

A.S.D.

# **IMPRUNETA TAVARNUZZE**



Con il presente documento l'Asd Impruneta Tavarnuzze intende portare a conoscenza degli atleti e dei loro genitori, le principali regole di comportamento sia sociale che sportivo, con le quali la nostra società intende far crescere i propri ragazzi, convinta del fatto che la disciplina e la volontà a rispettare le più elementari regole di rispetto della società, delle persone che ci lavorano, delle cose e degli ambienti che vengono messi a disposizione degli atleti per l'esecuzione dell'attività sportiva, siano la base della crescita di un bambino, ed un corretto insegnamento per la vita di tutti i giorni.

Il calcio è un gioco di squadra, e se tutta la squadra, atleti e loro genitori, sosterrà il rispetto delle più elementari regole di civiltà e rispetto, tutti ne trarranno vantaggio.

## **PULMINO**

Coloro che usano il pulmino (se disponibile) messo a disposizione dalla società, sono obbligati a rispettare le seguenti regole:

- ✚ Rimanere seduti durante tutto il viaggio senza sconfinare dal buon umore, alla confusione rumorosa e pericolosa per la guida stessa del pulmino;
- ✚ Non gettare carte, bottiglie, scarti alimentari o altri oggetti dentro al pulmino;
- ✚ Non danneggiare le tappezzerie e la carrozzeria del pulmino;
- ✚ Non urlare dai finestrini frasi indirizzate ai passanti;
- ✚ A fine allenamento, fare la doccia velocemente e non trattenersi oltre il limite nello spogliatoio a conversare, in modo da raggiungere il più velocemente possibile il pulmino per la corsa di rientro verso casa;

## **ACCESSO AL CAMPO SPORTIVO – RESPONSABILITA'**

Tutti i bambini devono essere accompagnati dai propri genitori o da chi da essi delegato, fino all'interno **dell'area Tecnica del Campo Sportivo**, all'interno della quale, saranno presi in carico dagli addetti preposti alla sorveglianza e/o dal proprio istruttore.

I bambini non dovranno in alcun modo essere lasciati dai propri accompagnatori nel parcheggio antistante il Campo Sportivo.

L'Asd Impruneta Tavarnuzze non potrà, in tal caso, essere ritenuta responsabile di qualunque evento dovesse occorrere al bambino al di fuori dell'area Tecnica del Campo Sportivo

## **ALLENAMENTI**

- ✚ Rispettare gli orari concordati, avvisare il proprio istruttore o dirigenti della società se impossibilitati a partecipare in orario.
- ✚ In particolar modo se si è impossibilitati a partecipare all'allenamento, l'istruttore deve essere messo a conoscenza della vostra assenza. Se non è possibile raggiungere telefonicamente l'istruttore, contattate la segreteria, il Direttore Sportivo o il responsabile della Scuola Calcio.
- ✚ Se sapete che un determinato giorno mancherete all'allenamento, non aspettate l'ultimo minuto per avvertire l'istruttore della vostra assenza, ma avvertitelo qualche giorno prima;
- ✚ Durante la sosta al campo, prima e dopo gli allenamenti, comportarsi rispettosamente con qualsiasi persona presente; dirigenti, genitori, compagni, amici. Non depositare disordinatamente borsa, e capi di vestiario.

- ✚ Coloro che hanno necessità di uscire prima dall'allenamento devono comunicarlo al proprio istruttore prima dell'allenamento. In questo caso il bambino dovrà essere preferibilmente atteso all'uscita del campo di allenamento dal genitore, per essere accompagnato alla doccia. A nessun bambino sarà concesso di uscire dall'Impianto Sportivo anticipatamente senza la presenza di un accompagnatore adulto riconosciuto dalla società.
- ✚ Gli atleti di una squadra dovranno attendere il proprio istruttore prima di iniziare qualsiasi esercitazione o attività.
- ✚ Durante lo svolgimento delle esercitazioni, tutti gli atleti dovranno:
  - Collaborare con l'istruttore per ritirare e riporre nel magazzino le attrezzature necessarie all'allestimento del campo di allenamento;
  - Fare molta attenzione alle spiegazioni e concentrarsi sulla esecuzione degli esercizi;
  - Rivolgersi all'istruttore e ai propri compagni con educazione, evitando litigi, uso di parole violente e gesto scorretti;
  - Non indossare catenine, braccialetti, orologi o anelli, che possono provocare lacerazioni alla pelle dell'atleta e dei suoi compagni;
  - Se durante l'allenamento si manifestassero dolori di qualunque genere su qualunque parte del corpo, avvisare immediatamente l'istruttore;
- ✚ E' compito dell'atleta controllare la convocazione che sarà posta in bacheca alla fine dell'ultimo allenamento della settimana, con particolare attenzione all'orario, ed è compito dell'atleta fare in modo che i propri genitori siano puntuali alle convocazioni.

## **PARTITE**

Ancora più che per gli allenamenti, si richiama atleti e genitori, al rispetto delle regole fondamentali di comportamento.

- ✚ Rispettare gli orari concordati per le convocazioni. Se impossibilitati telefonare o comunicare con molto anticipo ai dirigenti accompagnatori e all'istruttore il proprio ritardo, per dare modo di rimediare al ritardo o all'assenza.
- ✚ Prima della gara comunicare eventuali defezioni fisiche avute subito prima la convocazione o nei giorni precedenti alla gara, come mal di denti, dolori intestinali, insonnie, stati febbrili, dolori muscolari, vesciche.
- ✚ E' richiesta la massima partecipazione di tutti, affinché, nel limite del possibile gli atleti, i dirigenti accompagnatori e l'istruttore si presentino al campo di gioco tutti insieme, e non alla spicciolata, specie in occasione di partite esterne.
- ✚ Arrivati all'impianto sportivo dove si gioca la partita, formare gruppo con i compagni e con l'istruttore per dare dimostrazione di forza collettiva di fronte all'avversario.
- ✚ A partire dall'arrivo al campo sportivo, per poi proseguire all'interno dello spogliatoio, concentrarsi solamente sulla gara che andrete a sostenere, ascoltando con attenzione quanto l'istruttore riterrà necessario comunicare per ottenere, con l'aiuto di tutta la squadra, il risultato desiderato;
- ✚ Non indossare calzoncini abbassati, maglietta fuori dai pantaloncini, braccialetti, orologi ed anelli, che possono provocare lacerazioni alla pelle dell'atleta e dei suoi avversari;
- ✚ Astenersi da fare falli di reazione, usare frasi e/o gesti offensivi e di razzismo nei confronti degli atleti e della panchina avversaria, dell'arbitro e del pubblico;
- ✚ Accettare consigli ed indicazioni dal proprio istruttore e, nelle eventuali sostituzioni, salutare l'arbitro ed incoraggiare il compagno che subentra.

## SPOGLIATOIO

Gli spogliatoi e le docce dell'impianto sportivo di Tavarnuzze, sono messi a disposizione dalla società per essere usati prima e dopo gli allenamenti e le partite. Gli spogliatoi le docce e gli allestimenti interni agli spogliatoi medesimi, **sono patrimonio della società e per questo vanno rispettati come fossero propri**. Non saranno tollerati comportamenti atti a danneggiare pareti, servizi igienici, porte, panche e rubinetterie degli spogliatoi.

Si chiede, inoltre, di:

- ✚ Sistemare con ordine borse, scarpe ed indumenti, evitando di strascicarli sul pavimento;
- ✚ Utilizzare i posti "appendiabito" strettamente necessari ad apporre il proprio vestiario;
- ✚ Non gettare sul pavimento carte, buste, stracci, bende, bottiglie e bicchieri di plastica.
- ✚ Non gettare acqua nello spogliatoio per non danneggiare gli indumenti dei compagni;
- ✚ Limitare gli schiamazzi eccessivi;
- ✚ Utilizzare un tappetino per spogliarsi, per evitare di poggiare i piedi nudi sul pavimento;
- ✚ E' assolutamente vietato l'uso di bottiglie e bicchieri di vetro;
- ✚ Evitare di montare con i piedi sulla seduta delle panche per la vestizione. E' ovviamente pericoloso perché cadendo dalla panca ci si può fare male.
- ✚ **E' VIETATO SCUOTERSI LE SCARPE MOTOSE DENTRO LO SPOGLIATOIO.** Al rientro dal campo, quando è motoso, lavarsi le scarpe agli appositi lavandini, prima di entrare nello spogliatoio per la doccia. Eviterete di rivestirvi in un pavimento motoso e sporcare gli indumenti puliti.
- ✚ **E' VIETATO LAVARE LE SCARPE DA CALCIO DENTRO LE DOCCIE.**
- ✚ La società RACCOMANDA a tutti di fare LA DOCCIA dopo gli allenamenti e le partite, uscire dallo spogliatoio con i capelli asciutti, chiudere la borsa e presentarsi adeguatamente vestiti. D'inverno è consigliato l'uso di un cappello di lana a protezione della testa, che talvolta non è perfettamente asciugata.

## INDICAZIONI PER IL VESTIARIO DURANTE L'ATTIVITA' SPORTIVA

- ✚ Agli allenamenti è consentito l'uso del solo materiale sportivo dato in dotazione all'atleta contenuto nel kit di abbigliamento.
- ✚ Per gli allenamenti nel periodo invernale, a parziale deroga di quanto sopra indicato, è consentito l'uso di abbigliamento fornito dalla società negli anni precedenti, ma sempre conforme ai colori e alle forme in uso con l'abbigliamento ufficiale.
- ✚ Nel caso in cui l'abbigliamento da allenamento fornito nel kit, non fosse ritenuto sufficiente a soddisfare questa regola, la famiglia è tenuta ad integrare, a proprie spese, nel numero e nella tipologia che si ritiene necessaria, l'abbigliamento da allenamento.
- ✚ E' vietato l'uso di abbigliamento diverso da quello fornito dalla società, in particolar modo è vietato l'uso di abbigliamento delle squadre di calcio di club (Fiorentina, Inter, Juventus, etc..).
- ✚ Durante l'esercizio fisico non usare magliette, calzini o slip di nylon;
- ✚ Preparare personalmente la borsa per gli allenamenti e per le partite, controllando di volta in volta la presenza di tutto il necessario, e che lo stesso sia in buone condizioni d'uso;
- ✚ Nel periodo invernale è consentito l'uso di guanti e cappellino di lana, tenendo presente, però, che in caso di pioggia e freddo, i guanti si bagnano e col freddo, si possono ghiacciare peggiorano le condizioni delle mani.
- ✚ Nella borsa da calcio devono essere sempre presenti:
  - Gli indumenti da allenamento;
  - Le scarpe da ginnastica e le scarpe da calcio;

- L'impermeabile K-Way dato in dotazione dalla società;
- Gli effetti personali per la doccia

- ✚ Durante l'esercizio fisico è salutare una maglietta di lana o cotone sopra la pelle, per una sana respirazione cutanea;
- ✚ In determinate giornate piovose o molto calde, può essere utile avere nella borsa da calcio, un cambio di calzini, slip, canottiera o t-shirt, per effettuare il cambio nell'intervallo dell'allenamento o della partita, per ritrovare l'iniziale freschezza corporea che può riflettersi sul rendimento psico / fisico nel proseguire l'allenamento o la partita;
- ✚ Tutti gli atleti dovranno essere direttamente responsabili della pulizia delle proprie scarpe da calcio.
- ✚ Anche in allenamento usare calzettoni da calcio;
- ✚ Non indossare mai le scarpe senza calzettoni, o con calze tipo "*fantasmini*";
- ✚ Le scarpe da calcio devono essere a 13 tasselli di gomma fissi, per tutte le categorie della scuola calcio. Solo a partire dalla categoria Giovanissimi, è consentito l'uso di scarpe con tasselli di alluminio intercambiabili;
- ✚ Le scarpe da calcio devono essere comode, e non belle o semplicemente di marca.
- ✚ La scarpa, per avere il giusto equilibrio fra morbidezza e protezione deve risultare più flessibile all'altezza dell'avampiede e non nel mezzo, provate quindi a piegarla tra le mani, spingendo tra la punta e il contrafforte posteriore, ed osservate in che punto si piega.

## VESTIARIO DI RAPPRESENTANZA E DI ALLENAMENTO

La società fornisce all'interno del kit di abbigliamento sia la divisa di rappresentanza invernale, che estiva;

La divisa di rappresentanza è un aspetto molto importante, ed è cura dell'atleta conservarla adeguatamente e indossarla in tutte le occasioni ufficiali.

In particolar modo si ricorda che tutti gli atleti sono **OBBLIGATI** ad indossare la divisa di rappresentanza, nella versione idonea alla stagione, in tutte le manifestazioni ufficiali della squadra, come le partite di campionato e i tornei primaverili.

Al campo di gioco occorre arrivare con la divisa di rappresentanza completa (pantaloni e giacchetta della tuta, con giubbotto per l'inverno – Polo manica corta e pantalone corto da passeggio, per il periodo più caldo) perfettamente puliti e senza lacerazioni.

E' compito dell'atleta, fare in modo che a tutti gli appuntamenti la divisa sia sempre disponibile.

Nel caso la famiglia dell'atleta non ritenesse il numero di indumenti forniti dalla società sufficienti affinché il proprio figlio/a possa indossare sempre la divisa di rappresentanza ufficiale della società, deve provvedere a proprie spese, ad acquistare quello che ritiene necessario affinché questa condizione sia sempre osservata.

## **NORME GENERALI DI COMUNICAZIONE CON LA SOCIETA'**

Per qualsiasi problematica o semplice richiesta di chiarimento di carattere tecnico ed organizzativo la persona di riferimento è il **Responsabile della Scuola Calcio**, e in sua assenza, il **Direttore dell'Area Tecnica**.

Sarà loro compito dare le adeguate risposte ai quesiti e/o alle richieste che gli verranno poste, preoccupandosi eventualmente di coinvolgere le persone che riterranno ideonee a risolvere il problema posto.

## **CONSIGLI PER L'ATLETA**

- ✚ Andare a dormire non più tardi delle 22.30;
- ✚ Svegliarsi di buon ora, per avere il tempo di consumare con calma un'abbondante prima colazione;
- ✚ Separare razionalmente gli impegni giornalieri. Trova il giusto equilibrio per avere il tempo da dedicare:
  - Allo Studio
  - Allo Sport
  - Al Divertimento
- ✚ Nei giorni di allenamento o di partita evitare ulteriori sforzi fisici.

## **CONSIGLI PER I GENITORI**

- ✚ Suscitare desiderio ed entusiasmo nell'affrontare nuove situazioni sportive e relazionali;
- ✚ Lasciare autonomia di scelta e di azione nell'interesse del bambino;
- ✚ Incentivare la discussione sulle scelte da loro intraprese;
- ✚ Evitare eccessi di protezionismo;
- ✚ Evitare eccessi di critica rispetto ai coetanei o svalutazione di fronte all'insuccesso;
- ✚ Evitare, nel contempo, eccessi di lode e creare un ambiente sano e di spirito sportivo;