

# NORME COMPORTAMENTALI DEGLI ATLETI

## ALLENAMENTI

**Puntualità** – L'orario indicato si riferisce al momento in cui *l'allenamento ha inizio*. L'atleta che avesse necessità di cambiarsi, deve presentarsi un quarto d'ora in anticipo.

**Abbigliamento sportivo** – Presentarsi in palestra con un corredo adatto al tipo di allenamento (tecnico o atletico), con un maglia double-face o, in alternativa, due maglie (una chiara e una scura). *Le scarpe* da gioco non vanno usate fuori dalla palestra ma *vanno calzate subito prima di entrare in campo*.

**Comportamento fuori dal campo** – Attendere il proprio turno di allenamento sulle tribunette o fuori dall'impianto in modo da *non arrecare disturbo* a chi si allena nell'ora precedente.

**Cura degli impianti sportivi** – Usufruire di palestre e attrezzature di pertinenza usando la massima diligenza e portando rispetto a chi è preposto alla loro manutenzione.

**Danni arrecati** – Gli atleti sono responsabili del materiale e delle attrezzature messe a loro disposizione dalla società; qualsiasi danno arrecato verrà loro addebitato.

**Rispetto per la propria squadra** – Lo spirito di collaborazione e il rispetto per il lavoro di allenatori, dirigenti, compagni di squadra devono essere massimi. L'allenamento è una parte essenziale della crescita di un atleta.

### **Comportamento in campo**

– Prestare la massima attenzione alle direttive dell'allenatore: non discutere tra compagni, tenere fermi i palloni. L'osservanza di questa regola è alla base per centrare gli obiettivi richiesti.

– Mantenere alta la concentrazione, non parlare con amici o familiari eventualmente presenti.

– Bere e mettersi a sedere solo con il permesso dell'allenatore.

– A fine allenamento, collaborare tutti nel riporre i palloni o qualsiasi altro materiale utilizzato e lasciare velocemente il campo per consentire al gruppo successivo di iniziare subito il proprio allenamento.

- **Non è ammessa in nessun caso e per nessun motivo la Bestemmia. Contravvenire significa essere allontanati immediatamente dalla società.**

**Spogliatoio** – Lo spogliatoio è il *luogo di aggregazione per eccellenza* di un gruppo sportivo ma proprio per questo va vissuto in maniera corretta e intelligente, evitando caos e confusione.

**LO SPOGLIATOIO È SACRO E INVIOLABILE.** *Nulla di ciò che viene detto al suo interno, può essere raccontato fuori.* Tutti gli atleti devono pretendere che tale regola, come tutte le altre, venga rispettata.

## PARTITE

**Appuntamenti** – Orario e luogo del ritrovo saranno comunicati dall'allenatore o dal dirigente societario al momento della convocazione (l'orario del ritrovo corrisponderà sempre ad almeno *un'ora prima dell'inizio della gara*).

**Puntualità** – La puntualità *è fondamentale*. Qualsiasi ritardo, non giustificato, comporterà un *provvedimento disciplinare*.

**Occorrente** – Presentarsi sempre muniti del proprio *documento di identità* e del *kit gara*: tale dimenticanza comporterà un *provvedimento disciplinare*.

**Comportamento (nel pre-gara)** – Lasciare lo spogliatoio *tutti assieme* e solo *per entrare in campo*.

**Restare concentrati sull'obiettivo** – Per mantenere la massima concentrazione, non distrarsi per nessun motivo, evitando di volgere lo sguardo e la parola al di fuori del campo di gioco.

**Fare gruppo** – Durante la gara, la panchina deve restare attenta, pronta a sostenere i compagni in campo o a subentrare nella gara. Chi è sostituito deve scambiare immediatamente con chi gli subentra i dati tecnici necessari (uomo marcato, eventuali punti di forza o di debolezza dell'avversario e quant'altro) e incoraggiarlo a far bene. **Siate una squadra!!!**

**Comportamento (nella pausa e a fine gara)** – Nell'intervallo e a fine partita – *qualsiasi sia il risultato conseguito* – si va *tutti insieme a centro campo* per l'urlo. È l'allenatore che stabilisce la tempistica generale.

**Fair play** – Una gara è la massima espressione dell'attività agonistica. Disputare ogni partita da *atleti determinati e coraggiosi*, volti al conseguimento del miglior risultato sportivo ma... altrettanto *corretti e leali* nei confronti di tutti (avversari, arbitri, ecc...)

**Onorare la maglia** – Un comportamento consono all'immagine della società di cui si indossa la maglia, onora la squadra e onora sé stessi.

**L'allenatore** – Le decisioni che l'allenatore prende durante la gara sono *insindacabili e non discutibili*. Solo a fine partita, *dentro lo spogliatoio*, lo staff tecnico si rende disponibile a ogni confronto. Comportamenti plateali comportano provvedimenti disciplinari altrettanto importanti.

## IGIENE E SALUTE

**Certificato medico** – A inizio stagione, verificare che il certificato medico consegnato non sia scaduto.

**Prendersi cura di sé**

- Un fisico in buona salute permette di allenarsi al meglio delle proprie possibilità e quindi di ottenere prestazioni migliori.
- Essere responsabili del proprio stato di salute, **evitando comportamenti scorretti** che possano compromettere il benessere psico-fisico.
  - **Prevenire i malanni** della brutta stagione con un abbigliamento adeguato (per es. coprirsi la testa uscendo, accaldati, dalla palestra)
  - A fine allenamento, è buona abitudine **fare la doccia in palestra**, asciugando bene i capelli.
  - Dormire almeno **otto ore per notte** e, possibilmente, andare a letto sempre alla stessa ora.
  - Seguire una **corretta alimentazione**, a orari prestabiliti. Chiedere consiglio al medico e/o agli allenatori che sapranno dare opportune indicazioni.
  - Non mangiare immediatamente prima di un allenamento o di una partita. In palestra non è ammesso mangiare patatine e bevande gassate, neanche se si assiste a una competizione sportiva di terzi.
  - In caso di infortuni di gioco, il medico sociale e l'allenatore sapranno consigliare la struttura più adeguata per il più corretto recupero.
  - **Non assumere nessun tipo di integratore**, senza il benestare del medico della società.

## ASSENZE

- **Eventuali assenze** vanno **comunicate tempestivamente** entro e non oltre le ore 13.00 del giorno dell'allenamento (e comunque almeno entro 6 ore dall'inizio dello stesso).
- Questo per consentire ai propri allenatori di poter convocare un compagno/sostituto in modo da **non inficiare il programma di allenamento di tutta la squadra** che segue una rigida pianificazione.
- Questa regola è di fondamentale importanza.
- L'inosservanza di tale norma farà scattare un **provvedimento disciplinare**.
- **La partecipazione a feste, gite, tornei scolastici o a qualsiasi manifestazione sportiva alternativa, va autorizzata dalla società. L'inosservanza di tale obbligo comporta un allontanamento temporaneo dalla squadra in quanto, tale comportamento scorretto potrebbe avere conseguenze negative sulla squadra tutta, in termini di risultati.**
  - **Comunicare sempre in grande anticipo gli impegni sportivi ai genitori**, in modo che eventuali visite mediche, lezioni private, feste familiari possano essere fissate nei giorni liberi.
- Le assenze, oltre a ripercuotersi negativamente sulle vostre prestazioni, hanno effetti negativi su tutta la squadra e, conseguentemente, sull'intera società.

## STUDIO

- Ultima voce (certamente non per importanza) di questo regolamento.
- Siamo fermamente convinti che qualsiasi attività sportiva possa essere svolta al meglio senza inficiare un buon rendimento scolastico. **Basta volerlo!**
- Saltare un allenamento per "prepararsi all'interrogazione dell'indomani", non è una scusa plausibile.
- Organizzare la propria giornata, ottimizzando così i tempi è molto importante per consentire lo svolgimento delle proprie attività senza rinunce e vi aiuterà a non perdere allenamenti e partite per negligenza scolastica.
- Se siete mossi da una grande passione per il basket, **dovete** necessariamente predisporvi mentalmente ai giusti "sacrifici" e a tutto ciò che serve per centrare questo obiettivo.
- Lo sport è una scelta libera, lo studio un dovere.**

*Abbiamo investito, continuiamo a farlo, sulla vostra crescita cestistica. Ci crediamo. E pertanto riteniamo di meritare il massimo rispetto così come, altrettanto rispetto, meritano i vostri compagni di squadra, compatti e uniti nel conseguimento di un obiettivo comune.*

*In quanto educatori, noi **abbiamo l'obbligo** di rispondere a comportamenti scorretti con provvedimenti disciplinari perché puntiamo a formare, non solo atleti, ma anche uomini coerenti, corretti e consapevoli che, un domani sappiano assumere un impegno e portarlo a termine anche a costo di sacrifici.*

**Messina, 14/09/2017**

**I Responsabili del "Progetto Club"**

**Firma leggibile dell'atleta**

**Firma leggibile del genitore**

---

---