

*Programma  
Stagione  
2016 /2017*

Il Centro Agonistico Domobianca ha il piacere di sottoporre alla Vostra gentile attenzione il programma per la stagione 2016 /2017.

Domodossola giugno 2016

*Il Presidente*

**Valerio Beltrami**

## LE FINALITA'

Abbiamo più volte sottolineato in questi anni come l'intento primario del nostro sci club non sia solo quello di formare atleti per il conseguimento di un primato, ma soprattutto di preparare i ragazzi alle dure competizioni che il lungo **campionato della vita** riserverà loro. Questo perché riteniamo che i valori propri dello **sport agonistico** come il sacrificio, il coraggio e la determinazione, oltre che la solidarietà ed il rispetto dell'avversario, concorrano nella loro trasformazione da piccoli atleti di una società sportiva a grandi atleti della società civile. Pertanto questo club riconosce ed applica nell'insegnamento sportivo quanto previsto dalla Carta dell'ONU dei diritti dei ragazzi all'Educazione Motoria e allo Sport (Ginevra, UNESCO, 1978) e dal Codice Europeo di etica sportiva.

**1. Diritto di fare dello sport:** ciò vuol dire che se un ragazzo desidera avvicinarsi alla disciplina sportiva di sua scelta, l'adulto non può negargli questa possibilità, ma deve offrire al giovane le condizioni che più si adattano al suo livello di competenza.

**2. Diritto di divertirsi e di giocare:** si tratta di rispettare il modo in cui ci si diverte a questa età, dove i ritmi di lavoro sono diversi, dove si è spesso alla ricerca dell'aspetto ludico dell'agire. E' bene qui ricordare che nell'origine stessa della parola "sport" (dal francese antico "desportes") c'è la nozione di divertimento.

**3. Diritto di beneficiare di un ambiente sano:** oggi nello sport di competizione la lotta al doping e la promozione del fair play sono obiettivi comuni alla grande maggioranza delle federazioni sportive. Questi comportamenti si formano da giovani: un ambiente sportivo equilibrato contribuisce alla loro diffusione.

**4. Diritto di essere trattato con dignità:** il ragazzo non è un essere inferiore e l'autorità non è quella dell'adulto che urla, punisce, minaccia. Lo sport a livello giovanile non deve essere fonte di frustrazione e di delusione ma di piacere e di progresso e spetta dunque all'adulto creare le condizioni favorevoli all'ottenimento di questi obiettivi.

**5. Diritto di essere accompagnato e allenato da persone competenti con allenamenti adatti alle proprie possibilità:** bisogna riconoscere che chi si occupa di giovani lo fa investendo tempo e passione; ciò non toglie, tuttavia, che egli deve formarsi e conoscere i principi dello sviluppo fisiologico e psicologico dei giovani, onde evitare grossolani errori.

**6. Diritto di misurarsi con giovani di pari forze:** è senz'altro importante per il giovane essere confrontato all'insuccesso o al successo nello sport. Se egli viene costantemente messo a confronto con avversari che non hanno le sue stesse probabilità di successo, la sua esperienza potrà essere quella o di sentirsi impotente o di sentirsi imbattibile: ciò non è molto produttivo dal punto di vista educativo.

**7. Diritto di partecipare a competizioni adatte:** esistono esempi positivi di come si possa rispettare questo diritto. In molti sport, infatti, si sono introdotte competizioni specialmente rivolte ai giovani (mini-tennis, mini-basket) gare dunque più consone alle caratteristiche spazio temporali del bambino e del ragazzo.

**8. Diritto di praticare il proprio sport nel pieno rispetto delle norme di sicurezza:** abbiamo potuto constatare che troppo spesso incidenti o lesioni da sovraccarico di lavoro accadono in allenamento, soprattutto a causa di negligenze dell'adulto.

**9. Diritto di disporre del sufficiente tempo di riposo:** ciò significa proporre un programma di allenamento ben equilibrato e che consenta momenti di recupero. Questo vuol dire che, anche nei periodi di congedo scolastico, l'allenatore rispetta la necessità di riposare oltre il fisico anche la mente e non impone una quantità eccessiva di allenamento.

**10. Diritto di non essere un campione:** il ragazzo va considerato non solo in virtù di una buona competenza sportiva e di una qualsiasi eccellenza dei suoi risultati, ma anche e soprattutto con i suoi limiti e la sua inesperienza. Naturalmente ha anche diritto di essere un campione, se il giovane ne ha il talento e la voglia, a E' la nostra scommessa. Fare il possibile affinché i nostri allievi si giovino di tante occasioni di divertimento e di serenità nella pratica di questo sport, per noi, più bello al mondo.

## I MODI

L'organizzazione nel tempo di questi principi prende il nome di **programmazione dell'allenamento**. Metodologicamente distinguiamo due momenti applicativi fondamentali:

- A) **MATURAZIONE TECNICA** - Relativa all'acquisizione ed allo sviluppo delle capacità direttamente correlate allo sci (attività con gli sci: impariamo a sciare, impariamo a far scorrere gli sci lungo un tracciato);
- B) **MATURAZIONE CONDIZIONALE** - Legata allo sviluppo delle Qualità Motorie (forza, resistenza, rapidità, flessibilità e capacità coordinative), comuni alla pratica sportiva in genere e applicate in modo speciale nella sciata (attività a secco e sugli sci: scopriamo e sviluppiamo la nostra motricità).

Lo sci è uno sport che richiede un lungo periodo d'apprendistato tecnico e l'acquisizione di notevoli capacità psicofisiche, in relazione alla complessità del gesto e del tipo d'attrezzo impiegato. La pianificazione delle attività è orientata a:

**ATTIVITA' LUDICA** - Predominante nelle fasce d'età sino ai 12 anni. Ha lo scopo d'accrescere parallelamente alle capacità tecnico-condizionali, le motivazioni stesse alla pratica sportiva, condizionandole positivamente. Il gioco è importante e possibile anche in attività sugli sci.

**LAVORO MULTILATERALE E MULTIFINALIZZATO** – E' mirato al conseguimento d'un appropriato ed ampio "bagaglio motorio" nel giovane. L'obiettivo è di far acquisire non una sola abilità, ma **molte abilità**, lungo un percorso finalizzato alla formazione d'uno sciatore armonicamente sviluppato.

**MATURAZIONE TECNICA** – Ha lo scopo di favorire la crescita tecnica del gesto di base, costante e continua nel tempo. Evitando la precocità di una specializzazione disciplinare che, pur dando una serie di risultati immediati positivi, avviano l'allievo a fenomeni d'arresto tecnico, se non addirittura di regresso.

**MATURAZIONE PSICHICA** - Risponde al desiderio di non far pesare sul giovane eccessivi carichi di responsabilità (per esempio interpretando ruoli d'atleti adulti), favorendo la sua crescita in equilibrio psicologico e confrontandolo con i problemi relativi alla sua età reale. Famiglia, Club Sportivo e Allenatore concorrono in questo, offrendo un aiuto concreto al giovane.

**DOSAGGIO TEMPORALE**- E' il tentativo di rispondere adeguatamente alle odierne esigenze socioculturali che vedono il giovane "compresso" in attività ad alto rendimento (sia scolastico che sportivo), simili come richiesta applicativa e come sviluppo temporale (crescente impegno e per più tempo). É la **qualità** delle proposte il nodo centrale nel processo di sviluppo dell'allievo. Importante la creazione di sinergie applicative con le altre attività (educazione fisica scolastica, hobbies), delegando ad ognuna un proprio compito formativo specifico.

## LO STAFF TECNICO

**DIRETTORE TECNICO**

**FELLER MAURIZIO**

**RESPONSABILE CATEGORIE PULCINI E CHILDREN BALDINI GIACOMO**

### **CATEGORIA BABY E CUCCIOLI**

**ALLENATORE RESPONSABILE:  
ALLENATORE**

**MORDENTI FABRIZIO  
BELTRAMI FABIO**

### **CATEGORIA RAGAZZI E ALLIEVI**

**ALLENATORE RESPONSABILE  
ALLENATORE:**

**BALDINI GIACOMO  
FELLER MAURIZIO**

### **CATEGORIA GIOVANI:**

**ALLENATORE RESPONSABILE:  
ALLENATORE:**

**FELLER MAURIZIO,  
GIACOMO BALDINI**

### **RAPPORTI CON LO SCI CLUB (SEGRETERIA):**

**CASSETTI CLAUDIA.( 349 8346912 ) segreteria 0324/46671**

L'attività degli allenatori è diretta e coordinata dai Responsabili di Settore. Gli Allenatori Responsabili potranno usufruire dell'apporto degli altri componenti dello staff tecnico secondo le esigenze contingenti (supporto, sostituzione momentanea, realizzazione progetti speciali).

#### **ORGANIZZAZIONE AGONISTICA**

L'organizzazione delle attività giovanili è caratterizzata dal progressivo affinamento della prestazione. Individuiamo tre livelli di competizione:

1° LIVELLO - Indirizzato ai giovani dai 8 ai 11 anni d'età. E' prevista la partecipazione ad attività agonistica promozionale in ambito provinciale e regionale. Sono effettuate gare di Slalom Gigante e Slalom Speciale (semplificato) su piste facili e medie. Si disputa una sola manche.

2° LIVELLO - Indirizzato ai giovani dagli 12 ai 15 anni d'età. E' prevista la partecipazione ad attività agonistica istituzionale in ambito provinciale e regionale, con intensificazione di quest'ultima. Sono effettuate gare di Supergigante, Slalom Gigante e Slalom Speciale, su piste di media difficoltà. E' prevista la disputa di due manches solo ove espressamente segnalato dal regolamento applicativo.

3° LIVELLO - Indirizzato ai giovani dai 16 ai 20 anni d'età. All'attività agonistica istituzionale di 2° livello, s'affianca la possibilità di partecipare a gare internazionali (FIS), sia di categoria (giovani) sia assolute. Alle discipline si unisce la Discesa Libera, in piste di media difficoltà e con tracciati adeguati. Nelle discipline tecniche (SL e GS) si disputano due manches e le piste divengono medio-difficili, con tracciati ricchi di variazioni tecniche e tattiche.

## I NOSTRI OBIETTIVI

Obiettivi chiari, costantemente controllati e verificati nel loro svolgimento, permettono lo sviluppo equilibrato ed appagante del giovane. La divisione in obiettivi tecnici e condizionali non deve trarre in inganno: spesso gli uni non sono ottenibili a causa di mancanze evidenziate negli altri, soprattutto in ambito coordinativo. La **globalità** della formazione resta in ogni modo l'obiettivo principale del nostro lavoro. Il perno delle proposte è l'interpretazione del lavoro addestrante inteso come:

- ✓ Un modo di lavorare fondato sulla partecipazione di tutti gli allievi, in costante impegno individuale e di gruppo.
- ✓ Un modo di lavorare in combinazione, ove il concetto di **competenza** (capacità di fare) s'affianchi a quello, più selettivo, di **competizione** (desiderio di primeggiare) inteso come miglioramento di se stessi.

### QUADRO SINTETICO OBIETTIVI DI BASE:

CICLO	OBIETTIVO CONDIZIONALE	OBIETTIVO TECNICO
BABY E CUCCIOLI	<u>Forza</u> (applicazioni reattivo/veloci e generali); <u>Capacità aerobica</u> (mantenimento quantitativo); <u>Capacità coordinative</u> (sviluppo ampio e generalizzato); <u>Flessibilità</u> (sviluppo generalizzato).	<u>Tecnica di base</u> (fondamentali); <u>Curva agonistica</u> (elementi di base); <u>Slalom gigante</u> (avvio); <u>Slalom Speciale</u> (avvio); <u>Tattica</u> (elementare: scoperta della traiettoria, concetto di conduzione più valida e veloce).
RAGAZZI	<u>Forza</u> (applicazioni reattivo/veloci generali e specifiche); <u>Capacità aerobica</u> (sviluppo quantitativo); <u>Capacità coordinative</u> (sviluppo ampio e specifico); <u>Flessibilità</u> (sviluppo specifico).	<u>Tecnica di base</u> (perfezionamento); <u>Curva agonistica</u> (elementi di base, adattamenti specifici); <u>Slalom gigante</u> (perfezionamento); <u>Slalom speciale</u> (perfezionamento); <u>SuperG</u> (scoperta e gestione della velocità); <u>Tattica</u> (elementare: adattamenti della traiettoria in relazione al cambio di pendenza, di ritmo e di velocità).
ALLIEVI	<u>Forza</u> (sviluppo delle qualità reattive veloci, generali e specifiche); <u>Capacità aerobica</u> (mantenimento quantitativo); <u>Capacità coordinative</u> (applicazioni generali e specifiche); <u>Flessibilità</u> (sviluppo generalizzato)	<u>Tecnica di base</u> (perfezionamento); <u>Curva agonistica</u> (perfezionamento); <u>Slalom gigante</u> (sviluppo specifico); <u>Slalom speciale</u> (sviluppo specifico); <u>Supergigante</u> (perfezionamento); <u>Discesa</u> (sci come concetto spaziale) <u>Tattica</u> (perfezionamento: ricerca della traiettoria più valida e veloce a ritmo, velocità, morfologia della pista e sue condizioni variabili).
GIOVANI	<u>Forza</u> (incremento lavoro qualità reattivo/veloci, introduzione lavori sviluppo forza dinamica massima); <u>Capacità aerobica</u> (sviluppo qualitativo); <u>Capacità coordinative</u> (espressione ampia, specifica e generale); <u>Flessibilità</u> (sviluppo completo).	<u>Tecnica di base</u> (agonistica); <u>Curva agonistica</u> (adattamento specifico); <u>Slalom gigante</u> (agonistico); <u>Slalom speciale</u> (agonistico); <u>Supergigante</u> (sviluppo specifico); <u>Discesa</u> (perfezionamento) <u>Tattica</u> (il concetto di efficacia).

### DINAMICA GENERALIZZATA DEI CARICHI DI LAVORO

Il volume massimo (quantità) d'ore settimanali d'attività, riferito ai singoli cicli sportivi, consigliato dagli esperti di settore è il seguente:

CICLO BABY/CUCCIOLI	=	Da 6 a 8 ore/settimana
CICLO RAGAZZI/ALLIEVI	=	Da 10 a 12 ore/settimana
CICLO GIOVANI	=	Da 15 a 18 ore/settimana

## CATEGORIA SUPER BABY (Preagonistica)

Il pagamento dovrà essere effettuato con una prima rata al momento dell'iscrizione, il restante importo entro il 28/02/2017. Unitamente al primo versamento dovrà essere consegnata alla segreteria la domanda d'iscrizione firmata da almeno uno dei genitori. Qual'ora, per qualsiasi motivo, l'atleta dovesse interrompere il corso, si è ugualmente tenuti al saldo della quota.

### LA QUOTA COMPRENDE:

- ◆ Tesseramento F.I.S.I.;
- ◆ Iscrizione alle gare di calendario F.I.S.I.;
- ◆ Insegnamento e allenamento con allenatori F.I.S.I.;
- ◆ Trasporto da Domodossola alle stazioni sciistiche di allenamento e gara;
- ◆ Gara di fine corso;
- ◆ Un blocchetto di biglietti della sottoscrizione a premi annuale organizzata dallo sci club per un valore di € 50,00.

### SONO ESCLUSE:

- ◆ Impianti di risalita;
- ◆ Iscrizioni a gare non istituzionali (associative, amatoriali, circuiti propaganda).

**VERSAMENTI:** i versamenti dovranno essere effettuati tramite bonifico bancario (richiedere i dati) o presso la sede del C.A.Domobianca in via G. Mauro 47, tel. 0324/46671 nei giorni di martedì e venerdì dalle 18,00 alle 19,00.

**PROPOSTA CICLO FORMAZIONE :-** Tappa di esplorazione motoria generalizzata con orientamento alla scoperta tecnica dei fondamentali della disciplina.

### ● PROGRAMMA TECNICO INVERNALE:

- fase di impostazione tecnica

Sono previste 17 mezza giornate di addestramento e 16 giornate piene a partire dal mese di dicembre fino al mese di aprile.

Il gruppo è seguito dal maestro ed una assistente dalle 8,00 alle 12,30 per la sessione del sabato e dalle 08,00 alle 15,30 per la sessione domenicale. Data la tenera età dei partecipanti, durante l'ora di pausa, i bambini saranno seguiti dal maestro che si recupererà dell'assistenza .

Dicembre	½ giornate	2	e due intere
Gennaio	½ giornate	5	e quattro intere
Febbraio	½ giornate	4	e quattro intere
Marzo	½ giornate	4	e cinque intere
Aprile	½ giornate	1	e una intera

- ✓ Si ricorda, inoltre, che per partecipare all'attività è necessario presentare il **certificato medico non agonistico** emesso dal proprio medico curante o da un medico sportivo
- ✓ Nel mese di Giugno verrà organizzata una giornata di festa per concludere la stagione.
- ✓ **VERSAMENTI:** i versamenti dovranno essere effettuati tramite bonifico bancario (richiedere i dati) o presso la sede del C.A.Domobianca in via G. Mauro 47, tel. 0324/46671 nei giorni di martedì e venerdì dalle 18,00 alle 19,00.

# CATEGORIA BABY/ CUCCIOLI

**PROPOSTA CICLO INIZIALE PRIMARIO** – (8/9 10/11 anni). E' la tappa di preparazione motoria generale con orientamento alla scoperta tecnica dei fondamentali della disciplina. Ha uno sviluppo massimo di 180 ore/anno, con un volume massimo di due sedute settimanali d'attività, di breve-media durata.

• **PREPARAZIONE ATLETICA GENERALE:** da Settembre a Dicembre attività motoria presso una palestra di Domodossola.

• **PROGRAMMA TECNICO ESTIVO-AUTUNNALE:** fase di impostazione tecnica in ghiacciaio. Sono previste uscite su ghiacciaio o località limitrofe da determinare in base alle condizioni d'innevamento del periodo.

• **PROGRAMMA TECNICO INVERNALE:** fase di impostazione tecnica e indirizzo agonistico. Sono previste un massimo di **65 sedute** di addestramento/allenamento da distribuirsi nelle festività e nei week-end da Dicembre a Marzo, con richiami infrasettimanali pomeridiani. Lo svolgimento delle attività necessita di sedute tecniche a sviluppo giornaliero, mattutino o pomeridiano a seconda degli obiettivi dell'allenatore, della disponibilità delle piste e di quella del ragazzo (impegni scolastici e familiari).

• **ATTIVITA' AGONISTICA:** sono previste un massimo di **12 gare** da svolgersi da Dicembre a Marzo come da calendario promozionale provinciale e regionale. E' prevista la partecipazione al Trofeo Pinocchio sugli Sci 2014, manifestazione di propaganda giovanile nazionale. La formula in circuito delle competizioni può consentire l'accesso del giovane alle finali regionali di categoria.

- ✓ Per partecipare all'attività è necessario presentare il **certificato medico non agonistico** apposito emesso dal proprio medico curante o da un medico sportivo.
- ✓ Per recarsi all'estero con l'allenatore è necessario munirsi di un documento valido per l'espatrio comprensivo di dichiarazione di affido. E' fortemente consigliato fare la tessera di soccorso AIR-ZERMATT o REGA per gli allenamenti in Svizzera.
- ✓ Nel mese di Maggio verrà organizzata una gita di divertimento, aperta a tutti le famiglie, e una domenica di festa per concludere la stagione.
- ✓ Per motivi organizzativi il programma potrebbe subire variazioni.

Il pagamento dovrà essere effettuato con una prima rata al momento dell'iscrizione, il restante importo entro il 28/02/2017. Unitamente al primo versamento dovrà essere consegnata alla segreteria la domanda d'iscrizione firmata da almeno uno dei genitori. Qual'ora, per qualsiasi motivo, l'atleta dovesse interrompere il corso, si è ugualmente tenuti al saldo della quota.

LA QUOTA COMPRENDE:

- ◆ Iscrizione alle gare di calendario F.I.S.I.;
- ◆ Insegnamento e allenamento con allenatori F.I.S.I.;
- ◆ Trasporto da Domodossola alle stazioni sciistiche di allenamento e gara;
- ◆ Un blocchetto di biglietti della sottoscrizione a premi annuale organizzata dallo sci club.

SONO ESCLUSE:

- ◆ Tesseramento F.I.S.I.;
- ◆ Impianti di risalita;
- ◆ Iscrizioni a gare non istituzionali (associative, amatoriali, circuiti propaganda).

- ✓ **VERSAMENTI:** i versamenti dovranno essere effettuati tramite bonifico bancario (richiedere i dati) o presso la sede del C.A.Domobianca in via G. Mauro 47, tel. 0324/46671 nei giorni di martedì e venerdì dalle 18,00 alle 19,00.

# CATEGORIA RAGAZZI

**PROPOSTA CICLO D'AVVIAMENTO PRIMARIO** – (12/13 anni). E' la tappa che continua la precedente. Richiede un maggior intervento da parte dei soggetti sia come intensità, sia come durata delle sedute. Ancora a indirizzo generale, la preparazione assume il quadro tecnico specialistico definitivo. Ha uno sviluppo massimo di 300 ore/anno d'attività, suddivise in tre sedute settimanali di media durata.

- **PREPARAZIONE ATLETICA GENERALE E SPECIFICA:** da Giugno a Settembre attività atletica presso lo stadio Curotti di Domodossola e la palestra Sport+ (area stadio Poscio Villadossola). Da Ottobre a Dicembre attività motoria presso il centro Sport+ e palestra di Domodossola con programmi personalizzati e test di controllo periodico.

- **PROGRAMMA TECNICO ESTIVO-AUTUNNALE:** Sono previste un massimo di **30 uscite** giornaliere. Le spese dell'attività sono a carico dei partecipanti e sono fissate a € 100 per giorno (la cifra sarà suddivisa tra i partecipanti).

- **PROGRAMMA TECNICO INVERNALE:** fase di impostazione tecnica e indirizzo agonistico. **E' previsto l'addestramento /allenamento da distribuirsi nelle festività e nei week-end da Dicembre a Marzo, con richiami infrasettimanali per un massimo di due sedute a settimana.** Lo svolgimento delle attività necessita di sedute tecniche a sviluppo giornaliero, mattutino o pomeridiano a seconda degli obiettivi del tecnico, della disponibilità delle piste, condizioni di innevamento e di quelle del ragazzo. ( impegni scolastici o familiari ).

- **ATTIVITA' AGONISTICA:** è prevista la partecipazione a tutte le gare come da calendario istituzionale provinciale e regionale.

- ✓ La partecipazione minima per effettuare le uscite estive è di 4 atleti (abbinabile a categorie adiacenti).
- ✓ Per partecipare all'attività è necessario presentare il certificato apposito emesso da un Centro di Medicina Sportiva (o medico abilitato).
- ✓ Per recarsi all'estero con l'allenatore è necessario munirsi di un documento valido per l'espatrio comprensivo di dichiarazione di affido. E' fortemente consigliato fare la tessera di soccorso AIR-ZERMATT o REGA per gli allenamenti in Svizzera.
- ✓ Nel mese di Giugno verrà organizzata una giornata di divertimento, aperta a tutti le famiglie per concludere la stagione.
- ✓ Per motivi organizzativi il programma potrebbe subire variazioni.

Il pagamento dovrà essere effettuato con una prima rata al momento dell'iscrizione, il restante importo entro il 28/02/2017. Unitamente al primo versamento dovrà essere consegnata alla segreteria la domanda d'iscrizione firmata da almeno uno dei genitori. Qual'ora, per qualsiasi motivo, l'atleta dovesse interrompere il corso, si è ugualmente tenuti al saldo della quota.

LA QUOTA COMPRENDE:

- ◆ Iscrizione alle gare di calendario F.I.S.I.;
- ◆ Insegnamento e allenamento con allenatori F.I.S.I.;
- ◆ Trasporto da Domodossola alle stazioni sciistiche di allenamento e gara;
- ◆ Un blocchetto di biglietti della sottoscrizione a premi annuale organizzata dallo sci club.

SONO ESCLUSE:

- ◆ Tesseramento F.I.S.I.;
- ◆ Impianti di risalita;
- ◆ Iscrizioni a gare non istituzionali (associe, amatoriali, circuiti propaganda).

VERSAMENTI: i versamenti dovranno essere effettuati tramite bonifico bancario (richiedere i dati) o presso la sede del C.A.Domobianca in via G. Mauro 47, tel. 0324/46671 nei giorni di martedì e venerdì dalle 18,00 alle 19,00.



# CATEGORIA ALLIEVI

**PROPOSTA CICLO D'AVVIAMENTO SECONDARIO** – (14//15 anni). Richiede un maggior intervento da parte dei soggetti sia come intensità, sia come durata delle sedute. Ancora a sviluppo generale, la preparazione assume il quadro tecnico specialistico definitivo con affinamento tecnico-tattico del giovane. Ha uno sviluppo massimo di 350 ore/anno d'attività, suddivise in tre/quattro sedute settimanali di media durata.

Allenatori:

• **PREPARAZIONE ATLETICA GENERALE E SPECIFICA:** da Maggio a dicembre attività atletica presso la palestra Sport+ (area stadio Poscio Villadossola) seguiti da trainer qualificati.

• **PROGRAMMA TECNICO ESTIVO-AUTUNNALE:** fase di impostazione tecnica in ghiacciaio da Giugno a Ottobre. Sono previste un massimo di **30 uscite** giornaliere. Le spese dell'attività sono a carico dei partecipanti e sono fissate a € 100 per giorno.

• **PROGRAMMA TECNICO INVERNALE:** fase di impostazione tecnica e indirizzo agonistico. **E' previsto l'addestramento /allenamento da distribuirsi nelle festività e nei week-end da Dicembre a Marzo, con richiami infrasettimanali per un massimo di due sedute a settimana.** Lo svolgimento delle attività necessita di sedute tecniche a sviluppo giornaliero, mattutino o pomeridiano a seconda degli obiettivi del tecnico, della disponibilità delle piste, condizioni di innevamento e di quelle del ragazzo. ( impegni scolastici o familiari ).

• **ATTIVITA' AGONISTICA:** è prevista la partecipazione a tutte le gare come da calendario istituzionale provinciale e regionale.

- ✓ La partecipazione minima per effettuare le uscite estive è di 4 atleti (abbinabile a categorie adiacenti).
- ✓ Per partecipare all'attività è necessario presentare **il certificato apposito emesso da un Centro di Medicina Sportiva** (o medico abilitato).
- ✓ Per recarsi all'estero con l'allenatore è necessario munirsi di un documento valido per l'espatrio. E' fortemente consigliato fare la tessera di soccorso AIR-ZERMATT o REGA per gli allenamenti in Svizzera.
- ✓ Nel mese di Giugno verrà organizzata una giornata di divertimento, aperta a tutti le famiglie, per concludere la stagione.
- ✓ Per motivi organizzativi il programma potrebbe subire variazioni.

Il pagamento dovrà essere effettuato con una prima rata al momento dell'iscrizione, il restante importo entro il 28/02/2017. Unitamente al primo versamento dovrà essere consegnata alla segreteria la domanda d'iscrizione firmata da almeno uno dei genitori. Qual'ora, per qualsiasi motivo, l'atleta dovesse interrompere il corso, si è ugualmente tenuti al saldo della quota.

LA QUOTA COMPRENDE:

- ◆ Iscrizione alle gare di calendario F.I.S.I.;
- ◆ Insegnamento e allenamento con allenatori F.I.S.I.;
- ◆ Trasporto da Domodossola alle stazioni sciistiche di allenamento e gara;
- ◆ Un blocchetto di biglietti della sottoscrizione a premi annuale organizzata dallo sci club.

SONO ESCLUSE:

- ◆ Tesseramento F.I.S.I.;
- ◆ Impianti di risalita;
- ◆ Iscrizioni a gare non istituzionali (associe, amatoriali, circuiti propaganda).

VERSAMENTI: i versamenti dovranno essere effettuati tramite bonifico bancario (richiedere i dati) o presso la sede del C.A.Domobianca in via G. Mauro 47, tel. 0324/46671 nei giorni di martedì e venerdì dalle 18,00 alle 19,00.

# CATEGORIA GIOVANI/ SELEZIONANDI

**PROPOSTA CICLO SPECIFICO** – ha come obiettivo l'aumento delle potenzialità funzionali e tecniche del giovane. Il lungo periodo è stato suddiviso in due distinti sottoperiodi per meglio interpretare le diverse esigenze riscontrabili in questa fascia di età in ambito psichico, tecnico, biologico e motorio. L'intensità dell'allenamento diventa progressivamente importante. Sono consigliate dalle 450 alle 650 ore/anno d'attività, con numero settimanale di quattro/cinque sedute allenanti di media durata. L'indirizzo primario è rappresentato dal nucleo di attività indirizzate al test di selezione della Regione Piemonte per l'accesso al Corso Maestro di sci.

## **Allenatori : Giacomo Baldini ( Baldo ) Maurizio Feller ( Rudy )**

- **PREPARAZIONE ATLETICA GENERALE E SPECIFICA:** da Maggio a dicembre attività atletica presso la palestra Sport+ (area stadio Poscio Villadossola) seguiti da trainer qualificati.
- **PROGRAMMA TECNICO ESTIVO AUTUNNALE:** fase di impostazione tecnica in ghiacciaio da Giugno a Ottobre. Sono previste un massimo di 42 uscite giornaliere. Le spese dell'attività sono a carico dei partecipanti e sono fissate a € 100 per giorno.
- **PROGRAMMA TECNICO INVERNALE:** fase di impostazione tecnica e indirizzo agonistico. **E' previsto l'addestramento /allenamento da distribuirsi nelle festività e nei week-end da Dicembre a Marzo, con richiami infrasettimanali per un massimo di due sedute a settimana.** Lo svolgimento delle attività necessita di sedute tecniche a sviluppo giornaliero, mattutino o pomeridiano a seconda degli obiettivi del tecnico, della disponibilità delle piste, condizioni di innevamento e di quelle del ragazzo. ( impegni scolastici o familiari ).
- **ATTIVITA' AGONISTICA:** è prevista la partecipazione a tutte le gare del circuito VCO e per chi ne fosse interessato la possibilità di svolgere gare FIS in collaborazione con altri club , in questo caso è necessario munirsi di materiale conforme al regolamento e provvedere all'iscrizione alle liste FIS entro i termini previsti. E' bene precisare che la partecipazione alle gare internazionali ( FIS ) non è garantita la presenza dell'allenatore.
  - Per partecipare all'attività è necessario presentare il certificato emesso da un Centro di Medicina Sportiva ( o medico abilitato ) **comprensivo d'esame neurologico (EECG )indicando l'abilitazione alla pratica delle discipline veloci ( Discesa Libera ) anche se non si è interessati a praticarla.**
  - Per recarsi all'estero è necessario munirsi di un documento di identità valido per l'espatrio. E' fortemente consigliato fare la tessera di soccorso AIR-0ZERMATT o REGA per allenamenti in Svizzera e Francia.
  - Per motivi organizzativi il programma potrebbe subire variazioni.

## **Le QUOTE DI PARTECIPAZIONE VARIANO A SECONDA DEL PROGRAMMA**

**PROGRAMMA 1 ( anno di formazione al test di selezione maestri )**

**PROGRAMMA 2 ( anni di formazione precedenti al test )**

**PROGRAMMA 3 ( percorso di sostegno ai corsisti )**

**Il pagamento dovrà essere effettuato con una prima rata al momento dell'iscrizione compilando l'apposito modulo che si trova in allegato.**

### **LA QUOTA COMPRENDE:**

- Iscrizione alle gare di calendario F.I.S.I.;
- Insegnamento e allenamento con allenatori F.I.S.I.;
- Trasporto da Domodossola alle stazioni sciistiche di allenamento e gara;
- Un blocchetto di biglietti della sottoscrizione a premi annuale organizzata dallo sci club.

### **SONO ESCLUSE:**

- esseramento F.I.S.I.;
- programma estivo e quota palestra
- Impianti di risalita;
- Iscrizioni a gare non istituzionali ( associative, amatoriali, circuiti propaganda).