



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT INVERNALI
Comitato Regionale FISI Lazio Sardegna
SCI CLUB TERMINILLO RI00132
Tel. 0746-220791 Fax 0746/481440
<http://www.sciclubterminillo.it>
E-Mail: sciclubterminillo@gmail.it



PREPARAZIONE ATLETICA

Sci Club Terminillo



Il sodalizio

Sci Club Terminillo

IL PRESIDENTE
(Gino Sebastiano)



CATEGORIE PULCINI (superbaby/baby/cuccioli)

Per le suddette categorie vengono consigliate attività con elevato transfer motorio con lo sci alpino (elevata affinità di capacità motorie) come ad esempio tennis, mountain bike, pattinaggio, atletica leggera ecc ecc.

Comunque qualsiasi attività che tenga impegnati i nostri piccoli atleti con una frequenza di almeno 2/3 volte a settimana. Anche il semplice “giocare al parco” può essere considerata una pratica ludica molto utile alla crescita motoria che sicuramente porterà utilità e vantaggi nella pratica invernale dello sci, poiché, come ci dice la scienza dello sport e comunque la federazione stessa, in questa età è fondamentale curare la crescita delle capacità coordinative.



Federazione
Italiana
Sport
Invernali



Scuola
Tecnici
Federali
Sci Alpino

Thomas VALENTINI

 PRINCIPI DI PREPARAZIONE ATLETICA



Agility



Balance



Co-ordination



Speed



Jumping



Climbing



Walking



Skating



Hopping



Swimming



Skipping



Balance



Throwing



Dribbling



Kicking



Throwing



Hitting



Catching

The multi-sport approach:

How different sports help each other

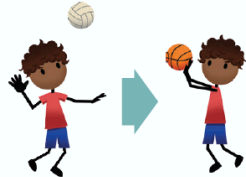
Can tennis help your child play baseball? Will figure skating make them better at hockey? Is gymnastics good for other sports?



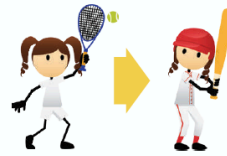
Athletics helps soccer players to run and jump better.



Figure skating helps hockey players to skate better.



Volleyball helps basketball players to jump, catch, and track the ball better.



Tennis helps baseball and softball players to strike better.



Dancing, gymnastics, and swimming help all athletes to be agile, balanced, coordinated, strong, and flexible.

For most sports and physical activities, kids should avoid specializing too early. In fact, they should try as many different sports and activities as possible before their teen years. Through this multi-sport approach, they develop better physical literacy and athleticism.

ACTIVE FOR LIFE.