



Progetto sportivo 2019 – 2020

Dopo l'ottimo riscontro ottenuto dal progetto sportivo dello scorso anno in termini di adesioni e di risultati ottenuti, l'Atletica Rivarolo intende proseguire con le stesse linee guida anche per la stagione 2019-2020. Saranno introdotti pochi cambiamenti organizzativi con l'obiettivo di migliorarsi sempre nella formazione e lo sviluppo sportivo a lungo termine del giovane.

L'organizzazione delle attività sarà specifica per ogni età e seguirà le categorie disposte dalla Federazione Italiana Di Atletica Leggera. Per ogni categoria in linea con lo scorso anno, saranno presenti uno o più istruttori qualificati, che permetteranno ai bambini e ragazzi di divertirsi crescendo in ambito motorio, psicologico e sociale.

Organizzazione per età:

Categoria Esordienti (6-11 anni): verranno divisi ulteriormente in due gruppi Esordienti A + B (8-11 anni) ed Esordienti C (6-7 anni). In questa fascia di età l'obiettivo sarà quello di creare delle solide 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 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 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 diversi attrezzi per prepararsi alle tecniche che adotteranno nelle categorie successive per il lancio del giavellotto, disco e peso. Tutto questo senza mai dimenticare il gioco, attività preferita dal bambino.

Categoria Ragazzi (12-13 anni): da questa età verranno 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 punterà molto al loro incremento in situazioni semplici e via via più complesse. Tali attività verranno 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 prenderanno 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 cercherà 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 parteciperanno a gare di livello provinciale e regionale di società e 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, avverrà la vera specializzazione orientata alla/e specialità preferite. Per queste categorie continuerà 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 riconferma degli scorsi anni, istruttore FIDAL, porterà il suo contributo femminile a disposizione dei bambini.
2. Mauro Uberti anch'egli una riconferma dagli scorsi anni, istruttore FIDAL, con una decennale esperienza come atleta e come istruttore.
3. Stefano Lucco, continua a seguire questa categoria dopo lo scorso anno e dopo la bella esperienza del camp estAtletica Rivarolo, giavellottista in Atletica Canavesana.
4. Matteo Siletto fa parte del nostro organico dallo scorso anno, laureando in scienze motorie, esperto di corsa di resistenza e di corsa in montagna.
5. Ludovico Grossio, studente all'interfacoltà di scienze motorie, velocista dell'Atletica Canavesana, da quest'anno entrerà a far parte dello staff allenatori dell'Atletica Rivarolo.

Categoria Ragazzi/e (12-13 anni)

Gabriele Oberto, continuerà a seguire questa categoria, laureando magistrale in scienze motorie ed istruttore FIDAL, tuttora sportivo agonista in una società rivarolese.

Categoria Cadetti/e (14-15 anni) e Allievi (16-17 anni)

Queste due categorie avranno allenamenti separati ma conddivideranno gli stessi allenatori.

1. Daniele Duretto, laureato in scienze motorie magistrale ed istruttore FIDAL, avrà il compito di sviluppare le tecniche e preparare i cadetti e gli allievi per le competizioni di categoria.
2. Ciro Gargiulo istruttore FIDAL, in Atletica Rivarolo dalla sua fondazione, continuerà a portare la sua esperienza a tutto campo.
3. Laura Oberto, tuttora atleta della nazionale italiana assoluta, istruttore FIDAL, dopo lo scorso anno continuerà a far parte dello staff di istruttori di Atletica Rivarolo.
4. Maurizio Fusari, ex primatista italiano giovanile di salto in lungo, sarà un valore aggiunto grazie alla sua esperienza fuori regione.
5. Matteo Siletto e Ludovico Grossio saranno di aiuto nel gestire gli allenamenti soprattutto per la categoria cadetti.

Categorie Juniores, Promesse, Seniores (dai 18 anni)

Laura Oberto e Ciro Gargiulo come lo scorso anno saranno i riferimenti per le categorie maggiori.