

## PROGRAMMA 2010/2011

*Il programma dello Sci Club Lanciotto prevede un'attività addestrante con corsi per ragazzi e adulti (genitori), ed un'attività finalizzata al settore agonistico che è strutturata con allenamenti e gare a partire dai nati nell'anno 2003, per tutte le categorie previste dalla Federazione Nazionale, gestito da un pool di Allenatori Federali, di Sci Club e Maestri di Sci di ultima generazione.*

*Per questo scopo viene applicata una "metodologia d'insegnamento" **moderna, particolareggiata nei dettagli, specifica** per ogni gruppo di lavoro, prevedendo un interscambio di gruppi e tecnici, al fine del massimo apprendimento del lavoro svolto.*

*Avviamento all'attività sportiva che può essere sì agonistica, ma anche ricreativa, con scoperte ambientali divertenti e simpatiche tramite metodologie quali, per esempio: giochi di gruppo per i più piccoli, per apprendere schemi motori specifici, evitando la monotonia, con l'ausilio di palle, birilli ed altro materiale adatto allo scopo; apprendimento di gesti tecnici specifici in tracciati di metodica con porte di SL, GS, SG, SALTI.*

*Facoltativa e mai obbligatoria, la partecipazione al circuito GARE regionali, nazionali ed internazionali, per "crescere" agonisticamente e psicologicamente, dove l'atleta impara a conoscere i propri limiti e "mettersi in discussione".*

## **ORGANIZZAZIONE TECNICA**

*Allenatori e maestri lavorano con intenti comuni su un programma prestabilito. Ogni categoria avrà un tecnico referente, figura di riferimento per genitori ed atleti che volessero chiarimenti sotto l'aspetto tecnico.*

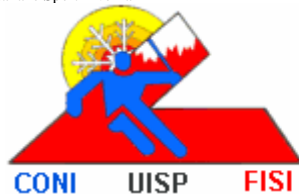
*Il pool allenatori è responsabile della formazione dei gruppi di lavoro, allenamento, gare e tutto ciò che riguarda la gestione degli atleti grandi e piccoli.*

*La scelta del tecnico referente tiene in considerazione: problematiche organizzative, tecniche, affinità con un gruppo ed altro ancora. Tale scelta scaturisce esclusivamente dalle decisioni del pool allenatori intenti a ricercare "le persone giuste al posto ed al momento giusto".*

*Il Consiglio dello Sci Club Lanciotto; sarà presente sulle piste da sci, con un gruppo di cinque o sette consiglieri con mansioni di natura organizzativa, di comunicazione e soprattutto avranno il compito di recepire e riportare all'intero Consiglio dello stesso, in carica: dubbi, lamentele e tutti quei problemi al di fuori della sfera "tecnica", che eventualmente sorgessero tra atleti, genitori e allenatori e/o maestri durante la stagione.*

*Sono altresì previste per la stagione in oggetto, numerose commissioni organizzative formate da consiglieri e semplici genitori che avranno l'incarico di portare avanti iniziative ed eventi.*

*Verranno indette a tal proposito riunioni mensili con i genitori, riunioni che vedranno la partecipazione dei tecnici all'occorrenza, per analizzare problemi d'organizzazione, di convivenza, di partecipazione e quando sarà presente anche lo staff tecnico per informazioni sull'evolversi del lavoro svolto, sugli impegni agonistici, sull'organizzazione tecnica della stagione. Lo Sci Club possiede 2 automezzi che sono a disposizione degli atleti solo per i giorni di gara con priorità per le trasferte fuori zona e a turno fra le categorie.*



## IL PROGRAMMA

*Il programma invernale inizia sabato 18 dicembre ed avrà termine, visto le condizioni della neve e gli appuntamenti agonistici e sociali, domenica 3 Aprile 2011.*

*In occasione della festività del 8 dicembre, lo Sci Club, si riserva, in accordo con lo staff tecnico, l'organizzazione di un'uscita sulle Alpi/Dolomiti garantendo la presenza di almeno 2 tecnici al seguito, viene organizzata inoltre uscita a Selva di Val Gardena il 24 – 27 marzo 2011, in occasione delle finali del Trofeo Giovanissimi, per le categorie baby e cuccioli, trasferta allargata a tutti coloro che volessero partecipare.*

*Si scia tutti i sabati, le domeniche e le feste di Natale ( con esclusione delle giornate del 25 Dicembre e del 1 Gennaio – Natale, Capodanno), si scia inoltre il giorno precedente l'eventuale gara del sabato e su convocazione del settore tecnico per lavori, allenamenti specifici e gare settimanali.*

*Campi di lavoro tutte le piste del comprensorio dell'Abetone, i gruppi di lavoro saranno formati per categorie e anno di nascita, ma potranno essere variati in base ai livelli tecnici.*

**PREPARAZIONE ATLETICA.** *Una buona preparazione atletica è alla base di ogni attività sportiva, soprattutto dove esiste un "attrezzo" (sci, palla, racchetta....). Senza coordinazione motoria l'apprendimento del gesto tecnico è limitato ad a volte impossibile. Atletica e ginnastica ritmica o artistica sono sport propedeutici per tutti i restanti altri.*

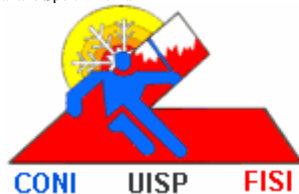
*Lo Sci Club ha previsto l'effettuazione di alcune giornate di lavoro atletico fissate dal mese di Settembre per le categorie dei più piccoli e dal mese di Giugno per i più grandi. Sono previsti anche giornate modulari per verifiche specifiche, presso Centri Sportivi con l'assistenza di Professionisti Specialisti (vedi programmi).*

## IL PROGRAMMA NEI DETTAGLI

**RITROVO INVERNALE:** *nei limiti del possibile e dell'organizzazione, escluso i giorni di gara, il ritrovo di partenza, sarà contemporaneo presso le Regine, l'Ovovia ed il Pulicchio, lo Sci Club proseguirà con l'apprezzata iniziativa della comunicazione settimanale via e-mail al Giovedì.*

**ISCRIZIONI GARE:** *saranno automatiche per le categorie BABY/CUCCIOLI/RAGAZZI /ALLIEVI tenendo presente che qualora l'atleta non intendesse partecipare alla competizione, sarà premura del genitore comunicare allo sci club entro il giovedì o almeno due giorni prima della gara l'eventuale assenza. Per la categoria GIOVANI è d'obbligo comunicare la propria partecipazione alla gara, perché l'iscrizione **non sarà automatica**. La conferma avverrà per SMS direttamente al Direttore Tecnico, Sonia Poccianti. Per la categoria MASTER, valgono le regole della categoria Giovani ma la conferma dovrà essere inoltrata al Responsabile di categoria.*

**ATTENZIONE !!!! Tali regole determinano che se la comunicazione non viene fatta nelle modalità sopra esposte lo Sci Club non provvederà alle iscrizioni e pertanto non sarà possibile partecipare alle competizioni.**



**MATERIALE TECNICO:** è possibile parlare con i tecnici del materiale tecnico: scarponi, sci nuovi o usati, misure ed altro.

Viene garantita dai tecnici la preparazione degli sci gara ad un prezzo preventivamente stabilito, solo per coloro i quali possiedono due paia di sci, tutti gli altri possono rivolgersi ad un negozio di fiducia o autogestirsi. Nelle categorie Baby e Cuccioli possedere l'eventuale secondo paio di sci, non è inteso come esasperazione agonistica, ma dettato dall'esigenza di avere sempre soletta e lamine in ottimo stato per consentire un migliore apprendimento del gesto tecnico. E' comunque consigliato, per la categoria Cuccioli, il secondo paio di sci da slalom, per le differenti impostazioni d'insegnamento.

### PULCINI

E' intenzione dello sci club organizzare, per la stagione 2010/2011, un corso di avviamento allo sci per i bambini più piccoli (anni 2005-2007), se si verificheranno le condizioni minime e massime di partecipazione (minimo 6 iscritti, massimo 8 iscritti). Tale gruppo di insegnamento, si articolerà con lezioni per i giovani sciatori ogni sabato e domenica, della durata di 3,5 ore. Con eventuale partenza il 8/9 gennaio 2011, fino al 26/27 marzo 2011. Il corso comprenderà, 20 giornate complessive, inizio lezioni ore 9,30, breve sosta durante la mattinata e pranzo tutti insieme genitori, maestri e bambini in un rifugio del Comprensorio, al termine breve lezione di giochi e apprendimento.

Lo sci club si rende comunque disponibile per lo svolgimento del corso anche in alcune giornate del periodo Natalizio, per esse dovranno essere presi accordi preventivi con lo staff tecnico.

Il costo di tale corso, da definire con la chiusura delle iscrizioni sarà comunicato agli interessati all'inizio della stagione. **MEMBRO CONSIGLIO REFERENTE:** Alexandra Zeugner

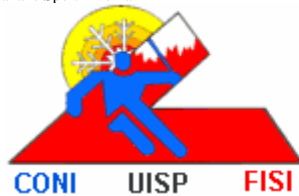
**L'adesione al corso determina il pagamento integrale della quota prevista, anche in caso di infortunio o impedimento del bambino.**

### PROGRAMMA SUPERBABY 2006/2005/2004:

Le giornate e le pause di lavoro, terranno conto della giovanissima età dei bambini, così come gli orari di partenza e di fine giornata.

Escluso eventi straordinari, il ritrovo è al Pulicchio alle ore 9.00 con pausa pranzo ai rifugi a valle o a monte. Sarà richiesto da parte dello Sci Club il rinnovo della convenzione con i sopra detti rifugi, per l'utilizzo dei buoni pasto, come avvenuto negli ultimi tre anni.

Il "campona" a monte dello skilift sarà il luogo ideale per dedicarsi all'avviamento didattico ed ai giochi di squadra con palle, birilli, fiocchi ed altro. In caso di freddo e brutto tempo sarà tenuta presente la possibilità di sciare sulla pista "Chierroni", ideale nei giorni di vento e neve. Oltre al maestro, di primaria importanza in questa categoria è la figura dell'accompagnatore che potrà essere anche un genitore, e che avrà il compito di aiutare il maestro con il gruppo durante la giornata.



L'inizio del corso è previsto per il giorno 18 Dicembre 2010, ed i piccoli potranno sciare esclusivamente ogni Sabato e Domenica ininterrottamente fino al 27 Marzo 2011. Nel periodo iniziale, che va dal 18 Dicembre 2009 al 6 o 9 Gennaio 2011 il corso si svolgerà ogni giorno (mercoledì 31 dicembre fino alle ore 12,00).

Di fondamentale importanza, per la crescita dei piccoli, è l'inizio collettivo del gruppo senza inserimento "in corsa" che potrebbero creare problemi tecnici e rallentamenti nel programma addestrante. Pertanto ogni inserimento dopo la chiusura delle iscrizioni sarà deciso dallo staff tecnico.

**ATTENZIONE:** L'adesione al corso determina il pagamento integrale della quota prevista, anche in caso di infortunio o impedimento dell'atleta o bambino.

**TECNICO DI RIFERIMENTO:** Valentina Silvestri **MEMBRO CONSIGLIO REFERENTE:** Maurizio Bucciardini, Elena Fanelli.

### **PROGRAMMA BABY E CUCCIOLI 2003/2002/2001/2000:**

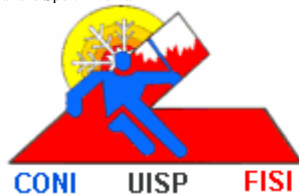
Queste categorie includono bambini "quasi" atleti e piccoli sciatori ancora non indipendenti sotto ogni profilo. Sarà premura dei tecnici valutare un programma idoneo e diversificato riguardante orari, piste pause pranzo, gare obiettivi personali. E' comunque sottinteso che nonostante il giusto impegno agonistico, l'attività rimane pur sempre addestrante e finalizzata ad un insegnamento gratificante e divertente con gli sci ai piedi.

Da questo anno la Federazione Italiana limita ed obbliga ad un massimo di 8 gare la categoria Baby ed ad un massimo di 12 gare la categoria Cuccioli (escluso finali Nazionali, Giovanissimi e gare circuito U.I.S.P.)

Orario di inizio giornata e termine, terrà in considerazione i fattori climatici e la tipologia di neve. Indicativamente la partenza sarà dalle ore 8.30 alle ore 9.00 e la giornata potrà terminare dalle ore 14.30 alle 15.30. Non ci saranno piste "prioritarie" ove sciare od allenarsi. Si scia ogni sabato e domenica – feste di Natale dal 26 dicembre al 6 gennaio, un giorno a settimana (preferibilmente venerdì) su convocazione. Il programma gare prevede per queste categorie: Trofeo "R. Soldaini" (la cui gimkana è regolamentata dall'Agenda dello Sciatore 2010/2011 ed impone premiazioni per ogni anno di età) - Miniabetonissimo – Campionato Provinciale - Pinocchio sugli sci (fase Regionale, eventuale recupero a Zoldo, fase Nazionale) – Trofeo Giovanissimi (selezioni zonali e finali nazionali in concomitanza con la gita sociale a SELVA DI VAL GARDENA in data da stabilire).

La partecipazione al "Trofeo Fratini" è facoltativa.

Ricordiamo che l'atleta o i genitori possono decidere di partecipare o meno a queste gare, in tal caso per l'occasione, sarà spostato in altri gruppi. **TECNICO DI RIFERIMENTO:** Lisa Seghi **MEMBRI CONSIGLIO REFERENTI:** Fabrizio Berti e Gabriele Paoletti.



### **CATEGORIA RAGAZZI e ALLIEVI 1999/1998/1997/1996:**

*Le discipline tecniche in queste categorie sono tre: GS, SL, SG.*

*E' sottintesa per tutti, la partecipazione a gare di GS e SL.*

*La partecipazione al SuperG avverrà solo su convocazione, da parte dei tecnici che valuteranno le difficoltà di tali gare in riferimento alla preparazione dell'atleta.*

*Sono richiesti sci da GS ed un altro paio da SL (categoria Ragazzi). Tutti gli atleti necessitano di protezioni per gli arti, "paracolpi" perché anche gli SL categoria RAGAZZI verranno effettuati con pali "alti". La Federazione ha reso obbligatoria anche la seconda manche dello Slalom Gigante per la categoria ALLIEVI e la prova di SuperG prima della gara. Lo SL, da quest'anno viene tracciato con il solo palo interno.*

*Si scia ogni sabato e domenica – feste di Natale dal 18/19 e successivamente dal 24 dicembre 2010 al 10 gennaio 2011, un giorno a settimana (preferibilmente venerdì) e su convocazioni dei Tecnici Responsabili.*

*Il programma gare prevede per queste categorie: Circuito Campionati Italiani – Pinocchio sugli sci – Miniabetonissimo, eventuali convocazioni per interzonal e finali nazionali Campionati Italiani e Trofeo Topolino. Lo Sci Club è intenzionato a partecipare ad alcune gare propaganda ed all'effettuazione di alcuni allenamenti in Emilia Romagna, tale intento sarà concretizzato in occasione della comunicazione del calendario gare da parte del settore tecnico.*

*I ragazzi che preferiscono non seguire tutto il circuito gare in tale occasione saranno inseriti in altri gruppi di età diversa, comunque sempre tecnicamente coerente.*

**ATTENZIONE:** *L'adesione al corso determina il pagamento integrale della quota prevista, anche in caso di infortunio o impedimento dell'atleta o bambino.*

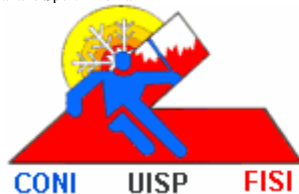
**TECNICO DI RIFERIMENTO:** Sonia Poccianti. **MEMBRI CONSIGLIO REFERENTI:** Gianluca Bruni e Alessandro Baroncelli.

### **PROGRAMMA GIOVANI:**

*Il programma da neve a neve è articolato come sopra. Lo Sci Club garantisce la partecipazione a gare F.I.S. J. Regionali e talune F.I.S. Cit d'interesse, gare zonali ed interzonal di GS, SL, SG e DH. Per un programma più dettagliato riferito ai probabili atleti "aggregati al Comitato" attendiamo una comunicazione del Comitato Appennino Toscano, per poter stilare un calendario in accordo con genitori, atleti e dirigenti. Si scia ogni sabato e domenica – feste di Natale dal 18 dicembre 2010 al 10 gennaio 2011, un giorno a settimana (venerdì), e giorni feriali su convocazione per allenamenti specifici (a cura tecnico responsabile).*

*Il programma giovani è sempre molto intenso, con partenze improvvise e cambiamenti continui, pertanto gli allenatori non sono a disposizione per allenamenti "non programmati", richiesti dagli atleti stessi.*

**TECNICI DI RIFERIMENTO:** Gare Nazionali e Zonali: Antonio Orzan, Gare F.I.S. Marco Turchi.



*MEMBRO DEL CONSIGLIO REFERENTE, RAPPORTI CON IL COMITATO Antonella Ballerini, Cristina Domenichini.*

*Per coloro i quali intendessero comunque partecipare alle gare programmate, ma non potranno essere presenti con continuità ai raduni previsti dal corso, lo Sci Club richiede che il loro inserimento nel gruppo sia concordato tra tecnici, atleti e genitori per una valutazione di intenti, per una proficua e controllata introduzione nei programmi di lavoro.*

**ATTENZIONE: L'adesione al corso determina il pagamento integrale della quota prevista, anche in caso di infortunio o impedimento dell'atleta.**

*Sono previsti, inoltre, programmi ed allenamenti per Master.*

*MEMBRI DEL CONSIGLIO DI RIFERIMENTO: Fabrizio Berti, Vanni Delli.*

*Lo Sci Club Lanciotto è inoltre impegnato, in collaborazione con il Pool degli Sci Club Fiorentini nell'organizzazione di pullmann domenicali per l'avvio alla pratica dello sci di grandi e piccini.*

**Per le categorie: Baby/Cuccioli/Ragazzi/Allievi/Giovani, impegnate in attività agonistiche è previsto il versamento della somma di €150,00 in data 31 Ottobre 2010, in occasione della prima rata della quote di cui sopra, quale quota d'acconto per l'iscrizione alle gare.**

**p. il Consiglio dello Sci Club  
Lanciotto  
Il Presidente Paolo Palloni**