

NOVITÀ

CORSO di AGGIORNAMENTO per istruttori, insegnanti e amatori

Il raduno è aperto anche agli amatori, appassionati ed istruttori che vogliono approfondire le loro conoscenze sull'allenamento giovanile e amatoriale:

- *elaborazione dei programmi di allenamento*
- *modulazione dei microcicli (settimana) mesocicli (mese) macrociclo (anno) e previsione del maxiciclo (biennio-quadriennio)*
- *elaborazione e attuazione pratica di un programma di allenamento*
- *la muscolatura e le strutture osteo-tendineo-legamentose: come allenarle e prevenire infortuni*
- *l'allenamento mentale*
- *la necessaria personalizzazione dell'allenamento*
- *esercizi generali, specifici e speciali*
- *coordinazione grezza dei lanci, salti, ostacoli, staffette, velocità, mezzofondo, marcia, prove multiple*

Due lezioni pratiche giornaliere della durata di 1½ ora circa, mattina e pomeriggio e lezioni teoriche. Il corso di aggiornamento è attuato in collaborazione con il Centro Studi FIDAL Nazionale.

- Iscrizioni entro il 31 MAGGIO

- Camera doppia € 420,00
- " singola € 490,00

7 giorni completi compreso materiale didattico campo di atletica e palestra

**aperto a minimo 5 persone massimo 20
(inviare curricula)**

La preparazione atletica
per **tutti gli Sport** si fa con gli esperti della



Associazione Italiana Tecnici
di Atletica Leggera

affiliata alla
Associazione Europea
degli Allenatori di Atletica



CAMPUS ATLETICO per GIOVANI e GIOVANISSIMI

di età compresa tra 8 e 18 anni

**PISTA
NUOVA**

in collaborazione con il Comune
di **ABBADIA S. SALVATORE**



dal 21 giugno all' 1 luglio

2020

da 7 a 10 giorni



ALBERGHI (*)** posti nelle immediate vicinanze del centro sportivo. Camere confortevoli tutte con bagno, ottima cucina.

Abbadia San Salvatore è posta sul Monte Amiata, a 830 mt slm. È nel cuore di una zona di grande interesse artistico e naturalistico, dove spiccano località quali Pienza, Montepulciano, Chiusi, Chianciano, Montalcino, S. Fiora, Piancastagnaio. Il monte Amiata, alto 1700 mt., è un vulcano inattivo che ci ricorda della sua natura con le molteplici fonti termali e i soffioni che sul suo perimetro creano bianchi pennacchi di vapore. È un monte ammantato di foresta nella quale sopravvive la fauna tipica appenninica.

COSTI

Il costo sarà per 8 giorni e 7 notti (tutti i servizi compresi):

- camera tripla o quadrupla € 330,00
- “ doppia (allenatori, adulti) € 390,00
- “ singola € 420,00

Otto, nove o dieci giorni costi in proporzione

Le prenotazioni, singole o collettive, devono pervenire all'Associazione entro il 31 maggio 2020, corredate da un anticipo di almeno **100 euro** per persona. Dopo tali date, tenendo in considerazione i posti eventualmente rimasti, la quota sarà **elevata di 20 euro**.

Da diversi anni l'ASSITAL organizza raduni tecnici nazionali per atleti in fase di perfezionamento agonistico delle categorie ALLIEVI, JUNIORES E ASSOLUTI. Il campus per **giovani e giovanissimi** (18/8 anni) continua ad essere una novità assoluta nell'ambito dell'organizzazione dei raduni tecnici nazionali.

Il concetto di buon livello tecnico non può essere scisso dall'apporto di conoscenze atletiche nella costruzione del giovanissimo atleta. Di conseguenza è necessario che i ragazzi che affrontano l'atletica (disciplina solo apparentemente semplice) ricevano, fin dai primi passi, elementi validi per poter proseguire. Naturalmente al raduno sono invitati anche gli allenatori di base ed eventualmente i genitori la cui azione educativa può essere messa in simbiosi con quella degli insegnanti e degli allenatori. Ma, oltretutto tecnico, il raduno sarà anche di svago, di divertimento e di polidisciplinarietà sportiva con partite di pallavolo, pallacanestro, escursioni in montagna, nuoto in piscina, teatro.

L'occasione del “campus” sarà utile anche per insegnare a tutti i giovani le sane regole alimentari che valgono non solo per lo sport ma anche per la salute di tutti e per tutte le età.

PROGRAMMA GIORNALIERO DI MASSIMA

Il campus ha la durata di 7 giorni, dal pranzo del giorno di arrivo alla colazione del giorno di partenza.

GIORNATA TIPO

- 8,00 sveglia
- 8,30 colazione
- 9,30/12,00 allenamenti, giochi, escursioni
- 13,00 pranzo
- 14,00-16,00 riposo, studio, aggiornamento o giochi silenziosi
- 17,00-19,00 allenamenti, giochi, escursioni
- 20,00 cena
- 21,00 l'angolo del tecnico, attività culturali
- 22,30 riposo notturno

- compilare e inviare all'ASSITAL
- Per più persone partecipanti fotocopiare la scheda e inviarne una ciascuno

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Cognome

Nome

Nato/a il a

Indirizzo cap

Città Prov

Tel/Fax cell

Posta elettronica

Desidero stare in stanza con

Giovanile (campus) età

ATLETA TECNICO MEDICO GENITORE

DIRIGENTE INSEGNANTE

INVIO LA PRENOTAZIONE CON ALLEGATO

ASSEGNO C/C POSTALE (FOTOCOPIA)

BONIFICO BANCARIO (FOTOCOPIA) CONTANTI

DATA FIRMA

FIRMA

.....
PER I MINORENNI FIRMA DEL GENITORE

COORDINATE

Info

Tel 366 4136627 - 339 8572299

CCP: 35344001 intestato ASSITAL

IBAN: IT 11 G 05584 03206 000000004529

www.assital.it

e-mail: assital@tiscali.it