



Progetto Stagione Sportiva 2024 - 2025

Chi siamo?

Siamo due storiche realtà che da più di mezzo secolo promuovono l'atletica nei nostri territori.

Siamo volontari, atleti ed ex atleti che vogliono trasmettere la propria passione per l'atletica a bambini e ragazzi, e che credono che lo sport sia strumento di fortificazione di carattere, corpo e mente.



Cosa proponiamo?

Proponiamo, in base all'età dell'atleta, diverse attività di avvicinamento o consolidamento dell'atletica.

Per semplificare:

- **ad Esordienti A/B/C** (anno di nascita: tra il 2018 e il 2014) garantiamo un approccio variegato alle diverse discipline, con esercizi propedeutici per imparare i gesti tecnici, senza dimenticarci dei principi motori di base (equilibrio, coordinazione etc.) necessari per qualsiasi sport. Si partecipa a gare con l'obiettivo di farli appassionare sempre di più all'atletica.
- **a Ragazzi e Ragazze** (nati nel 2013 e 2012) proponiamo un impatto più concreto con l'atletica e ci focalizziamo su esercizi più specifici al fine di affinare il movimento di ogni singola specialità. Si fissano obiettivi a breve termine con gare e competizioni nella nostra provincia.
- **i Cadetti e Cadette** (nati tra il 2011 e 2010), in base alla loro maturità atletica e sportiva, verranno avvicinati ad un percorso di crescita specifico per le specialità in cui l'atleta è più appassionato e/o più propenso a fare. Si fissano obiettivi a medio/lungo termine tramite gare e si inserisce sempre una più profonda preparazione.



Progetto Stagione Sportiva 2024 - 2025

Dove e in che modo?

Ci alleneremo i due campi sportivi:

- **a Villa di Serio**, nel campo sportivo di Via Cavalli 55 e adiacente tensostruttura che, in caso di maltempo improvviso o freddo, sarà sempre a nostra disposizione.
- **a Scanzorosciate**, nella pista di Via Polcarezzo. Per il periodo invernale, la palestra coperta si trova presso l'Oratorio.

I giorni dove faremo allenamento a Villa di Serio e Scanzorosciate sono ancora da decidere, ma saranno equamente alternati.

Martedì e Giovedì dalle 18.00 alle 19.00 per Esordienti A/B/C (2018 - 2014)

Lunedì Mercoledì e Venerdì dalle 18.00 alle 19.30 per Ragazzi e Cadetti



Da genitore, cosa devo fare?

La tutela della salute psicofisica del ragazzo per noi è al primo posto.

Per questo motivo crediamo nel triangolo di dialogo tra "Atleta-Allenatore-Genitore".

Non vogliamo insegnare niente a nessuno: vi diamo solo qualche indicazione da seguire sulle quali, come società, puntiamo molto:

- **CHIEDETE** ad allenatori e dirigenti qualsiasi dubbio o curiosità.
- **DOMANDATE** ai vostri ragazzi come vanno gli allenamenti, le gare e specialmente come si trovano al campo con i compagni di allenamento.
- **SEGNALATECI** sin da subito eventuali problemi di salute (per esempio asma, scoliosi, piedi piatti etc.) e comunicateci eventuali accorgimenti particolari da tenere in



Progetto Stagione Sportiva 2024 - 2025



considerazione. Il tutto verrà trattato con la massima riservatezza.

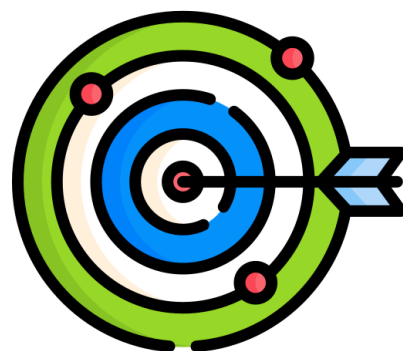
- **STIMOLATE** i vostri figli nell'affrontare le gare, anche se saranno di sabato e domenica e la tentazione di rimanere a casa a riposare ci sarà.

Competere significa imparare a gestire la propria rabbia, ansia e imparare a comprendere le loro emozioni. Le gare sono uno strumento per affrontare ciò a cui la vita li chiamerà a rispondere in moltissime occasioni. **Ovviamente anche noi come società chiederemo e segnaleremo a Voi genitori quanto ci verrà riportato dall'atleta, senza trascurare la piena promozione delle gare e competizioni per i motivi sopra riportati.**

Cosa viene chiesto all'atleta?

Poche e semplici cose:

- **PRESENZA COSTANTE** agli allenamenti: vogliamo far raggiungere obiettivi soddisfacenti ai nostri ragazzi, ma per farlo abbiamo bisogno di dedizione ed impegno da parte loro.
- **PARTECIPAZIONE** alle gare. Oltre che a quanto scritto poco sopra, sono anche il luogo dove, di riflesso, si possono concretamente vedere i risultati del proprio impegno durante le settimane di allenamento.
- **DIVERTIMENTO.** Ci sarà della fatica, ovviamente, ma quello che vogliamo è che ci sia motivazione e svago in quello che fanno.



***GRAZIE PER IL TEMPO CHE CI AVETE DEDICATO
LEGGENDO TUTTO QUESTO!***