REGOLAMENTO INTERNO ATLETI

PUNTUALITÀ

Presentarsi all'allenamento in tempo utile per iniziare; minimo 10 minuti prima dell'orario stabilito.

RISPETTO

Rispettare chi si sta allenando prima di voi, rimanendo in silenzio e mantenendo un comportamento corretto.

REGOLE D'ALLENAMENTO

- In ogni momento dell'allenamento bisogna cercare con il massimo impegno di migliorare sia dal punto di vista tecnico che come atteggiamento e mentalità;
- E' preferibile fare uso del materiale fornito dalla società, sia per gli allenamenti sia per le partite amichevoli (si consiglia di apporre delle cifre di riconoscimento su tutto il materiale). Ogni atleta è responsabile del materiale messo a disposizione dalla società;
- E' obbligatorio essere sempre muniti di maglia double-face o, in alternativa, di due maglie, una chiara e l'altra scura;
- Le scarpe usate per l'allenamento non vanno utilizzate al di fuori della palestra;
- Una volta entrati in campo, procurarsi rapidamente un pallone e mettersi immediatamente a disposizione dell'allenatore. Per svolgere un buon allenamento è buona norma dedicare prima dell'inizio e alla fine dell'allenamento ad esercizi di stretching, come stabilito dal Coach;
- Durante le spiegazioni e correzioni, ascoltare con la massima attenzione, evitare qualsiasi distrazione;
- Preoccuparsi che i palloni non intralcino mai l'esecuzione degli esercizi;
- Sia durante gli allenamenti, sia durante le gare, tutti i palloni non utilizzati devono essere depositati negli appositi contenitori;
- Al termine degli allenamenti depositare e non lanciare il proprio pallone nell'apposito contenitore, verificare il numero dei palloni nel contenitore ed abbandonare velocemente il campo, in modo da favorire l'inizio dell'allenamento del gruppo successivo;
- Per eventuali comunicazioni con l'allenatore o un dirigente si deve attendere la fine dell'allenamento;
- Per sedute di atletica, munirsi sempre di tuta felpata o k-way per eventuale attività all'aperto ed usare scarpe da atletica basse;
- E' assolutamente sconsigliato l'uso di materiali sintetici a contatto con la pelle;
- Deve essere utilizzato un solo spogliatoio.

ALLENAMENTI SUPPLEMENTARI

- Per un miglioramento tecnico-fisico, potranno essere previsti settimanalmente ulteriori allenamenti di squadra o individuali o doppie sedute giornaliere di preparazione fisica e basket;
- La gestione tecnica e la programmazione sportiva è in totale autonomia della A. DIL. PALL. RAGAZZI. S. PIO X e dei propri tecnici o collaboratori a cui viene demandato l'incarico annualmente.

IGIENE PERSONALE

- E' obbligatorio per tutti i giocatori fare la doccia al termine di ogni allenamento o partita e cambiarsi nello spogliatoio assegnato; ovviamente ciò dipende dalla disponibilità di spogliatoti e docce;
- Utilizzare gli spogliatoi assegnati avendo rispetto delle attrezzature ed evitando di fare spreco d'acqua;
- Ogni squadra dovrà utilizzare un solo spogliatoio che dovrà poi essere lasciato in ordine;
- Ricordarsi di chiudere docce e rubinetti;
- Depositare bottiglie, cerotti, ghiaccio negli appositi cestini dei rifiuti;
- E' assolutamente vietato toccare o spostare gli indumenti di altri atleti se non dietro permesso esplicito del proprio allenatore o dirigente;
- Danni o mancanze saranno addebitate al colpevole, in mancanza, alla squadra che ha utilizzato lo spogliatoio.

ASSENZE

- Eventuali assenze devono essere comunicate " tempestivamente "a mezzo telefono (WhatsApp) prima dell'allenamento direttamente dagli atleti (o dai loro genitori) all'allenatore, al vice allenatore o al coordinatore del settore giovanile, sulla "Chat" (gruppo WhatsApp ufficiale, "amministrato" dall'allenatore) della squadra;
- A causa di assenze ingiustificate o continue sia ad allenamenti di squadra, individuali, o di preparazione fisica, l'atleta potrà non essere convocato per partite, amichevoli o tornei;
- Assenze determinate da viaggi famigliari, vacanze e simili devono essere comunicati con almeno 3 settimane di preavviso.

MEDICO

- Ogni atleta, per accedere in palestra a svolgere qualsiasi attività fisica, dovrà INDEROGABILMENTE essere in possesso dell'IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA in corso di validità ed **averne consegnato copia alla Società**;

- Nel caso in cui si necessiti di cure mediche, avvisare tempestivamente l'allenatore e ricorrere allo Staff Medico della società, il quale provvederà alla diagnosi ed alla terapia più opportuna. Garantire comunque la propria presenza agli allenamenti della squadra;
- Per prendere appuntamenti con lo Staff Medico/Fisioterapico avvisare l'allenatore del proprio gruppo e/o il preparatore fisico; vietato presentarsi alle terapie senza preventiva autorizzazione;
- Le eventuali spese per visite e terapie non effettuate presso lo Staff Medico societario saranno a carico dell'atleta e suoi familiari.

PROGRAMMAZIONE DELLO STUDIO

- Organizzate i vostri impegni scolastici in modo da conciliare lo studio con l'attività sportiva. Una corretta programmazione permette di non saltare alcun allenamento senza per questo influire sul rendimento scolastico. In ogni caso avvisare tempestivamente l'allenatore di eventuali difficoltà;
- L'allenatore deve essere informato della partecipazione a "Gite Scolastiche" o altri eventi scolastici con un preavviso di almeno 3 settimane;

REGOLE PER LE PARTITE

Preoccupatevi che il DOCUMENTO D'IDENTITÀ sia in possesso della società e che il materiale fornito dalla società sia sempre in ordine e completo:

- divisa da gioco;
- sopramaglia;
- borsone sociale.

Eventuale materiale sportivo deteriorato o perso dovrà essere reintegrato a spese dell'atleta.

Preoccupatevi di rientrare in possesso di suddetto materiale al termine di ogni partita;

- PARTITE IN CASA: Gli atleti dovranno presentarsi all'orario comunicato dall'allenatore con l'obbligo di cambiarsi all'interno dello spogliatoio;
- PARTITE IN TRASFERTA: L'orario e il luogo di ritrovo saranno comunicati dall'allenatore al momento delle convocazioni.

IL COMPORTAMENTO DEGLI ASSOCIATI, IN GARA E NON

Partecipare sempre con entusiasmo. Durante tutte le gare è buona norma mantenere un comportamento corretto in campo, negli spogliatoi, verso avversari, compagni, arbitri, ufficiali di campo, allenatori e pubblico evitando ogni tipo di dialogo con persone estranee;

- La A. DIL. PALL. RAGAZZI. S. PIO X è una associazione laica ed apolitica e, in quanto tale, non sono tollerati comportamenti contrari a questi princìpi;
- Non sono tollerate in alcun modo e in qualsivoglia forma, atti di discriminazione sociale, razziale, religiosa, politica o sessuale;
- Durante allenamenti, partite, trasferte ed ogni altra attività agonistica che riguardi la A. DIL. PALL. RAGAZZI. S. PIO X, per motivi di sicurezza non sono ammessi ORECCHINI, PIERCING, DILATATORI, ecc.;
- Gli atleti dovranno essere in regola con i pagamenti della quota associativa annuale prevista per l'attività sportiva e agonistica, in caso contrario il Consiglio Direttivo della A. DIL. PALL. RAGAZZI. S. PIO X potrà sospendere da detta attività, agonistica e sportiva, gli atleti che non avranno ottemperato ai pagamenti di cui sopra.
- La Società per atti di indisciplina e/o mancanza di rispetto, anche da parte dei genitori, parenti o amici dell'atleta verso tesserati, collaboratori e tecnici potrà a suo insindacabile giudizio sospendere gli ATLETI dall'attività sportiva.

IMPORTANTE: il presente regolamento deve essere portato a conoscenza della famiglia, da parte di ciascun atleta ed è pubblicato e scaricabile sul sito ufficiale della Società alla pagina https://www.spiox.net/regolamento-interno-atleti/.