



## **VADEMECUM POLO ALLENAMENTO**

### **Stagione Sportiva 2019/2020**

Caro collega, in vista della nuova stagione sportiva ritengo opportuno inviarti un piccolo vademecum con alcune semplici disposizioni sulla frequentazione del polo di allenamento Sezionale.

#### **CERTIFICATO MEDICO**

Per poterti allenare al Polo di Allenamento devi avere il tuo Certificato Medico in corso di Validità. Per evitare di non poterti allenare (e non essere quindi designato) ti invito a rinnovarlo almeno 2 settimane prima della scadenza.

#### **GIORNI E ORARI**

- MARTEDI' e GIOVEDI : alle ore 20.00 inizia l'allenamento, quindi sei invitato ad arrivare allo stadio in tempo utile per poterti cambiare ed essere pronto all'orario stabilito.
- Se avessi la necessità di finire anticipatamente la seduta di allenamento, sei pregato di avvisare il responsabile prima dell'inizio dell'allenamento.
- Anche in caso di maltempo gli allenamenti sono da ritenersi CONFERMATI, salvo diversa comunicazione che vi perverrà entro le ore 19:00, del giorno stesso, tramite Sinfonia.
- In caso di sospensione di una seduta per motivi straordinari verrà prontamente inviata una mail e la comunicazione sarà fatta girare anche tramite whatsapp. In caso di dubbio TELEFONARE al responsabile del polo.

#### **ABBIGLIAMENTO**

- E' preferibile l'utilizzo di materiale tecnico AIA (maglie di allenamento, felpe, tute). In ogni caso è meglio evitare abbigliamento di società calcistiche (siamo comunque Arbitri di calcio).
- Portatevi il necessario per fare la doccia negli spogliatoi al termine della seduta;
- Obbligo di utilizzo di scarpe da tennis o da running.

## **GESTIONE PRESENZE**

Dalla scorsa stagione sportiva, al fine di meglio gestire le presenze al Polo è stata creata un'area sul nostro sito internet (<http://www.aiaseregno.it/allenamenti.aspx>) nella quale registrare la propria presenza alle sedute in pochi e semplici passaggi:

- Inserisci il tuo codice meccanografico preceduto dal contro codice (username di S4Y).
- Seleziona la data per la quale intendi registrare la presenza; (51bis si intende che non sarai presente a quella seduta in quanto designato in quel giorno. La presenza sarà contata).
- Premi "registra".

A fine stagione il più presente riceverà un riconoscimento!

## **COMPORAMENTO**

Dietro ad ogni seduta di allenamento che si svolge al Polo Sezionale c'è un grosso lavoro, non solo nella scelta della tipologia degli allenamenti, ma anche e soprattutto nell'organizzazione delle persone che seguono le sedute; tutti colleghi che hanno i propri impegni, lavori, le proprie vite, le proprie designazioni a cui pensare, ma che al tempo stesso hanno a cuore il nostro Polo. L'unica finalità per la quale tutto questo lavoro viene fatto (e con grossa passione da parte di tutti noi) è la crescita atletica e tecnica da parte TUA e di tutta la Sezione. Come prima cosa riteniamo quindi scontato che tu porterai sempre RISPETTO ai responsabili ed a tutti gli altri colleghi, ed in secondo luogo ti suggerisco questi spunti al fine di migliorare PER TUTTI ogni seduta:

- La seduta è un'occasione fondamentale per confrontarsi con i colleghi. Sfrutta lo spogliatoio (prima e dopo) ed i primi giri di riscaldamento per farlo. Terminata la fase di riscaldamento, richiedo massimo impegno e sacrificio per far fruttare al meglio l'allenamento.
- Durante l'allenamento aiuta un tuo collega se lo vedi in difficoltà, spronalo se non sta dando il massimo, invitalo a correre di più se sta parlando.
- Cerca, insieme ai tuoi colleghi, di creare un clima sereno e rilassato, ma CONCENTRATO.
- Fai notare ai responsabili se qualcosa non funziona.
- Dai sempre il massimo.

## **FESTEGGIAMENTI**

Una famosa frase recita "Il valore di un gruppo si capisce da come festeggia i propri successi". Il polo è il TUO spogliatoio, il nostro spogliatoio. Passaggi di categoria, esordi, compleanni e qualsiasi cosa ti stia a cuore, FESTEGGIALA con noi dopo la seduta di allenamento. Pasticcini, pizzette, focacce o quello che preferisci, sono sempre ben accetti.

Siccome siamo Arbitri, e condividiamo lo spazio con altre società sportive, facciamo vedere la nostra educazione lasciando TUTTO PULITO!!

Ringrazio, fin da ora, tutte le persone che collaboreranno affinché il NOSTRO POLO sia uno dei migliori in circolazione!! Per qualsiasi chiarimento non esitare a contattarmi.

Il Referente Altetico  
*Veronica Martinelli*