



Progetto sportivo 2025 – 2026

Negli ultimi anni **Atletica Rivarolo** ha conosciuto una crescita continua, sia nei numeri sia nei risultati. Per accompagnare al meglio questo percorso e rispondere alle esigenze di tutte le categorie, dai più piccoli ai più grandi, abbiamo deciso di rinnovare il nostro progetto sportivo.

La stagione 2025–2026 porterà con sé alcune novità organizzative: l'ingresso di nuovi istruttori e collaboratori che ci permetteranno di seguire in modo ancora più attento ogni atleta, valorizzandone le qualità e supportandone la crescita.

Il nostro obiettivo resta lo stesso: garantire un ambiente stimolante e strutturato, capace di offrire le migliori condizioni per lo sviluppo sportivo e personale di ciascun atleta.

L'organizzazione delle attività è specifica per ogni età e segue le categorie disposte dalla Federazione Italiana Di Atletica Leggera (FIDAL). Per ogni categoria, in linea come gli scorsi anni, sono presenti uno o più giovani istruttori qualificati/ laureati, che permetteranno ai bambini e ragazzi di divertirsi crescendo in ambito motorio, psicologico e sociale. Inoltre continua la presenza di settori specifici di specialità per quanto riguarda i più grandi.

Lo scopo dell'Atletica Rivarolo è quello di accompagnare i ragazzi nella loro crescita attraverso il movimento, permettendo ai ragazzi di percepire le loro potenzialità e attitudini ma anche i loro limiti ed imparare a convivervi.

Il confronto positivo con gli altri negli allenamenti e nelle gare consentirà di creare l'attitudine al miglioramento continuo e a voler sempre di più da sé stessi, fondamentale risvolto che troveranno nella vita da adulti per raggiungere i loro obiettivi.

Organizzazione per età:

Potranno allenarsi con noi a partire da settembre tutte le bambine ed i bambini che compiranno 5 anni entro la fine dell'anno, successivamente da gennaio a giugno potremmo inserire nuovi piccoli atleti al loro compimento del 5 anno di età. I gruppi saranno suddivisi sulla base delle categorie FIDAL.

Categoria Esordienti (6-11 anni): sono divisi ulteriormente in due gruppi Esordienti A + B (8-11 anni) ed Esordienti C (6-7 anni). In questa fascia di età l'obiettivo è quello di creare delle solide basi motorie su cui fondare le abilità sportive.

Gli allenamenti sono 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 l'intento di sviluppare le capacità coordinative per una crescita del bambino equilibrata e pronta a svolgere l'atletica o qualsiasi altro sport voglia intraprendere.

Particolare importanza viene data alla velocità, migliorando la tecnica di corsa, ma anche nel dosare le energie per affrontare corse un po' più lunghe. Sperimentano il salto in lungo ed il salto in alto e le molteplici varietà di salti. Per quel che riguarda i lanci, si divertono con il lancio del vortex ed esercizi di manualità con diversi attrezzi per prepararsi alle tecniche che adotteranno nelle categorie successive per il lancio del giavellotto, disco e peso. Tutto questo viene svolto attraverso il gioco, attività preferita dal bambino.

Categoria Ragazzi (12-13 anni): da questa età vengono inserite le basi del gesto tecnico delle varie specialità: corse, salti, lanci, ostacoli e staffette. Oltre ad essere apprese le tecniche fondamentali, questi sono gli anni considerati sensibili per lo sviluppo delle capacità coordinative per cui si punta molto al loro incremento in situazioni semplici e via via più complesse. Tali attività vengono trattate e sviluppate durante l'intera stagione sportiva al fine di dare un'ampia preparazione al giovane atleta ed una maggior consapevolezza sul mondo dell'Atletica Leggera. La nostra filosofia si allontana dalla tendenza della specializzazione precoce poiché è impensabile a questa età prevedere quali siano le attitudini di un futuro atleta. Preferiamo avere un campione da grande rispetto ad un mini campione che smetterà di praticare sport. Da questa categoria prendono parte a gare di livello provinciale e regionale di società ed individuali.

Categoria Cadetti (14-15 anni): è l'età in cui i ragazzi apprendono ed iniziano a padroneggiare le tecniche delle molteplici specialità dell'atletica, al fine di trovare il gruppo di specialità più adeguate alle loro caratteristiche che praticheranno in modo maggiormente agonistico nel proseguire delle categorie. Tale metodo cerca di evitare l'abbandono precoce dello sport, un'ampia possibilità di espressione del ragazzo ed evitare il più possibile gli infortuni da reiterazione del gesto. 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 partecipano a gare di livello provinciale e regionale di società ed individuali.

Categoria Allievi, Juniores, Promesse, Seniores (dai 16 anni in poi): dopo aver creato delle basi solide negli anni precedenti con un'attività ampia e nel pieno rispetto della crescita del ragazzo, ora avviene la vera specializzazione orientata alla/e specialità preferite.

Come lo scorso anno continueremo con la presenza dei settori di specialità (corse, ostacoli, salti, prove multiple, lanci e mezzofondo), dove i ragazzi possono essere seguiti in specifico per l'ottenimento dei risultati oppure continuare con attività generale, per chi non volesse affacciarsi all'agonismo vero e proprio.

Per queste categorie continua la collaborazione con l'ASD Atletica Canavesana per dare la possibilità agli atleti ed atlete di gareggiare anche a livello nazionale sia individualmente sia di squadra nei campionati di società.

Organico istruttori

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

1. Elisa Oberto coinvolgente e punto di riferimento per questa categoria, istruttore FIDAL, con ampia esperienza nell'attività dei piccoli. Dovrà ridurre le ore di presenza per motivi lavorativi ma rimarrà il riferimento organizzativo e di coordinamento dei nuovi istruttori che abbiamo inserito e continuerà a coordinare il camp estivo EstAtletica.
2. Greta Calandritti, giovane e qualificata personal trainer opera nel settore del fitness a Rivarolo Canavese, laureata al SUISM e acquisito il titolo di Istruttore FIDAL di 1mo livello sta continuando gli studi universitari magistrali presso il SUISM. Inserita già nel ruolo di istruttrice per le categorie esordienti lo scorso anno e continuerà quest'anno portando la sua passione per l'attività sportiva e l'importante sviluppo coordinativo fra i più piccoli.
3. Lorenzo Ferraro, acquisito il diploma di maturità scientifica, istruttore ASC di 1 livello, è un giovane talento del calcio canavesano. Attualmente studente universitario presso il SUISM. Inserito nel ruolo di aiuto istruttore per la categoria esordienti lo scorso anno, continuerà nel ruolo quest'anno portando metodo negli allenamenti.
4. Alessio Bertot, new entry dello scorso anno, è un giovane talento del karate piemontese, cresciuto nella stimata scuola Rem Bu Kan di Rivarolo Canavese, dove ha ottenuto la cintura nera nel luglio del 2018. Oltre al suo percorso nel karate, Alessio ha ampliato le sue competenze nel mondo del fitness diventando personal trainer. È infatti registrato come Personal Trainer secondo l'albo nazionale ASI. Studente universitario SUISM completerà il gruppo di istruttori dedicati alla categoria esordienti.

Inoltre, compatibilmente con i loro nuovi impegni lavorativi, continueranno ad essere parte del team Paolo e Marzia.

5. Paolo Cremonese istruttore FIDAL, con grande qualità di trascinatore del gruppo, metterà a disposizione la sua esperienza per la formazione del gruppo dei nuovi istruttori.
6. Marzia Merico, istruttore FIDAL, saltuariamente sarà presente agli allenamenti con il suo travolgente sorriso per far divertire il gruppo e coinvolgerlo in esercizi e giochi, contribuendo alla formazione del nuovo gruppo di istruttori.

Categoria Ragazzi/e (12-13 anni)

1. Gabriele Oberto, preparato istruttore FIDAL, professore di scienze motorie di scuola secondaria, continuerà a seguire questa categoria con grande impegno ed entusiasmo.
2. Francesco Sconza, dopo una lunga esperienza come atleta di mezzofondo ed alcuni anni di esperienza come aiuto istruttore ha conseguito il diploma di Istruttore ASC di 1mo livello e sta frequentando il corso FIDAL per ottenere la qualifica di istruttore federale. Insieme a Gabriele sarà un riferimento per la categoria ragazzi/e.
3. Matteo Siletto è un atleta endurance appassionato e professionista dell'allenamento, dotato di una lunga storia di successi nelle corse in montagna e nei trail. Laureato in Scienze Motorie e Sportive all'Università di Torino, è anche istruttore FIDAL e FISky di secondo livello. Offre coaching personalizzato per sport di endurance come corsa, triathlon, sci alpinismo e mountain bike, collaborando con atleti a vari livelli. Dallo scorso anno Matteo collabora con l'Atletica Rivarolo per organizzare specifiche sessioni di allenamento sul mezzo fondo per le categorie ragazzi/e e cadetti/e il martedì.

Categoria Cadetti/e (14-15 anni)

Questa importante categoria che rappresenta l'ultima fase nelle categorie giovanili prima del passaggio alla categoria Allievi sarà gestita da 3 giovani istruttori, ciascuno con peculiari esperienze e competenze nell'allenamento:

1. Gioele Regis, istruttore FIDAL, laurea triennale in scienze motorie, sta frequentando il corso di laurea magistrale. Allenatore giovane e appassionato, con un approccio moderno e scientifico alla preparazione. Attento sia agli aspetti tecnici sia alla crescita personale degli atleti, integra metodologie di allenamento innovative con una solida conoscenza delle basi della preparazione fisica.
2. Riccardo Leone, già atleta con specialità sui 400m piani, laureato in fisioterapia e fisioterapista presso un istituto di recupero e rieducazione funzionale di 1° livello. Sta frequentando il corso da istruttore di 1 livello FIDAL ed è personalmente impegnato nell'allenamento di endurance per corse in montagna. Autorevole e coinvolgente nelle sessioni di allenamento è una garanzia per la coesione del gruppo.
3. Raffaele Leone atleta con specialità sui 400m ostacoli per più anni consecutivi campione regionale e finalista ai campionati italiani della specialità. Istruttore ASC di 1mo livello, laureato triennale in psicologia sta frequentando il 5 anno di magistrale in psicologia clinica con una specializzazione in psicologia dello sport. Inoltre frequenta il corso da istruttore federale di 1mo livello. Ha maturato esperienza di allenamento nella categoria ragazzi e da quest'anno si concentrerà con la categoria successiva.

Come per la categoria ragazzi/e anche per i cadetti/e affiancheremo al pull di istruttori

di riferimento uno specialista per delle sessioni dedicate di allenamento di mezzo fondo. Matteo Siletto organizzerà specifiche sessioni di allenamento sul mezzo fondo ogni martedì per i cadetti/e che vorranno dedicarsi a questa disciplina.

Categoria Allievi (16-17 anni), Junior, Promesse e Senior (dai 18 anni)

1. Daniele Duretto, direttore tecnico della società, allenatore FIDAL e professore di scienze motorie di scuola secondaria, avrà il compito di sviluppare la preparazione e le tecniche, in particolare del settore ostacoli, prove multiple e lanci in vista delle competizioni di categoria.
2. Leo Bellan, storico allenatore dell'Atletica Rivarolo, Allenatore qualificato della Federazione Italiana di Atletica Leggera (**FIDAL**). Con una consolidata esperienza in ambito giovanile, affianca la crescita atletica dei più giovani attraverso un approccio tecnico, motivazionale e personalizzato.
3. Laura Oberto, istruttore FIDAL, ex atleta della nazionale italiana assoluta, seguirà il settore corse di velocità, mezzofondo e salti.
4. Maurizio Fusari, istruttore FIDAL, ex primatista italiano giovanile di salto in lungo, sarà un valore aggiunto grazie alla sua esperienza a livello nazionale. Si occuperà delle specialità a tutto campo e dei salti sia per queste categorie che per i cadetti.

Ulteriori iniziative dell'associazione

Camp estivo EstAtletica in cui i bambini e ragazzi hanno la possibilità di passare del tempo insieme, dove si punta alla socializzazione, allo sviluppo dell'autonomia attraverso l'atletica ed attività di divertimento, seguiti dai nostri istruttori.

Giornate dedicate alla montagna dove praticheranno attività legate alla corsa e all'ambiente naturale nel contesto della riserva dei Monti Pelati.

Trasferte ad alcune gare organizzate con autobus per favorire la formazione dello spirito di squadra e la socializzazione tra i ragazzi.

Organizzazione di gare inserite nel calendario FIDAL sfruttando la nuova pista di atletica del Polisportivo di Rivarolo e le attrezzature tecniche acquisite dall'amministrazione comunale di Rivarolo Canavese.

Continuo rinnovamento delle attrezzature necessarie agli allenamenti usando i contributi ricevuti con il 5x1000.