

## CORSI DI ATLETICA LEGGERA

## INFORMATIVA NUOVI ATLETI

Come tutti gli anni, la società Atletica Valli di Non e di Sole organizza corsi di avviamento di atletica e corsi agonistici presso le sedi di Cles, Taio e Malè.

**Causa Covid-19 l'accettazione ai corsi sarà consentita fino al limite massimo consentito dalla struttura. Sarà data la precedenza a chi ha già frequentato lo scorso anno.**

### STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE DEI CORSI

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <b>AVVIAMENTO ALL'ATLETICA</b><br><br>Scuola primaria | <b>ESORDIENTI</b><br>(6-11 anni)<br><br><i>il corso segue il calendario scolastico</i>  | Corso impostato sull'insegnamento dei movimenti base dell'atletica in una modalità giocosa per sviluppare le capacità di reazione, resistenza e lancio. 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... | 1 volta a settimana €150<br>2 volte a settimana €250<br><br><i>*Costi comprensivi di tessera sociale assicurativa e maglietta da allenamento</i>  | Serve certificato medico sportivo dalla pediatria |
| <b>ATLETICA LEGGERA</b><br><br>Medie e superiori      | <b>RAGAZZI</b> (12-13 anni)<br><b>CADETTI</b> (14-15 anni)<br><b>ALLIEVI</b> (16-17 anni)<br><br><i>il corso segue il calendario scolastico</i> | Continua l'insegnamento dei movimenti base e coordinazione andando sempre più verso l'apprendimento di gesti più tecnici con la continua correzione dei movimenti da parte dei tecnici.   | 1 volta a settimana €150<br>2 volte a settimana €250  | Serve certificato medico sportivo agonistico      |
| <b>GRUPPI AGONISTI</b>                                | Di varie categorie ed età, gruppo atleti formato a discrezione dei tecnici  | Allenamento tecnico evoluto per chi partecipa alle gare secondo il calendario FIDAL con allenamenti di gruppo, singoli e programma personalizzato su orari definiti dagli allenatori  | 3 allenamenti settimanali + eventuali allenamenti tecnici aggiuntivi<br><br>Costo annuale (da settembre 2023 a settembre 2024) €350. La quota comprende iscrizione alle gare, utilizzo di strumenti tecnologici all'avanguardia, tecnici esterni aggiuntivi, consigli fisioterapici e medici. | Serve certificato medico sportivo agonistico      |

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

#### Atletica Valli di Non e di Sole

**Sede sociale:** Viale Degasperi 163 38023 Cles (TN)  
**Presidente:** Gualtiero (Walter) Malfatti **Cell:** 338 8178329  
**Partita Iva:** 01245510225

**Referente direttivo:** Angela Barbacovi 340 3659145

Web [atleticavallidinonesole.it](http://atleticavallidinonesole.it)  
Facebook Atletica Valli di Non e Sole  
Instagram @atletica\_non\_sole  
E-Mail: [info@atleticavallidinonesole.it](mailto:info@atleticavallidinonesole.it)

Il costo dei corsi evidenziato prevede agevolazione per fratelli (30% sconto su 2°, e 50% dal 3° figlio). La prima lezione di prova è gratuita.

I corsi seguono il calendario scolastico (inizio, fine e giorni di vacanza).

La quota, oltre a coprire il costo degli allenatori e dell'affitto dell'impianto sportivo, dà diritto al tesseramento sociale e federale, all'assicurazione e comprende la maglietta tecnica da allenamento.

E' obbligatorio il certificato medico sportivo di idoneità valido per l'anno in corso (dalla prima media in poi necessaria la visita medica sportiva agonistica)

**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 e corso.**

**Gli istruttori e allenatori dei corsi sono TUTTI laureati in scienze motorie oltre ad avere la certificazione istruttore/allenatore Fidal (Federazione Italiana di atletica leggera).**

Sono inoltre affiancati da istruttori e allenatori certificati Fidal.

Referenti tecnici corsi:

Cles: Nicola Piechele, Serena Bergia, Chiara Bergia, Matteo Pancheri, Gianna Bortuluzza

Taio: Elisabetta Nicoletti e Angela Barbacovi

Malè: Sara Berti e Rebecca Zorzi

Per iscrizione è necessario consegnare al referente segreteria di zona o al ref. Tecnico, o lasciare una busta chiusa con nome nella casella di posta alla sede della società a Cles, casetta all'entrata campo di atletica, i seguenti documenti:

- modulo di iscrizione compilato e firmato,
- modulo privacy Fidal,
- certificato medico valido (si consiglia di tenere una copia a casa per altri usi)
- copia bonifico

**Consigliato vestiario comodo:**  
pantaloncini, t-shirt, felpa e  
pantaloni lunghi e scarpe  
morbide da ginnastica.

Abbigliamento per allenamenti  
all'esterno: pantaloni lunghi,  
felpa, ventina, scalda collo,  
felpa, cappellino, guanti etc...  
e ricambio

**E' VIVAMENTE suggerito** agli  
atleti di portare la propria  
**borraccia personale con  
ACQUA** (magari con distintivo  
o etichetta personale).

Bere acqua durante  
l'allenamento è uno dei  
principi sportivi fondamentali

**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).



#### **GRAZIE AI NOSTRI SPONSOR CHE CI SOSTENGONO**

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Melinda Val di Non                | Cassa Rurale Val di Non                  |
| Dallavo Vittorio Cles             | Chistè Calzature Cles                    |
| Ristorante pizzeria Giardino Cles | Fondriest Roberto Cles                   |
| Pilati Gianfranco Cles            | Lo Sfiziolino di Daniela Pedrazzoli Cles |



## 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).

**E 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!!!!**

## 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.**