



# Progetto sportivo 2021 - 2022

L'**Atletica Rivarolo** continua a crescere in numeri e in risultati e a volersi migliorare, aumentando la sua offerta formativa di anno in anno per seguire le esigenze di tutte le categorie. Saranno introdotti dei piccoli cambiamenti organizzativi rispetto allo scorso anno per agevolare 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 (FIDAL). Per ogni categoria in linea come gli scorsi anni, saranno presenti uno o più giovani istruttori qualificati/ laureati, che permetteranno ai bambini e ragazzi di divertirsi crescendo in ambito motorio, psicologico e sociale. In aggiunta da quest'anno saranno introdotti dei 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:

**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 verrà svolto attraverso 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.

Da quest'anno ci sarà l'introduzione dei settori di specialità (corse, ostacoli, salti, prove multiple, lanci e mezzofondo), dove i ragazzi potranno 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 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 coinvolgente e punto di riferimento per questa categoria, istruttore FIDAL, con ampia esperienza nell'attività dei piccoli.
2. Paolo Cremonese riconferma degli scorsi anni, istruttore FIDAL, con grande qualità di trascinatore del gruppo porterà il suo contributo maschile.

3. Marzia Merico anch'egli una riconferma, istruttore FIDAL, con il suo travolgente sorriso farà divertire il gruppo, come i precedenti anche lei coordina i camp estivi di Atletica Rivarolo.

### **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, tuttora sportivo agonista in una società rivarolese.
2. Erica Pegoraro, riconferma dopo gli scorsi anni nello staff istruttori, studente in fisioterapia ed atleta di mezzofondo.
3. Riccardo Leone, riconferma dopo l'esperienza dello scorso anno, studente in fisioterapia ed ex atleta dell' Atletica Canavesana.

Erica e Riccardo si alterneranno sulla base dei loro impegni universitari

### **Categoria Cadetti/e (14-15 anni)**

1. Ludovico Grossio, istruttore FIDAL, laureato in scienze motorie, stimolante preparatore fisico ed ex velocista dell'Atletica Canavesana, seguirà questa importante categoria.
2. Stefano Lucco Castello, studente in medicina ed ex giavellottista dell'Atletica Canavesana, darà il suo contributo a questa categoria per i lanci e attività generale.

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

1. Daniele Duretto, direttore tecnico della società, istruttore 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. Laura Oberto, istruttore FIDAL, ex atleta della nazionale italiana assoluta, seguirà il settore corse di velocità, mezzofondo e salti.
3. Maurizio Fusari, istruttore FIDAL, ex primatista italiano giovanile di salto in lungo, sarà un valore aggiunto grazie alla sua esperienza fuori regione. 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.