

# Vigontina San Paolo Scuola Calcio Élite



## *Vademecum per la Stagione Sportiva Linee Guida per Principii e Ruoli*



## Sommario

1. Introduzione.....	3
2. La Scuola Calcio, Principi, Ruoli e Linee Guida.....	3
2. L'Allievo .....	4
1. Rispetto verso sé stessi .....	4
2. Rispetto verso gli altri.....	4
3. Rispetto verso le cose .....	5
3. L'Allenatore.....	6
4. Il Genitore.....	8

## 1. Introduzione

Il Vademecum è una guida operativa che ha l'obiettivo di diffondere, soprattutto tra i tesserati della Scuola Calcio, le principali Linee di Condotta, definendo l'insieme dei valori che i riconosce, accetta e condivide, a tutti i livelli, nello svolgimento dell'attività di formazione e pratica sportiva.

È - in sostanza - un insieme di linee guida a cui sono improntati i comportamenti nelle relazioni interne e nei rapporti con l'esterno.

## 2. La Scuola Calcio, Principi, Ruoli e Linee Guida

Il Calcio è un bellissimo sport di Squadra. E lo sport – tutto – si basa su **principi di lealtà, educazione e rispetto**.

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

Questi principi – per essere sempre una guida comune – richiedono un **impegno costante e una continua spinta a migliorare sé stessi**, soprattutto in ciò che risulta più difficile.

Ognuno, per il **Ruolo che ricopre nella Squadra**, ha **compiti e linee guida di comportamento** che devono ispirare questo impegno e questi miglioramenti, per tutta la Stagione, in tutte le occasioni in cui la Squadra è assieme.

**Allievo, Allenatore e Genitore:** i ruoli della Squadra e i rispettivi principi.

## 2. L'Allievo

Da Allievi - quindi da componenti fondanti della Squadra - il comportamento, il rispetto di regole in campo e fuori dal campo, è estremamente importante perché, oltre ai principi basilari di buona educazione, misura anche valore della Società Sportiva che viene espresso e lo spirito sul quale si basa il percorso di sport e di formazione.

Ci sono **3 dimensioni** con le quali dimostriamo Rispetto. Per ognuna di esse, sono individuate alcune fondamentali regole di comportamento, sulle quali la Società ripone la massima attenzione e richiede a tutti i suoi tesserati di porne altrettanta:

### 1. Rispetto verso sé stessi

#### Rispetta te stesso in ciò che fai

- Cura il tuo stile di vita il tuo ordine e la tua igiene personale affinché sia idoneo alla pratica dello sport.
- Dormi almeno 9/10 ore a notte
- Cura ogni giorno la tua igiene personale
- Alimentati in modo sano ed equilibrato
- Rispetta SEMPRE i tuoi impegni scolastici

#### Comportati sempre in modo corretto e decoroso

- negli ambienti e negli spazi pubblici, soprattutto quando indossi la tuta/divisa della Società.

#### Rispetta te stesso in ciò che pensi

- Dimostra massima lealtà verso regole e verso ciò che sai essere il **COMPORTAMENTO CORRETTO**. Anche da solo, senza la presenza di nessuno, sii leale verso te stesso.

#### Rispetta te stesso in ciò che esprimi.

- **ACCETTA CON SERENITÀ' LE DECISIONI**, i consigli e anche le critiche di chi ha esperienza e ruolo per farlo, anche quando le ritieni errate. Niente vittimismo e sceneggiate.

### 2. Rispetto verso gli altri

#### Sii puntuale.

- Agli allenamenti o ai ritrovi prepartita il rispetto dell'orario di presentazione stabilito è doveroso, sia per rispetto dell'Allenatore che nei confronti dei tuoi Compagni.
  - Presentati in spogliatoio **ALMENO 10 MINUTI** prima dell'ora stabilita, e in tenuta sportiva **ALMENO 5 MINUTI** prima all'interno della zona di allenamento o partita, per poter iniziare tutti insieme.
  - 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

- Negli spogliatoi, in campo e nelle palestre non sarà mai ammesso, in nessun momento, l'utilizzo di strumenti elettronici e videogames
  
- **Saluta sempre per primo quando arrivi.** È buona regola di educazione e convivenza ogni qualvolta arrivi ed incontri persone conosciute e non nelle strutture sportive porgere un saluto cordiale a chi si trova già sul posto.
  
- **Non esprimere giudizi negativi, lesivi o commenti offensivi** su qualunque persona (Compagni, Allenatore, Genitori, Avversari, ...) soprattutto in loro assenza; se qualcosa o qualcuno non ci piace, abbiamo il diritto e il dovere di chiedere spiegazioni. Ma con l'unico fine utile di trovare soluzioni ai problemi.
  
- **Segui con attenzione le direttive dell'Allenatore**, anche tuo malgrado, impegnandoti sempre al massimo delle tue possibilità. Chiedi sempre la sua Autorizzazione, nel caso ti allontani dai luoghi di allenamento o partita.

### 3. Rispetto verso le cose

- **Delle mie cose:** 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.
- **Delle cose degli altri:** qualsiasi materiale troverai in campo e in spogliatoio, che non sia di tua diretta proprietà, è di qualcun altro. Che sia di un compagno o che sia della Società è tuo compito quello di segnalarne l'abbandono ad un tuo Allenatore o ad un Responsabile riconosciuto della Società, Dirigente o Staff
- **Delle cose di tutti:** Rispetto nei confronti di strutture, spogliatoi, campi di gioco e attrezzature sportive che utilizzi per l'allenamento o per le partite. si tratta di BENI DI USO COMUNE e che a tutti fa piacere trovarli come vorresti trovarli tu. Lascia sessioni di Allenamento e Partite in condizioni di pulizia e decoro. Fai la doccia negli spogliatoi (Se saranno a disposizione), assieme a tutto il resto della Squadra

### 3. L'Allenatore

L'Allenatore di Scuola Calcio è senza dubbio la figura cardine su cui si sviluppano tutte le dinamiche di apprendimento e formazione, obiettivo dichiarato sia per chi propone il servizio, sia per chi ne usufruisce sia direttamente (Allievi), sia indirettamente (Genitori).

È una figura stabile e coerente, che si presenta sempre come punto di riferimento e possiede una chiara consapevolezza della propria funzione di guida, affidandosi ad alcune caratteristiche personali (skills) nelle quali deve dimostrare una naturale predisposizione. Secondo lo stesso O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità), le seguenti 10 "open skills" dovrebbero far parte del comune repertorio di competenza di ciascuno, esercitabile in ogni contesto e in ogni situazione, personale o professionale:

- **Problem Solving:** competenza che permette di trovare soluzioni efficaci e affrontare in modo costruttivo e positivo i diversi problemi.
- **Decision Making:** capacità di attuare in maniera attiva i processi decisionali al fine di affrontare e risolvere le diverse situazioni, valutando le possibili alternative e le conseguenze di ciascuna di esse.
- **Pensiero Creativo:** capacità di pensiero che permette di trovare soluzioni originali e rispondere in modo adattivo e flessibile alle situazioni, analizzandole ed esplorando le diverse possibilità risolutive.
- **Pensiero Critico:** la capacità di valutare esperienze e situazioni in maniera analitica e oggettiva valutandone i fattori di influenza, ovvero i vantaggi e gli svantaggi.
- **Comunicazione Efficace:** competenza legata alla capacità di sapersi esprimere a livello verbale e non verbale in modo accurato a seconda della situazione e dell'interlocutore, riuscire ad ascoltare in maniera attiva l'altro, comprendendo e manifestando i propri bisogni e sentimenti.
- **Skills nelle relazioni interpersonali:** competenza legata alla capacità di entrare in relazione con gli altri riuscendo a creare relazioni interpersonali significative.
- **Autocoscienza:** conoscenza di sé, del proprio carattere, dei propri punti forti e deboli, dei propri desideri e bisogni. Rappresenta un prerequisito indispensabile per una comunicazione efficace, per relazioni interpersonali positive e per la comprensione empatica degli altri.
- **Empatia:** competenza-abilità di sentire e comprendere il mondo emotivo dell'altro sospendendo ogni giudizio e interpretazione.
- **Gestione delle emozioni:** competenza legata alla capacità di riconoscere, in se stessi e negli altri, le emozioni positive e negative e gestirle attuando comportamenti positivi.
- **Gestione dello stress:** competenza legata al riconoscimento e alla gestione di eventi stressanti e capacità di mettere in atto strategie e tecniche rivolte al benessere personale.

A maggior ragione, deve attenersi scrupolosamente a determinare **regole di comportamento**, con gli atleti, con i genitori e con la Società Sportiva.

- È consapevole 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.
- Trasmette gioia, entusiasmo fiducia, incoraggiare e motivare, correggere possibilmente senza mortificare
- Per far valere le sue direttive non deve assolutamente umiliare o offendere i giocatori, l'uso della violenza fisica è ovviamente non tollerato e viene punito con l'esonero immediato
- Mantiene con gli atleti un atteggiamento di rispetto sia nel linguaggio che nei modi
- È sempre puntuale agli allenamenti e alle gare
- Motiva continuamente gli atleti affinché il rendimento scolastico sia sempre consono alle proprie capacità, ricordando loro l'importanza dell'impegno nello studio come in campo
- Ricorda 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
- 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
- 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
- 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.

## 4. Il Genitore

Le sfide della genitorialità sono molteplici e complesse perché ogni genitore affina e modula il proprio stile educativo alle proprie esperienze di vita, alle conoscenze e competenze, a ciò che vuole e desidera per il figlio.

Uno *stile genitoriale* è efficace quando c'è equilibrio tra supporto e controllo. Costruire una buona relazione tra genitori-figli è come fare un puzzle. Tre sono i *pezzi fondamentali*, le tre macroaree:

- individuare gli obiettivi educativi a lungo termine,
- far sentire affetto e vicinanza
- fornire punti di riferimento

Ogni famiglia ha il diritto di decidere i propri equilibri tra stile supportivo e stile di controllo; ciò detto, durante la partecipazione del proprio figlio alle attività della Scuola Calcio, sarà sempre opportuno e consigliato:

- Ricordare che l'attività è svolta da un bambino e non da un adulto
- Non decidere troppo per lui
- Non interferire con l'Allenatore nelle scelte tecniche, evitando anche di darne giudizi in pubblico (in casi di episodi gravi, rivolgersi in Società)
- Non rimarcare troppo al bambino una partita mal giocata o quant'altro, evitando di generare in lui ansia da prestazione. Né ipercritici, né troppo accondiscendenti
- Incitare sempre il bambino a migliorarsi, facendogli capire che l'impegno in allenamento in futuro premierà (rendendolo consapevole che, come a scuola, per fare bene occorre un impegno serio)
- Abituare il bambino a farsi la doccia, legarsi le scarpe e portare la borsa da solo (rendendolo piano piano autosufficiente)
- Non entrare nel recinto di gioco e nello spogliatoio se non autorizzati
- Controllarsi durante le partite: un tifo eccessivo è diseducativo per i bambini
- Ascoltare il bambino e vedere se quando torna a casa da un allenamento o da una partita è felice
- Ricordare che sia i compagni che gli avversari del proprio bambino, sono bambini a loro volta e pertanto vanno rispettati quanto lui e non offesi
- Non punire facendo saltare gli allenamenti, utili per fare movimento e ridurre lo stress, ma concordare con la società e l'istruttore eventuali strategie.
- Rispettare l'arbitro e non offenderlo: molto spesso gli arbitri sono dirigenti e anche loro genitori che stanno aiutando il calcio giovanile e tutti possono sbagliare.