



## VADEMECUM ALLENAMENTI

Stagione sportiva 2017/2018

Cari colleghi,

questo vademecum contiene alcune disposizioni importanti riguardanti gli allenamenti presso il polo sezionale, che tutti gli associati sono rigorosamente tenuti a frequentare.

Il nostro grado di allenamento deve essere adeguato alle squadre che incontriamo sul campo ogni domenica: a livello giovanile e dilettantistico due sedute a settimana (con l'aggiunta delle altrettanto importanti lezioni tecniche) sono da considerarsi una buona base di partenza per essere allenati al giusto livello.

È importante porre molta attenzione alla frequenza degli allenamenti: per esempio, allenarsi solo il martedì o solo il giovedì significa saltare ben la metà delle sedute! Oppure, saltare un paio di sedute al mese potrebbe sembrare poco, ma se si considera che in un mese ci sono 8 sedute, saltarne un paio significa fare già il 25% di assenza!

Frequentare gli allenamenti presso la Sezione è più vantaggioso che allenarsi da soli, per diversi motivi:

- C'è sempre la presenza di qualcuno in grado di programmare e condurre gli allenamenti con criterio.
- Lavorando in gruppo si sente meno la fatica e si lavora di più.
- Lavorare in gruppo è un'occasione per scambiarsi le proprie esperienze vissute sul terreno di gioco e di chiedere consigli ai colleghi più esperti.

Resto a vostra disposizione per qualsiasi chiarimento.

*Il Referente Atletico Sezionale*

AE Marco Sicurello

345.8062369

[marco\\_sicu@hotmail.it](mailto:marco_sicu@hotmail.it)

## **ORARI POLO DI ALLENAMENTO**

Il polo di allenamento sezionale, presso lo stadio Ferruccio, è aperto il martedì e giovedì.

La seduta di allenamento si svolge dalle 20:00 alle 21:30 circa; è auspicabile da parte di tutti la puntualità nel presentarsi in pista, per evitare di saltare la fase di riscaldamento e rischiare così di infortunarsi.

## **SOSPENSIONE ALLENAMENTI**

In caso di forte maltempo, chiamare il Referente Atletico **30-40min** prima della seduta, per sapere se la stessa è annullata o meno. Eventuali sospensioni potrebbero essere divulgate tramite la piattaforma Sinfonia4you. In caso di allenamenti cadenti in giorni festivi/prefestivi, sarà comunque inviata apposita comunicazione. Anche le sospensioni programmate relative al periodo natalizio o pasquale, saranno comunicate per tempo dal Referente Atletico.

## **RILEVAZIONE PRESENZE**

È prevista la rilevazione delle presenze per tutti gli associati di ogni categoria e qualifica: il Presidente di Sezione è quindi costantemente aggiornato sulla frequenza agli allenamenti di ciascun associato.

Siete tutti invitati a firmare la vostra presenza sul foglio che troverete ogni volta nello spogliatoio.

In caso di assenza giustificata siete pregati di informare il Referente Atletico.

## **TEST ATLETICI**

Come stabilito dal regolamento dell'AIA, tutti gli AE a disposizione dell'OTS sono tenuti a sostenere i test atletici almeno una volta nel corso della stagione sportiva, secondo le disposizioni stabilite dal Settore Tecnico.

Il Presidente di Sezione può convocare gli arbitri che desiderasse testare due o più volte, per ulteriori test atletici supplementari nel corso della stagione sportiva.

Per la corrente stagione sportiva, gli AE a disposizione dell'OTS dovranno sostenere le prove atletiche sui 40m e sullo yo-yo IR1 test: i limiti e i protocolli di esecuzione di questi test sono disponibili sul sito della Sezione ([www.aiaseregno.it](http://www.aiaseregno.it)). Nel corso della stagione, saranno comunque programmate presso il polo di allenamento delle sedute "di prova" per lo yo-yo test.

## **SPOGLIATOI**

Normalmente gli uomini utilizzano lo spogliatoio della squadra ospite, mentre le donne quello della terna arbitrale: non è permesso utilizzare l'altro spogliatoio nemmeno se si trova la porta aperta.

Si invitano tutti gli associati a lasciare gli spogliatoi in condizioni di pulizia accettabili dopo l'uso, evitando per esempio di lasciare bottigliette o altro materiale in giro per lo spogliatoio.

## **ABBIGLIAMENTO/EQUIPAGGIAMENTO**

Siete invitati a munirvi di adeguato abbigliamento per allenarvi:

- Scarpe: devono essere di un modello da running. Le normali scarpe "da passeggio" sono assolutamente sconsigliate in quanto non consentono un adeguato appoggio al piede, generando a lungo termine patologie anche di una certa gravità (tendiniti, distorsioni, infortuni muscolari,...). Bisogna prestare attenzione anche all'usura della scarpa: scarpe usurate devono essere sostituite per evitare le conseguenze appena citate.
- Felpa: anche quando il freddo non sembra eccessivo, vi invito a munirvi di felpa/k-way, da indossare per non raffreddarsi durante le pause dell'allenamento.
- Cronometro: fa comodo avere un cronometro per misurare i propri tempi e per rispettare le tempistiche dettate dalla seduta di allenamento.
- Fischietto: siete invitati ad avere sempre in borsa il fischietto di gara, per poter simulare se necessario il suo utilizzo su TDG (molti associati in campo non utilizzano in maniera adeguata il fischio).
- Bandierina: gli AA sono invitati ad avere sempre in borsa la bandierina da gara, per svolgere le esercitazioni sullo stile.

## **DEFATICAMENTO**

La fase defaticante ha una grande importanza: è quindi consigliato non lasciare il polo di allenamento in anticipo.

## **CERTIFICATI MEDICI**

Infine, per poter frequentare il polo di allenamento, è necessario avere il certificato medico in corso di validità e lo stesso deve essere già stato depositato presso la Segreteria Sezionale.