



ATLETICA SOVICO SITO: www.atlsovico.it **MAIL:** info@atlsovico.it

ISCRIZIONE ATLETI

SEDE: Piazza Arturo Riva 2 (Oratorio) – 20845 SOVICO (MB) – C.F. 91062730154

PRESIDENTE: Vincenzo (Enzo) Aliprandi (Educatore sportivo CONI)
Cell 334-5413056, E-mail vincialiprandi@gmail.com

VICEPRESIDENTE/DIRETTORE TECNICO: Daniele Villa (Istruttore FIDAL)
Tel 039-2014441, Cell 347-9317457, E-mail danyvilla67@gmail.com

SEGRETARIO: Serenella Pirovano,(Cell.349-3900342)

TESORIERE: Davide Cianci (Cell. 338-9961990, E-mail cianchia@gmail.com)

CONSIGLIERE: Luana Buonfino (Istruttrice FIDAL)Cell 349-7257676, E-mail luana_94@hotmail.it
Claudio Galbiati (Cell **338-2944775**, claudiogalbiati.92@gmail.com)

PREPARATORI (DIRIGENTI SOCIETARI): CADETTI/RAGAZZI:

Daniele Villa, Marco Gatti (Cell. 334-7851952, **Luana Buonfino, Vincenzo (Enzo) Aliprandi,**

ESORDIENTI A: Diego Villa (Cell. 331-8394629), **Amanda Rivolta** (Cell.3315909092)

ESORDIENTI B-C: Claudio Galbiati , Davide Cianci,

Serenella Pirovano, Genevieve Cassarà (Cell. 3388925087)

La sede è aperta tutti i venerdì di Ottobre (salvo imprevisti) dalle ore 21:00 e su richiesta negli altri mesi per tutte le attività che non possono essere svolte direttamente sui campi di allenamento.

La sede è il punto di riferimento principale per l'attività associativa e garantisce democraticità e trasparenza a tutti i genitori/tutori che intendono associarsi per partecipare alle attività sociali sia ricreative che sportive (secondo statuto). Il modulo per diventare soci è disponibile presso la sede. La quota annuale fissata per il è di 10 euro.

L'iscrizione degli atleti è aperta (presso la sede) dal primo all'ultimo venerdì del mese di Ottobre .

Unitamente all'iscrizione per le categorie esordienti deve essere consegnato il certificato medico di "stato di buona salute" (ottenibile in convenzione con il policlinico secondo le indicazioni riportate sul sito). Per tutti gli atleti oltre i 12 anni o che compiono i 12 anni entro il 31.12. è necessario il certificato d'idoneità all'attività agonistica rilasciato da un Centro di Medicina Sportiva abilitato (quest'ultimo gratuito previa richiesta della società secondo le indicazioni riportate sul sito).

TUTTI GLI ATLETI SARANNO TESSERATI FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera) con relativa copertura assicurativa visionabile sul sito FIDAL nazionale.

E' necessario essere in regola con la certificazione medica.

Nel periodo di prova non è attiva la copertura assicurativa.

Gli atleti di 5 anni e mezzo sono in prova fino al 31 Dicembre perché non tesserabili fino al 1°Gennaio

Si iscriveranno ad Ottobre ma la copertura assicurativa e le gare partiranno da Gennaio

Per gli atleti stranieri è necessario portare i seguenti documenti: titolo di soggiorno, certificato di residenza, iscrizione istituto scolastico, copia documento genitore/tutore.

COSTO ISCRIZIONE

Nuovi iscritti e rinnovo per atleti che hanno partecipato a meno del 50% delle manifestazioni proposte per la loro categoria nella passata stagione: singolo atleta 100 Euro fratello/sorella 80 Euro, ulteriore fratello/sorella 60 Euro.

Rinnovo per atleti che hanno partecipato ad almeno il 50% delle manifestazioni proposte per la loro categoria nella passata stagione: singolo atleta 70 Euro, fratello/sorella 60 Euro, ulteriore fratello/sorella 50 Euro.

Ad ogni atleta verrà consegnata la maglia della società all'atto dell'iscrizione.

La maglia deve essere obbligatoriamente indossata nelle gare.

DURANTE L'ANNO GLI ATLETI DI OGNI CATEGORIA SI IMPEGNANO A PARTECIPARE AGLI ALLENAMENTI E ALLE MANIFESTAZIONI PROPOSTE DALLA SOCIETA'.

Il costo dell'iscrizione serve a coprire le spese fisse di gestione (tesseramento società e atleti, iscrizione alle gare, materiale vario, ...) e non è relativo al costo del servizio.

L'associazione non ha scopo di lucro e si avvale di prestazioni volontarie. Il livello del servizio sarà tanto più elevato quanto più ci saranno persone disposte a offrire il proprio contributo.

Gli atleti non possono svolgere allenamenti di atletica e/o partecipare a gare extra calendario ATLETICA SOVICO se non autorizzati dai relativi preparatori, pena l'esclusione dalla società.

Nel mese di Novembre, ha luogo solitamente la "Serata Premiazione Atleti" della Società dove sono invitati tutti i ragazzi (insieme ai genitori) che hanno partecipato ad almeno metà delle manifestazioni proposte per la loro categoria e che frequentano regolarmente l'attività.

Durante la serata vengono premiati gli atleti.

Le gare che si svolgono normalmente nel periodo invernale sono quelle di corsa campestre (Eso B-C: 400 metri, Eso A: 800 metri, Ragazzi: 1200 metri, Cadetti: 1600-2000 metri), mentre negli altri mesi si svolgono solitamente le gare su strada (distanze simili alle campestri) e su pista:

- **Eso B-C:** giocoatletica e manifestazioni inserite nel calendario federale.

- **Eso A:** lungo, alto, 50 metri ostacoli e piani, vortex, 600 metri, staffette, marcia 1km, prove multiple.

- **Ragazzi:** 60 piani e ostacoli, 1000 metri, lungo, alto, peso, vortex, staffette, marcia 2km, prove multiple.

- **Cadetti:** 80/100 ostacoli, 300 ostacoli e piani, 80 piani, 600/1000/2000, 1200 siepi, lungo, salto triplo, salto in alto, peso, giavellotto, disco, staffette, marcia 3-5km, prove multiple.

CATEGORIE ANNO (VALIDE DAL 1° GENNAIO al 31 DICEMBRE)

Esordienti C anni **6-7** Eso B anni **8-9**, Eso A anni **10-11**, Ragazzi anni **12-13**, Cadetti anni **14-15**

E' possibile avere la tuta "Atletica Sovico" con un contributo di **25 Euro**.

E lo zainetto "Atletica Sovico" con un contributo di **10 Euro**

Gli allenamenti nel periodo invernale o in caso di maltempo sono svolti nel tendone del Tennis.

Sul nostro sito www.atlsovico.it potete trovare tutte le informazioni e le comunicazioni aggiornate riguardanti la Società, gli allenamenti, i calendari e gli orari delle gare.

! La migliore risposta per qualsiasi vostra domanda: consultatelo, è a vostra disposizione !

Per quanto riguarda le gare cui la società deciderà di partecipare sarà inoltre affisso il calendario in bacheca; nella settimana in cui è prevista la gara (normalmente di sabato o domenica) saranno raccolte le iscrizioni durante gli allenamenti. **SOLITAMENTE PER ISCRIVERSI E' SUFFICIENTE SEGNARE CON UNA "X" LA PRESENZA SUL MODULO IN BACHECA.**

Note

Per svolgere al meglio le varie attività ricordiamo l'importanza di partecipazione/puntualità e che l'accesso ai campi di allenamento è **riservato** ad atleti e relativi preparatori.

... " Gioco-Divertimento-Atletica" ...

... "educazione attraverso lo sport" ...

... "alta valenza sociale che le attività sportive possono svolgere nel campo dell'educazione alla vita civile"

...

... "fondamentali dell'atletica; un'autentica cultura dello sport che porta il ragazzo a confrontarsi con se stesso e con gli altri con lealtà, coraggio, impegno, fatica, spirito di appartenenza e di collaborazione" ...

ATL SOVICO: creare insieme un'atletica di gruppo, di squadra ...

Buona atletica a tutti.

***L'atletica Educa, Diverte e Completa la personalità dei ragazzi.
FAI ATLETICA, NON FARAI PANCHINA.***

I NOSTRI CORSI

ESORDIENTI B-C (AVVIAMENTO ALLO SPORT)

Questo percorso è riservato ai bambini dell'ultimo anno della scuola dell'infanzia (**6 anni**) e delle prime tre classi della scuola primaria (**7- 8- 9 anni**). Le attività di questo corso, basate sul gioco e sull'imparare a stare insieme, si prefiggono di curare la crescita armonica del bambino guardando particolarmente la coordinazione e la cognizione spazio tempo che gli saranno utili non solo se proseguirà a praticare l'atletica leggera.

ESORDIENTI A (AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA: 10-11 anni). Non smettiamo di giocare ma allo stesso momento impariamo i primi semplici gesti per saltare lanciare e correre. I nostri piccoli atleti hanno la possibilità di conoscere i primi attrezzi e le prime regole che potranno poi praticare nelle gare dell'anno.

RAGAZZI (12-13 anni) – CADETTI (14-15 anni). Proseguiamo il nostro percorso puntando ad approfondire le tecniche che permetteranno ai ragazzi che lo desiderano di continuare a fare atletica dopo i 15 anni.

La nostra società è collegata all'Atletica Vedano (società che possono accompagnare i ragazzi oltre il nostro percorso). Con loro e altre società limitrofe siamo in continuo contatto con tecnici federali nazionali che ci offrono il necessario supporto affinché le nostre scelte possano essere sempre più mirate al bene dei nostri ragazzi.

Nessuno si specializzerà in una disciplina. Nell'Atletica Leggera, le categorie Esordienti/Ragazzi/Cadetti sono inserite nell'attività promozionale. Promozione significa far vedere e provare le discipline proposte dalla Federazione Italiana Di Atletica Leggera (FIDAL) in base all'età. E' piuttosto semplice far migliorare un giovane in una specialità: basta scegliere quella in cui è più forte e fargli fare solo quella. E' una tentazione forte ma la priorità del nostro percorso è quella di puntare sul miglioramento della condizione generale piuttosto che operare una specializzazione precoce.

ALCUNI ESEMPI (tratto da testi FIDAL)

... la corsa ad ostacoli.

La specialità degli ostacoli ti permette di migliorare le tue capacità coordinative

e le tue capacità volitive, favorendo una formazione più ampia delle tue capacità di movimento.

Esercitandoti in questa specialità potrai migliorare e sviluppare alcune capacità e abilità di base:

abitudine al superamento di ostacoli, superamento della paura e stimolazione del coraggio,

rapidità dei movimenti, mobilità articolare, accelerazione, ritmo,

mantenimento prolungato della concentrazione,

equilibrio dinamico, e di volo, sensibilità e percezione spazio-temporale,

coordinazione tra le diverse parti del corpo

(parte inferiore e parte superiore, parte destra e parte sinistra), capacità di differenziazione delle spinte

al superamento dell'ostacolo e durante la fase di corsa tra gli ostacoli

... la corsa di resistenza.

Viene proposta per realizzare un adattamento generale che ti porta a ottenere: uno stato di benessere

e di salute fisica generale, una miglior resistenza alle malattie infettive, una miglior resistenza

agli sbalzi di temperatura, una riduzione dei traumi, un miglioramento della capacità di resistenza,

una stimolazione del metabolismo dei grassi, un aumento della sopportazione psicologica della fatica,

una conoscenza (valutazione) del tempo, una conoscenza del ritmo individuale

e una distribuzione dello sforzo, un'economizzazione del gesto e un miglioramento del recupero.

Con quest'attività potrai quindi avere un miglioramento sia nelle tue condizioni fisiche e mentali che delle trasformazioni organiche.

ORARIO ALLENAMENTI

Gli allenamenti si svolgono il martedì e il giovedì presso il centro sportivo di via S. Caterina da Siena. CADETTI e RAGAZZI dalle 18:00 alle 19:30. ESORDIENTI A dalle 18:15 alle 19:30. ESORDIENTI A-B-C dalle 18:15 alle 19:15.

Per alcune categorie, ci sarà la possibilità di effettuare alcuni allenamenti extra, concordati con i preparatori.

ALCUNI PENSIERI

Cogliamo l'occasione per esprimere alcuni pensieri che vorremmo fossero condivisi dai genitori che sceglieranno di iniziare/proseguire insieme ai loro ragazzi il percorso con l'Atletica Sovico. L'Atletica Sovico come società giovanile segue ragazzi che vanno dai 6 ai 15 anni; fare sport non si deve fermare ai 15 anni. Concluso il cammino con noi, ci sarà la possibilità di proseguire l'attività in altre società collegate all'Atletica Sovico.

Occorre guardare al futuro e per questo motivo abbiamo impostato la nostra attività affinché i ragazzi crescano e apprendano anno dopo anno, praticando il maggior numero di discipline possibile compatibilmente con le loro capacità, attitudini e preferenze.

Chiediamo a loro solo quello che possono dare e tutti sono considerati e seguiti allo stesso modo indipendentemente dalle loro capacità.

Partecipare a una competizione con "sano agonismo" è la cosa più naturale che ci possa essere, ed è anche giusto ma ... se crediamo davvero che sport = salute (fisica e psichica) allora dobbiamo trasmettere ai nostri ragazzi che la cosa più importante non è arrivare primi ma mettercela tutta, dare il massimo.

Sport = salute significa sport = benessere per tutti; chiaramente per tutti quelli che sceglieranno di partecipare attivamente agli allenamenti e alle manifestazioni proposte.

Se un ragazzo ci dirà che poteva spingere di più, lo aiuteremo in questo cammino e se invece ci dirà di avercela messa tutta cercheremo di fargli capire che ha già vinto (indipendentemente dalla posizione di classifica) e che deve continuare così.

Vincere non è soltanto arrivare primi. Vincere è superare la tentazione di non partecipare perché tanto non arriverò mai primo. Vincere è mettersi in gioco. Se ci crediamo noi, ci crederanno anche i nostri ragazzi.

Una società sportiva deve avere una forte coscienza della propria identità, occorre avere una forte consapevolezza dei propri valori ... per questo occorre che le idee siano condivise. Se gli obiettivi non sono chiari è dura pensare di poterli raggiungere.

Il nostro percorso è in linea con il mandato che la Federazione dà alle società giovanili; SVILUPPO DELL'ATLETA A LUNGO TERMINE. Ci è chiesto di appassionare gli atleti in modo che a 14 anni "comincino" a fare atletica e non come spesso accade smettano di farla. Occorre mettere in pratica la filosofia "PRIMA L'ATLETA POI LA VITTORIA" che si contrappone all'atteggiamento del tipo "vincere a tutti i costi".

Gli atleti dell'età dei nostri ragazzi che fanno calcio, basket, pallavolo, ... giocano a calcio, basket, pallavolo; i nostri ragazzi è giusto che giochino all'atletica. Ovviamente non gioco come lo intendono gli adulti (passatempo) ma come deve essere per i ragazzi (sana competizione). Il gioco per il bambino è un lavoro e quando loro giocano, giocano seriamente.

E' nostro compito accompagnare i ragazzi nella loro crescita psico-fisica aiutandoli a sviluppare in modo armonico le abilità motorie di base per portarli a 14-15 anni con un bagaglio tale per cui se vorranno cominciare a fare sul serio saranno pronti a farlo.

BUONA ATLETICA A TUTTI !!!

Il consiglio direttivo.