



**Raggruppamento allievi
Team Camoghè**

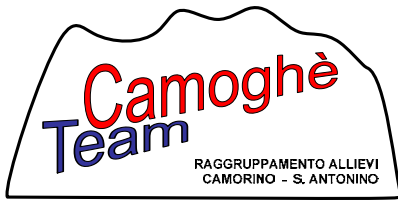
Regolamento interno





Raggruppamento allievi Team Camoghè

	pag.
1. Filosofia della formazione nel settore giovanile	3
2. Allenamenti	4
3. Partite di campionato e coppa	5
4. Materiale e abbigliamento	6
5. Infrastrutture	6
6. Fumo e alcool	6
7. Educazione e fair play	7
8. Sanzioni disciplinari	7
9. Consigli per l'alimentazione	8



Raggruppamento allievi Team Camoghè

1. Filosofia della formazione nel settore giovanile

Allenatori e dirigenti

- Persone in possesso dei diplomi ASF e G+S
- Competenti e adatti all'età dei ragazzi che sono chiamati a formare e dirigere
- Rigore e disciplina nello svolgimento del proprio lavoro
- Comportamento etico ineccepibile
- Devono attenersi alla filosofia di formazione dettata dalle società.

Calcio dei bambini dai 7 ai 10 anni (Calcio a 5-7 – allievi F)

- Il piacere del gioco è la componente prioritaria
- Ogni ragazzo deve giocare il più possibile con entusiasmo e ottimismo, tralasciando l'aspetto della competizione.
- Le poche esercitazioni devono essere individuali; ogni ragazzo ha un pallone.
- La formazione deve avere un'impronta polisportiva.

Calcio di base dai 11 ai 14 anni (calcio a 9 e a 11)

- Entusiasmo coraggio e piacere del gioco devono sempre accompagnare l'attività calcistica.
 - Esercitazioni e giochi dovranno trovare una giusta amalgama allo scopo di far assimilare agli allievi il maggior numero possibile di gesti tecnici, che dovranno pian piano divenire automatici.
 - Sviluppo dello spirito di gruppo e del piacere di competere per un obiettivo comune.
-



Raggruppamento allievi

Team Camoghè

Calcio di formazione dai 15 ai 20 anni (allivi A-B-C)

- Grande voglia di vincere assieme.
- Esercitazioni e giochi sono mirati a perfezionare i gesti tecnici e ad applicarli nella competizione.
- Le gratificazioni avute nella fase di pre-formazione devono permettere di sviluppare il dinamismo e lo spirito di squadra.

2. Allenamenti

- L'orario d'inizio degli allenamenti è fissato dall'allenatore: i giocatori devono presentarsi sul terreno da gioco almeno 10 min. prima dell'inizio ed effettuare un riscaldamento individuale (torello, allungamenti, corsa, ecc.)
 - Chi fosse impossibilitato a partecipare all'allenamento deve comunicarlo tempestivamente all'allenatore tra le 12⁰⁰ e le 13⁰⁰ del giorno stesso (tramite telefonata e non SMS).
 - I giocatori feriti (salvo eccezioni) devono presentarsi all'allenamento con il materiale per allenarsi.
 - I ritardi devono essere giustificati all'allenatore quando ci si presenta sul campo.
 - Gli allenamenti mancati verranno in linea di massima recuperati.
 - Ci si presenta agli allenamenti con un abbigliamento adeguato alla stagione e alle condizioni meteo (training se fa freddo, mantellina in caso di pioggia, ecc.). L'uso dei parastinchi è consigliato.
-



Raggruppamento allievi Team Camoghè

Regolamento interno

3. Partite di campionato e coppa

- Massima puntualità ai ritrovi. Sia per le partite interne sia per le trasferte, ci si presenta 10 min. prima dell'orario indicato dall'allenatore.
- In caso di malattia o altri impedimenti dell'ultimo momento avvisare al più presto il proprio allenatore.
- Alle partite ci si presenta con la tenuta ufficiale messa a disposizione dalle società (training, giaccone, ecc.).
- Va mantenuto un abbigliamento corretto sia sul campo che al di fuori dello stesso.
- L'uscita dagli spogliatoi ed il riscaldamento devono essere eseguiti tutti assieme e con la stessa maglia.
- Durante la partita le maglie devono essere all'interno dei calzoncini e i calzettoni sotto il ginocchio.
- Ordine e pulizia degli spogliatoi sia in casa che in trasferta.
- Al termine della partita tutta la squadra con l'allenatore si ferma alla buvette del campo per una bibita offerta dalla società.
- Le maglie, i calzoncini e i calzettoni devono essere contati al termine delle partite e messi in ordine nell'apposita sacca e consegnate per il lavaggio.



Raggruppamento allievi Team Camoghè

Regolamento interno

4. Materiale e abbigliamento

- I giocatori sono responsabili del materiale distribuito dalle società (training, borse, magliette, ecc.) e del mantenimento in buono stato dello stesso.
- Il materiale messo a disposizione dalle società deve essere usato unicamente per le partite e gli allenamenti e non per altre attività.
- Durante gli allenamenti l'allenatore e i giocatori sono responsabili del materiale usato (palloni, casacche, cinesini, ecc.). L'allenatore è responsabile che tutto il materiale usato rientri. In caso di mancanza di materiale le società si riservano il diritto di chiedere un indennizzo.

5. Infrastrutture

- Mantenere ordine e pulizia negli spogliatoi, magazzini e docce.
- Seguire le direttive dei responsabili dei campi per l'utilizzo degli stessi.
- Togliere le scarpe e pulirle prima di entrare negli spogliatoi, sia in casa che in trasferta.

6. Fumo e alcool

- Per tutti gli allievi del Team Camoghè è proibito fumare o bere alcool all'interno delle infrastrutture.



Raggruppamento allievi Team Camoghè

Regolamento interno

7. Educazione e fair play

- All'arrivo e alla partenza per le partite o gli allenamenti salutare allenatore e dirigenti presenti.
- Salutare arbitro e avversari prima e dopo le partite.
- Utilizzare un linguaggio educato durante le partite e gli allenamenti e all'interno delle infrastrutture.
- Aiutare l'allenatore nella raccolta del materiale dopo gli allenamenti o le partite.

8. Sanzioni disciplinari

- Ammonimento per reclamazioni: 2 ore di lavoro presso la società
- Espulsione per reclamazioni: 4 ore di lavoro presso la società
- Reclamazioni verso compagni, avversari, pubblico, ecc... potranno essere punite anche se non sanzionate dall'arbitro.
- Nel caso di comportamenti estremamente scorretti e lesivi all'immagine della società, potranno venire decise ulteriori sanzioni, fino anche all'espulsione dal Team Camoghè.
- Le sanzioni disciplinari vengono stabilite dal responsabile tecnico in collaborazione con l'allenatore e devono essere avallate dalle società



Raggruppamento allievi Team Camoghè

Regolamento interno

9. Consigli per l'alimentazione

Le dieci regole del pasto pre-partita

1. Non esiste alcun cibo che, consumato nelle ore immediatamente precedenti la partita, consenta di giocare meglio.
2. Esiste invece una maniera razionale di alimentarsi che aiuta a rendere meglio; ed esistono maniere errate di alimentarsi che determinano un peggioramento delle prestazioni.
3. E' importante innanzitutto scegliere la qualità, la quantità e la combinazione degli alimenti in modo che questi possano essere completamente digeriti fra il termine del pasto e l'inizio del riscaldamento pre-partita.
4. I cibi ricchi di amidi (pasta, riso, patate, pane) sono facili da digerire; essi favoriscono anche l'aumento delle scorte di glicogeno, ossia della sostanza di cui i muscoli traggono gran parte dell'energia che usano nel corso della partita; nel pasto che precede la partita, dunque, i cibi ricchi in amidi devono essere preferiti a tutti gli altri e possono essere abbondanti.
5. Nel pasto che precede la partita non è per contro necessario, è anzi sconsigliabile, consumare cibi ricchi di proteine (carni dei vari tipi, uova, formaggi,...) e soprattutto quelli ricchi di grassi (sia ben visibili, come il burro, la margarina e gli olii di vario tipo, sia mischiati con altre sostanze, come succede nel salame, nella maggior parte dei formaggi, nelle creme e così via).
6. Va limitata la quantità degli zuccheri semplici, ossia degli alimenti e delle bevande ricche di zuccheri, a partire dal normale zucchero da cucina (o saccarosio) e del glucosio (o destrosio).
7. Per far sì che la digestione sia rapida, è il caso di prestare attenzione all'abbinamento degli alimenti; è preferibile, ad esempio, non mangiare la frutta a fine pasto, oppure non consumare due cibi proteici diversi (come carne e formaggio, carne e uova, uova e formaggio, latte e carne, latte e uova, ecc..). Se si gioca la mattina, a colazione va evitato il caffè latte.
8. Per favorire la digestione, si può consumare il cosiddetto monopiatto, costituito da un primo piatto molto abbondante preceduto o seguito da un piatto di verdura cotta o cruda.
9. Se si prevede che si giocherà con condizioni ambientali che provocheranno una sudorazione molto abbondante (sole, temperatura dell'aria o umidità molto elevate), non si devono consumare né vino né altri alcolici nel pasto pre-partita o, meglio, nelle 24 ore precedenti.
10. Sempre nel caso che durante la partita si suderà molto, vale la pena di bere due bicchieri di acqua (pura o con gli appositi sali) appena prima di entrare in campo.



Raggruppamento allievi Team Camoghè

Regolamento interno

Le dieci regole del rifornimento durante la partita

1. Durante la partita il giocatore può avere bisogno del rifornimento di acqua (eventualmente con sali) e di energia, sotto forma di carboidrati.
2. La quantità di acqua che deve essere assunta dal calciatore durante la partita varia a seconda delle condizioni ambientali; in rapporto ad esse, è differente anche l'importanza della presenza di sali nell'acqua.
3. Quando si gioca la partita in un clima freddo, possono bastare alcuni sorsi di acqua subito dopo il riscaldamento e nell'intervallo fra il primo ed il secondo tempo.
4. Tanto più elevati sono i valori di temperatura e di umidità dell'aria e di irraggiamento solare, tanto maggiore deve essere la quantità di liquidi assunta dal giocatore.
5. Quando le condizioni climatiche determinano la produzione di elevate quantità di sudore, è utile che la bevanda contenga anche una certa quantità di sali.
6. In tal condizioni, oltre che subito dopo il riscaldamento e nell'intervallo tra il primo ed il secondo tempo, il calciatore deve bere anche nel corso della partita ogni volta che la situazione di gioco lo permette.
7. Se le condizioni climatiche sono eccezionali per temperatura, umidità e irraggiamento è il caso di pensare alla pre-idratazione, ossia all'assunzione di acqua con glicerina da 60 a 90 min. prima dell'inizio della partita.
8. Per quello che riguarda il rifornimento energetico, esso deve avvenire con carboidrati, ossia con zuccheri semplici (fruttosio, saccarosio, glucosio) e/o con maltodestrine.
9. Alla maggior parte dei giocatori che sono arrivati alla partita con una normale concentrazione di glicogeno nei muscoli, molto verosimilmente può bastare assumere immediatamente prima della partita e nell'intervallo una certa quantità di bevande contenente carboidrati.
10. Soprattutto a chi corre molto, anche nel periodo invernale (quando basterebbe bere piccole quantità di acqua) può essere utile l'assunzione di carboidrati anche alcune volte nel corso della partita.



Raggruppamento allievi Team Camoghè

Regolamento interno

Le dieci regole per il recupero rapido dopo la partita

1. E' importante cercare di recuperare nel minor tempo possibile dalle fatiche della partita se si ha in programma un'altra partita pochi giorni dopo, per esempio il mercoledì o persino il martedì se si è giocato la domenica, o anche se ci si vuole presentare nelle migliori condizioni all'allenamento successivo (quello del martedì o, nel caso lo si faccia, del lunedì).
2. Dopo la partita ci si deve preoccupare di recuperare soprattutto l'acqua, i sali minerali e il glicogeno muscolare.
3. L'acqua può venire recuperata bevendo acqua del rubinetto o di bottiglia, ma anche con altre bevande, con la verdura, con la frutta, con brodi, con minestre e con altri alimenti sodi ricchi di acqua.
4. Molti alimenti consentono anche di riacquistare i sali persi con il sudore; ma, ovviamente, un certo cibo può essere ricco di un sale perso in minima quantità e povero di un altro perso in abbondanza; le bevande per sportivi (quelle però con la formula corretta) danno la garanzia del recupero nei giusti rapporti di tutti i sali persi. In un certo senso, quanto maggiore è la quantità di liquido perso sotto forma di sudore tanto maggiore è il rischio che gli alimenti consumati non apportino i sali nella quantità e nelle proporzioni adeguate.
5. Il ripristino dei depositi di glicogeno dei muscoli si ottiene con cibi ricchi di carboidrati; nei pasti successivi alla partita e in quelli precedenti all'impegno di gara o di allenamento devono pertanto essere contenute buone quantità di alimenti ricchi di carboidrati, come pane, pasta, riso, patate, biscotti o dolci senza panna o altre creme, frutta fresca e così via.
6. Nessuno dei pasti principali dovrà essere costituito prevalentemente da cibi ricchi di proteine (al contrario di come fa chi usa "dissociare").
7. Quanto più è vicino il successivo impegno (allenamento o partita), tanto più precocemente si devono cominciare ad assumere carboidrati e tanto maggiore deve essere la quantità di carboidrati assunti nelle 24 ore.
8. Se si disputa una seconda partita dopo due giorni, già immediatamente dopo la prima partita è bene prendere alcune decine di grammi di zucchero da cucina (saccarosio), per esempio attraverso 2 lattine di una bevanda dolce tipo aranciata o chinotto; altrettanto va fatto dopo 2 ore.
9. Per accelerare il recupero dopo la partita può essere utile assumere aminoacidi a catena ramificata; anche in questo caso vale la pena di farlo immediatamente dopo la partita.
10. Se non c'è la partita del mercoledì e se in genere alla prima seduta di allenamento della settimana ci si sente già bene si può fare senza degli aminoacidi a catena ramificata e si può anche essere sensibilmente meno rigorosi nel seguire i consigli dati.



Raggruppamento allievi Team Camoghè

Regolamento interno

Le dieci regole dell'alimentazione pre-campionato

1. Il periodo del pre-campionato coincide con i mesi più caldi dell'anno e – anche se molte squadre si radunano in località di montagna, nelle quali il clima è più fresco – gli allenamenti determinano ogni giorno la produzione di grandi quantità di sudore.
2. I giocatori devono essere messi nelle condizioni di bere nel corso delle pause, anche brevi, di ciascuna seduta di allenamento.
3. Anche al termine di ciascuna seduta si deve favorire la reidratazione dei giocatori; da questo punto di vista, oltre alle bevande specifiche per gli sportivi, va benissimo assumere della frutta fresca.
4. E' consigliabile che ciascuno dei pranzi principali inizi con un piatto abbondante di verdura cruda e/o cotta.
5. E' bene che sia costantemente tenuto sotto controllo il recupero dell'acqua persa; come minimo, ogni mattina dovrebbe essere preso il peso corporeo dei giocatori.
6. Nel periodo del pre-campionato si deve tener conto anche del fatto che, essendo in molte squadre le sedute 2 (o persino 3) al giorno ed essendo di conseguenza stretti i tempi, esiste il problema di mettere gli atleti nelle condizioni di non avere, nel corso degli allenamenti, difficoltà digestive.
7. Se in mattinata è in programma una seduta impegnativa, la prima colazione non può essere abbondante e deve essere costituita da alimenti facilmente digeribili: vanno esclusi quindi il caffè latte e le brioches; è preferibile eliminare anche il burro.
8. Anche i cibi assunti nei pasti principali, specie in quello di mezzogiorno, devono essere facilmente digeribili; è preferibile perciò che siano eliminati i cibi con grassi fritti e cotti a lungo, i salumi, le carni grasse, gli intingoli e così via.
9. Una piccola quantità di alcolici (vino o birra) può essere concessa nei pasti principali ma soltanto a chi vi è abituato e ne senta la necessità psicologica.
10. Per i giocatori con un'alta percentuale di grasso corporeo il dimagrimento deve avvenire lentamente. Le restrizioni caloriche non devono essere eccessive proprio nel periodo nel quale il carico di allenamento è solitamente il più elevato dell'anno.



Raggruppamento allievi Team Camoghè

Regolamento interno

Le dieci regole dell'alimentazione durante il campionato

1. Durante il campionato (che dura parecchi mesi) l'alimentazione del calciatore deve adeguarsi più che mai a quelle regole che aiutano a raggiungere e poi a mantenere il pieno benessere.
2. Alcuni pasti, inoltre, devono avere anche come obiettivo quello di aumentare il glicogeno nei muscoli; tali pasti devono essere particolarmente ricchi di carboidrati, mentre devono apportare una quantità minima di proteine e pochissimi grassi; i cibi più adatti sono la pasta, il riso, il pane, le patate, i dolci.
3. E' preferibile che il pasto immediatamente successivo alla partita ed eventualmente quelli del giorno seguente siano ricchi in carboidrati per fare in modo che già nei primi allenamenti settimanali ci sia un discreto livello di efficienza fisica.
4. E' altresì preferibile che nei giorni che precedono la partita i pasti principali (almeno 2, ma meglio ancora 4), le prime colazioni ed eventualmente anche gli spuntini siano costituiti da alimenti ricchi di carboidrati.
5. Se la partita viene sempre giocata in un dato giorno della settimana (di solito si tratta della domenica), dovrebbe esistere un ben preciso piano settimanale, sempre simile, non soltanto per quello che riguarda la partita e gli allenamenti, ma anche relativamente all'alimentazione, con alcuni pasti ricchi di carboidrati (per es. subito dopo la partita) e altri pasti che non lo sono particolarmente.
6. In questo ciclo comprende anche pasti che - soprattutto per i giocatori che presentano una digestione più lenta - devono essere particolarmente digeribili; sono quelli che precedono gli allenamenti.
7. Solitamente i pasti principali ricchi di carboidrati sono anche quelli più digeribili; un monopiatto, costituito da un primo piatto a base di pasta o di riso, anche in quantità ben maggiore di quella di una porzione normale, spesso risulta di facilissima digeribilità, a patto ovviamente che non contenga molti grassi.
8. Se c'è l'allenamento la mattina, la prima colazione deve essere particolarmente digeribile; in particolare va evitato il caffè latte.
9. L'abitudine a prendere la vitamina C, altre vitamine antiossidanti, così come i polivitaminici e i poliminerali, è da considerare un'ottima precauzione per gli atleti; in linea di massima queste sostanze sono tanto maggiormente utili quanto meno verdura e frutta si consuma abitualmente.
10. Fra i vari integratori, oltre a quelli a base di vitamine e/o di minerali e a quelli costituiti da bevande per gli sportivi, i più utili nel corso del campionato sono, secondo i vari studiosi, soprattutto quelli a base di aminoacidi a catena ramificata e di creatina.



Raggruppamento allievi Team Camoghè

Regolamento interno

Le dieci regole del giocatore assetato

1. Non è vero che l'atleta deve resistere alla sete: quando questa insorge, di solito significa che si è già persa una quantità non indifferente di liquidi, in particolare con il sudore, e che quindi è il caso di bere per non rischiare di andare incontro a disturbi di vario tipo.
2. Nel corso della partita, anzi, l'impegno agonistico talvolta elimina o attenua la sete; se ci si accorge di avere sudato in abbondanza (per esempio ci si accorge che la maglia e i pantaloncini sono molto bagnati), si deve approfittare delle pause di gioco per bere anche se non si avverte la sete; in panchina ci devono essere borracce a disposizione dei giocatori.
3. Se le condizioni climatiche sono tali (temperatura elevata dell'aria, umidità relativa alta, notevole irraggiamento solare) da portare ad un'abbondante sudorazione, si deve bere anche pochi minuti prima di entrare in campo; la quantità minima è di 1 bicchiere, di 2 o 3 se non si è abituati ad esercitare un'attività fisica in quelle condizioni; la sensazione di avere lo stomaco pieno, pur spiacevole, deve essere sopportata; in ogni caso, specie se la bevanda è adatta, scompare rapidamente.
4. Se nel corso del primo tempo si è sudato molto, si deve bere in abbondanza (non meno di 2 bicchieri) nell'intervallo.
5. Ciò che vale per la partita vale anche per l'allenamento, pur se in questo caso un calo di efficienza causato da disidratazione ha senz'altro una minore importanza. Nelle pause della seduta i giocatori devono disporre delle bevande adatte.
6. Se si suda poco o ci si allena 1 o 2 volte alla settimana, si può bere d'abitudine anche della semplice acqua e non le specifiche bevande, sperando che il ripristino dei sali persi con la sudorazione avvenga attraverso l'assunzione casuale di cibi; se invece ci si allena quotidianamente (o addirittura 2 volte al giorno) e la sudorazione è abbondante, come succede di solito nel pre-campionato, diventa importante ricorrere sistematicamente alle specifiche bevande per gli sportivi.
7. Se il clima è caldo umido, la temperatura della bevanda deve essere fresca (circa tra 9°C e 15°C); ciò vale per le bevande da prendere prima dell'inizio, durante e nell'intervallo della partita; il tempo di permanenza nello stomaco di una bevanda fresca è inferiore a quello di una bevanda a temperatura più alta; una bevanda ghiacciata, invece, può causare sia disturbi locali (allo stomaco), sia generali.
8. La bevanda da prendere prima o durante lo sforzo deve rimanere il minor tempo possibile nello stomaco, deve venire assorbita rapidamente e, una volta arrivata nel sangue, non deve creare problemi; hanno queste caratteristiche le bevande a ridotto di contenuto di sali e di zuccheri, ossia le bevande ipotoniche; la quantità degli zuccheri non deve superare i 4 grammi per ogni 100 grammi di bevanda.
9. La bevanda da prendere dopo lo sforzo può anche essere isotonica o ipertonica; se si vuole che agevoli il recupero, deve contenere una certa quantità di carboidrati (sotto forma di zuccheri e/o maltodestrine), sodio, cloro, potassio e magnesio.
10. Nei periodi dell'anno in cui ci si allena molto e si suda in abbondanza, per esempio in pre-campionato, è indispensabile bere anche a tavola; va benissimo l'acqua, compresa quella gasata (non però in caso di disturbi gastrici); anche la verdura, la frutta e le minestrine in brodo aiutano a recuperare l'acqua persa; per quanto riguarda le bevande alcoliche, è bene berne unicamente in quantità limitata.



Raggruppamento allievi Team Camoghè

Regolamento interno

Le dieci regole della corretta distribuzione dei cibi durante la giornata

1. Non è importante soltanto quali e quanti nutrienti vengono assunti; conta anche come vengono distribuiti nel corso della giornata.
2. In genere sia gli individui sedentari sia gli atleti tendono a non fare la prima colazione o a farne una molto ridotta; questo è un errore, a meno che sia previsto un allenamento mattutino.
3. La prima colazione, oltre a fornitori di carboidrati (per esempio pane o fette biscottate con poca marmellata o con poco miele) e a una bevanda come tè, caffè o latte (quest'ultimo può essere sostituito da uno yogurt), è bene che comprenda una spremuta di agrumi o, in inverno, un agrume a fette, meglio se all'inizio del pasto. Vanno molto bene i cereali integrali, a fiocchi, in formelle o nel muesli.
4. Il pasto di mezzogiorno deve essere il più digeribile possibile se si ha l'allenamento nel primo pomeriggio.
5. Anche quando nel pomeriggio si voglia essere efficienti per rendere di più nel lavoro o nello studio, è il caso di non sovraccaricare l'apparato digerente.
6. Il pasto di mezzogiorno può anche essere sostituito dal monopiatto, ossia da un secondo piatto o preferibilmente da un primo, anche in una razione più abbondante di quella consueta, seguito o preceduto da verdura cruda o cotta.
7. La cena, specie se non si ha la necessità di dimagrire, può essere costituita da un primo piatto, da un secondo con contorno di verdura e da un dessert.
8. Anche la cena, comunque, può essere costituita dal monopiatto; se a mezzogiorno si è consumato il monopiatto a base di carboidrati (ossia un primo di riso o pasta), la sera è meglio consumarne uno a base di proteine (ossia un secondo di carne rossa, di carne bianca o di pesce).
9. Lo spuntino di metà mattina, invece che dal caffè o dal caffèlatte con la brioche (o con una merendina che spesso contiene molti grassi poco salubri) dovrebbe essere costituito da frutta fresca di stagione.
10. Anche la merenda di metà pomeriggio dovrebbe essere costituita da frutta fresca di stagione, oppure da yogurt.