



SETTORE ASSOLUTO AMATORI



38023 CLES (Trento) CP54
Tel./Fax 0463 422612
E-mail: info@atleticavallidinonesole.it
Partita IVA 01245510225



A **MALE'** presso la palestra (o campo di atletica a Dimaro in primavera/estate) sono organizzati per l'anno scolastico 2019/2020 i **"Corsi di avviamento all'atletica leggera"**.

Le lezioni avranno inizio **MERCOLEDI' 2 OTTOBRE 2019** e si concluderanno nel mese di giugno 2020 seguendo il calendario scolastico e il calendario FIDAL delle gare alle quali gli atleti saranno tenuti a partecipare, essendo parte del programma del corso, in particolare ai campionati di società (cds).

I corsi sono tenuti da allenatori qualificati in forza alla nostra società. Allo scopo di non creare gruppi troppo numerosi sarà data la precedenza a chi ha già frequentato le lezioni lo scorso anno.

➔ **PRESENTAZIONE DEI CORSI** (programma, regolamento, modalità, gare):

MERCOLEDI' 2 OTTOBRE ore 17.20 a Malè in palestra in parallelo ai corsi dei ragazzi. Sono invitati tutti i genitori di tutti corsi.

Struttura dei corsi:

CUCCIOLI (palestra scuola elementari)	3-5 anni scuola dell'Infanzia	Giovedì 16.30 - 17.15	Allenatore tecnico responsabile zona Malè Sara Berti: 349 – 2812424	
GIOCO-ATLETICA scuola primaria	ESORDIENTI (6-11 anni)	Mercoledì 17.30 – 18.30 Venerdì 17.45 – 18.45		
ATLETICA LEGGERA scuola sec. I e II grado (scuole medie e superiori)	RAGAZZI (12-13 anni) CADETTI (14-15 anni) ALLIEVI (16-17 anni)	Mercoledì 16.30 – 17.30 Venerdì 18.45 – 19.45 Da gennaio superiori e agonisti terza lezione Lunedì 17.30 – 18.30		Referente direttivo e segreteria: Pino Zorzi 340 - 7625567
CORSO SOLE IN CORSA	ADULTI	Palestra Caldes		Chiamare per informazioni

Il costo è quantificato in € 120,00 per 1 ora in settimana e € 200,00 per 2 ore in settimana con agevolazione per fratelli (30% sconto su 2°, e 50% dal 3° figlio). La prima lezione di prova è gratuita.

La quota, oltre a coprire il costo degli allenatori e dell'affitto dell'impianto sportivo, da diritto al tesseramento sociale e federale, all'assicurazione ed alla partecipazione alle gare in calendario Fidal, e comprende la maglietta tecnica da allenamento. E' obbligatorio il certificato medico sportivo di idoneità valido per l'anno in corso.

PAGAMENTO: con bonifico al IBAN: IT 06 B 08282 34670 000001003892 intestato a Atletica Valli di Non e di Sole **indicando nella causale il nome dell'atleta.** (non si ricevono pagamenti in contanti)

Per iscrizione è necessario consegnare al referente segreteria di zona o al ref. tecnico i seguenti documenti: modulo di iscrizione compilato e firmato, modulo privacy Fidal, certificato medico valido, e copia bonifico.

Taio, 9 settembre 2019

IL PRESIDENTE
Waifer 

ATLETICA LEGGERA COS'E'?

L'Atletica Leggera è uno sport olimpico costituito da **svariate discipline**, che nascono da 3 movimenti fondamentali **correre, saltare e lanciare**, e si dividono in corse veloci, e di resistenza, ovvero velocità e mezzofondo, salti (lungo, alto, triplo, ostacoli e asta) e lanci (peso, giavellotto, disco e martello).

È uno sport prevalentemente individuale che fa sviluppare le capacità personali, ci si mette alla prova contro sé stessi per cercare di migliorarsi, ma essendo un allenamento di gruppo svolto anche con giochi ed esercizi fa sviluppare le capacità relazionali e di mutuo aiuto.

Si gareggia in modo individuale ma anche di squadra: pensiamo alle staffette o i campionati di società nei quali tutte le gare dovrebbero essere coperte da almeno un atleta e non si vince personalmente ma si fa punteggio per la propria squadra.

Partecipare alla gara significa mettersi alla prova e verificare ciò che si ha imparato. Essendo una gara individuale si ha certamente l'aiuto del proprio allenatore e compagni di squadra **ma è una prova di maturità per vincere paure, provare a mettersi in gioco e DIVERTIRSI!!!!**

Comunicazioni: saranno predisposti dei gruppi whatsapp per le comunicazioni varie.

E' consigliabile avvertire in caso di assenza.

Il Calendario gare Fidal viene diffuso ad inizio anno (gen).

IL PROGRAMMA DEL CORSO E LA FIGURA DELL'ALLENATORE

Il programma prevede l'insegnamento dei movimenti base (corsa, salto, lancio), la preparazione tecnica e fisica, la partecipazione alle gare del calendario FIDAL in particolare ai Campionati Societari di squadra, GranPrix e campionati prov., reg. e nazionali accompagnati dagli allenatori

L'allenatore responsabile effettua il programma di lavoro diviso in lezioni di velocità, forza, resistenza, salti, lanci, percorsi, stretching etc... Fino ai 15 anni, è previsto un programma volutamente integrale di tutti i movimenti e tutte le specialità. **Nella periodo dell'infanzia, fino agli 11 anni circa, l'allenamento verrà effettuato più possibile in modo 'giocosco'**. Questo stimola i ragazzi che 'giocando' non si rendono conto di 'imparare' e di sviluppare le capacità di reazione, in futuro di velocità, di fiato, resistenza/mezzofondo, e di lancio con vari giochi, che in futuro diventeranno lanci con gli attrezzi. Fondamentale lo sviluppo delle capacità di coordinazione nella fase giovanile. L'allenatore controllerà la corretta esecuzione dei movimenti anche nei giochi, appoggio piedi, ginocchia, braccia etc.,

L'allenatore, è il riferimento principale per i ragazzi e per i genitori, colui al quale ci si rivolge per dubbi, problematiche, programmi etc..., e che è disponibile al dialogo.

All'allenatore spettano le decisioni sul programma, sugli allenamenti, partecipazioni a gare, eventi, ritiri, convocazioni che gli atleti e famiglie sono tenuti a rispettare, tanto quanto il tecnico rispetta la crescita e sviluppo dell'atleta.

Queste sono le basi per instaurare un vero e proprio PATTO di fiducia tra allenatore, atleta, società e famiglia e rispettare l'impegno e lo sforzo reciproco.

Consigliato vestiario comodo:
pantaloncini, t-shirt, felpa e pantaloni lunghi e scarpe morbide da ginnastica. Scarpe pulite da palestra in un sacchetto per il periodo invernale.

Le scarpe tecniche chiodate o da lancio per le gare saranno necessarie dai 13 anni in poi.

INFORMAZIONI E CONTATTI DELLA SOCIETA' ATLETICA VALLI DI NON E DI SOLE

Sede sociale: Viale Degasperi 163 38023 Cles (TN)

Presidente: Gualtiero (Walter) Malfatti

Cell: 338 8178329

Web atleticavallidinesole.it

Facebook [Atletica Valli di Non e Sole](https://www.facebook.com/AtleticaValliDiNon)

Instagram [@atletica_non_sole](https://www.instagram.com/atletica_non_sole)

E-Mail: info@atleticavallidinesole.it