



**A.s.d. BASKET LOANO "M.°E.Garassini"**  
**Via Degli Alpini 14D/9 -17025 – Loano (SV)**  
C.F. e P.I. 01494640095



## REGOLAMENTO ATLETI

- 1) La presenza agli allenamenti è obbligatoria a parte casi di assoluta necessità (i motivi di studio non rientrano in questi casi)
- 2) Il rendimento scolastico ha la priorità massima, ma se ti sai organizzare riesci a non saltare l'allenamento
- 3) Anche i giocatori infortunati presenziano all'allenamento stando ben attenti a ciò che succede in campo
- 4) Bisogna farsi trovare **pronti per l'allenamento almeno 5 minuti prima dell'ingresso in campo**, con una double o con 2 maglie (chiara e scura)
- 5) Eventuali ritardi o assenze devono essere comunicate **direttamente all'allenatore (è proibito utilizzare il gruppo Whatsapp della squadra)** con un congruo anticipo in modo da poter riorganizzare il numero dei giocatori da allenare
- 6) Tutte le questioni legate agli allenamenti, orari e compatibilità degli stessi con i rientri scolastici, devono essere trattate esclusivamente **dai giocatori direttamente con gli Allenatori**, che rimangono a disposizione delle famiglie per questioni straordinarie
- 7) **Voi non fate parte di una squadra ma di un intero progetto sportivo e dovete esserne orgogliosi.** Per questo potrà essere chiesto ad alcuni di Voi di presenziare ad allenamenti e partite di altre squadre facenti parte del progetto. Questo compatibilmente con orari e disponibilità. Questa possibilità va sfruttata per crescere e considerata come premio per ciò che fate nella vostra squadra e ulteriore motivo di orgoglio personale.
- 8) Tutti i giocatori hanno diritto ad essere allenati al meglio, ma tutti hanno il dovere di impegnarsi quotidianamente per migliorarsi nel rispetto del lavoro dell'allenatore.
- 9) Ogni atleta è responsabile del completo di gioco, della borsa e della sopramaglia ricevuta ad inizio anno in comodato d'uso. **L'atleta a fine stagione dovrà restituire alla società il vestiario ricevuto e sarà ritenuto responsabile di eventuali smarrimenti o del suo cattivo utilizzo**
- 10) In partita ed in allenamento non contestare o reagire a decisioni prese dallo Staff Tecnico. I problemi si risolvono con serenità nello spogliatoio e non sul campo.
- 11) Se ci sono problemi sia in campo che fuori che interferiscono con l'attività sportiva concorda un momento per parlarne con lo Staff Tecnico
- 12) I nostri atleti **non fumano e non hanno "vizi strani"**, cioè abitudini dannose per la propria salute e per la prestazione fisica, pena la sospensione dall'attività
- 13) Rispetta sempre i tuoi compagni, soprattutto quando sbagliano o sono in difficoltà, cercando sempre di incoraggiarli. **Non sono tollerate parolacce, litigi e proteste nei confronti di nessuno**



**A.s.d. BASKET LOANO "M.°E.Garassini"**  
**Via Degli Alpini 14D/9 -17025 – Loano (SV)**  
C.F. e P.I. 01494640095



## **REGOLAMENTO ATLETI**

- 14) Considera la partita come una verifica del lavoro svolto in allenamento, perché se hai dato il massimo in allenamento sarai pronto e ti sentirai più sicuro durante la gara
- 15) Se sei ansioso prima della partita non drammatizzare. E' una sensazione naturale per tutti gli atleti, è solo il tuo fisico che si prepara alla sfida. Se ti sei allenato bene devi tranquillizzarti perché hai la coscienza a posto
- 16) Controlla personalmente di avere tutto l'occorrente nella borsa, compreso **il documento d'identità per le partite**
- 17) Il riscaldamento pre-partita non è un divertimento ma una preparazione in cui si scalda il proprio corpo e si focalizza l'obiettivo da raggiungere. Per questo la concentrazione sarà già molto alta e **si devono provare tiri facili da rifare in partita**, senza ridere o imitare stranezze viste alla TV
- 18) Non facciamoci ingannare dall'apparenza degli avversari: la loro forza dipende soprattutto dal nostro impegno
- 19) In partita non esiste altro che il campo, i giocatori e l'allenatore. **E' assolutamente vietato distrarsi durante la gara parlando con il pubblico/genitori, nonché protestare con gli arbitri.** Non sarà tollerato dal tuo allenatore
- 20) Chi è in panchina sta anche lui giocando e partecipando alla partita, quindi deve sapere in ogni momento cosa è richiesto dall'allenatore e deve seguire con attenzione lo svolgersi della partita per trarne beneficio al momento di entrare in campo
- 21) Se chiamati per entrare in campo bisogna scattare sul cubo per chiedere all'ufficiale di campo il cambio.
- 22) Al momento del fischio del tavolo per un timeout i giocatori in campo **corrono in panchina** e si siedono davanti all'allenatore. Chi è in panchina si alza ed ascolta con altrettanta attenzione le indicazioni dello Staff Tecnico
- 23) Vincere o perdere non conta. Conta se abbiamo dato tutto e se siamo cresciuti cestisticamente, individualmente e come squadra, rispetto alla precedente partita

**IL RISPETTO DELLE REGOLE PERMETTE DI CREARE UN GRUPPO, MIGLIORARE I RISULTATI,  
MA SOPRATTUTTO RISPETTARE GLI ALTRI**

A.S.D. BASKET LOANO E. GARASSINI