

## **INDIRIZZO COMPORTAMENTALE ATLETI**

Carissimi ragazzi, fate parte di una società che opera nel basket da 63 anni (!!!) e che fa del settore giovanile la parte predominante del proprio lavoro tecnico-organizzativo.

Il livello raggiunto deve solo essere buono stimolo di partenza per migliorarci costantemente in qualità e quantità, con l'aiuto e la spinta motivazionale di tutti i tesserati. Pertanto al fine di favorire la sempre migliore e fruttuosa collaborazione, si è pensato di fissare alcune norme comportamentali che vi aiuteranno a crescere, non solo tecnicamente, durante il vostro percorso formativo che, di seguito riportate, vi prego di leggere ed osservare attentamente. La superficialità o la non osservanza di tali norme non verrà ammessa.

### **Dovete fare il possibile per non saltare MAI allenamenti.**

Siamo fermamente convinti che qualsiasi attività sportiva possa essere svolta al meglio parallelamente ad un buon rendimento scolastico. **Basta volerlo!** Una giusta **organizzazione della propria giornata**, senza inutili perdite di tempo può favorire tutto questo, sconfiggendo il rischio di perdere allenamenti e partite per negligenza scolastica, ma anzi dovete ogni volta che vi sarà possibile, cercare di programmarvi in modo da portarvi avanti con lo studio.

Se avete scelto ed avete una grande passione per il basket, dovete assolutamente mentalizzarvi ad operare delle **necessarie rinunce e giusti sacrifici** per centrare questo obiettivo. Lo sport è una libera scelta, lo studio un dovere.

### **Dovete rendere conto dei vostri risultati scolastici al vostro coach. Una cattiva situazione scolastica comporterà la sospensione dagli allenamenti e dalle partite.**

### **Presentarsi all'allenamento sempre puntuali**

L'orario comunicato indica il momento in cui bisogna essere pronti e cambiati in campo

Attendete il vostro turno di allenamento in modo corretto, senza fare confusione, rispettando chi sta facendo allenamento prima di voi.

Portate il massimo rispetto per le palestre, gli spogliatoi ed ogni tipo di attrezzatura, ed alle persone proposte alla loro manutenzione (custodi).

Non fate confusione nello spogliatoio. Esso è indubbiamente un luogo di aggregazione ottimale per il gruppo, ma va vissuto in maniera giusta e intelligente e tutto dovrà sempre svolgersi nel rispetto dei locali e delle buone e civili norme di convivenza.

Gli atleti sono personalmente e direttamente responsabili di ogni danno arrecato a persone o cose quando è dovuto a comportamenti non consoni alla pratica sportiva.

Gli atleti devono SEMPRE mantenere un comportamento corretto nei riguardi dell'allenatore, dei compagni e dei dirigenti sia durante gli allenamenti sia durante le gare.

- Siate estremamente rispettosi del lavoro di tutti (allenatori, dirigenti, compagni di squadra),
- Ricordatevi sempre che l'allenamento è una parte essenziale del vostro miglioramento globale e dovete sempre impegnarvi a dare il massimo.
- Non sono ammessi linguaggi scurrili.
- Durante le spiegazioni dell'allenatore, ascoltate con la massima attenzione, non distraetevi, mantenete fermi i palloni. E' un aspetto fondamentale per centrare gli obiettivi richiesti.
- Bevete e sedetevi solo con il permesso dell'allenatore.
- Durante l'allenamento o nelle pause concesse, mantenete alta la concentrazione, non parlate ad amici o famigliari che assistono.
- Al termine dell'allenamento, date una mano a riporre i palloni o qualsiasi altro materiale usato in precedenza e lasciate velocemente il campo per favorire l'inizio del gruppo successivo.

Dovete provvedere personalmente (non la mamma!) a prepararvi attentamente la borsa con tutto il necessario per l'impegno sportivo.

Presentatevi sempre con il materiale più adatto al tipo di allenamento (tecnico o atletico), ricordatevi SEMPRE di portare:

- **Una double-face** se la possedete o in alternativa **due maglie di colore diverso, una chiara e una scura.**
- **Una borraccia o bottiglia per bere.**
- Le scarpe da gioco non vanno usate fuori dalla palestra.

Non usate mai, durante gli allenamenti, nessun capo della divisa ufficiale.

- Siate responsabili del materiale messovi a disposizione dalla società, qualsiasi capo smarrito o mancante vi verrà addebitato.
- Per eventuali problemi relativi al vestiario, rivolgetevi in primis al dirigente responsabile della vostra squadra ed eventualmente al segretario. Il responsabile societario per il vestiario è il Sig. Mario Galeotti.

### **ASSENZE, INFORTUNI E MALATTIE:**

Per eventuali assenze date tempestiva comunicazione (comunque non oltre le ore 14.00) ai vostri allenatori attraverso comunicazione telefonica diretta (non messaggi), per dare ai vostri coaches il tempo necessario per organizzare numericamente l'allenamento dovendo sopperire alla vostra mancanza.

In caso di impossibilità a partecipare ad una seduta di allenamento, è opportuno vi prodighiate a recuperarlo con un'altra delle nostre squadre.

In caso di defezione ad una partita cercate di comunicare l'assenza almeno 24 ore prima della gara.

In caso di infortunio, non siete mai dispensati dal presentarvi in palestra (salvo diversa indicazione del vostro allenatore) e, per logica conseguenza, se l'incidente viene a verificarsi durante il lavoro in palestra, verificato l'entità del problema, se possibile, dovete rimanere a bordo campo, salvo diverse indicazioni dei tecnici.

In caso di lieve e/o parziale inabilità al lavoro tecnico/atletico, rispettato in primis il parere e l'indirizzo medico, di concerto con allenatore e preparatore atletico, potrete continuare ad allenarvi separatamente per mantenere il tono e l'efficienza muscolare per agevolare una successiva più rapida riabilitazione e ripresa.

In caso di infortunio diverso, se possibile, siete sempre e comunque invitati a presenziare agli allenamenti, seduti a bordo campo per seguire le progressioni di lavoro proposte dal coach alla squadra.

A discrezione degli allenatori, a seconda delle diverse esigenze ma comunque sempre nell'interesse della società o della vostra crescita individuale, potreste essere invitati a partecipare ad allenamenti/partite di altri gruppi per cui siete tenuti a dare disponibilità.

### **VACANZE NATALIZIE E PASQUALI:**

Durante i periodi di vacanza siete pregati di mantenere la concentrazione e l'impegno sempre alti, evitando assenze, per evitare che la vostra condizione e quella della squadra non scada di tono. Spesso questi periodi incidono in maniera importante sul buon prosieguo della stagione. I vostri coaches vi comunicheranno per tempo le date degli allenamenti durante le festività.

### **PARTITE:**

E' discrezione dell'allenatore far disputare o meno le partite all'atleta che non partecipa regolarmente agli allenamenti settimanali.

L'atleta ha il dovere di accettare il ruolo marginale o della panchina senza discussione.

- L'orario e il luogo del ritrovo saranno comunicati dall'allenatore o dal dirigente societario al momento della convocazione. Arrivate sul luogo del ritrovo all'ora fissata. Qualsiasi ritardo non giustificato non sarà accettato e comporterà una sanzione.
- Assicuratevi che il documento di identità sia in possesso della società e che il materiale messovi a disposizione sia perfettamente in ordine e completo. Ricordatevi pure di rientrarne in possesso al termine di ogni partita.
- Prima di ogni gara, uscite dallo spogliatoio solo per entrare in campo, non distraetevi, non parlate con nessuno che non sia della partita.

Durante la gara mantenete alta la concentrazione, sempre. Chi è seduto in panchina deve essere attento, pronto ad entrare e deve incoraggiare i compagni in campo.

Chi è sostituito deve SEMPRE accettare serenamente il cambio ed incoraggiare chi gli subentra e comunicargli i dati tecnici necessari. Siate squadra!!!

**Durante le partite evitare inutili proteste nei confronti degli arbitri, ma anzi accettate tutte le decisioni e ringraziatelo al termine dell'incontro.**

- All'intervallo e alla fine della partita, con qualsiasi risultato conseguito, si va tutti insieme nello spogliatoio senza intrattenersi con nessuno (familiari e amici inclusi). E' l'allenatore che stabilisce la tempistica generale.
- La partita è la massima espressione dell'attività agonistica. Ricordatevi sempre di essere atleti determinati e coraggiosi nel raggiungimento del miglior risultato sportivo, ma siate altrettanto corretti e leali nei confronti di tutti (coach, avversari, arbitri, ecc...)
- Mantenete sempre un comportamento consono all'immagine della società per la quale indossate la maglia.

Trattate tutti i giocatori, compagni e avversari, come vorreste essere trattati voi, rendendo merito ai bravi giocatori.

Evitate qualsiasi disputa con giocatori, allenatori, dirigenti e pubblico avversi.

Mantenete un atteggiamento sempre contenuto nelle vittorie e dignitoso nelle sconfitte.

Controllate il vostro carattere e la vostra squadra ne trarrà beneficio.

## **IGIENE E SALUTE:**

- Siate responsabili del vostro stato di salute. Ricordatevi che un fisico in buona salute permette di allenarvi al meglio e quindi fornire prestazioni migliori.
- Al termine dell'allenamento e della partita fate sempre la doccia, ricordando di indossare le ciabatte per prevenire qualsiasi forma di contagio ai piedi.
- Prevenite i malanni della brutta stagione vestendovi adeguatamente e coprendovi la testa quando uscite dalla palestra.
- Dormite almeno otto ore per notte.
- Seguite una buona alimentazione ed a orari precisi. Non mangiate immediatamente prima di un allenamento o di una partita. Il vostro medico, (e se credete anche l'esperienza dei vostri allenatori) sapranno consigliarvi in maniera specifica.
- Non assumete nessun tipo di integratori senza il benestare del medico.

## **CAMP:**

La società, attraverso i propri tecnici, organizza da diversi anni e con notevole dispendio di tempo, forze e risorse, un camp estivo, rivolto alla possibilità di prolungamento dell'attività sportiva in un contesto diverso dall'usuale, quale momento assolutamente fondamentale per la crescita personale e tecnica dei propri ragazzi.

Essendo fermo convincimento di questa società che la manifestazione rappresenti un importantissimo valore aggiunto, è conseguentemente auspicabile che i ragazzi possano aderire numerosissimi all'iniziativa.

Ne deriva pertanto che, ogni tesserato, in quanto tale, è invitato a non partecipare ad altre iniziative simili senza autorizzazione della società.

## **Costituiscono motivi di esclusione dalla società:**

- La reiterata inosservanza delle norme di cui al presente regolamento
- Ogni grave e reiterata forma di comportamento inurbano o intemperanza non riconducibile alla pratica sportiva
- Il mancato risarcimento di danni procurati a strutture o attrezzature.
- Il ripetersi di comportamenti lesivi all'immagine della società.
- L'assunzione di comportamenti irriverenti nei confronti dell'allenatore o di qualsiasi altra figura rappresentante la società.

## **PER QUALSIASI PROBLEMA PARLATE SEMPRE CON I VOSTRI ALLENATORI.**

Concludendo, un saluto ed un grande in bocca al lupo a tutti, per una proficua stagione sportiva

e ... scolastica

Mauro Torre  
Responsabile Tecnico U.S. Hesperia