

# ***PGS DON BOSCO ASD***



## ***PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA (POF)***

## I DIRITTI DEI BAMBINI

Il Settore Giovanile e Scolastico della F.I.G.C. vigila affinché siano rispettate, dalle Società Affiliate e dai propri tesserati, tutte le normative riportate sul comunicato Ufficiale n.1 atte a tutelare il corretto svolgimento dell'attività.

L'attività calcistica giovanile viene regolata tenendo presente quanto riportato dalla Carta dei Diritti dei ragazzi allo sport dell'O.N.U. che corrisponde, nella sua enunciazione, alle norme con le quali viene organizzata l'attività dai 6 ai 16 anni da parte del Settore Giovanile e Scolastico.

A questi diritti corrispondono altrettanti doveri da parte degli adulti che devono garantire:

- 1) **DIRITTO DI DIVERTIRSI E GIOCARE**
- 2) **DIRITTO DI FARE SPORT**
- 3) **DIRITTO DI AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO**
- 4) **DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO**
- 5) **DIRITTO DI PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA A SALVAGUARDIA DELLA PROPRIA SALUTE** Il benessere psicofisico può essere garantito “solo” da un'attività sportiva svolta in strutture salubri e sottoponendo gli allievi alla visita di idoneità medico-sportiva prima dell'inizio dell'attività (requisito obbligatorio, in ottemperanza ad una legge dello stato)
- 6) **DIRITTO DI ESSERE CIRCONDATO E PREPARATO DA PERSONALE QUALIFICATO**
- 7) **DIRITTO DI SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI GIUSTI RITMI**
- 8) **DIRITTO DI PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLE VARIE ETÀ, SEGUENDO ALLENAMENTI CHE CORRISPONDANO A GIUSTI RITMI D'APPRENDIMENTO**
- 9) **DIRITTO DI MISURARSI CON GIOVANI CHE ABBIANO LE STESSE PROBABILITÀ DI SUCCESSO**
- 10) **DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE**

I bambini che si sperimentano in un nuovo contesto di apprendimento sono tutti campioni, perché stanno provando a fare qualcosa che conoscono solamente nella loro rappresentazione: stanno imparando il gioco del calcio (C.U. n°1 s.s. 2006-2007).

Ai giovani calciatori ed alle giovani calciatrici un invito a:

- Rispettare i propri compagni e gli avversari
- Rispettare le decisioni arbitrali
- Essere leali comunque vada la gara, lottando “per” e mai “contro”
- Rispettare la propria salute
- Ascoltare e seguire i consigli del proprio allenatore
- Portare sempre a termine i propri impegni scolastici
- Confrontarsi con i propri genitori ed i propri allenatori sulle esigenze ed i bisogni Personali e sulle attività svolte
- Continuarsi a divertire come quando si gioca sotto casa, al parco o sulla spiaggia

## Introduzione

La **PGS DON BOSCO** informa che prosegue l'accordo tecnico con la società **AS ROMA**, uno dei più importanti club calcistici ITALIANI soprattutto in termini di lavoro ed investimenti sul Settore Giovanile. La collaborazione con uno dei progetti tecnici più all'avanguardia nel panorama calcistico italiano ed internazionale ci ha consentito, nell'ultima stagione (2015/2016), di raggiungere un importantissimo risultato ovvero **la qualifica di Scuola Calcio Elite, una delle quattro tra le migliori Scuole Calcio nella Regione Umbria**; tale successo contribuirà in modo determinante al proseguimento della crescita tecnica dei ragazzi, ciò, insieme al patrimonio di idee e valori che ha contraddistinto la Polisportiva negli anni, permetterà alla PGS DON BOSCO di offrire ai suoi iscritti un percorso formativo di altissimo profilo tecnico ed educativo.

**La proposta sportiva della PGS DON BOSCO pone le proprie basi sul P.O.F. (Piano dell'Offerta Formativa), strumento di riferimento per formatori, genitori e giovani atleti. La volontà è di ribadire il valore educativo che lo sport e in modo particolare il calcio deve avere, allontanandolo definitivamente dall'exasperazione e dagli eccessi caratterizzanti spesso più le aspettative degli adulti (presidenti, dirigenti, allenatori, genitori, pubblico) che l'entusiasmo e la voglia di divertirsi dei bambini. E' una sterzata forte, un dissociarsi marcato da certi comportamenti diseducativi quello ribadito con forza dalla dirigenza PGS, imperativo d'obbligo innanzitutto per i tecnici, ma anche per famiglie e ragazzi interessati a vivere nella propria totalità questo progetto.**

Parallelamente, è inequivocabile la volontà di insistere sul valore tecnico e sulla preparazione dei formatori (così desideriamo definirli), passaggio chiave per il raggiungimento di quanto sopra enunciato: sono laureati e laureandi in scienze motorie a costituire lo staff che si occuperà tanto di insegnare il gioco del calcio quanto di favorire lo sviluppo degli schemi motori di base e l'apprendimento delle regole della vita di gruppo, il rispetto per compagni e avversari all'interno di un contesto piacevole e divertente. Al loro fianco, volontari disponibili a mettersi in gioco facilitando l'apprendimento di quel "metodo integrato" in cui la componente tecnica è l'elemento da allenare tanto quanto la sfera motoria, quella relazionale e quella cognitiva.

Ecco che soprattutto nei più piccoli sono le capacità coordinative, come imparare a vestirsi da soli o allacciarsi le scarpe, distinguere destra da sinistra, prendere confidenza con il pallone e con lo spazio a rappresentare gli obiettivi di un percorso che non deve essere allora valutato dal goal realizzato o subito.

Crescendo, diventano la fantasia individuale e la capacità critica di valutare, anche sbagliando, la soluzione migliore a rappresentare lo scoglio più importante, che viene guidato e supportato, mai giudicato: l'obiettivo è di arrivare ad un "calciatore pensante" che possa essere anche un "adulto pensante", capace di discernere con la propria testa la scelta giusta da quella sbagliata. In tutto ciò, lo spirito di gruppo e il forte valore dell'aggregazione rappresentano come ultimo step l'elemento aggiunto che da sempre caratterizza il mondo RDR, allietato anche da momenti ludici come i tornei-evento, feste e occasioni di aggregazione organizzati in proprio.

## Il Progetto Tecnico

Il progetto tecnico prevede una programmazione che conduca ad una linea comune di interventi sulle varie fasce di età, ottenendo uno sviluppo graduale delle difficoltà delle esercitazioni proposte e quindi una CRESCITA costante delle capacità individuali dei giocatori e dei gruppi. Il referente tecnico è Daniele Ricco, allenatore UEFA B Federale.

Al suo fianco operano i formatori, ciascuno competente per una specifica categoria e in grado di illustrare i principali aspetti tecnici e organizzativi del proprio operato.

## Offerta Formativa

LE CATEGORIE di riferimento sono:

2013/2012 – C.A.M. Centro Avviamento Motricità

2011/2010/2009 – Piccoli Amici/Primi Calci

2008- Pulcini 1° anno

2007 - Pulcini 2° anno

2006 – Pulcini 3° anno

2005 -Esordienti a 9

2004 – Esordienti a11

2003 – Giovanissimi Prov.li

2002 – Giovanissimi Regionali A2

2001 – Allievi Prov.li

2000 – Allievi Regionali A2

Sulla base degli iscritti, sarà discrezione della Direzione Tecnica della PGS valutare quali e quante squadre allestire per ciascuna categoria.

In caso di un numero insufficiente di iscritti per una determinata categoria/squadra, alcuni iscritti potranno essere invitati dalla Direzione Tecnica a partecipare alla categoria/squadra di un'età successiva, sempre che questo non comporti un deficit nell'apprendimento.

### **ESORDIENTI**

#### **Obiettivi motori:**

- ✓ Coordinazione spazi/ tempo su traiettorie aeree.
- ✓ Il pallone ad alta intensità.
- ✓ Resistenza alla velocità.
- ✓ Capacità aerobica.
- ✓ Apprendimento completo degli Schemi Motori di Base (saltare, camminare, correre, afferrare, lanciare, strisciare, rotolare e gattonare).
- ✓ Saper affrontare l'avversario ed eseguire la SCELTA corretta.

#### **Obiettivi tecnici:**

- ✓ Calciare di collo con entrambi i piedi.
- ✓ Colpire la palla di contro-balzo.
- ✓ Abilità fine del movimento del piede: controllo orientato.
- ✓ Effettuare controlli di coscia e petto.
- ✓ Eseguire lanci con piede dominante.
- ✓ Colpire la palla in elevazione.
- ✓ Tirare in porta con la palla in movimento.
- ✓ Proteggo la palla.
- ✓ Uno – Due.
- ✓ Dettare il passaggio.
- ✓ Sovrapposizione – sostegno – superiorità numerica.
- ✓ Dal 9 contro 9 al 4-4-2.

#### **Obiettivi psicologici:**

- ✓ Il formatore consigliere.
- ✓ Lo spogliatoio luogo di riflessione e confronto.
- ✓ Ordinato in campo.
- ✓ Tutto per la squadra.
- ✓ Ringrazio il compagno sempre, non si critica nessuno.

- ✓ Io sono artefice del mio destino.
- ✓ Da bambino a RAGAZZO.
- ✓ Ogni partita ha una sua storia, dobbiamo scriverla noi.
- ✓ Genitori in dubbio tra scuola e sport, aiutiamo il ragazzo ad assumere le proprie responsabilità.

## **Organizzazione e ambienti**

### **ESORDIENTI**

- ✓ Tre allenamenti a settimana di 1,5 h per gli esordienti 2005 al 1° anno 9>9 e tre allenamenti a settimana di cui uno di 2h per gli esordienti 2004 al 2° anno 11>11 secondo programma orari e logistica
- ✓ Insegnati coinvolti durante la stagione sportiva saranno: Daniele Ricco (Allenatore UEFA B Federale e Istruttore CONI-FIGC) e Claudio Tinaglia (Allenatore UEFA B Federale)
- ✓ I tecnici sono stati scelti per proporre un lavoro basato sulla tecnica e sulla tattica unite al gioco del calcio in grandi spazi di gioco.
- ✓ La stagione prevede l'iscrizione al campionato Federale Esordienti
- ✓ Come da regolamento ogni ragazzo dovrà giocare almeno un tempo all'interno di ogni partita (20 minuti); inoltre i giocatori che non hanno giocato primo tempo dovranno **OBBLIGATORIAMENTE** entrare nel secondo tempo.
- ✓ Sono previsti due (invernale e primaverile) tornei stagionali smistati durante tutto il calendario dell'annata calcistica; sarà cura dei formatori comunicare con largo anticipo a famiglie e ragazzi le date dei tornei.
- ✓ La partecipazione ai tornei è **OBBLIGATORIA**, in caso di impossibilità comunicare per tempo al formatore.
- ✓ Agli allenamenti è **OBBLIGATORIO** presentarsi con l'abbigliamento consegnato dalla società
- ✓ In ogni capo di abbigliamento, per evitare possibili smarrimenti e scambi con altri bambini della Scuola Calcio, saranno riportate le iniziali del nome e cognome
- ✓ Portare sempre all'allenamento e alle partite scarpe da calcio, scarpe da calcetto, indumenti di ricambio e nei mesi invernali maglia termica nera, pantaloni termici neri, guanti e cuffia.
- ✓ La doccia è **OBBLIGATORIA** al termine degli allenamenti e delle partite.
- ✓ I genitori potranno assistere all'allenamento senza interferire con il lavoro dei formatori.
- ✓ Sono gradite puntualità e attenzione alle comunicazioni.
- ✓ In caso di inconvenienti o situazioni in cui l'allenamento non possa essere svolto saranno gli stessi allenatori a comunicarlo direttamente alle famiglie previo accordo con la direzione.
- ✓ Gli allenamenti si svolgeranno all'esterno durante tutto il periodo; in caso di condizione di maltempo continua o inagibilità dei campi si organizzeranno sedute in palestra secondo orari da definire.
- ✓ Gli allenamenti si svolgeranno **SEMPRE** all'esterno durante il periodo invernale; in caso di inagibilità dei campi si organizzeranno sedute in palestra presso impianti e orari da definire.
- ✓ La stagione sportiva **parte dal 05/09/2016 e terminerà il 10/06/2017.**
- ✓ Le interruzioni ordinarie seguiranno quelle relative al calendario scolastico.
- ✓ La quota di iscrizione annuale è di 550,00 euro e comprende:
  - allenamenti per tutto l'anno calcistico
  - supervisione tecnica dell'AS ROMA
  - borse per allenamento, tuta di rappresentanza, tuta di allenamento, 2 completini estivi di allenamento, K-way, giaccone invernale di proprietà del tesserato
  - tesseramento federale con copertura assicurativa
  - servizio comunicazione web: sito internet [www.pgsdonboscooperugia.it](http://www.pgsdonboscooperugia.it), newsletter, variazioni orari, ...

- servizio raccolta fotografica web periodica

## Reti e alleanze

Enti, servizi e persone trasversalmente coinvolte:

- ✓ Servizio di primo soccorso: la PGS DON BOSCO è dotata di un defibrillatore semiautomatico pediatrico, collocato presso il Centro Sportivo; il personale operativo ha sostenuto un corso tenuto dai medici del 118 per l'utilizzo dello strumento
- ✓ Visite mediche convenzionate con il **Centro di Medicina dello Sport Perugia Check-up** al costo di € 30,00.
- ✓ Convenzione con lo Studio **“Move – Fisioterapia e Riabilitazione”** per la realizzazione del progetto **“Sportivo o Atleta?”** consistente nello svolgere uno SCREENING POSTURALE rivolto, in via sperimentale, ai giovani atleti (12-14 anni) delle categorie Esordienti e Giovanissimi con l'obiettivo di educare alla Salute attraverso la PREVENZIONE delle alterazioni morfo-funzionali dell'età evolutiva
- ✓ Servizio di igienizzazione giornaliera degli spogliatoi degli impianti sportivi mediante incarico alla Ditta di Pulizie e Servizi di Manutenzioni **“I.P.S. di Cirri e Pochini Snc”**
- ✓ Convenzione con **l'Istituto Scolastico POLO DIDATTICO DONATI TICCHIONI Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria di I Grado** per la realizzazione del progetto **“GIOCO-SPORT CALCIO”**
- ✓ Convenzione con **L'Associazione Sindrome Down Corciano-Onlus “UNOINPIU’ ”** per la realizzazione del Progetto **“Un Calcio...per TUTTI!”** progetto di Calcio Adattato ed Integrato rivolto ai bambini con disabilità intellettive
- ✓ Attività di dopo-scuola e laboratori di musica e teatro presso l'Oratorio Don Bosco
- ✓ Affiliazione con **AS ROMA**: incontri con lo staff tecnico per la condivisione della metodologia didattica nell'implementazione del Progetto Tecnico; organizzazione di incontri amichevoli con le squadre giovanili dell'AS ROMA; possibilità su invito di assistere gratuitamente alle gare allo Stadio Olimpico
- ✓ Attività ludico-ricreativa mediante l'organizzazione di eventi e manifestazioni, nonché animazioni in occasione di
  - ❖ Inaugurazione dell'A.S. 2016/17
  - ❖ Festa dell'Immacolata l'8 dicembre 2016
  - ❖ Festa di Natale nel mese di dicembre 2016
  - ❖ Festa di S. Giovanni Bosco il 31 gennaio 2017
  - ❖ Torneo Regionale “G.Modestini” nel mese di Maggio 2017
  - ❖ Festa di conclusione A.S. 2016/17
  - ❖ Tornei Nazionali
  - ❖ Estate Ragazzi nei mesi di giugno e luglio 2017
  - ❖ Roma Camp nella seconda settimana di luglio 2017

## Documenti

Ciascun atleta all'atto dell'iscrizione deve presentare i documenti come da disposizioni delle note operative che saranno disponibili sul sito internet [www.pgsdonboscoperugia.it](http://www.pgsdonboscoperugia.it) e presso la Segreteria

## Comunicazioni con le famiglie

La PGS DON BOSCO crede fortemente nel dialogo con le famiglie quale strumento di confronto nell'interesse della crescita del minore.

Alla luce dell'elevata professionalità, qualifica e competenza del personale preposto ad operare con i ragazzi, la prima interfaccia per ciascun genitore è il formatore di riferimento per la categoria/squadra del proprio figlio, che a propria discrezione è disponibile prima o al termine dell'allenamento per comunicazioni di carattere organizzativo.

La Direzione Tecnica organizza inoltre almeno tre momenti di incontro collettivo con le famiglie dei bambini/e, ragazzi/e di ciascuna categoria/squadra, per considerazioni di carattere generale, aspetti tecnici e organizzativi (tornei, aggiornamenti tecnici, modifica degli obiettivi):

- ✓ All'inizio della stagione
- ✓ A metà del primo periodo (entro Natale)
- ✓ Prima della conclusione (entro fine Maggio)

Ciascun genitore può inoltre richiedere un colloquio privato per approfondire tematiche specifiche del percorso di proprio figlio con la presenza del formatore di riferimento e del Direttore Tecnico.

La Direzione della PGS DON BOSCO rimane sempre disponibile e riferimento ultimo per qualunque difficoltà di inserimento o confronto sul percorso sportivo dei ragazzi.

I genitori e gli allievi potranno avere notizie e informazioni di vario genere attraverso la lettura dei comunicati affissi nelle bacheche, attraverso il sito internet [www.pgsdonbosco.perugia.it](http://www.pgsdonbosco.perugia.it) e attraverso il responsabile della segreteria o del Settore Giovanile della società. **Nelle bacheche saranno affissi anche i programmi allenamenti/gare, dove saranno indicati campi e spogliatoi che dovranno essere rigorosamente rispettati, salvo diverse comunicazioni;**

### **Sanzioni disciplinari**

Ciascun formatore può applicare sanzioni disciplinari rispetto al comportamento dei ragazzi, sia esso all'interno sia esso all'esterno del campo, secondo quanto disciplinato dal regolamento interno della PGS DON BOSCO

Le sanzioni devono avere sempre una funzione rieducativa e mai punitiva, atte a consentire l'apprendimento della norma infranta e un risarcimento del danno arrecato.

Ciascuna sanzione deve essere sempre comunicata ai genitori in forma verbale se possibile, oppure scritta.

In casi di infrazioni particolarmente gravi tali da pregiudicare la continuazione temporanea o definitiva dell'attività da parte di un ragazzo, il provvedimento disciplinare deve essere assunto di comune accordo con i genitori, il formatore di riferimento, la direzione tecnica e la direzione dell'Associazione.

Nessun minore potrà incorrere in sanzioni di alcun genere per azioni da lui non compiute, anche riconducibili a persone adulte a lui collegate.

### **Regolamento Interno Settore Giovanile**

#### **CENTRALITA' DELLA BAMBINA/O**

**La nostra Società, nella consapevolezza che Voi genitori ci affidate Vostro/a figlio/a, quindi, il bene più prezioso, vuole che questi siano al centro delle attività svolte all'interno della nostra Scuola Calcio. Questa condizione è tanto ovvia quanto difficile da perseguire durante la stagione sportiva.**

**Per facilitare questo percorso chiediamo la collaborazione di Voi genitori a considerare che gli/le allievi/e, all'interno dei gruppi, per noi sono tutti uguali ed ad aiutarci affinché Vostro/a figlio/a coltivi lo stesso principio.**

**Gli apprendimenti saranno il naturale risultato di attività tecnico-calcistiche svolte in forma ludica che, sfruttando l'innata voglia di giocare del/la bambino/a, ne arricchirà il patrimonio**

motorio.

Questo arricchimento dovrà gradualmente sviluppare nel/la bambino/a un atteggiamento di fiducia nelle proprie capacità e potenzialità.

Valorizzeremo il giuoco come momento educativo, di apprendimento, di socializzazione e di integrazione, cercando di rendere l'ambiente attraente perché emozionalmente significativo.

Svilupperemo e miglioreremo il rispetto delle regole attraverso la formazione ad agonismo sano, promuovendo l'intercultura ed il rispetto dell'altro e combattere- mo il fenomeno del bullismo nel gruppo.

Grande cura ed attenzione verrà rivolta allo sviluppo della sfera sociale, alla formazione di una personalità e di una autonomia il tutto attraverso la giusta considerazione del confronto con gli altri; inteso come momento di verifica dove l'eventuale insuccesso non deve determinare sfiducia, ma costruire: la capacità di analizzare la sconfitta ed il desiderio di riprovare con l'obiettivo di migliorarsi.

L'allievo/a, ed i signori genitori, sono invitati a prendere nota delle norme di seguito indicate poiché sottoscrivendo l'iscrizione alla nostra Scuola Calcio dichiarano di accettarle nella loro completezza in quanto le stesse hanno il solo intento di far svolgere l'attività sportiva in modo serio e corretto.

### **NORME GENERALI DI COMPORTAMENTO**

Con il presente documento la PGS DON BOSCO intende portare a conoscenza degli atleti e dei loro genitori, le principali regole di comportamento sia sociale che sportivo, con le quali la nostra società intende far crescere i propri ragazzi, convinta del fatto che la disciplina e la volontà a rispettare le più elementari regole di rispetto della società, delle persone che ci lavorano, delle cose e degli ambienti che vengono messi a disposizione degli atleti per l'esecuzione dell'attività sportiva, siano la base della crescita di un bambino, ed un corretto insegnamento per la vita di tutti i giorni.

Il calcio è un gioco di squadra, e se tutta la squadra, atleti e loro genitori, sosterrà il rispetto delle più elementari regole di civiltà e rispetto, tutti ne trarranno vantaggio.

### **CINQUE PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA NOSTRA ATTIVITA'**

#### **RISPETTO**

Dei compagni, degli avversari, degli allenatori, dei dirigenti, degli arbitri, delle strutture che ci ospitano. Educazione e rispetto sono alla base di quello che facciamo.

#### **ALLENAMENTO**

Lavoro, impegno, spirito di sacrificio, voglia di faticare per conquistare qualcosa di importante, di bello, di personale, TUTTI INSIEME, divertendosi.

#### **SQUADRA**

Formare un gruppo di ragazzi che collaborano tra di loro per il raggiungimento di un comune obiettivo. Un gruppo compatto, capace di faticare e divertirsi nello stesso tempo. Dove tutti sono in grado di aiutare gli altri. Sempre, non solo in campo.

#### **ORGOGGIO**

Il piacere di appartenere alla propria società. In campo, in palestra, ma anche a scuola, con gli amici. Ovunque, dove, con la tua presenza e il tuo comportamento rappresenti la società.

#### **SCUOLA**

Sicuramente il punto più importante. Primo lo studio (dovere) poi il gioco (piacere). Gli insuccessi scolastici non sono giustificabili con il TROPPO CALCIO, ma con la tua negligenza.

**LA SCUOLA E IL CALCIO NON SONO IN CONTRADDIZIONE. SUDA E GIOCA! AVRAI GRANDI SODDISFAZIONI.**



## ❖ PER GLI ATLETI

### 📌 ALLENAMENTI

Partecipa alle attività con grande impegno per divertirti e dando sempre un senso a ciò che stai facendo; soddisfacendo te stesso e non i genitori o gli allenatori. Nessuno ti obbliga a far parte della nostra società, se lo vuoi devi condividere un certo comportamento e un'adeguata mentalità sportiva.

- 📌 **Rispettare gli orari concordati**, avisare il proprio istruttore o dirigenti della società se impossibilitati a partecipare in orario. In particolar modo se si è impossibilitati a partecipare all'allenamento, l'istruttore deve essere messo a conoscenza della vostra assenza. Se non è possibile raggiungere telefonicamente l'istruttore, contattate la segreteria, il Direttore Tecnico o il responsabile della Scuola Calcio
- 📌 Gli allenamenti dovranno essere sostenuti indossando **ESCLUSIVAMENTE** il materiale fornito dalla società, il completo di rappresentanza, consegnato ad inizio di stagione, dove essere sempre indossato nelle partite allenamenti, amichevoli o particolari manifestazioni.
- 📌 **Rispetta materiali** (palloni, ostacoli, porte, ecc. ...), strutture (campi, spogliatoi, ecc. ...) e l'abbigliamento (borsa, tute, magliette gara, ecc. ...) a disposizione. Ogni comportamento inadeguato sarà sanzionato e verrà chiesto il risarcimento per eventuali danni. **Al termine della seduta di allenamento, è obbligatorio per l'allievo riordinare il materiale usato insieme all'allenatore.**
- 📌 Durante lo svolgimento delle esercitazioni, tutti gli atleti dovranno:
  - Fare molta attenzione alle spiegazioni e concentrarsi sulla esecuzione degli esercizi;
  - Rivolgersi all'istruttore e ai propri compagni con educazione, evitando litigi, uso di parole violente e gesto scorretti;
- 📌 **E' severamente vietato giocare con la palla prima dell'inizio degli allenamenti, per questo, non è consentito l'ingresso nei campi senza il permesso dell'allenatore**
- 📌 In campo, da regolamento FIGC, anche in allenamento, presentati in ordine, sempre con divise ufficiali della società, e per motivi di sicurezza, non indossare mai: orecchini, piercing, anelli, braccialetti, ecc...
- 📌 Dopo tutti gli allenamenti e tutte le partite **È OBBLIGATORIA LA DOCCIA IN SPOGLIATOIO. La doccia va fatta in breve tempo per consentire l'ingresso ad altre squadre.**
- 📌 **Comportati educatamente in ogni occasione, trattando con il dovuto rispetto, tutte le persone che operano all'interno della società. Porgi sempre il tuo saluto a chiunque. Non usare mai linguaggi scurrili o tanto meno le bestemmie. Inoltre rispetta i compagni, gli atti di bullismo saranno pesantemente sanzionati.**
- 📌 **Presentati agli impegni ufficiali sempre con la tuta di rappresentanza e partecipa a tutte le attività della società.** Rispetta sempre le decisioni del Mister o della Società e ricorda che non esiste solo la tua categoria, ma fai parte di un progetto molto più ampio. Inoltre quando riesci, segui anche le altre categorie della PGS DON BOSCO, tifando con educazione.
- 📌 **Credi nella forza del gruppo**, il calcio è uno sport di squadra, collabora con i compagni e sii sempre disponibile. L'obiettivo è comune e talvolta l'esigenze del gruppo o della società, prevalgono su quelle individuali.
- 📌 **Confrontati con i compagni e con il Mister** ogni qualvolta lo ritieni necessario senza polemizzare esternamente alla squadra con critiche distruttive.
- 📌 **E' compito dell'atleta controllare la convocazione che sarà posta in bacheca alla fine dell'ultimo allenamento della settimana, con particolare attenzione all'orario, ed è compito dell'atleta fare in modo che i propri genitori siano puntuali alle convocazioni.**
- 📌 Accettare le decisioni dell'istruttore anche per una mancata convocazione sia per scelta tecnica e comportamentale.

- Rivolgiti ai responsabili preposti dalla società per qualsiasi esigenza o problema, non aspettare e non esitare mai a farlo immediatamente, prima che la criticità non sia più risolvibile.
- Coloro che hanno necessità di uscire prima dall'allenamento devono comunicarlo al proprio istruttore prima dell'allenamento. In questo caso l'atleta dovrà essere atteso all'uscita del campo di allenamento dal genitore. **A nessun minore sarà concesso di uscire anticipatamente senza la presenza di un accompagnatore adulto riconosciuto dalla società.**
- Giocate secondo le regole, rispettate il fair-play e non condividete il gioco falloso. **Accettate tutte le decisioni dell'arbitro anche quando non vi sembrano giuste, evitando ammonizioni ed espulsioni per proteste che saranno sanzionate dei Mister e dalla società.** Ricorda che solo il capitano con i dovuti modi, può comunicare con l'arbitro.
- Trattare sempre con rispetto l'avversario senza mai sottovalutarlo, vincendo sempre con modestia e perdendo con dignità. Non provocare mai ed evita qualsiasi provocazione per non generare inutili litigi. **Saluta prima della gara tutti gli avversari e partecipa al terzo tempo alla fine.**
- Cura la tua salute e assumi stili di vita consoni alla pratica sportiva (alimentazione, igiene, riposo, ecc...). Ricorda che il fumo e l'alcool non solo limitano le tue prestazioni ma ti rovinano l'esistenza per sempre. Droga e doping sono assolutamente in contrasto con la filosofia e la mentalità della nostra società.

### 🚪 SPOGLIATOIO

**Gli spogliatoi e le docce, sono messi a disposizione dalla società per essere usati prima e dopo gli allenamenti e le partite.** Gli spogliatoi le docce e gli allestimenti interni agli spogliatoi medesimi, sono patrimonio della società e per questo vanno rispettati come fossero propri. Non saranno tollerati comportamenti atti a danneggiare pareti, servizi igienici, porte, panche e rubinetterie degli spogliatoi.

Si chiede, inoltre, di:

- **Sistemare** con ordine borse, scarpe ed indumenti, evitando di strascarli sul pavimento;
- Utilizzare i posti "appendi abito" strettamente necessari ad apporre il proprio vestiario;
- Non gettare sul pavimento carte, buste, stracci, bende, bottiglie e bicchieri di plastica.
- Non gettare acqua nello spogliatoio per non danneggiare gli indumenti dei compagni;
- Limitare gli schiamazzi eccessivi;
- Utilizzare un tappetino per spogliarsi, per evitare di poggiare i piedi nudi sul pavimento;
- E' assolutamente vietato l'uso di bottiglie e bicchieri di vetro;
- Evitare di montare con i piedi sulla seduta delle panche per la vestizione. E' ovviamente pericoloso perché cadendo dalla panca ci si può fare male.
- **E' VIETATO SCUOTERE LE SCARPE MOTOSE DENTRO LO SPOGLIATOIO** al fine di evitare di rivestirvi in un pavimento motoso e sporcare gli indumenti puliti.
- **E' VIETATO LAVARE LE SCARPE DA CALCIO DENTRO LE DOCCE.**
- Per tutti è **OBBLIGATORIO fare LA DOCCIA dopo gli allenamenti e le partite**, uscire dallo spogliatoio con i capelli asciutti, la borsa chiusa ed adeguatamente vestiti. D'inverno è consigliato l'uso di un cappello di lana a protezione della testa, che talvolta non è perfettamente asciugata. **E' consentito l'ingresso negli spogliatoi ESCLUSIVAMENTE ai genitori dei bimbi del C.A.M. e delle categorie Piccoli Amici e Pulcini al 1° anno**

### 🚪 PARTITE

- Ancora più che per gli allenamenti, si richiama atleti e genitori, al rispetto delle regole fondamentali di comportamento.
- **Rispettare gli orari concordati per le convocazioni.** Se impossibilitati telefonare o


comunicare con molto anticipo ai dirigenti accompagnatori e all'istruttore il proprio ritardo, per dare modo di rimediare al ritardo o all'assenza.

- **Prima della gara comunicare eventuali defezioni** fisiche avute subito prima la convocazione o nei giorni precedenti la gara, come mal di denti, dolori intestinali, insonnie, stati febbrili, dolori muscolari, vesciche.
- E' richiesta la massima partecipazione di tutti, affinché, nel limite del possibile **gli atleti, i dirigenti accompagnatori e l'istruttore si presentino al campo di gioco tutti insieme**, e non alla spicciolata, specie in occasione di partite esterne.
- Arrivati all'impianto sportivo dove si gioca la partita, formare **gruppo con i compagni e con l'istruttore per dare dimostrazione di forza collettiva di fronte all'avversario**.
- A partire dall'arrivo al campo sportivo, per poi proseguire all'interno dello spogliatoio, **concentrarsi solamente sulla gara che andrete a sostenere**, ascoltando con attenzione quanto l'istruttore riterrà necessario comunicare per ottenere, con l'aiuto di tutta la squadra, il risultato desiderato;
- Non indossare calzettoni abbassati, maglietta fuori dalle mutandine, braccialetti, orologi ed anelli, che possono provocare lacerazioni alla pelle dell'atleta e dei suoi avversari;
- **Astenersi da fare falli di reazione, usare frasi e/o gesti offensivi nei confronti degli atleti e della panchina avversaria, dell'arbitro e del pubblico;**
- Accettare consigli ed indicazioni dal proprio istruttore e, nelle eventuali sostituzioni, salutare l'arbitro ed incoraggiare il compagno che subentra.

#### **🚦 INDICAZIONI PER IL VESTIARIO DURANTE L'ATTIVITA' SPORTIVA**

Per tutte le sedute di allenamento e le gare amichevoli e ufficiali:

- **Preparare personalmente la borsa** per gli allenamenti e per le partite, controllando di volta in volta la presenza di tutto il necessario, e che lo stesso sia in buone condizioni d'uso;
- Nel periodo invernale è consentito l'uso di guanti e cappellino di lana, tenendo presente, però, che in caso di pioggia e freddo, i guanti si bagnano e col freddo, si possono ghiacciare peggiorano le condizioni delle mani.
- Nella borsa da calcio devono essere sempre presenti:
  - **Gli indumenti da allenamento;**
  - **Le scarpe da ginnastica e le scarpe da calcio;**
  - **L'impermeabile K-Way dato in dotazione dalla società;**
  - **Gli effetti personali per la doccia**
- Durante l'esercizio fisico è salutare una maglietta di lana o cotone sopra la pelle, per una sana respirazione cutanea; anche in allenamento usare calzettoni da calcio. Non indossare mai le scarpe senza calzettoni, o con calze tipo "fantasmini";
- In determinate giornate piovose o molto calde, può essere utile avere nella borsa da calcio, un cambio di calzini, slip, canottiera o t-shirt, per effettuare il cambio nell'intervallo dell'allenamento o della partita, per ritrovare l'iniziale freschezza corporea che può riflettersi sul rendimento psico-fisico nel proseguire l'allenamento o la partita;
- **Tutti gli atleti dovranno essere direttamente responsabili della pulizia delle proprie scarpe da calcio.** Le scarpe da calcio devono essere a 13 tacchetti di gomma fissi, per tutte le categorie della scuola calcio. Solo a partire dalla categoria Giovanissimi, è consentito l'uso di scarpe con tasselli di alluminio intercambiabili in campi di erba naturale. Le scarpe da calcio devono essere comode, e non belle o semplicemente di marca.
- **Agli allenamenti e partite amichevoli e/o ufficiali è consentito l'uso del solo materiale sportivo dato in dotazione all'atleta contenuto nel kit di abbigliamento.**
- Nel caso in cui l'abbigliamento da allenamento fornito nel kit, non fosse ritenuto sufficiente a soddisfare questa regola, la famiglia è tenuta ad integrare, a proprie spese, nel numero e nella tipologia che si ritiene necessaria, l'abbigliamento da allenamento.

 **E' VIETATO L'USO DI ABBIGLIAMENTO DIVERSO DA QUELLO FORNITO DALLA SOCIETÀ**, in particolar modo è vietato l'uso di abbigliamento delle squadre di calcio di club (Fiorentina, Inter, Juventus, ecc..)

**NON SEGUIRE QUESTE REGOLE PERCHÉ TI SENTI OBBLIGATO DAL TUO ALLENATORE, MA PER RISPETTO NEI CONFRONTI DI TE STESSO E DEI TUOI COMPAGNI CHE LE SEGUONO, E SE NON LO FANNO: INIZIA TU, DARAI IL BUON ESEMPIO**

#### **❖ PER GENITORI E PARENTI**

- ✓ **Rispettare e condividere** le decisioni della società che si riferiscono ad un progetto più ampio di quello della categoria dove gioca il vostro ragazzo.
- ✓ **Comprendete e fate comprendere** il valore e l'importanza del lavoro degli allenatori, **rispettando** le persone, i ruoli e le competenze avendo fiducia del progetto della società.
- ✓ **Non** fate confondere il ragazzo con **posizioni di conflitto** con allenatore e/o società. **Non date suggerimenti tecnico – tattici durante, prima o dopo le gare.**
- ✓ **E' consentito l'ingresso negli spogliatoi ESCLUSIVAMENTE ai genitori dei bimbi del C.A.M. e delle categorie Piccoli Amici e Pulcini al 1° anno**
- ✓ **Preoccupatevi degli aspetti formativi ed educativi dei vostri ragazzi**, non e mai di quelli tecnico – tattici. Responsabilizzate i ragazzi sulla cura del materiale facendo preparare e portare a loro le borse.
- ✓ **Infondete** nei vostri ragazzi il valore dell'impegno sempre, in allenamento e in gara: una buona fatica e un buon senso del sacrificio equivalgono già ad una vittoria. Fate riconoscere il valore del gruppo favorendo l'integrazione e dando il buon esempio come genitori.
- ✓ **Siate puntuali** e avvisate anticipatamente per eventuali ritardi e assenze il dirigente accompagnatore o il Mister quando non può farlo il vostro ragazzo.
- ✓ Abbiate stima e **fate riconoscere** l'importanza del rispetto dell'arbitro , anche e soprattutto quando sbaglia. **Educate** i vostri ragazzi a rispettare sempre le regole del gioco e il fair play.
- ✓ **Condannate sempre un cattivo comportamento** e un brutto linguaggio fuori e dentro il campo.
- ✓ **Applaudite sempre il bel gioco di tutti**, portatelo come esempio, senza esaltare il proprio figlio e/o denigrare avversari o compagni. **Non urlate verso i giocatori**, ma incoraggiateli e sosteneteli, soprattutto quando fanno errori. Riconoscete che **i ragazzi giocano per il loro divertimento, non per il vostro**. Le aspirazioni sono le loro non le vostre.
- ✓ Siate **coinvolti** in tutte le attività della società, mettete in comune le vostre esperienze e **OLTRE A SEGUIRE ED ACCOMPAGNARE VOSTRO FIGLIO ALLE PARTITE DELLA SQUADRA CON CUI SARA' CONVOCATO, seguite le gare di tutte le squadre della PGS quando potete.**
- ✓ **Formate, nei vostri ragazzi, stili di vita positivi** per la salute che aiutano l'attività sportiva, curando riposo, alimentazione, educazione, presenza, ecc ecc....
- ✓ **Parlate immediatamente**, con chi è preposto dalla società, delle vostre preoccupazioni se necessario, senza alimentare critiche distruttive all'esterno e/o utilizzando mezzi di comunicazione vari (forum, giornali, messaggi pubblicati on-line, ecc.)
- ✓ **Se sapete che un determinato giorno mancherete all'allenamento, (GITE SCOLASTICHE, COMUNIONI, CRESIME, VACANZE ecc.) non aspettate l'ultimo minuto per avvertire l'istruttore della vostra assenza, ma avvertitelo alquanto prima;**
- ✓ E' importante per il corretto svolgimento dei campionati di evitare di organizzare feste di compleanno nel giorno delle partite, per evitare che gli allievi vengano meno agli impegni presi all'inizio dell'anno con la propria squadra e società.
- ✓ Poiché la partecipazione ad una gara sarà assoggettata alla presenza agli allenamenti ogni allievo/a deve comunicare al proprio allenatore o in segreteria in anticipo l'eventuale assenza. Sarà considerata assenza non giustificata l'eventuale comunicazione avvenuta in forma

diversa. L' eventuale assenza ad una gara dovrà essere comunicata al dirigente accompagnatore o al mister il prima possibile per dar modo di convocare un altro/a allievo/a.

**E' fondamentale considerare che non saranno formate squadre con rose vincolate e fisse ma, viceversa, verranno strutturati gli allenamenti per creare nell'allievo/a l'idea e la consapevolezza che fa parte di un gruppo.**

**LA NOSTRA SOCIETÀ PERSEGUIRÀ IL SOLO OBIETTIVO DI FORMARE L'ALLIEVO/A E NON LA SPECIALIZZAZIONE DELLE SQUADRE, PERTANTO TUTTI I GENITORI ISCRIVERANNO I/LE PROPRI/E FIGLI/E CON LA CONSAPEVOLEZZA DI QUESTO.**

### **CONSIGLI PER CASA**

Andare a dormire non più tardi delle 22.30; Svegliarsi di buon ora, per avere il tempo di consumare con calma un'abbondante prima colazione; separare razionalmente gli impegni giornalieri.

Trova il giusto equilibrio per avere il tempo da dedicare:

- Allo Studio
- Allo Sport
- Al Divertimento

### **CONSIGLI PER I GENITORI**

Suscitare desiderio ed entusiasmo nell'affrontare nuove situazioni sportive e relazionali; Lasciare autonomia di scelta e di azione nell'interesse del bambino; Incentivare la discussione sulle scelte da loro intraprese; Evitare eccessi di protezionismo; Evitare eccessi di critica rispetto ai coetanei o svalutazione di fronte all'insuccesso; Evitare, nel contempo, eccessi di lode e creare un ambiente sano e di spirito sportivo.

### **Conclusione**

**ADERIRE ALLA PRESENTE PROPOSTA SPORTIVA ED EDUCATIVA È UNA SCELTA: COSÌ DESIDERIAMO CHE SIA, AFFINCHÉ CHI VI PRENDE PARTE SAPPIA CON CERTEZZA COSA LO ATTENDE.**

PGS DON BOSCO ASD  
Il Responsabile Tecnico  
Daniele Ricco

I GENITORI

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

L'ATLETA

\_\_\_\_\_