



21 Dicembre 2018

Circolare interna della società

in-forma ***Atletica***

A cura dello staff



TRENT'ANNI DI... EMOZIONI

Mentre scrivo queste righe per ricordare i trenta anni della nostra società mi è venuto spontaneo fermarmi un attimo e ho visto scorrere come in un film centinaia di momenti trascorsi insieme nell'Atletica Casalguidi, flashback di emozioni che balenano nella memoria e portano alla mente spezzoni della nostra vita.

Proprio così perché per noi che l'abbiamo da sempre vissuta dall'interno, l'Atletica Casalguidi con i suoi personaggi caratteristici, i suoi appuntamenti, i momenti esaltanti dei risultati di prestigio, la riuscita dell'organizzazione di manifestazioni ed eventi importanti, ma anche le brucianti sconfitte, i momenti di difficoltà nella gestione dell'attività e la tristezza per i compagni di avventura che ci hanno lasciato, è da sempre stata una grande famiglia ed

ha rappresentato una parte della nostra vita.

La mia speranza è che anche per coloro che sono passati tra le fila della nostra società, come atleti, tecnici, collaboratori o semplicemente hanno portato i loro figli a fare attività sportiva con noi, il ricordo del tempo dedicato a fare sport nell'atletica Casalguidi sia accompagnato da piacevoli emozioni.

Certo di anni ne son passati tanti come tanti sono i ragazzi di Casalguidi e dei paesi vicini che per breve o lungo tempo hanno gareggiato con i nostri colori sociali.

Vedere i nostri piccoli atleti che magari hanno iniziato a fare attività fin da esordienti che oggi sono diventati grandi e fanno parte dello staff sociale oppure che cresciuti tornano al campo per affidarci la preparazione sportiva dei loro figli costituisce la testimonianza che qualcosa di buono negli anni è stato

seminato e il tempo che tutti abbiamo dedicato all'Atletica Casalguidi non è stato speso invano.

Trenta anni nei quali lo sforzo della nostra società è stato quello di abbinare alla preparazione tecnico atletica dei nostri ragazzi la loro formazione ed educazione grazie al continuo impegno dei nostri tecnici e alla costante collaborazione con il mondo della scuola. Trenta anni nei quali ci siamo sforzati di fare in modo che i valori di lealtà, sacrificio, onestà, rispetto delle regole e dell'avversario fossero condivisi dai nostri dirigenti, dai tecnici ma soprattutto dai nostri atleti, non solo in gara o in allenamento ma in tutta la loro vita.

Non sempre siamo riusciti nel nostro obiettivo ma certamente ci siamo tutti sforzati nel perseguirlo.

Se tutto questo è stato possibile è soprattutto grazie all'impegno di un grande

gruppo di collaboratori affiatati che costantemente negli anni hanno dedicato parte del loro tempo per far crescere l'Atletica Casalguidi:

il gruppo dei tecnici sociali capitanati dal Direttore Tecnico Carmelina Pillitteri; il consiglio sociale; il consiglio del Circolo MCL Ariston; gli atleti, soprattutto quelli più grandi che sono un esempio per i più piccoli ed aiuto per tutta la società e i genitori che da sempre hanno costituito una risorsa importante e parte attiva della società.

L'augurio per il futuro? Quello di continuare a sentirsi orgogliosi di appartenere a questa società ed emozionarsi ancora sul campo di gara, magari in un nuovo impianto di atletica, in fondo sognare non costa niente!

Buon compleanno Atletica Casalguidi e Buon Natale a tutti.

Il Presidente Roberto Grani



*Atletica Casalguidi
trent'anni...
...insieme*



Pé noi, Pé loro, PETEKA

Corso Educatori Sportivi CSI di secondo livello, settembre 2018

Non sapevamo esattamente cosa ci aspettasse. L'idea di molti di noi alla partenza era quella di arrivare lì e sentirsi dire quali esercizi far fare ai nostri ragazzi, fai lo skip, fai la calciata, ecc. Una cosa schematica, una tabella di esercizi e invece abbiamo scoperto che ogni esercizio ha il suo tempo, ma soprattutto che ogni sport ha il suo tempo. Atletica inclusa, che non si può e non si deve pretendere risultati immediati e che non serve a nulla accanirsi con allenamenti troppo pesanti in quanto i ragazzi in questa fase di età non ottengono nessun miglioramento. Abbiamo imparato che lo sport deve essere vissuto come gioco; si possono trasmettere valori ed emozioni ai ragazzi, dall'importanza del gruppo a quella delle regole, dal modo di rapportarsi e al rispetto per gli altri, il tutto divertendosi. Ed è qui che in molti di noi si è spalancato un mondo.

Quando bisogna organizzare un allenamento ai ragazzi più piccoli, chi di noi aveva mai pensato al fine educativo dell'esercizio? Facile, nessuno. Chiunque di noi ha sempre pensato solo a farli divertire e che a fine ora tornassero a casa con il sorriso. Abbiamo sempre sottovalutato questa forza che lo sport ha in sé. Ad esempio, avete mai sentito parlare di Peteka? Fino a sabato scorso nemmeno noi. La Peteka è uno strumento facile da costruire, basta un calzino della carta e un elastico, e in poche semplici mosse costruisci la tua Peteka. Ci è stato mostrato un video dell'universalità della Peteka come introduzione non solo alle varie discipline dell'atletica ma a una vastità di sport oltre a riscoprire il sentimento, tipico dei nostri nonni, nell'essersi costruiti un gioco con le proprie mani. Abbiamo inoltre capito che, anche se sono passati pochi anni, per la Lara un po' di

più, da quando eravamo noi i ragazzini, le cose sono molto cambiate ed è importante adeguare gli allenamenti e l'approccio da usare verso i bambini per evitare che questi si scoraggino o che si facciano del male e che di conseguenza poi smettano di fare sport.

Alla fine di questo corso abbiamo dunque appreso

secondo qualcuno), con domande diverse da quelle con cui siamo partiti, ma più preparati ad affrontare molte circostanze ed a gestire e a trasmettere i valori sani da seguire nell'Atletica ai nostri bambini e ragazzi. Oggi siamo più gruppo e più consapevoli del fine del servizio che la società ci chiede di fare e di come



molte cose, grazie alla buona organizzazione, alla chiarezza e alla disponibilità dei relatori, dall'alternanza di momenti teorici e momenti pratici. Torniamo da questi due giorni di corso (troppo pochi

provare a raggiungerlo. Il nostro percorso non è certo terminato ma siamo abbastanza sicuri che l'Atletica Casalguidi può e potrà vantare un ricco e preparato gruppo di allenatori e collaboratori.

Giacomo, Daniele, Luca, Andrea, Irene, Cristina, Adele, Lara, Alessia



Atletica Casalguidi in un click!

 facebook.com/atletica.casalguidi  [atletica.casalguidi](https://facebook.com/atletica.casalguidi)

www.atlcasaguidi.net




ELGON
Parrucchieri Unisca

Centro Commerciale
Panorama - Pistoia

*Sconto 20% a tutti i
tesserati*

DALLA TRIBUNA AL PODIO NAZIONALE

All'Atletica Casalguidi tutto è possibile!

di Francesco Bardelli

Da diversi anni accompagno mio figlio David agli allenamenti di Atletica. Durante le attese per il termine degli allenamenti e soprattutto come spettatore delle varie gare, ho potuto stringere amicizia con gli altri genitori dei ragazzi dell'Atletica. Tra tutte queste amicizie, nella stagione 2016/2017 ho avuto la fortuna di approfondirne una con una persona davvero speciale: Remo. Dapprima, i racconti delle sue imprese mi hanno fatto avvicinare al mondo delle lunghe camminate. Successivamente, la mia prima partecipazione alle "Olimpiadi Padre-Figlio" unita agli inviti di Remo ad entrare a far parte attiva della famiglia dell'Atletica Casalguidi mi hanno convinto a scendere dalle tribune e indossare i pantaloncini. Era l'ottobre del 2017 quando ho scelto di iniziare ad allenarmi con la squadra dei lanciatori perchè da un po' di tempo ero affascinato da queste specialità. Per me è stato davvero una piacevole sorpresa: ho trovato una squadra di bravi ragazzi e ragazze molto affiatati, divertenti e un po' pazzereilli; ci potremmo definire l'Armata Brancaleone! Da quel momento per me è stata un'escalation di piacevoli eventi ed emozioni. Dopo qualche settimana avevo già deciso che gli allenamenti non bastavano, volevo provare a gareggiare; quindi dopo quasi 2 decenni sono tornato a fare la visita medico/sportiva agonistica per poter ottenere il tesseramento. Pur non disdegnandole, tra le specialità dei lanci ho constatato fin da subito che il getto del peso era quella che più si adattava alle mie caratteristiche. Sotto la guida del super coach Cristiano, con la mia squadra mi sono allenato duramente per tutta la stagione invernale per poter arrivare al meglio della forma alle gare previste in primavera.

Io e Fabio (i due vecchietti del gruppo) cerchiamo, per quanto possibile, di stare al passo dei più

giovani con i quali abbiamo creato un ottimo rapporto di amicizia.

Con la primavera sono arrivate le prime gare di getto del peso e lancio del giavellotto: l'esordio a Campi Bisenzio (con un po' di emozione), poi Prato, Pisa e Marina di Massa. Senza tanta concorrenza, va detto, io e Fabio e gli altri ragazzi del gruppo lanciatori abbiamo guadagnato l'accesso alle finali nazionali di Cles, così come, nel frattempo, anche mio figlio David aveva raggiunto la qualificazione nei 60mt e nel lancio del peso.

In estate ci siamo allenati al campo finché è stato possibile, ma in agosto il campo era chiuso per ferie, proprio l'ultimo mese prima delle gare nazionali che si tengono all'inizio di settembre. Visto che con la mia famiglia le vacanze le avevamo già fatte a giugno, non mi andava di passare tutto agosto senza allenarmi affatto. Così, d'accordo con mio figlio abbiamo preso in prestito i pesi dalla società per poterci allenare in un campetto vicino casa anche durante il periodo di chiusura del campo. La spinta ad allenarsi in agosto è diventata più incisiva quando il nostro amico Remo ci ha salutato e ha



deciso di supportarci da un altro punto di vista, un punto molto più in alto delle classiche tribune. Sentivo che a lui dovevo qualcosa.

A settembre eravamo pronti per i campionati nazionali. Mio figlio, ormai esperto, non sentiva più di

tanto la tensione, che invece era più palpabile nel babbo.

L'esperienza dei 3 giorni a Cles insieme a lui e a tutta la squadra è stata divertente, coinvolgente e formativa, e nonostante le numerose assenze la nostra squadra si è comportata egregiamente.

Il giorno della prima gara, quella del getto del peso (e del mio 16° anniversario di matrimonio, ndr), mi sentivo bene ma ovviamente sentivo

l'emozione dell'esordiente. Rispetto alla misura di qualifica, sapevo di poter fare meglio e di essere competitivo per un buon piazzamento, ma non potevo prevedere quanto la tensione e gli avversari avrebbero influito sul risultato finale. Per fortuna ero in gara con Fabio, amico e atleta navigato che mi aiutava a stemperare la tensione. Al campo di riscaldamento c'erano gli avversari: quello che si spalmava l'olio, quello che si fasciava tutto o quello che provava le varie tecniche. Sembravano tutti esperti; mi sentivo proprio un esordiente in mezzo ai campioni. Poi la chiamata, la discesa nel tunnel di accesso allo stadio e lo schieramento intorno alla pedana.

Ascoltando le misure dei primi lanci degli avversari la tensione aumentava: erano tutte inferiori a quelle che ultimamente avevo realizzato! Al primo lancio, come era prevedibile, la tensione mi aveva frenato; non ero soddisfatto. Ma quando il giudice lesse la misura capii che ce la potevo fare: era la misura migliore di tutti gli altri, anche con un buon margine di vantaggio.

Scrollata di dosso un po' di tensione i lanci successivi andarono sempre meglio; tutti ben al di sopra di quanto avessi mai lanciato. Le ipotesi erano 2: o il peso era più leggero del solito, oppure qualcosa mi aveva dato una mano, una spinta. Propendendo verso la seconda



ipotesi, mi piace pensare che a darmi la spinta sia stato proprio colui che mi ha spinto a iniziare



questa avventura: il mio amico Remo.

Dopo è arrivata la vittoria, il podio con Fabio al terzo posto e i festeggiamenti della squadra. Tutto bellissimo.

Nei giorni successivi, mentre mio figlio David otteneva due buoni piazzamenti nelle sue gare, ho partecipato anche alle gare del lancio del giavellotto (con scarsi risultati) e, grazie soprattutto allo zampino del D.T. Carmelina, sono stato inserito anche nelle squadre miste delle staffette 4x100 e 4x400, pur non avendole mai provate. Devo dire che sono state esperienze emozionanti e fantastiche, che probabilmente ripeterei, magari con un po' di preparazione.

Il bilancio di questi campionati nazionali e, più in generale, di questa mia prima annata con l'Atletica Casalguidi non può che essere entusiasmante, soprattutto perchè mi sento parte di una grande e bellissima famiglia.

SPORT-SET Via Roma, 180 - Agliana (PT)

Tutti i tesserati dell'Atletica Casalguidi potranno usufruire di uno sconto del 20% su tutti gli articoli sportivi.

EMOZIONI ... 2018



EMOZIONI... DELL'ULTIMORA

Il Consiglio Nazionale del Centro Sportivo Italiano ha assegnato

IL DISCOBOLO D'ORO

all'Atletica Casalguidi per i meriti sportivi nei 30 anni di attività. Il più alto attestato di stima per chi, nel corso degli anni, ha generosamente dedicato un'ampia parte della propria vita al CSI ed ai suoi ideali.



PEPE GLOBAL
Truck Van e Auto Service

Saporito
a taste of Italy

Via di Mezzo, 100, Quarrata
*Sconto 5% su tutti i prodotti per i nostri tesserati
fino a tutto marzo 2019*

**Banca
Alta Toscana**
CREDITO COOPERATIVO

ZONA 18
PALESTRA

Via del Redolone - Ponte Stella (PT)

Centro Medicina Sportiva Pistoia di Caselli Luigi e C. Sas

Via Iacopo Melani, 1 - Pistoia Tel. 0573 20166

Certificazione agonistica per categorie assolute

...e per concludere: torna la campestre del Santonuovo! Ci vediamo Domenica 13 gennaio 2019