

A.S.D. Volley Visconteo Cusago
Associazione Sportiva Dilettantistica

via IV Novembre, 11
20090 Cusago (MI)
c.f. e p.iva: 09548080960

LA GESTIONE DELLA SOCIETA

IL CONSIGLIO DIRETTIVO

Il Consiglio Direttivo è l'organo che amministra l'associazione discutendo le linee guida per la gestione della stessa. Fanno parte del Consiglio Direttivo:

- Il Presidente
- Il Vice Presidente
- I consiglieri (proposti e approvati dall'assemblea societaria)

IL DIRETTORE SPORTIVO (DS)

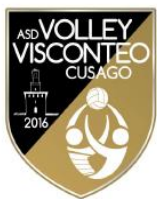
Il direttore sportivo svolge il proprio lavoro in autonomia rendendo conto del proprio operato direttamente al Consiglio Direttivo. Ha il compito di curare i rapporti tra società/atleti, con i genitori degli atleti non maggiorenni ed eventuali collaborazioni con altre società. Interfacendosi con il Direttore Tecnico ha il compito di valutare ingressi e partenze di atleti e allenatori.

IL DIRETTORE TECNICO (DT)

Il direttore tecnico svolge il proprio lavoro in autonomia rendendo conto del proprio operato al DS e al Consiglio Direttivo. Il DT ha il compito di redigere le linee guida tecniche approvate dal Consiglio Direttivo, coordinare l'attività dei suoi collaboratori (allenatori) per raggiungere gli obiettivi prefissati (insegnamento e crescita tecnica degli atleti - risultati sportivi sul campo).

I DIRIGENTI ACCOMPAGNATORI, I REFERTISTI e GLI ARBITRI

Essendo la nostra associazione basata sul volontariato, è **fondamentale e gradito l'aiuto e il supporto di genitori, amici e di chiunque sia disponibile a dare una mano**. Ringraziamo sin da subito tutti coloro che dimostrano sensibilità dedicando parte del loro tempo libero a espletare i compiti assegnati. Dirigenti, refertisti e arbitri "associati" saranno tesserati presso la società. Saranno organizzati corsi in federazione (FIPAV) per poter svolgere tali incarichi.



A.S.D. Volley Visconteo Cusago
Associazione Sportiva Dilettantistica

via IV Novembre, 11
20090 Cusago (MI)
c.f. e p.iva: 09548080960

CODICE ETICO SPORTIVO

L'A.S.D. Volley Visconteo Cusago ha come obiettivo primario la promozione e la diffusione della disciplina sportiva rivolta a persone di tutte le età, pertanto organizza le attività della sezione Pallavolo e favorisce la coesistenza tra richiesta ludica e offerta agonistica. L'Associazione, che è interessata al benessere dell'atleta, privilegia il rispetto della persona e si impegna ad offrire un luogo di sana crescita. Per un'efficace azione formativa, sportiva ed educativa, e per una migliore organizzazione, l'Associazione presenta ad atleti, genitori, allenatori, dirigenti le linee di comportamento etico sportivo attraverso questo documento, nel rispetto dello Statuto societario. **Le norme sono state create non per limitare, ma per migliorare l'attività sportiva degli associati, per diffondere una sana cultura sportiva e per incentivare il rispetto reciproco atto ad agevolare una rete relazionale in cui è possibile condividere non solo l'esperienza sportiva.** Il presente regolamento è efficace solo se i destinatari sono disposti, nel sottoscriverlo, a condividerne i principi e le finalità, impegnandosi all'osservanza delle disposizioni ivi contenute nonché ad assumersi le responsabilità conseguenti alla loro violazione.

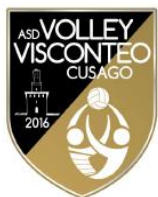
REGOLAMENTO ATLETI

1. Norme generali

L'atleta che entra a far parte dell'Associazione, si assume l'impegno morale "di osservare lealmente le disposizioni impartite dall'Associazione stessa e di adempiere tutti i doveri inerenti alla propria attività sportiva nell'interesse dell'Associazione". Gli atleti praticanti l'attività agonistica sono soggetti, inoltre, alle regole degli enti organizzatori FIPAV, PGS.

1.1 L'iscrizione all'Associazione comporta il versamento della quota associativa che comprende tesseramento

e assicurazione; la quota sarà stabilita dall'Associazione all'inizio di ogni anno sportivo e deve essere consegnata entro i termini stabiliti dalla stessa. L'attività inizia indicativamente a Settembre e termina a Giugno (eventuali impegni oltre i termini saranno comunicati dall'allenatore o dal Direttore Sportivo). A chi si accosta



A.S.D. Volley Visconteo Cusago
Associazione Sportiva Dilettantistica

via IV Novembre, 11
20090 Cusago (MI)
c.f. e p.iva: 09548080960

alla pratica della pallavolo per la prima volta, sarà consentito un periodo di prova massimo di 15 giorni solari a cui dovrà seguire una regolare iscrizione ed eventuali proroghe verranno concordate con l'Associazione.

1.2 Per lo svolgimento dell'attività agonistica è obbligatorio il certificato medico d'idoneità agonistica che dovrà essere rilasciato da un centro autorizzato. Il ticket previsto per il rilascio della certificazione è a carico dell'atleta. L'atleta è inoltre tenuto ogni anno a presentare all'Associazione l'originale del referto come richiesto dalla Federazione. In caso di mancata consegna o rinnovo dello stesso, sarà momentaneamente sospeso sia dagli allenamenti sia dalle partite.

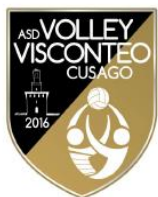
1.3 Il materiale sportivo e gli indumenti consegnati all'atleta devono essere tenuti con cura senza alterarne le caratteristiche con scritte o manomissioni. La divisa dovrà essere utilizzata solo ed esclusivamente nelle partite di campionato o quando richiesto. Al termine della stagione sportiva, se l'atleta dovesse ritirarsi o cambiare Società, sarà tenuto a restituire tutto il materiale in dotazione che resta di proprietà dell'Associazione, eccetto quello acquistato dall'atleta stesso.

1.4 Le strutture e attrezzature necessarie all'attività sportiva messe a disposizione sono indispensabili per l'Associazione: si chiede di farne buon uso anche in occasione delle trasferte.

1.5 In caso d'infortunio durante l'attività sportiva, l'atleta è tenuto a informare l'Associazione e consegnare tempestivamente il certificato del Pronto Soccorso e ogni documentazione utile, perché si possa effettuare regolare denuncia agli organi Federali e all'assicurazione.

1.6 Per effettuare un provino o per passare ad altra Società sportiva è necessario il nulla osta o il prestito rilasciato dall'Associazione. Nel corso della stagione sportiva, la partecipazione a tornei e/o gare cui l'Associazione non partecipi ufficialmente, è consentita solo a fronte di un'esplicita autorizzazione.

1.7 Gli atleti devono tenere, in via generale, un comportamento che rispecchi lo "status" di sportivo sia sotto l'aspetto morale che disciplinare: negli spogliatoi, sui campi di gioco e in ogni altro luogo e situazione, il comportamento deve essere educato, sportivo e leale, rispettoso nei confronti di compagni, dirigenti, allenatori, direttori di gara, avversari e pubblico senza accogliere provocazioni.



A.S.D. Volley Visconteo Cusago
Associazione Sportiva Dilettantistica

via IV Novembre, 11
20090 Cusago (MI)
c.f. e p.iva: 09548080960

2. Allenamenti

L'atleta, durante gli allenamenti, promette di impegnarsi al meglio perché la squadra di appartenenza raggiunga gli obiettivi programmati all'inizio della stagione sportiva.

2.1 Modalità di ritrovo /puntualità. All'allenamento gli atleti devono ritrovarsi nei giorni e orari prestabiliti, portando sempre il necessario per l'attività. Agli allenamenti gli atleti dovranno presentarsi almeno 10 minuti prima dell'orario d'inizio, rispettando l'attività della squadra precedente. Al termine dell'allenamento, gli atleti sono tenuti a liberare gli spazi palestra senza recare disturbo alla squadra successiva.

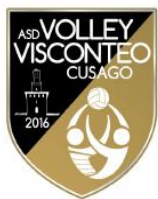
2.2 Ritardi/assenze. Nel caso di ritardi o impossibilità a partecipare agli allenamenti, gli atleti sono tenuti ad avvisare anticipatamente gli allenatori della propria squadra, in modo da consentire un'adeguata programmazione. I permessi di uscita anticipati devono essere concordati con il proprio allenatore. In caso di atleti minorenni, ritardi e assenze dovranno essere comunicati dai genitori.

2.3 Oggetti personali. L'Associazione declina ogni responsabilità per quanto viene lasciato negli spogliatoi: si ritiene quindi opportuno che beni o valori personali vengano portati direttamente in palestra durante l'attività. Nel corso dell'allenamento il cellulare deve essere spento o in modalità silenziosa e non può essere utilizzato se non in casi straordinari concordati con l'allenatore.

3. Convocazioni e gare

Gli appuntamenti relativi alle partite di campionato verranno comunicati a ciascun atleta tramite la consegna di una copia del calendario consultabile anche sul sito dell'Associazione. Eventuali gravi problemi occorsi durante la stagione sportiva che possano impedire di partecipare parzialmente o totalmente all'attività programmata devono essere discussi con i Dirigenti dell'Associazione e, in caso di atleti minorenni, anche con i genitori. Per una corretta programmazione della stagione sportiva e rispetto verso la propria squadra, gli atleti devono comunicare al proprio allenatore la partecipazione a gite scolastiche o viaggi durante le festività e i ponti.

3.1 Convocazione. Le convocazioni alle gare, sia ufficiali sia amichevoli, sono organizzate dagli allenatori delle rispettive squadre. Tutti gli atleti convocati devono trovarsi, con congruo anticipo rispetto all'ora stabilita, nel luogo indicato, muniti di



A.S.D. Volley Visconteo Cusago
Associazione Sportiva Dilettantistica

via IV Novembre, 11
20090 Cusago (MI)
c.f. e p.iva: 09548080960

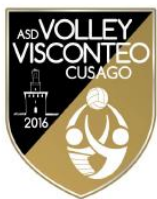
documento d'identità personale valido e del materiale sportivo necessario per partecipare alla manifestazione. Per le partite in casa l'arrivo è previsto almeno 60 minuti prima dell'inizio gara, mentre per quelle fuori casa farà fede quanto stabilito dagli allenatori/dirigenti.

3.2 Assenze. Nel caso di ritardi o impossibilità a partecipare alle partite, gli atleti sono tenuti ad avvisare tempestivamente gli allenatori della propria squadra. In caso di atleti minorenni, ritardi e assenze dovranno essere comunicati dai genitori.

REGOLAMENTO ALLENATORI

L'allenatore è responsabile della formazione e della crescita degli atleti, oltre che della coesione e del buon andamento del gruppo affidatogli. Il suo ruolo deve seguire le indicazioni dell'Associazione che, ispirandosi alla propria "mission", definisce gli obiettivi per ciascuna squadra.

- 1.** Deve essere sempre puntuale agli allenamenti e alle convocazioni per le gare.
- 2.** L'allenatore che non può svolgere un allenamento deve darne comunicazione all'Associazione in tempo utile. In caso non sia possibile trovare un sostituto, dovrà comunicare alla squadra l'annullamento dell'impegno sportivo
- 3.** Ha l'obbligo della buona conservazione delle attrezzature messe a disposizione dall'Associazione e dalle strutture ospiti
- 4.** In occasione di gare, è tenuto a indossare gli indumenti messi a disposizione dall'Associazione
- 5.** In caso di comportamento non regolamentare di uno o più atleti minorenni, può interromperne l'attività, ma non gli è consentito allontanarli dalla palestra prima del termine dell'allenamento o gara. L'allenatore valuterà se sarà il caso comunicare l'accaduto all'Associazione, che deciderà in merito
- 6.** Non può convocare alle partite gli atleti segnalati dall'Associazione per comportamento non regolamentare
- 7.** Evita di intrattenere con i genitori degli atleti da lui allenati colloqui sugli aspetti tecnici e tattici, in quanto non tenuto a giustificare le sue scelte; è invece a disposizione prima o dopo l'attività sportiva per ciò che riguarda gli aspetti educativi e formativi



A.S.D. Volley Visconteo Cusago
Associazione Sportiva Dilettantistica

via IV Novembre, 11
20090 Cusago (MI)
c.f. e p.iva: 09548080960

8. Deve mantenere un atteggiamento di massimo rispetto nei confronti degli atleti sia nel linguaggio sia nei modi

9. Durante le gare, siano esse amichevoli o ufficiali, mantiene nei confronti di Giocatori, Arbitri, Dirigenti e Pubblico, sia della propria squadra, sia di quella avversaria, un comportamento civile e corretto. Eventuali provvedimenti disciplinari ricevuti a causa dell'allenatore saranno presi in esame dall'Associazione, la quale deciderà se intervenire nei confronti dello stesso con eventuali sanzioni; deve in generale assumere un comportamento corretto; laddove manchi questo presupposto, l'Associazione si riserva di prendere provvedimenti.

REGOLAMENTO GENITORI

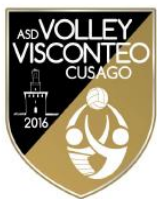
Un'efficace azione educativa, non solo in ambito sportivo, non può prescindere da una sinergica collaborazione tra famiglie e Associazione. Lo sport è riconosciuto quale attività che, praticata in modo leale, offre agli individui l'opportunità di conoscere se stessi, di esprimersi e di raggiungere soddisfazioni.

Il diritto dei bambini e dei giovani a praticare uno sport e trarne soddisfazione deve essere garantito: è responsabilità di Istituzioni e adulti che questo diritto sia rispettato, come disposto dal Codice Europeo di Etica Sportiva.

Le indicazioni e le norme di seguito illustrate sono finalizzate ad agevolare la relazione tra le famiglie e l'Associazione e a diffondere una buona cultura sportiva.

È auspicabile pertanto:

- rispettare e condividere le decisioni dell'Associazione che si riferiscono alla mission societaria, un progetto più ampio di quello della singola squadra/giocatore
- comprendere e far comprendere ai propri figli il lavoro degli allenatori, rispettando le persone, i ruoli e le competenze
- infondere nei propri figli il valore dell'impegno costante, in allenamento e in partita, e far riconoscere il valore del gruppo favorendo l'integrazione
- educare al rispetto delle regole del gioco e del direttore di gara
- responsabilizzare i figli alla cura dei beni propri e altrui
- sostenere sempre la propria squadra, che vinca o perda, ed evitare critiche e discussioni tecniche, in quanto compito dell'Associazione e dell'allenatore



A.S.D. Volley Visconteo Cusago
Associazione Sportiva Dilettantistica

via IV Novembre, 11
20090 Cusago (MI)
c.f. e p.iva: 09548080960

- incoraggiare i giocatori a partecipare con entusiasmo sostenendo sempre il bel gioco e condannando comportamenti e linguaggi scorretti dentro e fuori dal campo
- partecipare a tutte le attività dell'Associazione e seguire le gare di tutte le squadre quando è possibile. Tra i tanti compiti che i genitori posso svolgere per sostenere l'organizzazione dell'Associazione rientrano i servizi di: arbitraggio, refertista, dirigente accompagnatore. A tale proposito, l'Associazione predisporrà appositi corsi in modo che ogni squadra possa avere il proprio staff tecnico completo.

NORME GENERALI

1.1 Ritardi e assenze. Nel caso di ritardi o impossibilità a partecipare agli allenamenti o alle partite, i genitori degli atleti minorenni sono tenuti ad avvisare anticipatamente gli allenatori della propria squadra, in modo da consentire un'adeguata programmazione. I permessi di uscita anticipati devono essere concordati con il proprio allenatore.

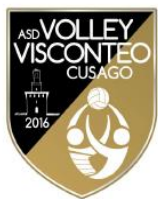
1.2 Accesso in palestra. Al fine di poter garantire a tutti gli atleti una buona concentrazione durante l'allenamento, genitori e amici potranno restare in palestra solo previa espressa autorizzazione dell'allenatore

1.3 Comportamento. Durante le partite in casa e fuori casa, astenersi da comportamenti scorretti e irrispettosi verso il direttore di gara e verso i tifosi avversari, che potrebbero ledere l'immagine dell'Associazione ma soprattutto dimostrarsi esempi antisportivi e non educativi per i propri figli.

Riservato alle atlete (leggere con attenzione)

Regole da seguire durante la stagione

1. Puntualità: è importante sfruttare ogni minuto di allenamento che abbiamo a disposizione, quindi bisogna cercare di essere in palestra pronte 1 minuto prima dell'inizio dell'allenamento in modo da poter cominciare in orario. Alle partite in casa si deve essere in palestra in divisa 60 minuti prima dell'inizio, mentre per le partite fuori casa verrà comunicata l'ora di ritrovo di volta



A.S.D. Volley Visconteo Cusago
Associazione Sportiva Dilettantistica

via IV Novembre, 11
20090 Cusago (MI)
c.f. e p.iva: 09548080960

in volta; è importante evitare ritardi in modo da poter fare un buon riscaldamento prima della partita!

2. Silenzio e attenzione: durante le spiegazioni degli esercizi si deve prestare attenzione, stare in silenzio e non giocare con i palloni in modo da non dover ripetere le cose troppe volte (nonché perdere tempo con vari addominali e piegamenti di punizione).

3. Saluto: a inizio e fine allenamento, così come a inizio e fine partita, si deve fare il "saluto" (ooohhh so!! o quant'altro vogliate); vogliamo essere una squadra e anche questo ne deve fare parte.

4. Correttezza e rispetto: in partita (ma anche in allenamento) si deve avere rispetto per le altre atlete, siano esse avversarie o compagne, per il pubblico, per l'arbitro e per qualunque altra persona presente; durante la partita l'unica atleta autorizzata a rivolgersi all'arbitro è il capitano.

5. Raccolta palloni: alla fine del riscaldamento delle partite sarà compito delle giocatrici presenti il recupero di tutti i palloni.

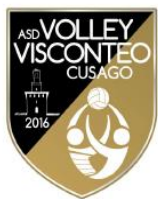
6. Presenza agli allenamenti: cercate di saltare meno allenamenti possibili; è importante avere una certa continuità in modo da cercare di rispettare la programmazione di medio e lungo termine degli stessi.

7. Ritardi e assenze: eventuali ritardi e assenze devono essere comunicati all'allenatore e giustificati con il dovuto anticipo; è bene sapere prima possibile chi c'è in modo da preparare al meglio l'allenamento.

8. Rispetto delle decisioni dell'allenatore: durante gli allenamenti e le partite dovete cercare di rispettare le scelte dell'allenatore e fare quello che vi viene detto; se eventualmente avete domande o volete spiegazioni potrete chiederle al di fuori degli orari di allenamento e delle partite.

9. Disponibilità a fermarsi 10 minuti dopo la fine dell'allenamento: a fine allenamento a volte verrà chiesto a qualcuna di voi di fermarsi 10 minuti in più per poter lavorare in maniera più mirata su determinati aspetti; non è una cosa obbligatoria quindi se qualcuna di voi ha dei problemi a fermarsi basta che lo faccia presente.

10. Stretching: è molto importante a mantenere una buona elasticità e reattività muscolare ed è quindi molto utile per prevenire infortuni; lo stretching va quindi fatto al meglio, soprattutto a fine allenamento o a fine partita.



A.S.D. Volley Visconteo Cusago
Associazione Sportiva Dilettantistica

via IV Novembre, 11
20090 Cusago (MI)
c.f. e p.iva: 09548080960

11. Tecnica: in questo momento è per voi il primo obiettivo; se imparate ora i fondamentali nella maniera corretta ve li porterete dietro per il resto della vostra carriera sportiva e il vostro gioco ne beneficerà.

Per questa ragione è bene che cerchiate di applicare quello che imparate durante gli allenamenti anche durante le partite.

12. Evitare domande non necessarie durante gli allenamenti (del tipo “ma perché facciamo questo esercizio?”): non è che non si voglia dirvi il perché bisogna fare determinati esercizi, ma durante gli allenamenti è sicuramente più importante che facciate l’esercizio più che il motivo per cui lo dovete fare; se poi siete particolarmente curiose potete chiedere informazioni alla fine.

13. Aiutarsi: in campo, durante le partite (ma anche durante gli allenamenti), dovete sostenervi a vicenda; questo significa esultare tutte assieme quando si fa qualcosa di positivo (un punto, una bella azione) ma anche incitarsi positivamente, darsi un cinque o dirsi una parola positiva quando si sbaglia.

Ricordatevi inoltre che l’unica persona che ha l’autorità per riprendere una giocatrice perché ha sbagliato è l’allenatore.

14. Attenzione e prontezza in panchina: tutte le giocatrici in panchina devono seguire con attenzione (e magari fare anche un pò di tifo) la partita ed essere pronte ad entrare in campo in qualsiasi momento.

15. Cellulare: durante gli allenamenti e le partite il cellulare “non esiste”; potrete tornare ad usarlo una volta uscite dalla palestra. Del resto stare un paio d’ore senza avere in mano il suddetto oggetto probabilmente vi fa anche bene.

A tutti l’augurio di una fantastica stagione!

A.S.D Volley Visconteo Cusago