

**SPORTING**

**CALCIOTTO-CALCETTO-TENNIS**

**Presenta**

**Il primo corso di preparazione atletica finalizzata  
al gioco del calcio**

- Sono aperte le iscrizioni presso il nuovo centro Sporting di agnano, all' interno del complesso Adrian Club – Tennis Hotel. Una nuova struttura completamente rinnovata con 5 campi di calcetto e un calciotto di ultima generazione, area fitness, percorso campestre, ampi spogliatoi e bar, il tutto immerso nel suggestivo scenario della solfatarata dei Pisciarelli. Il luogo ideale dove ritrovarsi tra amici, a cinque minuti dal centro ma lontano dal frastuono e dallo smog cittadino.

## IL CORSO

- IL CORSO DI PREPARAZIONE ATLETICA FINALIZZATA AL GIOCO DEL CALCIO E' UNA VALIDA ALTERNATIVA ALL' ATTIVITA' DI FITNESS IN DOOR. LE ATTIVITA' SARANNO DIRETTE DA UN PROFESSORE SPECIALIZZATO NEL SETTORE CALCIO E SUPPORTATO DA PREPARATORI ATLETICI QUALIFICATI. IL CORSO E' PERSONALIZZATO PER LE ESIGENZE DEI DIRETTI INTERESSATI, OGNI ISCRITTO E' COSTANTEMENTE MONITORATO PER POTER COSI' GARANTIRE IL MIGLIOR RISULTATO FINALE. LA DURATA DEL CORSO E' MENSILE PER CUI ANCHE CHI VOGLIA RIPRENDERSI DA UN INFORTUNIO DI GIOCO O PREPARARSI ALL' INIZIO DI ATTIVITA' CALCISTICA AMATORIALE O AGONISTICA PUO' TRANQUILLAMENTE ISCRIVERSI

## IL CORSO SI DIVIDE IN 3 CATEGORIE

- **CORSO NORMAL:** UN' ORA DI ALLENAMENTO SUDDIVISA IN **4 SEZIONI DI PREPARAZIONE** ATLETICA, 2 VOLTE A SETTIMANA PER UN COSTO DI 35,00€ AL MESE
- **CORSO ADVANCED** UN' ORA DI ALLENAMENTO 3 VOLTE A SETTIMANA SUDDIVISA IN **4 SEZIONI DI PREPARAZIONE** ATLETICA PER UN COSTO DI 50,00€ AL MESE
- **CORSO SPECIAL** CORSO PERSONALIZZATO SECONDO LE SINGOLE ESIGENZE

**L' ISCRIZIONE AL CORSO E' ASSOLUTAMENTE GRATUITA, NON' C'E' LIMITE DI ETA' PER PARTECIPARE, L' ATTIVITA' SVOLTA DURANTE IL CORSO NON E' AGONISTICA, PER INIZIARE BASTA RIEMPIRE E PRESENTARE IL **MODULO DI ISCRIZIONE**, ALLEGANDO UN CERTIFICATO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE E DUE FOTO FORMATO TESSERA**

# **LE 4 FASI DI PREPARAZIONE ATLETICA**

## **1.RISCALDAMENTO:**

IL RISCALDAMENTO PRE-ALLENAMENTO NON VIENE CONSIDERATO, PER DEFINIZIONE, UNA TIPOLOGIA DI ALLENAMENTO MA E' UNA FASE MOLTO IMPORTANTE CHE HA LO SCOPO DI PREPARARE L' ORGANISMO AI PIU' SPECIFICI ED IMPEGNATIVI MOVIMENTI NELLA SUCCESSIVA PARTE DELL' ALLENAMENTO (AUMENTO DELLA TEMPERATURA CORPOREA, ACCELERAZIONE DEL RITMO RESPIRATORIO, SOLLECITAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO)

## **2.PREPARAZIONE FISICA GENERALE**

E' UN TIPO DI ATTIVITA' CHE NON TIENE CONTO DELLE ESIGENZE DELLA PROPRIA DISCIPLINA, MA MIRA ALLO SVILUPPO DELLE COMPONENTI ORGANICO-FUNZIONALI GENERALI

## **3.PREPARAZIONE TECNICO TATTICA**

E' UN TIPO DI PREPARAZIONE MOLTO CORRELATA ALLA GARA E SI DISTINGUE DA QUEST' ULTIMA SOLO PER IL FATTO CHE, DURANTE L' APPLICAZIONE PRATICA, NON SI RPRODUCE LO STESSO COINVOLGIMENTO EMOTIVO

## **4.GARA**

LA GARA E' IL MOMENTO IN CUI SI SINTETIZZANO TUTTI GLI ELEMENTI DELLA PREPARAZIONE FATTA. E' LO SPECCHIO DI CIO' CHE SI E' APPRESO DURANTE LE PRIME TRE FASI DI ALLENAMENTO



## MODULO DI ISCRIZIONE

IL sottoscritto/a.....

Nato/a a .....

il.....

e residente .....

Via.....

Prov.....

cap .....

Tel. ....

fax.....

email.....

CHIEDE

Di PARTECIPARE AL:

CORSO NORMAL

CORSO ADVANCED

CORSO SPECIAL

PER IL MESE DI .....

FIRMA.....

Acconsento al trattamento dei miei dati personali, art. 7 - 13 -23 DLgs 196/03, da parte della Sporting via Pisciarelli n. 11 80078 POZZUOLI NAPOLI

Dichiara altresì, consapevole del reato di mendace dichiarazione, di godere di sana e robusta costituzione fisica e di non aver alcun impedimento alla pratica sportiva dilettantistica.

**LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI AMMISSIONE AL CORSO**

IN FEDE

FIRMA.....

**PRESENTARE IL MODULO IN SEDE**