



Lo Stile da Rispettare e Promuovere

Norme comportamentali Atleti/e

Benvenuti a Milano, nel mondo Sanga's Tigers, attivo dal 1999

Entrando a far parte di questo mondo e del nostro progetto devi renderti conto che lo rappresenti e che ne sei il/la principale protagonista insieme ai tuoi/tue compagni/e.

Un'atleta è tale non solo per come gioca e per come si comporta in campo, ma anche e soprattutto per come si comporta fuori dal campo. L'atteggiamento è fondamentale per una persona e per un giocatore.

Proprio per questo ti chiediamo, come dobbiamo fare tutti noi, di rispettare alcune regole che ti permettano di essere sempre un buon atleta e di rappresentare al meglio il progetto Sanga's Tigers:

- Presenza, partecipazione ed entusiasmo sono fondamentali per costruire insieme il progetto. L'assiduità nel rispettare con costanza questa regola è la prima cosa che devi imparare.
- Presentarsi 15' prima ad ogni allenamento: se ti cambi in fretta vai in campo e fai ball-handling o lavori individualmente, perché il tempo è prezioso.
- Se invece per qualsiasi motivo non puoi venire all'allenamento devi comunicarlo per tempo e non all'ultimo sia al coach che al dirigente, magari si può trovare una soluzione o semplicemente si può adeguare il piano di allenamento senza sconvolgimenti complessi.
- Devi conoscere ogni componente dello staff Sanga's Tigers e della tua squadra, ma anche quali sono i loro compiti: dirigente, medico, fisioterapista, allenatore, assistente/i, preparatore fisico. Così potrai sempre interagire con loro e con la persona preposta nel momento in cui può insorgere un problema. Inoltre ci si aspetta che tu segua con attenzione le direttive che ti vengono da queste persone e che con diligenza tu le segua. Ciò riguarda le correzioni tecniche in campo, le disposizioni organizzative (viaggi, allenamenti, orari...), quelle salutari e alimentari, le indicazioni fisiche.... Tutte queste cose sono importanti per la tua crescita e ti permettono di allenarti al meglio, migliorandoti di giorno in giorno.
- Sapersi curare e gestire fisicamente è fondamentale per un atleta: coprirsi dopo ogni allenamento, rispettare la propria persona, comunicare ai dirigenti e allenatori malori, problemi fisici, anche semplici fastidi. Prevenire si

sa è meglio che curare. Il tuo Benessere ci sta a cuore, così come la tua crescita tecnica e umana.

- Il tuo comportamento per noi è importante. Tu rappresenti il nostro progetto, tutte e tre le Associazioni (ASD), quando scendi in campo ma anche al di fuori. Quando giochi per la tua società e/o la rappresenti, devi essere un esempio di correttezza, lealtà e impegno. E' sufficiente seguire le più semplici norme di buon comportamento:
 - a) rispetto degli ambienti nei quali stiamo (palestra, ristorante, pullman, albergo...)
 - b) rispetto delle persone (avversario, arbitro, compagni, staff.....)
 - c) uso moderato del cellulare IPOD ecc... negli spazi consentiti.Noi ci aspettiamo che tutto questo non sia per te un'imposizione ma diventi uno strumento personale necessario per la tua crescita di atleta e persona.
- Evitare parolacce e comportamenti inopportuni non solo fuori, ma anche con il proprio gruppo

PS per le categorie Open/Elite:

per quanto riguarda le gite scolastiche contiamo nel limite del possibile di trovare un accordo con le esigenze e gli impegni delle rispettive squadre che disputando campionati open/elite potrebbero in primavera qualificarsi alle fasi interregionali e/o nazionali. Se le date delle trasferte e le gite dovessero coincidere, la precedenza andrà sempre alla squadra e non alla gita. Questo per un semplice ma fondamentale motivo: giochiamo uno Sport di Squadra. Tutti insieme lavoriamo un anno per raggiungere un obiettivo che è sempre straordinario. Non possiamo mancare di rispetto ai nostri/e compagni/e, e alla società intera, mancando proprio negli appuntamenti più importanti.

Fai parte del Sanga's Tiger's Mondo, sei Tu il Sanga's Tiger's e... la tua "squadra" conta su di te per crescere ancora di più!