

## A.S.D. USMATE BASKET

### REGOLAMENTO INTERNO PER ATLETI E GENITORI

IL BASKET È UNO SPORT DI SQUADRA E COME TALE HA BISOGNO DI REGOLE DI COMPORTAMENTO PER VIVERE AL MEGLIO L'ESPERIENZA SPORTIVA.

È IMPORTANTE CHE TUTTI GLI ATLETI, DI QUALSIASI ETÀ E SESSO, LEGGANO PERSONALMENTE O CON L'AIUTO DEI PROPRI GENITORI IL REGOLAMENTO QUI SOTTO PROPOSTO, IN MODO DA ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ.

#### ▪ PER GLI ATLETI E LE ATLETE:

##### • ALLENAMENTI:

Gli allenamenti sono indispensabili per la crescita personale e sportiva di ogni atleta, pertanto è importante parteciparvi con costanza ed impegno. La mancata partecipazione non programmata ad un allenamento compromette il lavoro preparato dal coach ed è un grave gesto irrispettoso nei confronti dei propri compagni:

- Presentati pronto e cambiato 10 minuti prima dell'orario stabilito.
  - Avvisa il tuo dirigente in caso di assenza, ritardo o uscita anticipata. La comunicazione va effettuata almeno 3 ore prima dell'allenamento, fatta eccezione per improvvisi malesseri. Per eventuali problemi di trasporto ricordati che puoi sempre provare a chiedere "aiuto" ai tuoi compagni di squadra.
  - Preparati la borsa, ricordando di mettere la double o due magliette, una chiara e una scura e le scarpe da basket. Ricordati che è vietato indossare la divisa da gara.
  - Non indossare orologi e collane. I braccialetti e gli orecchini possono essere sempre coperti con nastro adesivo per evitare di farti del male o di farne ad altri.
  - Lo spogliatoio è il primo luogo dove si fa gruppo. Non assumere atteggiamenti stupidi verso i tuoi compagni. Cerca di parlare con tutti mostrandoti sempre educato e rispettoso.
  - Durante l'allenamento cerca di stare attento, ascolta ciò che viene detto a te e ai tuoi compagni, così da provare a crescere insieme più in fretta. In particolare, mentre il coach illustra l'esercizio va mantenuto un rispettoso silenzio e bisogna evitare la caduta di palloni o altro.
  - La palestra è il tuo luogo di gioco, per cui cerca di tenerla in ordine e di non rompere attrezzature e materiali d'allenamento. Alla fine del tuo allenamento prendi la bottiglietta e il pallone e riponilo nel cestone.
  - Sarebbe opportuno fare la doccia al termine dell'allenamento.
- ##### • PARTITE
- Presentati alle partite rispettando l'orario di convocazione, che verrà comunicato dal coach o dai dirigenti; avvisa in caso di ritardo.
  - Nel caso in cui tu non possa partecipare alla partita devi avvisare il prima possibile in modo da non mettere la tua squadra in difficoltà, permettendo così di farti sostituire da un tuo compagno.
  - Presentati con la borsa e la felpa della società. Indossa la divisa da gara.
  - Se sei in panchina cerca di stare attento a ciò che sta avvenendo in campo, tifa i tuoi compagni e tieniti pronto a rispondere alla chiamata del coach.
  - Rispetta gli avversari e gli arbitri e non commentare eventuali decisioni presi da altri.
  - Durante l'intervallo vai a tirare con i tuoi compagni o ascolta le indicazioni del tuo coach.
  - Alla fine della partita saluta tutti: gli avversari, i coach, gli arbitri; prima di andartene dai un'occhiata alla panchina, recuperando il tuo materiale.
  -
- ##### • PER CRESCERE INSIEME E FARE GRUPPO
- Partecipa a tutte le attività e alle iniziative della tua società.
  - Se non sei convocato vieni a tifare per i tuoi compagni, anche nel caso tu sia infortunato.
  - Cerca di invitare amici e parenti a vedere le tue partite e quelle delle nostre prime squadre.

- **PROVVEDIMENTI**

La società non tollera atti di maleducazione verso nessuno: compagni, dirigenti, allenatori, avversari, arbitri e genitori. Ogni comportamento non adeguato verrà discusso dai responsabili e potrà essere sanzionato dalla società. In particolare, nell'ambito della squadra, non saranno tollerati atteggiamenti che tendono ad escludere. Una squadra è un'entità inclusiva nei confronti di tutti i suoi membri  
Eventuale materiale o abbigliamento danneggiato o smarrito verrà addebitato ai genitori dell'atleta.

FIRMA DELL'ATLETA PER L'ACCETTAZIONE \_\_\_\_\_

FIRMA DEI GENITORI DELL'ATLETA \_\_\_\_\_

- **PER I GENITORI**

L'iscrizione alla società sportiva corrisponde ad un impegno preso nei confronti di più persone, pertanto si chiedono disponibilità e collaborazione in modo da permettere una crescita, non solo a livello del singolo atleta, ma di tutto il gruppo in cui gioca e della società di cui fa parte. A tal proposito si invitano i genitori ad osservare le seguenti norme di comportamento:

- È possibile assistere agli allenamenti rispettando il lavoro degli allenatori. Si invitano i genitori ad utilizzare un tono di voce adeguato e a tenere il telefono in modalità silenziosa.
- Ai dirigenti delle varie squadre andranno comunicati con largo anticipo tutti gli impegni extra-sportivi che potrebbero influire sull'attività sportiva, quali visite mediche, impegni familiari, gite scolastiche, eventuali viaggi.
- Eventuali problematiche di tipo scolastico o sociale andranno comunicate ai dirigenti delle squadre o ai referenti della società sportiva, in modo da poter gestire ogni singola difficoltà.
- Devono essere comunicati ai dirigenti e al coach eventuali infortuni.
- I gruppi whatsapp devono avere sempre come partecipanti almeno due referenti della società sportiva e devono essere utilizzati solo per scopi organizzativi.
- Si invitano i genitori a partecipare alle partite dei propri figli, incitando sempre la squadra e mantenendo comportamenti rispettosi verso gli avversari e gli arbitri. Eventuali sanzioni ricevute dalla Federazione, per comportamenti scorretti da parte del pubblico, saranno sanzionati alle varie squadre.
- Durante gli allenamenti e le partite è vietato dare eventuali consigli tecnici e tattici agli atleti.
- Eventuali allenamenti o partite presso altre società sportive devono essere obbligatoriamente autorizzati dalla società sportiva, con regolare nullaosta. Questo vale anche per le categorie minibasket.

- **ATTENZIONE!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

Ogni atleta deve partecipare agli allenamenti e al campionato di competenza della propria categoria, stabilita dall'anno di nascita. Tuttavia la società sportiva A.S.D. Usmate ha sempre favorito e promosso la crescita degli atleti, proprio per questo, è consentito partecipare sia ad allenamenti che a campionati relativi alla categoria successiva. L'organizzazione degli allenamenti e la priorità sulle convocazioni verrà stabilita dai responsabili della società, previo accordo con i coach.

FIRMA DEI GENITORI DELL'ATLETA \_\_\_\_\_