessibilità. Durante l'anno i ragazzi parteciperanno a gare di livello provinciale e regionale di società e individuali.

Nelle categorie **Allievi, Juniores, Promesse** dopo aver creato delle basi solide negli anni precedenti con un'attività ampia e nel pieno rispetto della crescita del ragazzo, avverrà la vera specializzazione orientata alla/e specialità preferite, dove la società schiererà più allenatori su diverse specialità. Per queste categorie continuerà la collaborazione con l'ASD Atletica Canavesana per dare la possibilità agli atleti ed atlete di gareggiare a livello regionale e nazionale sia individualmente sia in squadra nei campionati di società.

Nuovo organico istruttori (aggiornato agosto 2018)

Categorie Esordienti A,B,C (6-11 anni)

1. Elisa Oberto riconferma degli scorsi anni, neo- istruttore FIDAL, porterà il suo contributo femminile a disposizione dei bambini.
2. Mauro Uberti anch'egli una riconferma dagli scorsi anni con una decennale esperienza come atleta e come istruttore.
3. Carlo Borio un nuovo inserimento di un istruttore con grande esperienza di allenamento in diverse categorie per dare una efficace copertura alla categoria Esordienti C.

Categoria Ragazzi/e (12-13 anni)

Gabriele Oberto, già con noi come istruttore per le categorie esordienti, laureando magistrale in scienze motorie ed istruttore FIDAL, ha dato prova di estrema competenza negli scorsi anni con gli esordienti e saprà far crescere i ragazzi nelle discipline dell'atletica passando dall'aspetto ludico al gesto tecnico.

Categoria Cadetti/e (14-15 anni)

Daniele Duretto, entrato nel nostro organico lo scorso anno, laureato in scienze motorie magistrale ed istruttore FIDAL, avrà il compito di sviluppare le tecniche e preparare i cadetti per le competizioni di categoria.

Categorie Allievi, Promesse, Juniores, Seniores (dai 16 anni)

Laura Oberto, vanta una presenza con la Nazionale assoluta nella Coppa Europa di prove multiple, ha vinto un titolo italiano assoluto nel pentathlon indoor, un altro seniores ed 8 titoli nazionali giovanili vestendo per 3 volte la maglia della nostra nazionale di atletica leggera. Istruttore FIDAL, da quest'anno farà parte dello staff di istruttori di Atletica Rivarolo.

Ciro Gargiulo istruttore FIDAL, in Atletica Rivarolo dalla sua fondazione, continuerà a portare la sua esperienza a tutto campo per le categorie maggiori.

Insieme potranno coprire tutte le specialità dell'atletica leggera dalla velocità, ostacoli, salti, lanci e mezzofondo.

Con questa comunicazione desideriamo rendervi partecipi fin da oggi del progetto che incontrerete in Atletica Rivarolo da settembre. Vogliamo anche ringraziare Manuela Enrietto per il lavoro svolto nei 3 anni e mezzo con noi, anche lei era parte della nuova proposta, ma ha preferito perseguire una nuova strada presso altre società.

Certi della qualità del progetto predisposto con l'obiettivo di garantire competenza, creare un ambiente sereno e favorevole all'ottenimento di risultati per i ragazzi/e che vogliono avvicinarsi e crescere nell'Atletica Leggera, confidiamo nella vostra collaborazione per mantenere e far crescere la nostra associazione.

Ricordiamo inoltre che il direttivo e lo staff di allenatori saranno presenti al campo di atletica il 31 agosto dalle ore 18:30 per presentare lo staff e rispondere ad ogni domanda sul progetto.

Rivarolo 15/07/2018 e aggiornamento 31/08/18

La presidente

Lorena Scaraffia