



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

CODICE DI CONDOTTA



Il successo di un progetto viene spesso garantito dalla fiducia che legittima l'autorità. La condivisione del progetto è fondamentale per il successo e il motore sta nella motivazione di fare qualcosa d'importante.

Il compito dell'adulto - allenatore – dirigente - genitore è quello di costruire un ambiente formativo positivo, in qualche modo affascinante dove la regola trova la sua naturale collocazione e pur dentro le inevitabili difficoltà, conflittualità e contraddizioni, che diventi risorsa anziché problema.

Educare ed abituare al rispetto delle norme non è solo una necessità al regolare svolgimento di una competizione, di un'attività, ma un dovere etico, morale e un valore che soprattutto deve assumere carattere di coscienza, di mentalità e di stile di auto-motivazione o "senso intrinseco".

A tutte le attività che coinvolgano minori verranno applicati dei chiari Codici di Condotta che indichino i comportamenti da tenere e le procedure da seguire per la tutela dei minori in tutte le situazioni e gli ambiti afferenti al gioco del calcio e alla pratica sportiva da parte di bambini e ragazzi.

I codici di condotta sono uno strumento importante in quanto riflettono i valori di civiltà, lealtà, correttezza, probità, rispetto e spirito sportivo e definiscono i comportamenti da tenere in base al ruolo di ciascun soggetto impegnato nelle attività, rilevanti non solo dal punto di vista etico ma anche legale. I

codici di condotta sono per questo molto più di un elenco di ciò che si deve o non si deve fare: rappresentano un'assunzione di responsabilità che sancisce l'impegno nella tutela dei minori e nella creazione di un ambiente sicuro per la pratica sportiva. Con la sottoscrizione del Codice si fanno propri i principi e i valori dell'organizzazione/della società facendosene ambasciatore e promotore. I Codici di Condotta che trovate in questa sezione sono un insieme di valori, obiettivi, comportamenti e impegni che ciascun collaboratore o membro dello staff, genitore o atleta, dovrebbe far propri.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

1.1 Princìpi fondamentali

L'attività calcistica giovanile viene regolata tenendo presente in maniera prioritaria quanto riportato dalla "Carta dei diritti dei bambini" (New York – Convenzione sui Diritti del Fanciullo del 20/11/1989) e dalla "Carta dei diritti dei ragazzi allo Sport" (Ginevra 1992 - Commissione Tempo Libero O.N.U.) in appresso indicata, alla quale si deve guardare con particolare attenzione, in modo che ad ogni bambino e bambina siano assicurati:

- *IL DIRITTO DI DIVERTIRSI E GIOCARE;*
- *IL DIRITTO DI FARE SPORT;*
- *IL DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO;*
- *IL DIRITTO DI ESSERE CIRCONDATO ED ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI;*
- *IL DIRITTO DI SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI SUOI RITMI;*
- *IL DIRITTO DI MISURARSI CON GIOVANI CHE ABBIANO LE SUE STESSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO;*
- *IL DIRITTO DI PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLA SUA ETÀ;*
- *IL DIRITTO DI PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA;*
- *IL DIRITTO DI AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO;*
- *IL DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE.*

Anche l'UEFA, riunitasi in più occasioni con le 53 Federazioni calcistiche associate, nel trattare argomenti che riguardano il calcio giovanile (e quello di base in particolare), sottolinea i concetti espressi nella "Carta dei diritti" e, per conferire loro un significato più pregnante, li ha raccolti in un decalogo che riteniamo utile porre all'attenzione degli operatori del calcio giovanile:

- *IL CALCIO È UN GIOCO PER TUTTI;*
- *IL CALCIO DEVE POTER ESSERE PRATICATO DOVUNQUE;*
- *IL CALCIO È CREATIVITÀ;*
- *IL CALCIO È DINAMICITÀ;*
- *IL CALCIO È ONESTÀ;*
- *IL CALCIO È SEMPLICITÀ;*
- *IL CALCIO DEVE ESSERE SVOLTO IN CONDIZIONI SICURE;*
- *IL CALCIO DEVE ESSERE PROPOSTO CON ATTIVITÀ VARIABILI;*
- *IL CALCIO È AMICIZIA;*
- *IL CALCIO È UN GIOCO MERAVIGLIOSO;*
- *IL CALCIO È UN GIOCO POPOLARE E NASCE DALLA STRADA*

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

1.2 Sconfiggere il razzismo

L'UEFA non tollera e non tollererà il razzismo: "Noi non ci fermeremo fino a che gli atteggiamenti razzisti non spariranno sia dal campo che dagli stadi; la nostra popolarità di sport di massa dà alla famiglia del calcio una speciale responsabilità di contrastare il problema e abbiamo il dovere di rinforzare questo indirizzo a livello europeo".

L'UEFA crede che non basti sanzionare: in primo luogo va fatto il possibile per prevenire il problema. Bisogna prevedere una campagna per educare e informare i più giovani, con tutti i consegnatari che giocano un ruolo importante: UEFA, Federazioni Nazionali, Leghe, Clubs e giocatori, ma anche Governi e autorità pubbliche.

L'UEFA ha intensificato il suo lavoro negli anni recenti, specialmente attraverso la sua partnership con "F.A.R.E." (Football Against Racism in Europe), uno dei partner principali. Insieme con "F.A.R.E." vengono intraprese misure per prevenire il razzismo negli stadi, disponendo sanzioni contro spettatori e giocatori protagonisti di episodi di razzismo, impedendo la vendita di materiale razzista all'interno e all'esterno dello stadio; introducendo politiche di uguaglianza nei Clubs e incoraggiando una strategia comune tra polizia e steward.

1.3 Stile di vita

L'assenza di esercizio fisico e una dieta non bilanciata sono la causa dell'obesità, che sta diventando un serio problema di salute pubblica in molte parti del mondo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità fa anzi riferimento a una "obesità epidemica". L'UEFA è allarmata dalle statistiche che rivelano l'incremento dell'inattività di ragazzi e del loro conseguente stile di vita non sano, che li potrà portare allo stato di sovrappeso. La situazione dei giovani è di particolare allarme, con il 21% di ragazzi in Europa classificati oggi come in sovrappeso o obesi.

Questa situazione si potrebbe prevenire se i soggetti interessati lavorassero insieme per creare un ambiente sano, determinando cambiamenti negli stili di vita, in particolare attraverso una maggiore attività fisica e una migliore alimentazione.

La promozione di attività fisica e dello sport è parte integrante di molti dei programmi dell'UEFA, così come la promozione del calcio di base e della costruzione dei "mini-pitches", in cooperazione con le 53 Federazioni. L'UEFA, inoltre, supporta dal 2003 la World Heart Federation ed è direttamente coinvolta nel contrastare il problema dell'obesità. Attraverso il suo lavoro, l'UEFA tenta di incrementare il numero e l'efficacia di iniziative sullo stile di vita sano e la consapevolezza dei benefici degli sport accessibili ai giovani, rinforzando l'attrazione verso il calcio come "sport per tutti".

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Il calcio è divertimento. I calciatori, giovani e vecchi, sono sani perché loro amano giocare a calcio. La popolarità del calcio in ogni parte d'Europa offre una grande opportunità per promuovere l'attività fisica. Consigliando ai ragazzi di scegliere uno stile di vita attivo e sano, avendo la possibilità di divertirsi giocando al calcio, l'UEFA promuove lo sviluppo, dando il suo contributo alla società e gioca un ruolo centrale affinché la sanità pubblica in Europa intervenga opportunamente.

Lo Sport, al suo apice, gioca un ruolo sociale cruciale, educando i giovani ai valori e alle norme e integrando differenti individualità e gruppi all'interno della comunità. È spesso attraverso lo sport che i più giovani imparano l'importanza del lavoro di gruppo, la disciplina, il rispetto, il fair play e le regole e, come noi, imparano a vincere e a perdere.

In un mondo dove il cambiamento economico e tecnologico sta modificando molte delle nostre istituzioni tradizionali, lo sport assume una nuova importanza. Lo sport di squadra consente alle persone di interagire con gli altri e costruire nuove relazioni. Lo sport dà nuova forza al nostro tessuto sociale.

La funzione sociale dello Sport è tanto più vitale in una società sempre più multiculturale. Come noi conciliamo la maggiore diversità con la voglia di mescolare i valori e il dialogo? Lo Sport considera ciascun individuo come uguale all'altro. Le persone di differente cultura possono giocare insieme e competere in pace, anche non parlando la stessa lingua.

Il modello degli sport europei fa tutto il possibile, incoraggiando la partecipazione e rendendo lo sport aperto a tutti. Il gioco d'élite serve a contribuire al calcio di base e ad ispirare i più giovani con i suoi esempi.

Il calcio di base – indifferentemente attraverso le scuole o i club – alimenta a sua volta il gioco professionistico. All'interno di questo sistema, ciascuna parte contribuisce a tutto ciò: le Federazioni promuovono lo sport globalmente, offrendo contributi, assistenza tecnica e infrastrutture, così come il funzionamento della squadra nazionale.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Codice dell'Atleta per far parte della Società e della Squadra

Se scegli di praticare il gioco più bello del mondo ricordati che oltre alle regole tecniche di gioco hai degli obblighi sociali e responsabilità generali a cui attenerti:

- Ogni giocatore, deve rappresentare la propria società nel miglior modo possibile.
- Rispetta i tuoi compagni. Un'offesa ad uno di loro è un'offesa alla squadra.
- Rispetta gli allenatori e dirigenti. Ricordati che ti regalano il loro tempo e la loro esperienza.
- Rispetta gli orari, i ritardi sono una mancanza di rispetto per tutti gli altri.
- Abbi cura dei materiali che ti verranno consegnati.
- Presenza agli allenamenti, perché chi non esegue almeno il 75% delle sedute settimanali non potrà mai esser in una forma gara accettabile rispetto ai compagni e agli avversari che affronterà.
- Negli allenamenti e nelle gare mantieni un comportamento corretto, civile e rispettoso verso i compagni, la struttura e gli adulti, in campo e nello spogliatoio, e sarai ricambiato.
- Fa la doccia con il resto della squadra al termine di partite e allenamenti. È un momento ottimo per interagire con gli altri, oltre che salutare. Poi asciugati come si deve, soprattutto i capelli.
- Il tempo per cambiarti da abiti "civili" a quelli da "attività sportiva" (e viceversa) tollerabile è di massimo 10' (+ altri 5' per la doccia). Una volta pronto e cambiato potrai chiacchierare quanto vuoi nell'attesa dei tuoi compagni.
- Impegnati a mantenere un alto grado di ordine e compostezza (borsa e indumenti) nello spogliatoio. Eviterai così di perder qualcosa.
- Sei l'unico e diretto responsabile dei tuoi propri averi portati/lasciati nello spogliatoio, ma rispetta quelli degli altri.
- Preparati e assicurati personalmente che la borsa sia ordinata e completa di ogni materiale necessario per allenamenti e partite (a seconda anche del clima). In caso di una qualsiasi mancanza potrai esser escluso dall'attività.
- Evita di scendere in campo con bracciali, collanine, orecchini, orologi, anelli, ecc. durante gli allenamenti. In gara anche senza cappellino (salvo i portieri per il sole), sciarpa e scaldacollo perchè vietati dal regolamento.
- Le scarpe dovranno esser ben allacciate e strette nel modo giusto lungo il piede, e sempre pulite. Sono il tuo strumento di lavoro.
- Metti in pratica il più possibile il Fair-Play, sia in gara che in allenamento.
- Oltre all'impegno calcistico, cerca di ottenere buoni risultati anche a scuola. In caso di negativo rendimento scolastico, troveremo una soluzione insieme.
- Svolgi le attività che (se) saranno indicate da fare a casa. Saranno una tua forma di espressione.
- Impegnati al meglio delle tue possibilità durante le sedute di allenamento e le partite, dall'inizio alla fine, ascoltando le indicazioni dello staff e mantenendo alta la concentrazione. Avrai i migliori risultati.
- Cerca di avere ottimi rapporti di amicizia con i compagni, sia in campo che fuori. Non li scorderai mai.
- Durante partite o allenamenti, il compagno in difficoltà o che ha sbagliato, lo si incoraggia e lo si sprona a far meglio. Soprattutto il portiere. Potrà capitare anche a te una giornata "no" e avrai bisogno di qualcuno che ti tiri su il morale.
- In campo, coi compagni, ci si aiuta sempre. È questo quel che fa una squadra
- Di qualsiasi natura sia il problema, si affronta parlandone subito con i "compagni" dello staff.
- Ricorda che un consiglio, anche se ricevuto in maniera brusca, da parte dello staff, non è un rimprovero, ma un aiuto.
- Se si accusano disturbi di qualunque tipo, in allenamento o in gara, è doveroso segnalarlo e interrompere l'attività. Non servono eroi.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

- Comunicare agli adulti accompagnatori eventuali problemi o dubbi sulla propria sicurezza o su quella di un altro calciatore o calciatrice.
- Comunicare agli adulti accompagnatori se c'è qualcosa di cui si ha bisogno;
- Stai facendo uno sport, quindi prima di tutto sei qui per Divertirti e stare tra amici
- Ricordati che lavoro, sacrifici e umiltà alla fine pagano sempre.
- Chi non è motivato, non ha la giusta voglia, non si mette in gioco, non prova per paura, mai imparerà.
- L'errore è ammesso e deve essere momento di apprendimento. Si impara dagli errori.
- Ogni occasione e ogni risultato, sono solo punti di partenza per potersi migliorare di volta in volta.
- Non: Bestemmiare, è da stupido; Dire parolacce, è inutile; Sputare, è decisamente poco "carino".
- Nessun consumo di alcol; nessun consumo di droga; divieto di fumare

All'allenamento:

- Allenati con gran gioia, serietà ed entusiasmo; questo è il segreto per una migliore crescita sportiva personale e di gruppo.
- Ricorda che la presenza agli allenamenti è fondamentale per crescere calcisticamente e non solo, oltre al fatto che ti permette maggiori chance per la convocazione o meno alla partita.
- Dovrai trovarti in campo per l'allenamento all'orario stabilito e non oltre. Saranno tollerati i ritardi, ma non dovranno essere sistematici.
- Gli indumenti da indossare sono solo quelli della società. Al massimo neutrali.
- Durante l'allenamento non sono ammesse interruzioni o allontanamenti senza l'autorizzazione dello staff.
- Ad ogni ultimo allenamento settimanale prima di una partita, controlla personalmente la convocazione, l'orario e il luogo gara.
- Tieni a mente che vige la regola della meritocrazia durante gli allenamenti e le gare per poterti guadagnare minuti preziosi in più di partita.
- Durante gli allenamenti partecipa attivamente anche ai compiti extracalcistici che ti saranno assegnati. È un modo gentile per aiutare il mister e guadagnare tempo per giocare il più possibile.
- Sappi che a tutti in allenamento toccherà l'esperienza di giocare in porta e sperimentare più ruoli. Saranno momenti davvero utili di apprendimento.
- La merenda falla almeno un'ora prima dell'allenamento (possibilmente leggera, senza grassi saturi, non eccedendo coi dolci o col salato).
- Bevi almeno mezzo litro d'acqua, almeno mezz'ora prima dell'allenamento.

In partita e prima della partita devi sempre:

- Aver consumato una corretta e leggera alimentazione.
- Indossare la tuta di rappresentanza bene in ordine.
- Essere in orario alla convocazione. Non sono ammessi ritardi.
- Non lasciare le borse sparse, ma allinearle in un unico posto.
- Comportarti con sobrietà senza schiamazzare.
- Non urlare nello spogliatoio.
- Rispondere con educazione all'appello dell'arbitro e ricordati che le sue decisioni in campo vanno sempre rispettate.
- Accettare il ruolo che ti assegna l'allenatore senza polemizzare, non sempre le tue aspirazioni coincidono con l'interesse della squadra.
- Ricordare che andare in panchina non è una punizione o un disonore, bensì una necessità ed una componente importante del gioco del calcio. Se bene accettata contribuirà ad offrire migliori stimoli alla

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

tua maturazione e alla crescita sportiva.

- Sceso in campo, fare un ordinato riscaldamento in gruppo.
- Tenere a mente che Ruoli e Numeri contano fondamentalmente poco, ogni calciatore è tenuto sempre a dare il massimo in maniera funzionale alla squadra per raggiungere l'obiettivo comune.
- Sapere che in campo è giusto inseguire il risultato sportivo migliore. Non è corretto, invece, anteporlo alle regole della correttezza. La sconfitta va accettata senza drammatizzare, la vittoria non deve essere umiliazione per gli avversari.
- Ricorda che si vince e si perde tutti insieme, quindi in partita si partecipa tutti.
- Sappi che con la testa e con il cuore si sopperisce alla mancanza delle gambe e alla carenza tecnica
- Essere sempre orgoglioso della maglia che indossi, sia per il rispetto che merita, sia per la storia che rappresenta. Comportarsi sempre in maniera educata e corretta è il miglior modo di onorarla.
- Se vi ferite in allenamento o in gara, non fate gli eroi. Evitate di continuare a giocare, mascherando il dolore. Fermatevi e avvertite l'arbitro o l'allenatore. Se finite a terra e avete dei capogiri, non cercate di rialzarvi. Restate giù e attendete soccorsi. Potreste causare più danni che benefici, cercando di muovervi se siete feriti. Se siete reduci da un infortunio, seguite scrupolosamente le prescrizioni del medico e prendetevi tutto il tempo che occorre per guarire.
- Contestare le scelte dell'allenatore è grave scorrettezza. La società sarà a disposizione quando richiesto per qualsiasi chiarimento.
- Avere un certo contegno in panchina durante le gare, evitando ciondolamenti vari, scherzi fuori luogo e chiacchiere inutili, per rimanere concentrati sulla partita e esser subito pronti quando chiamati in causa.
- Sappi che l'avversario non è un nemico.
- Stampati in testa che sono banditi atteggiamenti irrisori e provocatori, contestazioni e rimproveri, e comportamenti antisportivi verso compagni, avversari e adulti. In questi casi scatta una sanzione immediata
- Fare il saluto all'avversario e all'arbitro a fine gara. È un obbligo, in ogni caso e risultato finale. Poi ricordati di salutare gli spettatori.
- In una gara capita di sentirsi vittime di un'ingiustizia o di essere protagonisti di una svista arbitrale. Ricordate sempre che anche gli arbitri sono esseri umani, soggetti a errori. L'arbitro giudica ciò che ha visto, quindi contestare un suo richiamo o infuriarsi, è la peggiore cosa che possiate fare. Quando una decisione è presa, non sarete certo voi a fargli cambiare opinione. Demandate l'intervento al vostro tecnico, che è in migliore posizione rispetto a voi. Oppure aspettate la fine della partita per esprimere, educatamente, le vostre perplessità.
- Prima o poi, facendo sport incontrerete un avversario che gioca "sporco": qualcuno che vi sgambetta o vi spinge. Di solito ci proverà mentre l'arbitro non guarda. Non c'è molto che possiate fare. Potreste provare a dire all'arbitro di tenerlo d'occhio, ma non è detto che vi dia ascolto. Se è una gara di paese a cui assistono i genitori di entrambi potreste andare dal suo allenatore e chiedergli di richiamare il suo giocatore. Infine, se anche i vostri compagni si lamenteranno, è probabile che l'altro tecnico intervenga con il suo giocatore scorretto.
- Sarebbe buona cosa interessarsi alla squadra e presentarsi alle gare anche quando non si è stati convocati.
- Ricorda ai TUOI Genitori che durante la partita, sono le indicazioni tecniche dell'Allenatore che devi Ascoltare, il loro suggerimento ti creerà solo confusione.
- Alcuni genitori, al posto del loro ruolo, ne esercitano almeno altri tre in contemporanea: quelli di capi popolo del tifo, di allenatori in seconda e di arbitri aggiunti. Se i vostri genitori si fanno trascinare durante una vostra gara e ciò vi secca, fateglielo gentilmente notare. Non arrabbiatevi con loro, ma parlategli. Esprimetegli ciò che sentite. Altri si comportano in modo esattamente opposto: proprio non riescono ad

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

appassionarsi ai ragazzi che giocano a calcio. Non prendetevela, probabilmente anche voi vi annoiate a guardare papà che gioca a golf

La Società si riserva la possibilità di prendere provvedimenti disciplinari fino all'allontanamento definitivo, nei confronti dei giovani calciatori non rispettosi delle sopra descritte regole di buona decenza e del giusto convivere.

I 10 "perché" motivare i bambini a frequentare una Scuola di Calcio

- aiuta a prevenire i paramorfismi dell'apparato muscolo scheletrico
- incrementa e perfeziona le condizioni respiratorie
- elimina rapporti pondero-staturali sfavorevoli
- migliora i parametri cardio-circolatori
- agisce positivamente su disturbi della psiche
- migliora la capacità di coordinare i movimenti
- migliora la resistenza alle malattie infettive (si ammala di meno)
- rende più forti e resistenti
- regolarizza le funzioni organiche (sonno, appetito, funzioni intestinali ...)
- migliora l'impatto alle sollecitazioni articolari

TAVOLA 1b

**Dalla Guida Tecnica per le Scuole Calcio CONI-FIGC
si riportano le tavole utili per una sana crescita dell'atleta**

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Le linee guida assumono il significato di termine di riferimento tra alimentazione e salute e sono sostanzialmente dirette a fornire consigli pratici

1) controllare il peso

Un eccessivo peso corporeo aumenta l'insorgenza di malattie quali quelle cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione.

2) Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Apportano oltre ai carboidrati per lo più complessi, vitamine, sali minerali e, come i legumi anche proteine

3) Con il sale meglio non eccedere

Il suo consumo eccessivo, oltre i 6 grammi al giorno, può comportare diversi rischi tra i quali favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari

4) Variare il più possibile le scelte alimentari

Per garantire un apporto sufficiente di tutte le sostanze nutritive variare il più possibile le scelte alimentari e le combinazioni tra vari alimenti, escludendo così la necessità a ricorrere a specifici integratori. Per meglio orientarsi scegliere quotidianamente un alimento in ciascuno dei cinque gruppi che seguono: a) cereali e tuberi, b) frutta, ortaggi, verdura e legumi freschi, c) latte e derivati, d) carne, pesce, uova e legumi, e) grassi da condimento, preferendo quelli di origine vegetale

5) Quanti grassi, quali grassi

Per quanto riguarda la quantità, attenzione ai grassi invisibili contenuti negli alimenti, per quanto riguarda invece la qualità preferire quelli di origine vegetale a quelli di origine animale

6) Zuccheri e dolci: come e quanti

Tenere sempre conto della quantità e delle frequenze di consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, preferire i dolci a ridotto contenuto di grassi e a maggior contenuto di carboidrati complessi (prodotti da forno), controllare i prodotti dolci da spalmare

7) Bevande alcoliche: se sì, con moderazione

TAVOLA 2b

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Razione alimentare tipo giornaliera per bambini di 6-12 anni che frequentano la Scuola di Calcio

- Colazione: abbondante; latte o té, pane o fette biscottate, con marmellata o miele, biscotti secchi (evitare le merendine), cereali, yogurt e una spremuta.
- Spuntino di mezza mattina: un frutto o qualche biscotto secco.
- Pranzo: un piatto di pasta o riso; frutta di stagione se la seduta di allenamento è nelle primissime ore del pomeriggio. Nel caso ci siano almeno 3 ore di tempo tra il pranzo o l'allenamento, aggiungere, un piatto di carne, preferibilmente bianche o pesce o prosciutto o bresaola in quantità minime.
- Durante l'allenamento: sorvegliare, di tanto in tanto dell'acqua, l'unica integrazione di cui il bambino può realmente aver bisogno
- Spuntino dopo l'attività: una spremuta o un frullato con qualche biscotto.
- Cena: un piatto di minestra o meglio ancora di minestrone, carne, pesce, uova, formaggi, con contorni di verdura, frutta.

TAVOLA 3b

I 10 "come" tutelare i bambini che frequentano una Scuola di Calcio

- sottoporli a visita medica di idoneità (obbligatoria)
- controllarli almeno 1 volta all'anno per valutare il loro accrescimento e stato di salute
- non utilizzare farmaci senza autorizzazione medica (mai integratori alimentari)
- non aver fretta di reintegrarli nella Scuola di Calcio dopo malattie infettive o infortuni anche se di gravità minima
- abituarli a fare sempre la doccia al termine delle esercitazioni
- pretendere che si asciughino bene dopo la doccia
- ricordare loro di non camminare a piedi scalzi negli spogliatoi
- abituarli ad usare scarpe da gioco a 13 tacchetti, mai a 6
- abituarli ad alimentarsi in modo corretto
- insegnare loro a bere, sempre ma moderatamente, acqua durante le esercitazioni e gli incontri di gioco

TAVOLA 4b



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Le 10 precauzioni per evitare lesioni all'apparato osteo-articolare e muscolare nei bambini

- *Evitare di far fare movimenti bruschi e violenti, la cui direzione, ampiezza, velocità e intensità non siano ben controllabili.*
- *Evitare di tenere le articolazioni sotto un carico elevato, in maniera costante e continua. Anche il carico del solo peso corporeo, se mantenuto a lungo, con immobilità, può essere fattore negativo.*
- *Evitare di far sostenere carichi elevati alle articolazioni con atteggiamenti rigidi, ad es. saltando a terra con gli arti inferiori rigidi, le cadute in basso, col "sedere".*
- *Evitare di far forzare le articolazioni oltre il limite naturale della loro escursione, quando questa azione provochi dolore.*
- *Evitare di far eseguire movimenti "a freddo".*
- *Evitare le violente sollecitazioni vibratorie: sono decisamente dannose per le articolazioni, quando queste ultime sono costrette a subirle direttamente.*
- *Evitare di esercitarsi con una articolazione che duole.*
- *Evitare di fare movimenti eseguiti da stanchi: è facile incorrere in traumi articolari.*
- *Evitare dopo una lunga immobilizzazione per l'applicazione ad esempio di un apparecchio gessato, l'applicazione di carichi intensi.*
- *Evitare di fare correre: in modo scorretto (urtando i talloni al suolo), su terreni duri o con calzature non idonee (suole rigide, tacco duro, ecc.) perché ciò porta ad un'infiammazione del tendine di Achille e di tutta le regione del tallone.*

TAVOLA 5b

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

14 norme igieniche da far osservare ai bambini della scuola calcio

- Le unghie vanno tenute della giusta lunghezza (tagliate e limate): quelle dei piedi che se tagliate troppo corte agli angoli e compresse dalle calzature si possono "incarnire" e quelle delle mani che se troppo lunghe possono causare ferite in caso di scontri con l'avversario
- Le unghie vanno tenute sempre ben pulite per evitare l'accumulo di sporco e la probabile formazione di focolai infettivi.
- L'accappatoio e l'asciugamano, non devono essere appoggiati a terra o su oggetti sporchi. È meglio non prestare mai l'asciugamano.
- Nella borsa è bene tenere in scomparti separati o in involucri distinti i vari tipi di oggetti.
- Bisogna che il bambino si senta "bene", in "forma" e pronto fisicamente e psicologicamente all'impegno dell'allenamento.
- Non devono essere presenti malattie, disturbi, febbre, ecc. prima e durante l'allenamento.
- La vescica, così come l'intestino, devono essere evacuati prima di accingersi ad un allenamento; il bambino si sentirà più libero e più disposto a muoversi e il rendimento sarà migliore.
- Quando ci si allena: se è freddo si deve essere ben coperti per proteggersi, ma non troppo per non sudare eccessivamente; se è caldo, si starà più leggeri, ma non troppo scoperti per evitare di raffreddarsi se si è sudati.
- Se i momenti di pausa sono lunghi, è opportuno aver pronto qualcosa che copra di più in tali momenti di riposo.
- Terminato l'allenamento, cambiare l'abbigliamento, dopo la doccia. Gli indumenti sudati, anche se si asciugano, rimangono intrisi di sostanze organiche del sudore che hanno la tendenza a trattenere umidità oltre che emanare odori poco gradevoli.
- Gli indumenti con cui ci si allena è bene che siano costituiti di materiale che traspira abbondantemente e che non abbia cinture o legacci che possano ostacolare la circolazione
- Attenzione all'esposizione al sole specie se la radiazione solare è intensa, irrita la pelle e la rete di capillari superficiali in essa presenti, provocando dal semplice arrossamento a disturbi circolatori e persino all'ustione e ulcerazione.
- Attenzione al gelo e al vento, alterano l'equilibrio della pelle che può e deve essere protetta con l'applicazione di prodotti idonei

TAVOLA 6b

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Codice per la Famiglia e/o Accompagnatore e/o Tutore

Dietro a ogni buon giocatore, c'è sempre una buona famiglia. Per evitare un inutile disagio al ragazzo, chiediamo cortesemente quindi anche ai genitori di osservare, poche e semplici indicazioni, per il quieto vivere comune:

- Pagare la quota di Iscrizione a inizio stagione, entro il limite imposto dalla società.
- Saranno indicate giornate pianificate per il pagamento della quota e il ritiro del materiale.
- Avvisare lo staff per ogni eventuale assenza dell'atleta, sia in caso di allenamento che di gara.
- Tenersi sempre informato sull'eventuale convocazione del proprio atleta alla gara.
- Non accedere alla struttura degli spogliatoi durante gli allenamenti e le partite, salvo autorizzazione da parte di un Responsabile dello Staff.
- Evitare di fare per i minori attività di carattere personale che essi stessi possono fare da soli
- Lasciare un certo grado di indipendenza e responsabilità al proprio figlio.
- Rispettare la privacy dei minori, specie in luoghi particolarmente sensibili (ad esempio non entrare nelle docce e negli spogliatoi), i quali devono essere sorvegliati, in modo tale da garantire la privacy dei minori
- Per le trasferte si dovrà cercare di compattare il più possibile le macchine. La priorità sarà data agli atleti, che saranno inseriti a gruppi con lo staff in un tot di macchine. I genitori si possono organizzare a piacere, individualmente o preferibilmente a gruppi anche loro.
- Esser presenti all'orario comunicato dallo staff al rientro dalle trasferte di campionato, nel caso in cui l'atleta non sia stato accompagnato direttamente alla gara "fuori casa".
- Mantenere un comportamento civile all'interno del luogo delle attività sportive.
- Fare il tifo ed incitare la squadra, in ogni caso, rispettando le capacità, le abilità e l'impegno in campo degli atleti.
- Esser sostegno positivo e costruttivo per il proprio figlio, in ambito calcistico e sociale, fuori dal campo.
- Lodare e applaudire l'impegno e la partecipazione piuttosto che concentrarsi su prestazioni e risultati.
- Esser buon esempio in ogni situazione al campo sportivo (e non).
- Ricordarsi che di Maradona ce n'è stato solo uno.
- L'allenatore del proprio atleta è quello in campo e non in tribuna.
- Ciò che dirigenti e allenatori dicono non deve mai essere messo in discussione dagli atleti né da genitori e/o altre persone esterne alla società. La società è eventualmente a disposizione per chiarimenti in Sede.
- Ricordarsi che il giocatore e la squadra vivono dinamiche particolari e proprie, che solo chi ne è all'interno e in stretto contatto conosce, quindi sa i "perché" e i "per come" di certi fatti.
- Ricordarsi che un calciatore è formato da: Fattori Ereditari e Fattori Ambientali + Insegnamento Calcistico.
- Aver chiaro che l'errore e la sconfitta fanno parte del gioco e son la cosa più utile per imparare.
- Non umiliare o sminuire i giovani calciatori e le giovani calciatrici o i loro sforzi in una partita o in una sessione di allenamento e non incolpare uno di loro per non aver ottenuto i risultati auspicati
- Esser consapevoli che la scelta comporta scontenti e contenti, e non è mai presa a caso.
- Sapere che devono giocare tutti gli atleti.
- Il Calcio è un Gioco, il divertimento è la base dello sport.
- Tener conto che prima di essere un calciatore, l'atleta è un ragazzo, con le proprie particolarità.
- Il Calcio non è l'unico sport al mondo, magari il figlio è più portato o preferisce altro.
- Assicursi che il ragazzo abbia una sana alimentazione, igiene e buona salute, oltre ad aver fatto fare al proprio figlio la visita medica sportiva (auspicabile anche una visita ortopedica e pediatrica).
- Presentare un'Anamnesi recentemente aggiornata del proprio figlio.
- La squadra di calcio non è un parcheggio, quindi rispettare e mantenere l'impegno preso.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

- Cercare, quanto più possibile, andar d'accordo con tutti (anche con gli avversari).
- Tenere a mente che l'arbitro è un essere umano, ed è già tanto che si è reso disponibile. I nostri hanno anche speso del tempo facendo un corso specifico.
- Se si vuole un chiarimento, risolvere un problema, saper qualsiasi, la società è a disposizione.
- Vietare il calcio come mezzo punitivo, non fa l'interesse del ragazzo. Si può cercare una soluzione comune.
- L'atleta non deve avere il peso delle speranze e dei desideri di riuscita nel calcio da parte dei genitori, ma deve vivere il momento dello sport come un momento sano e di crescita personale, sportiva e non.
- La vittoria non è l'unica cosa che conta in queste età.
- Prendi atto che esistono allenatori di tutte le età, personalità, forme e dimensioni e ciascuno di loro ha anche un diverso livello di abilità, proprio come i giocatori. Succede talvolta di trovarsi in disaccordo su ciò che è meglio per raggiungere determinati obiettivi. Avete il diritto di chiedere spiegazioni o di confrontarvi con lui sulle soluzioni, ma scegliete il momento giusto. Non fatelo in gara o durante gli allenamenti. Rispettarlo significa accettare le sue decisioni, ascoltarlo quando parla e rimandare scherzi e schiamazzi al momento opportuno.
- In una gara capita di sentirsi vittime di un'ingiustizia o di essere protagonisti di una svista arbitrale. Ricordate sempre che anche gli arbitri sono esseri umani, soggetti a errori. L'arbitro giudica ciò che ha visto, quindi contestare un suo richiamo o infuriarsi, è la peggiore cosa che possiate fare.
- Salvo indicazioni da parte dello staff, le attività non subiscono modifiche o sospensioni, in qualsiasi caso.
- Ricordarsi che chi è nella società lo fa per passione, quindi rispettarne l'impegno e il ruolo.
- Condividere e promuovere i valori e gli obiettivi dell'attività SGS
- Partecipare con entusiasmo alle attività proposte, supportando i giovani calciatori e le giovani calciatrici
- Tenere un comportamento collaborativo e rispettoso nei confronti di tutti i soggetti coinvolti siano essi giocatori, giocatrici, tecnici o altri membri dello staff, genitori, direttori di gara, ecc.
- Promuovere il fair play e favorirlo in tutte le circostanze
- Non usare o tollerare comportamenti o linguaggi offensivi, da o verso qualsiasi giocatore, giocatrice, direttore di gara o qualsiasi altro soggetto coinvolto
- Non tollerare o incoraggiare alcuna forma di bullismo
- Non sottoporre nessun calciatore o calciatrice ad una punizione che possa essere ricondotta ad un abuso fisico.
- Non avere relazioni con minori che possono essere in qualche modo considerate di sfruttamento, maltrattamento o abuso
- Astenersi dall'utilizzo inappropriato dei social media, ad esempio pubblicando commenti denigratori o offensivi sui giovani atleti o sulle loro famiglie. In particolare, non acquisire immagini che possano ritrarre e identificare i giovani atleti, nonché diffondere le stesse ovvero qualsiasi altra informazione inerente gli atleti minori tramite app di messaggistica istantanea (Whatsapp, Telegram e simili), Social media (Facebook, Instagram, Tik tok, e simili) e siti web, anche durante le competizioni, se non in presenza del consenso espressamente prestato da entrambi i genitori o dal legale rappresentante ovvero dal minore di età pari o superiore a 14 anni.
- Consultare il delegato per la tutela dei minori per problematiche inerenti alla sicurezza e al benessere del proprio figlio nei rapporti con l'allenatore e/o con un altro giovane calciatore o calciatrice
- Informarsi e aggiornarsi sulle regole e sulle procedure e rimanere informato su eventuali problemi o segnalazioni relative al proprio figlio.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Da consegnare in Segreteria

Preso visione e sottoscrizione del regolamento, in Fede il Genitore e l'Atleta

Nome e Cognome: _____

Firma Genitore

Firma Atleta

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it