



ORGANIZZAZIONE SETTORE NUOTO "CATEGORIA" STAGIONE 2018-19

PREMESSA: al fine di ottimizzare il rendimento del *settore agonistico* nuoto "Categoria" e nello stesso tempo consentire l'attività sportiva a chi fosse meno interessato alla finalità agonistica, si è deciso di adottare come principale strumento un *regolamento* che sarà necessario accettare per far parte della squadra agonistica "Categoria".

- Tale **REGOLAMENTO**, che mira a rendere il più omogeneo possibile il gruppo agonistico in oggetto, fa riferimento a parametri di disponibilità e impegno:

- 1) garanzia (dichiarata ad inizio stagione) di una frequenza di allenamento di almeno 4 sedute alla settimana (su 6 proposte).
- 2) impegno a mantenere da inizio a fine stagione la suddetta frequenza di allenamento.
- 3) disponibilità totale a partecipare al calendario gare definito dalla società su proposta dei tecnici.

Per verificare la frequenza di allenamento i tecnici terranno il *conteggio delle presenze* e verificheranno periodicamente che i minimi vengano rispettati (fatti salvi malattie o infortuni), pena l'*esclusione dal gruppo agonistico*.

- Sulla base della numerosità prevedibile, *la squadra agonistica unica è suddivisa in due gruppi di lavoro*: uno che si allenerà prevalentemente a Prà e l'altro prevalentemente al Figoi, con i seguenti orari:

* gruppo Prà: LUN > GIO a Prà, orario 14:30-16:45 con Marco; VEN sempre a Prà, stesso orario con Marco e Antonio; SAB: al Figoi, orario 8-10 con Marco e Antonio.

* gruppo Figoi: LUN-MER-GIO: al Figoi, orario 18:30-20:30 con Antonio; MAR sempre al Figoi, stesso orario 18:30-20:30 con Marco; VEN a Prà, orario 14:30-16:45 con Antonio e Marco; SAB: al Figoi, orario 8-10 con Antonio e Marco

- La *suddivisione tra i due gruppi* si realizzerà prevalentemente secondo criteri geografici, oltre a eventuali indicazioni tecniche da parte degli allenatori, da intendersi come "suggerimenti/proposte" al fine di rendere sostenibili ed omogenei i gruppi in rapporto alla disponibilità di spazi acqua, a criteri di continuità e ad altri aspetti più tecnici.

- Viene inoltre dichiarato un totale *equilibrio di valenza tecnica tra i due gruppi e i loro tecnici* (con Marco, pertanto, che acquisisce un ruolo assolutamente paritetico rispetto a quello di Antonio).

Per chi non potrà garantire quanto richiesto (o comunque per chi volesse optare per una attività meno impegnativa) viene istituito un gruppo definito "agonismo soft" che prevede 3 sedute di allenamento alla settimana (lun-mer-gio) a Prà, orario 14:30-16:30, in parallelo al gruppo agonistico, con le seguenti caratteristiche:

- 1) *possibilità di allenarsi 1, 2 o 3 volte alla settimana (nelle giornate suddette)*
- 2) *facoltatività della partecipazione alle gare*
- 3) *quota di partecipazione: solo 1^a e 2^a rata (con le usuali scadenze di ottobre e dicembre e con rate portate per tutti a 230 euro l'una, cioè 460 euro annuali per "agonismo soft" e 690 euro per agonismo).*

A fianco di Marco è prevista (almeno per una parte della attività) una seconda figura tecnica, costituita da un giovane tecnico in formazione.

"Progetto fondo": è prevista la partecipazione al campionato regionale di fondo in vasca e a quello in mare (marzo e settembre) ed è intenzione della società proporre una collaborazione con la Nuotatori Genovesi, per consentire a chi fosse interessato di svolgere durante la stagione "estiva" parte degli allenamenti e gare in mare con i fondisti di tale associazione.

Nota a margine: con l'occasione ricordiamo come ulteriore alternativa ad ancora minore impegno (ma non priva di soddisfazioni) la possibilità di cimentarsi nelle discipline dell'*Apnea Agonistica* e/o del *Nuoto Pinnato*, dal momento che, ormai da anni, la nostra società ha una compagine anche in queste due discipline con allenatori ed istruttori. L'allenamento prevede due sedute settimanali il lunedì e il giovedì dalle 20 alle 22 presso la piscina di Prà, integrati, a partire dal mese di maggio, da sessioni di allenamento in mare. Oltre a ciò si potrà partecipare a gare di tutte le discipline. Chi fosse interessato può contattare il dirigente responsabile del settore (Andrea Frosini) al 335.8466240 o la segreteria sportiva.

ARAGNO RIVAROLESI

NUOTO E PALLANUOTO



NORME COMPORTAMENTALI

IN CONCLUSIONE E' OPPORTUNO RIBADIRE ALCUNE **NORME COMPORTAMENTALI** IMPRESCINDIBILI PER ADERIRE A QUALUNQUE FORMA DI ATTIVITA' SPORTIVA CON LA SOCIETA' *Aragno Rivarolesi*:

- E' richiesta agli atleti la **massima puntualità** in occasione delle sedute di allenamento e delle gare (a meno di situazioni particolari che, in accordo con gli allenatori, possano costituire eccezione).
- La **convocazione alle gare** è prerogativa esclusiva degli allenatori, i quali valutano l'idoneità dell'atleta a prendere parte alle diverse manifestazioni in base a considerazioni di ordine regolamentare, tecnico e psicologico. E' obbligatorio il certificato medico di idoneità alla pratica agonistica rilasciato dallo specialista in medicina dello sport.
- L'**assenza dell'atleta** a una manifestazione per la quale gli allenatori lo abbiano convocato deve essere motivata da cause oggettivamente valide e comunicata prima dell'iscrizione da parte della società (ovviamente a meno di comprovati motivi di salute o cause di forza maggiore).
- E' obbligatorio l'uso della **cuffia sociale** in occasione delle gare e della **maglietta (o felpa) societaria** per le premiazioni.
- Qualunque **atto di inciviltà** (linguaggio volgare, insulti, maltrattamento di oggetti o strutture dell'impianto etc.) o gesto scorretto nei confronti di compagni di squadra, tecnici, giudici, atleti di altre società sarà opportunamente sanzionato con richiami ufficiali fino alla sospensione dall'attività nei casi più gravi. In particolare sono assolutamente da evitare schiamazzi, disordine e comportamenti che possano arrecare disturbo all'interno delle strutture sportive frequentate.
- E' richiesto ai familiari degli atleti di **non farsi interpreti di considerazioni di stampo prettamente tecnico** e/o di didattica natatoria con gli atleti stessi o con altri genitori, al fine di non ingenerare confusione nei ragazzi e nel loro rapporto con gli allenatori. I tecnici del settore agonistico sono a disposizione per ogni chiarimento e confronto in occasione delle riunioni o, quando possibile compatibilmente con lo svolgimento degli allenamenti, sul piano vasca.
- **L'uso dei social network "istituzionali"** (pagina Facebook Aragno Rivarolesi ed eventuali gruppi WhatsApp gestiti dagli allenatori) deve essere inteso esclusivamente in ottica informativa sulle attività societarie; pertanto tali strumenti di comunicazione vanno utilizzati con il dovuto buon senso. Invitiamo a evitare conversazioni tra utenti o interventi non attinenti l'attività sportiva o di solo interesse individuale, i quali possono essere rivolti personalmente alle figure societarie preposte (allenatori, segretaria, dirigenti). Si fa altrettanto appello alle norme di buon senso e correttezza nell'evitare osservazioni polemiche o sfoghi personali sui social network "istituzionali", anche in questo caso rivolgendosi personalmente ai soggetti responsabili.