



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
ATLETICA VALLE IMAGNA
Preparazione tecnico-formativa anno 2022/2023

Esordienti (6-11 anni) seguono percorsi ludico-motori per conoscere e praticare le varie discipline di atletica leggera, quali: lanci, corse di velocità, salti, resistenza, esercizi di ginnastica, andature, giochi di squadra/individuali, al fine di sviluppare e progredire fisicamente nella forza, velocità, coordinazione, tutte qualità importanti che andranno a migliorare il loro percorso individuale e formativo.

Nel periodo invernale la preparazione si svolge prevalentemente in palestra. Nel periodo estivo, all'aperto, nei campi di calcio e al percorso vita, dove si trovano il nostro circuito, la pedana del getto del peso, del salto in lungo e del lancio del vortex/giavellotto. Si raccomanda la costanza negli allenamenti settimanali, elemento essenziale per la crescita del "carattere sportivo".

Saremo presenti alle varie manifestazioni FIDAL, con manifestazioni su pista e strada, eventi che la Federazione inserisce periodicamente nel proprio calendario. Nel periodo estivo (da marzo a giugno) ci saranno prevalentemente gare su pista, con corsa di velocità piana/ostacoli, staffetta, getto del peso e del vortex, salto in lungo e in alto. Gli atleti saranno convocati dagli allenatori, in base alla loro preparazione sportiva (si richiede la massima partecipazione agli eventi). Con il tesseramento, all'atleta viene consegnato l'abbigliamento sportivo di società, e sarà tenuto a indossarlo nelle varie manifestazioni sportive.

Gli allenamenti seguiranno le cadenze del calendario scolastico.

Allenatori e Società ringraziano per la vostra attenzione.

Sant'Omobono Terme, ottobre 2022.

*Sito web: www.atleticavalleimagna.it
E-mail: atleticavalleimagna@libero.it*