

# **ASD MLADINA**

## **SEZIONE SCIISTICA**

### **PROGRAMMA PER LA STAGIONE 2013/2014**

#### **PROGRAMMA ALLIEVI-RAGAZZI**

#### **FASE DI PREPARAZIONE**

Questa fase va dal 4.5.2103 al 23.12.2013

Gli obiettivi principali di questa fase sono il miglioramento della tecnica sciistica sia in camp libero che sui tracciati, il miglioramento a livello psicomotorio e l'ampliamento delle conoscenze della tecnica sciistica.

#### **PREPARAZIONE ATLETICA**

La preparazione atletica comincerà dopo la fine del periodo scolastico, indicativamente l' 11 giugno con dei test atletici. I test saranno poi ripetuti altre due volte nel corso della stagione per vedere se l'allenamento ha portato i miglioramenti sperati. Gli allenamenti saranno svolti due volte a settimana al mattino il martedì e il giovedì a Santa croce. Oltre alla ginnastica si darà grande importanza anche agli esercizi con i rollerblade. Inoltre a fine agosto verrà organizzato un ritiro a Rogla.

#### **PREPARAZIONE SCIISTICA**

Date indicative degli allenamenti

PARTE ESTIVA, località: Kaprun o Molltaler

4-5 maggio

18 maggio

1-2 giugno

12-13-14 giugno

26-27-28 luglio

10-11-12luglio

24-25-26 luglio

Agosto pausa, tranne se ci saranno condizioni nevose tali da consentire allenamenti di qualità

PARTE AUTUNNALE, località: Kaprun, Molltaler in e poli sciistici più vicini, quando lo permetteranno le condizioni della neve

5-6 settembre

21-22 settembre

5-6 ottobre

13 ottobre

19-20 ottobre

27 ottobre

1-2-3 novembre

10 novembre

16-17 novembre

24 novembre

30-1 novembre/dicembre  
7-8 dicembre  
14-15 dicembre  
21-22-23 dicembre

In totale sono previsti 43 giorni sulla neve, che saranno così suddivisi:

15 giorni-tecnica  
13 giorni-allenamento slalom  
13 giorni allenamento gigante  
2 giorni-allenamento super g

## **PERIODO GARE**

Questo periodo va dal 23.12.2013 e termina con l'ultima gara stagionale

Gli obiettivi di questa fase sono: partecipare alle gare del circuito regionale FIS, partecipazione al pinocchio regionale e nazionale, partecipazione ai campionati triestini e del litorale. Se sarà possibile parteciperemo anche alle gare del "primorski pokal". Inoltre saranno organizzati anche degli allenamenti per mantenere il più possibilmente alto lo stato di forma raggiunto nella fase di preparazione.

Gare Fisi: 3x gigante+finale  
3x slalom+finale  
2x super g+finale

Altro: 1x campionati provinciali  
1x pinocchio sugli sci

Se sarà possibilità, la squadra parteciperà anche ad altre gare promozionali.

Numero totale di gare previste: 16

Gli allenamenti in questa fase della stagione saranno svolti ai sabati precedenti alle gare e almeno una volta ogni due settimane anche infrasettimanalmente. Inoltre saranno sfruttati anche i giorni di vacanze scolastiche.

Numero totale di allenamenti previsti: 20+ 5 (settimana bianca natalizia)

**NUMERO COMPLESSIVO DEI GIORNI DEL PROGRAMMA: 84**

## **PROGRAM BABY - CUCCIOLI**

### **FASE DI PREPARAZIONE**

Questa fase va dal 4.5.2103 al 30.12.2013

Gli obiettivi principali di questa fase sono il miglioramento della tecnica sciistica sia in camp libero che sui tracciati, il miglioramento a livello psicomotorio e l'ampliamento delle conoscenze della tecnica sciistica.

### **PREPARAZIONE ATLETICA**

La preparazione atletica comincerà dopo la fine del periodo scolastico, indicativamente l' 11 giugno con dei test atletici. I test saranno poi ripetuti altre due volte nel corso della stagione per vedere se l'allenamento ha portato i miglioramenti sperati. Gli allenamenti saranno svolti due volte a settimana al mattino il martedì e il giovedì a Santa croce. Oltre alla ginnastica si darà grande importanza anche agli esercizi con i rollerblade. Inoltre a fine agosto verrà organizzato un ritiro a Rogla.

### **PREPARAZIONE SCIISTICA**

#### **Date indicative degli allenamenti**

PARTE ESTIVA, località: Kaprun o Molltaler

4-5 maggio

18 maggio

1-2 giugno

14 giugno

27-28 giugno

10-11-12 luglio

26 luglio

Agosto pausa

PARTE AUTUNNALE, : Kaprun, Molltaler in e poli sciistici più vicini, quando lo permetteranno le condizioni della neve

5-6 settembre

21-22 settembre

5-6 ottobre

20 ottobre

1-2-3 novembre

17 novembre

30-1 novembre/dicembre

8 dicembre

14-15 dicembre

26-27-28-29-30 dicembre-settimana bianca

In totale sono previsti 33 giorni sulla neve, che saranno così suddivisi:

15 giorni-tecnica

8 giorni-allenamento slalom

11 giorni allenamento gigante

### **PERIODO GARE**

Questo periodo va dal 30.12.2013 e termina con l'ultima gara stagionale

Gli obiettivi di questa fase sono: partecipare alle gare del circuito regionale FIS, partecipazione al pinocchio regionale e nazionale, partecipazione alla gara AMSI sia a livello regionale sia a livello nazionale, partecipazione al trofeo biberon, partecipazione ai

campionati triestini e del litorale. Se sarà possibile parteciperemo anche alle gare del "primorski pokal". Inoltre saranno organizzati anche degli allenamenti per mantenere il più possibilmente alto lo stato di forma raggiunto nella fase di preparazione.

Gare Fisi: 2x gigante+finale  
2x slalom+finale

Altro: 1x campionati provinciali  
1x pinocchio sugli sci  
1xbiberon  
1xAMSI

Se sarà possibilità, la squadra parteciperà anche ad altre gare promozionali.

Numero totale di gare previste: 13

Gli allenamenti in questa fase della stagione saranno svolti ai sabati precedenti alle gare. Inoltre saranno sfruttati anche i giorni di vacanze scolastiche.

Numero totale di allenamenti previsti: 10

**NUMERO COMPLESSIVO DEI GIORNI DEL PROGRAMMA: 56**

## **GRUPPO RICREATIVO**

Obiettivi principali : -Insegnare al bambino a sciare attraverso il gioco  
-Abituare il bambino a saper gestire i propri attrezzi e diventare auto sufficiente  
-Proporre esercizi variegati in diverse condizioni climatiche e su diversi pendii in maniera tale da aumentare al massimo l'apprendimento  
-Dare ai bambini le necessarie abilità motorie per poter imparare al meglio la tecnica sciistica di base  
-Possibilità di partecipare a gare promozionali

La stagione di questo gruppo inizierà con la settimana bianca natalizia collettiva, e proseguirà per tutto il periodo invernale nei nostri poli sciistici.

Numero di giorni previsti: 15-20