



Volley Codogno 2002

Regole di comportamento in allenamento e durante la gara

1. Ogni atleta è tenuto/a a presentarsi all'allenamento o nel luogo di ritrovo con la massima puntualità (=qualche minuto prima dell'inizio dell'allenamento o della partenza per la trasferta) e munito del materiale per l'allenamento.
2. Non sono ammesse assenze ingiustificate e l'atleta è tenuto/a a dare all'allenatore e/o al dirigente la comunicazione dell'assenza prima dell'allenamento e prima della gara con un ragionevole anticipo.
3. Ad ogni atleta del VolleyCodogno giunge un comunicato mensile che riguarda gli impegni del mese successivo: è necessario consultare tale comunicato per evitare errori di orario e di sede di allenamento o di gara.
4. Non si può fare allenamento né giocare una partita con anelli, braccialetti, orologi, orecchini pendenti e catenine più lunghe di un girocollo.
5. Non si può fare allenamento né giocare una partita con i capelli sciolti; è assolutamente vietato il trucco di occhi e viso.
6. Nella stagione fredda, se l'atleta raggiunge la palestra o il luogo di ritrovo a piedi o in bicicletta, deve indossare cappello, guanti e sciarpa sia nel percorso di andata che, soprattutto, in quello di ritorno a casa, quando l'atleta è accaldata. Se l'atleta non fa la doccia in palestra, deve avere con sé una maglia pulita di ricambio per il tragitto di ritorno a casa.
7. E' bene non assumere cibo nelle due ore precedenti l'allenamento o la gara.
8. Il pasto che precede la gara deve essere leggero e non troppo abbondante. La cosa migliore è mangiare o un primo(senza ragù né prosciutto né pancetta) o un secondo(senza pane), verdura/frutta, dessert.
9. Un vero atleta non fuma. Dalle atlete adulte che purtroppo hanno acquisito il vizio del fumo, si pretende che esso sia il più ridotto possibile e distante dall'allenamento e dalla gara.
10. L'attività sportiva richiede il necessario riposo: pertanto l'atleta convocata per la gara non può far tardi la notte precedente.
11. Le atlete che durante la gara non sono in campo, siedono in panchina o restano in piedi nell'apposita area di riscaldamento.
12. Le atlete in panchina durante la gara stanno anch'esse giocando la partita e quindi devono seguirne ogni azione. Durante i time-out si avvicinano alle compagne e all'allenatore che dà indicazioni.
13. Non sono tollerati comportamenti irrispettosi o che rivelino scarso impegno in allenamento o durante la gara e compromettano il rendimento e la serenità delle altre atlete.
14. All'inizio e alla fine dell'allenamento le atlete sono tenute a collaborare per procurare e poi riporre il materiale (rete, palloni) da usare o usato in allenamento.

15. Di tutto il materiale presente in palestra, sia esso della nostra società o della scuola o della società avversaria, bisogna avere il massimo rispetto. Prima di uscire dallo spogliatoio l'atleta è tenuta a controllare di non aver lasciato disordine o rifiuti (bottigliette vuote, cartacce varie)
16. E' assolutamente vietato in allenamento e durante la gara:
 - a. dire "non ci riesco";
 - b. attribuire la responsabilità di un proprio errore agli altri;
 - c. arrabbiarsi con una compagna che ha sbagliato (correggere è compito esclusivo dell'allenatore)
 - d. rinviare la palla con stizza alle avversarie (la palla va rinviata sempre con le mani e sempre sotto rete);
 - e. manifestare in modo maleducato la soddisfazione di aver avuto la meglio sull'avversario, anche qualora il suo comportamento fosse provocatorio;
 - f. esprimere disappunto per le scelte dell'allenatore
 - g. mancare di rispetto ai dirigenti presenti in palestra
17. E' invece molto apprezzabile:
 - a. dire "voglio riuscirci";
 - b. avvicinarsi e toccar mano alla compagna che ha sbagliato per incoraggiarla a far meglio;
 - c. avvicinarsi e toccar mano alla compagna che ha effettuato un buon gioco per complimentarsi con lei;
 - d. apprezzare il buon gioco anche dell'avversario;
 - e. accettare con fiducia le scelte dell'allenatore sentendosi sempre in partita, anche se in panchina;
 - f. giocare sempre al massimo delle proprie possibilità, anche se si è in campo per poco tempo;
 - g. contribuire a tenere vivo il ritmo dell'allenamento stesso attraverso l'utilizzo della voce, non per chiacchierare, ma per "farsi sentire": farsi sentire in campo significa farlo ad alta voce, quasi gridare.
18. Durante l'allenamento, nel caso di esercizi che comportino tempi di attesa per alcune atlete, esse sono tenute a osservare con attenzione lo svolgimento dell'esercizio stesso eseguito dalle compagne: le eventuali precisazioni dell'allenatore sono utili per tutti.
19. Durante la gara si ascolta solo il suggerimento dell'allenatore, non ci si distrae prestando orecchio alle voci del pubblico né a quelle dei parenti e si osserva sempre l'andamento del gioco.
20. Per le partite del campionato FIPAV è necessario presentare un documento di identità, di cui ogni volta bisogna ricordarsi (non si è ammessi alla gara senza documento)
21. Si ricorda ad ogni atleta che l'attività sportiva in questa squadra è compatibile soltanto con un soddisfacente profitto scolastico; in caso contrario i genitori potranno accordarsi con l'allenatore o con il direttore sportivo per eventuali provvedimenti (esempio: se non mi impegno a scuola, potrei anche non essere convocata per la partita); lo studio tuttavia non deve costituire il comodo alibi per evitare un allenamento. L'atleta deve imparare a organizzare la propria giornata per poter adempiere sia ai suoi doveri scolastici che a quelli sportivi.
22. L'atleta deve aver cura dell'abbigliamento sportivo societario: la divisa di gara non può essere utilizzata in allenamento e dopo la gara deve essere lavata con gli adeguati programmi di lavatrice.
23. Ad una atleta del Volley Codogno 2002 si richiede impegno sia durante l'allenamento che durante la gara: l'atleta deve crescere nella consapevolezza che, se è più entusiasmante la gara, sono però più importanti ed efficaci – soprattutto in giovane età – le ore di allenamento.

24. Qualsiasi componente dello staff di ogni squadra può segnalare al Presidente o al Direttore Sportivo l'eventuale trasgressione alle regole sopraelencate, per eventuali provvedimenti.