



**La U.S. ESPERIA VOLLEY 1961 ASD ha stilato una sorta di vademecum regolamentare, per tracciare una linea comportamentale fondata su quei valori che riteniamo basilari per la costruzione di qualcosa di importante.**

#### **LA PALLAVOLO È UNO SPORT CHE SI BASA SUI PRINCIPI DI EDUCAZIONE E RISPETTO**

**Rispetto verso sé stessi, i compagni di squadra, gli avversari, gli arbitri, gli allenatori, il pubblico ed anche verso le attrezzature e gli impianti.**

**Il tuo COMPORTAMENTO CORRETTO, in campo e fuori dal campo, è estremamente importante perché, oltre ai principi basilari di buona educazione, è la prova del valore della Società Sportiva che rappresenti.**

#### **—> IL RISPETTO**

Rispetta te stesso curando il tuo stile di vita affinché sia idoneo alla pratica dello sport. Ricorda che è buona regola di educazione e convivenza ogni qualvolta incontri persone conosciute e non nelle strutture sportive porgere un SALUTO RISPETTOSO a compagni, dirigenti e personale di servizio. Comportati sempre in modo corretto e decoroso negli ambienti e negli spazi pubblici, soprattutto quando indossi la tuta/divisa della Società. In palestra per evitare disturbi o interruzioni dell’allenamento IL CELLULARE DEVE ESSERE SPENTO.

È VIETATO tramite i social network esprimere giudizi lesivi su qualunque persona o commenti offensivi, nei confronti di direttori di gara, società, dirigenti, atleti, federazione etc.

È altresì VIETATO produrre qualsiasi tipo di contenuto multimediale (foto, video, registrazioni audio, contenuti per i social media) all’interno degli spogliatoi, sia in occasione degli allenamenti che delle partite. Questa misura è volta a tutelare la privacy di tutte le persone presenti negli spogliatoi e per favorire una socializzazione sana all’interno del gruppo squadra.

La società promuove ed assume quale fondamentale criterio di svolgimento dell’attività sportiva il Fair Play, vale a dire il gioco leale. Il rispetto per l’avversario, per le regole e per le istituzioni rappresentano elementi imprescindibili e non sostituibili. Esperia Volley rifiuta ogni comportamento che sia contrario allo spirito sportivo. Tutti coloro che operano e collaborano con Esperia Volley (atleti, dirigenti, tesserati e amministratori) devono astenersi dal compiere atti finalizzati ad alterare lo svolgimento o il risultato delle competizioni sportive.

Parimenti Esperia Volley è impegnata per la lotta al DOPING ed alla VIOLENZA ed esige che coloro che operano nel suo nome si adoperino affinché tali fenomeni assumano dimensioni sempre più contenute.

Tutti coloro che operano per Esperia Volley devono rispettare scrupolosamente le norme dettate in materia di lotta al doping, di salvaguardia della salute fisica e mentale dei propri atleti, nonché del corretto e leale

svolgimento delle competizioni sportive. È fatto altresì obbligo di portare a conoscenza degli organi dirigenti eventuali situazioni conosciute che possano rappresentare violazione delle regole nella lotta al doping.

Nell'ottica della salvaguardia della salute e nel rispetto delle norme in vigore, è assolutamente VIETATO FUMARE (qualsiasi tipo di strumento, sigarette, sigarette elettroniche etc. etc.) all'interno di tutte le strutture sportive utilizzate (palestre, spogliatoi etc. etc.).

Alle atlete minori è assolutamente vietato fumare nell'ambito delle attività sportive organizzate da Esperia Volley (orari di allenamento, partite sia in casa che in trasferta).

### —> **LA PUNTUALITÀ'**

Agli allenamenti o ai ritrovi prepartita è doverosa sia per rispetto dell'allenatore che nei confronti dei tuoi compagni. Presentati in palestra in tenuta sportiva ALMENO 10 MINUTI prima dell'ora stabilita, all'interno della zona di allenamento o partita, per poter iniziare tutti insieme.

### —> **LA PRESENZA E LA PARTECIPAZIONE**

Comunica in anticipo assenze (gite scolastiche, vacanze etc.), ritardi o uscite anticipate all'allenatore affinché possa preparare e/o modificare in modo adeguato l'allenamento stesso.

### —> **ABBIGLIAMENTO**

Si consiglia di indossare sempre un abbigliamento adeguato a favorire l'attività sportiva, ed è obbligatorio avere sempre le scarpe ben allacciate. È consigliato l'utilizzo delle ginocchiere. Utilizzare la divisa di gara solo nelle partite di campionato o quando concordato con l'allenatore, negli allenamenti ove previsto indossare l'abbigliamento corretto.

In occasione delle gare di campionato, bisogna entrare nel campo di gioco in tuta, con la relativa borsa, contenente divisa, documento d'identità, ginocchiere e scarpe da utilizzare solo in palestra.

Le divise di allenamento o gara non devono essere in contrasto con accordi commerciali esistenti.

**La U.S. ESPERIA VOLLEY 1961 ASD non risponde del materiale lasciato incustodito  
durante l'accesso alle palestre.**

### —> **IL RISPETTO PER LE COSE**

La Società gradisce e ti chiede di AVER RISPETTO del materiale personale, impara a preparare tu il tuo borsone, tieni in ordine il vestiario sociale, abbi cura della pulizia del tuo vestiario e delle scarpe da gioco. Lo stesso RISPETTO è doveroso anche nei confronti di strutture, spogliatoi, campi di gioco e attrezzature sportive che utilizzi per l'allenamento o per le partite. Ricordati sempre che si tratta di BENI DI USO COMUNE e che a tutti fa piacere trovarli come vorresti trovarli tu. A fine allenamento rimetti in ordine le attrezzature ed il materiale usato; LASCIA IN ORDINE LO SPOGLIATOIO.

## —> L'ALLENATORE

Segui con attenzione le direttive dell'ALLENATORE, anche tuo malgrado, impegnandoti sempre al massimo delle tue possibilità. Chiedi sempre l'AUTORIZZAZIONE dell'allenatore nel caso ti allontani dalla palestra.

## —> PRIMA DURANTE E DOPO LA PARTITA

Sarai un "VERO CAMPIONE" se rispetti queste semplici regole.

Dimostra massima LEALTA' con i compagni e con gli avversari e tieni sempre un COMPORTAMENTO CORRETTO verso l'arbitro, l'avversario, i compagni e anche verso il pubblico che assiste alle partite. ACCETTA CON SERENITA' LE DECISIONI ARBITRALI, anche quando le ritieni errate. I tuoi errori durante una partita sono di gran lunga superiori a quelli commessi dall'arbitro: quindi niente vittimismo e sceneggiate. Allo stesso modo non devi per nessun motivo esprimere GIUDIZI NEGATIVI sui tuoi compagni, sull'allenatore o sui Responsabili della tua Società.

Inoltre, partecipa alle attività organizzate dalla Società, segui con interesse le partite della prima squadra per rubare i segreti ai giocatori professionisti, condividi MOMENTI DI FESTA insieme alla TUA SQUADRA e a tutti i componenti della società.

### “L'ALLENATORE”

Anche lui e con maggior ragione, deve attenersi scrupolosamente a determinare REGOLE DI COMPORTAMENTO, con gli atleti, con i genitori e con la Società Sportiva.

Un buon Allenatore non deve mai dimenticare che il suo ruolo è essenzialmente educativo, come punto di riferimento e di esempio per i giocatori in campo e fuori. Tale ruolo impone quindi di mantenere sempre l'autocontrollo anche nei momenti di difficoltà, non deve mai indirizzare FRASI OFFENSIVE o comunque SCURRILI all'arbitro, agli avversari o al pubblico, né tantomeno alle sue atlete.

È responsabile nei confronti della società della formazione e della crescita degli atleti, oltreché della coesione e del buon andamento del gruppo affidatogli, in linea con le indicazioni della società, secondo gli scopi e gli obiettivi prefissati e in collaborazione con il proprio dirigente. Deve trasmettere gioia, entusiasmo fiducia, incoraggiare e motivare, correggere possibilmente senza rimproverare o mortificare. Per far valere le sue direttive non deve assolutamente umiliare o offendere i giocatori, l'uso della forza è punito con l'esonero immediato.

L'allenatore:

- è tenuto a mantenere con gli atleti un atteggiamento di massimo rispetto sia nel linguaggio che nei modi;
- è sempre puntuale agli allenamenti e alle gare;
- ha la piena responsabilità nella formazione della squadra assegnata;

Eventuali provvedimenti disciplinari ricevuti per causa dell'allenatore saranno presi in esame dalla Società, la quale deciderà se intervenire nei confronti dello stesso con eventuali sanzioni;

- dovrà motivare continuamente gli atleti affinché il rendimento scolastico sia sempre consono alle proprie capacità, ricordando loro l'importanza dell'impegno nello studio come in palestra;
- deve ricordare agli atleti i principi fondamentali del fair-play (rispettare le regole del gioco, rispettare gli avversari, rispettare il direttore di gara, concorrere ad un obiettivo comune, non accettare comportamenti scorretti, non imbrogliare etc.);
- ha l'obbligo della buona conservazione del materiale messo a disposizione dalla Società;
- segnala tempestivamente eventuali anomalie all'interno della palestra, eventuali situazioni di sporcizia,

disordine, guasti o disfunzioni;

- partecipa ai momenti formativi della federazione, a quelli organizzati dalla Società e ai momenti di confronto con gli altri tecnici;
- segue le linee guida tecniche predisposte dal direttore tecnico e approvate dal consiglio;
- si rende disponibile assieme al dirigente per eventuali incontri organizzati dalle Società e/o dal Direttore Sportivo con le famiglie;
- durante gli orari di allenamento è responsabile degli atleti minorenni, per cui dovrà provvedere affinché qualsiasi esercizio o gioco venga svolto seguendo le norme di massima sicurezza;

## **“I GENITORI”**

Nell’ambito sportivo giovanile, anche i genitori svolgono un ruolo fondamentale nell’educare e nello stimolare i loro figli verso una sana pratica sportiva sia essa ludica, preagonistica o agonistica. E allora, cosa devono fare i GENITORI per partecipare assieme a NOI all’educazione sportiva dei loro FIGLI? Innanzitutto bisogna creare le condizioni perché i propri figli provino GUSTO e INTERESSE per lo sport. Bisogna saper ESSERE PRESENTI senza dare soluzioni pronte, SENZA chiedergli troppo o troppo poco, o FARGLI CREDERE DI ESSERE “PIU’ FORTE” di quello che è.

Ha potenzialità, limiti, obiettivi, desideri, bisogni, motivazioni e incertezze che lo portano ad errori e successi. Si deve con lui essere obiettivi ed usare messaggi chiari.

BISOGNA APPREZZARLO PER CIO’ CHE SA FARE ed esercitare insieme una analisi critica. Se vogliamo educare dobbiamo avere la FERMEZZA, se vogliamo prepararlo alla vita da adulto dobbiamo pretendere che impari a pagare il prezzo delle mancanze e non eludere mai i doveri che gli spettano. E parlando di SPORT, dobbiamo pretendere che ne impari e rispetti le regole e che rispetti il ruolo degli altri non dimenticando mai che dobbiamo insegnarli a competere e vincere sempre in modo leale e sulla base delle proprie capacità ed azioni. Elenchiamo di seguito le principali mansioni e i comportamenti che chiediamo ai genitori per un efficace lavoro di “SQUADRA”.

## **—> ATTEGGIAMENTI DA EVITARE**

Come Genitore NON PUOI e NON DEVI SOSTITUIRTI all’ALLENATORE, se lo fai rischi di dare suggerimenti contrari alle sue indicazioni, riducendone l’autorevolezza, e creando confusione nell’Atleta con conseguenze sul rendimento in campo. Non cadere nell’errore di pretendere che giochi come vuoi tu, senza tener conto delle sue capacità, dei suoi desideri e delle indicazioni dell’allenatore.

Una volta accompagnato tuo figlio in campo, per l’allenamento o per la partita, il tuo compito si esaurisce qui! EVITA di PORTARE la BORSA, NON ENTRARE nello SPOGLIATOIO o in CAMPO, invaderesti il suo spazio violandone il suo significato. Oltre che per motivi di privacy ricorda che lo spogliatoio è un MOMENTO DI CONDIVISIONE E DI INTIMITÀ. Anche questo lo aiuterà a crescere e ad arricchire la propria autostima. Durante le partite RAGGIUNGI la zona riservata al pubblico e fai sentire il tuo incoraggiamento. RICORDATI che TUO FIGLIO TI OSSERVA e, magari senza dirtelo TI GIUDICA.

Certe esternazioni volgari o violente possono mortificarlo nei confronti dei compagni di squadra o della Società.

EVITA di denigrare i giocatori e le società sportiva avversarie, dai l’esempio, FAI SEMPRE il TIFO a FAVORE della squadra di tuo figlio, MAI CONTRO gli AVVERSARI, ricordati che sono bambini o ragazzi come il tuo, e tutti siamo qui per educare e divertirci.

Non muovere critiche ed evita di inveire contro il tecnico, molto spesso le sue scelte sono dettate da motivazioni di cui non sei a conoscenza. Se ritieni che qualcosa non stia andando per il verso giusto RIVOLGITI

al RESPONSABILE DEL SETTORE e fa sempre in modo che l'eventuale critica sia costruttiva per il bene di tuo figlio e dei suoi compagni. EVITA di ESALTARE TUO FIGLIO, magari criticando i suoi compagni.

## —> ATTEGGIAMENTI DA ASSUMERE

RISPETTA le decisioni del tecnico anche se non le condividi. Sarà la Società Sportiva ad intervenire se ne ravvede la necessità. INFONDI sempre a tuo figlio SERENITA' sia per quanto riguarda il suo rendimento che quello degli altri. SII INDULGENTE sull'OPERATO degli ARBITRI e della FEDERAZIONE, per obiettività e coerenza dovresti assumere lo stesso atteggiamento che usi verso tuo figlio quando sbaglia.

AIUTA la SOCIETA' SPORTIVA a crescere. C'è sempre bisogno di suggerimenti costruttivi. Ogni squadra ha bisogno di un DIRIGENTE che tenga i contatti con la Società, l'allenatore e gli altri genitori; sono indispensabili anche nelle prime squadre giovanili SEGNAPUNTI e di DIRIGENTI ARBITRI. Queste ultime due funzioni sono di fondamentale importanza per lo svolgimento dei campionati. I genitori sono invitati a rendersi disponibili per svolgere queste attività comunicandolo al dirigente della propria squadra o in alternativa al presidente.

PARTECIPA ATTIVAMENTE a tutte le manifestazioni della società, in quanto esse vengono organizzate ad esclusivo vantaggio dei ragazzi.

Per ogni problema che dovesse sorgere nell'ambito dell'attività sportiva (partite, allenamenti ecc.), è possibile chiedere personalmente i chiarimenti del caso al dirigente della squadra o all'allenatore. Meno i genitori interferiscono col lavoro dei figli, più li aiutano a crescere.

IL PRESIDENTE

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Stefano Sartori".