



IL MODELLO DEL GIOVANE LEONCINO ARANCIONEROVERDE

Il seguente documento è stato realizzato con il fine di dare, ai nostri giovani atleti, una serie di suggerimenti e informazioni che, a seguito dell'esperienza accumulata negli anni a contatto coi giovani, possano aiutarli a valorizzare ulteriormente le loro qualità e ad ottimizzare il tempo e l'impegno che dedicano al loro sport preferito.

1. Il Calciatore che vogliamo formare deve:

essere consapevole di ciò che fa,
saper riconoscere le proprie caratteristiche (pregi e difetti),
saper programmare i propri progressi,
essere in grado di fare autocritica,
arrivare ad ottenere un bagaglio tecnico che possa farlo trovare pronto alle esigenze di gioco,
essere sicuro di sé,
riconoscere le caratteristiche dei compagni di squadra,
riconoscere i momenti di difficoltà propri e dei suoi compagni,
essere in grado di prendersi iniziative e sappia assumersi le proprie responsabilità,
saper affrontare le difficoltà,
saper riconoscere le caratteristiche e i punti di forza della squadra avversaria e del suo diretto avversario,
essere maturo nei rapporti con gli adulti di riferimento (genitori, tecnico, dirigenti ecc...),
essere sempre pronto a mettersi a disposizione di allenatore, compagni e Società.

2. La cultura è importante.

La scuola non DEVE mai essere messa in disparte, poiché la cultura è un bagaglio personale insostituibile che iniziamo ad acquisire da giovani e che ci servirà per tutta la vita. Vedi la Scuola come un "allenamento speciale" in cui si stimola e si sviluppa il "muscolo" più importante: il CERVELLO (essenziale anche nel calcio). Scegli l'indirizzo scolastico che ti si addice di più e poi frequenta le lezioni in modo da "allenare" l'attenzione, l'elasticità mentale, la capacità di apprendere e quella di superare le difficoltà. Un buon bagaglio culturale, aiuta a tutelare meglio i propri interessi. Alla consegna della pagella, di fine quadrimestre, ricordati di darne una copia al tuo allenatore.

3. Essere è più importante che apparire.

Cerca di essere sempre te stesso, al di là delle mode o dei condizionamenti esterni; acquisisci, progressivamente, una tua capacità di autocritica e di critica. Quando si pratica uno sport collettivo (come il calcio) è importantissimo abituarsi ad interagire con gli altri e non assumere atteggiamenti o esteriorità che richiamino troppo l'attenzione (taglio di capelli, orecchini, tatuaggi, abbigliamento ecc...). Se vuoi distinguerti, fallo per quello che sei veramente e per le tue abilità sul campo di gioco.



I rapporti con gli altri

1. Società e dirigenti.

Sono loro che “muovono i fili” dell’organizzazione che sta dietro a voi ragazzi e quindi senza di loro non esisterebbero le squadre, gli allenatori e i calciatori. È grazie al **Venezia Soccer Academy** che hai l’opportunità di entrare nel mondo del Calcio, svolgendo un’attività formativa e di partecipare a campionati e tornei importanti.

2. Compagni e vita di squadra.

Il Calcio, essendo uno sport collettivo, mette assieme gli individui più diversi, che non si son cercati e non si son scelti, quindi devono essere tutti in grado di accettarsi e cooperare per perseguire un fine comune. Ricordati che, quando il gruppo è forte, si hanno solide basi per costruire una stagione importante e ricca di soddisfazioni. Creare un buon “spogliatoio” è un dovere di tutti, quindi non attendere che siano gli altri a fare tutto, poiché, nella vita di squadra, **bisogna essere sempre disposti a dare più che a ricevere, evita pertanto l’invidia e l’egoismo**, avvalora, invece, il rispetto reciproco, la disponibilità al dialogo, il confronto costruttivo, la condivisione dei sacrifici e dei successi e l’amicizia. Tutti hanno uguali diritti e doveri, quindi servono delle regole, stabilite dall’allenatore e da rispettare assolutamente, per tutelare ogni singolo componente e per regolare la vita di squadra in modo da renderla il più possibile utile agli obiettivi comuni.

3. L’Allenatore.

È la persona che ti farà compiere il tuo percorso formativo, facendoti sviluppare le tue potenzialità durante la stagione sportiva. È la guida del gruppo e ha la responsabilità di guidare la squadra. Le sue scelte vanno rispettate e segui con fiducia le sue indicazioni. Impara a rapportarti in maniera positiva con lui, in modo da poter risolvere assieme eventuali problemi di natura tecnica ed analizzare di volta in volta le tue prestazioni.

Migliorare è anche compito tuo

1. Il pallone e la tecnica.

Il pallone è l’attrezzo del gioco ed è quindi tuo compito riuscire a domarlo.

L’applicazione continua, come fa ad esempio un musicista col suo strumento, ti permette di acquisire nuove abilità, poiché non si finisce mai di imparare e migliorare, l’importante è volerlo. Molti son i professionisti che, ad allenamento finito, si fermano per poter migliorare o affinare abilità e tecniche individuali. Ricorda che, più vasto sarà il tuo bagaglio tecnico, più facili e varie saranno le risposte che potrai trovare nelle situazioni di gioco. Il bagaglio tecnico è il biglietto da visita di tutti i calciatori iscritti al nostro **Venezia Soccer Academy**. Diventa sempre più padrone dei gesti tecnici più complessi ed evoluti come ad esempio il lancio, il dribbling, il tiro, il colpo di testa, il passaggio in profondità ecc..., tali gesti caratterizzano, infatti, il giocatore di qualità.



2. **Cultura dell'allenamento.**

Dai sempre il meglio di te stesso! Impara a conoscerti, analizzando i tuoi comportamenti, è questa infatti la premessa per favorire nuovi miglioramenti. Sii consapevole di ciò che fai durante gli allenamenti e le partite, dentro e fuori dal campo. Solo la costanza, l'applicazione, l'attenzione e l'impegno potranno valorizzare le potenzialità che sono dentro di te. Non sederti mai sugli allori, anzi sfrutta a pieno il tempo che hai a disposizione migliorando le tue qualità migliori e, una volta individuate le tue carenze, colmale anche con l'aiuto del tuo allenatore.

3. **La disciplina.**

In uno sport di squadra, la disciplina è un presupposto fondamentale perché favorisce lo sviluppo dell'autocontrollo e della padronanza di sé, caratteristiche cardine dell'uomo di qualità.

4. **Le difficoltà.**

Nello sport agonistico sono all'ordine del giorno, ma riuscire a superarle permette un maggior progresso non solo dal punto di vista calcistico, ma anche da quello personale e caratteriale. Superarle ti rende più forte e qualora tu non riesca a farlo al primo tentativo, sappi che hai comunque posto le basi per riuscirci al secondo. Affrontale sempre con fiducia e determinazione, non prendere paura dagli ostacoli più impegnativi perché il loro superamento produce una soddisfazione ancora maggiore. Gli adulti che ti stanno attorno sono importanti perché possono aiutarti e darti consigli, cerca quindi di essere il più predisposto possibile a chiedere il loro aiuto.

I materiali come il tuo corpo vanno rispettati

1. **Scarpe e parastinchi.**

Le scarpe sono i tuoi "ferri del mestiere", dedica il tempo necessario per tenerle pulite e in ordine. Scegli e usa le scarpe in base alla loro comodità e praticità, non per la loro "bellezza". Impara a tenere in borsa le scarpe adatte a ogni tipo di terreno di gioco in modo da essere pronto a ogni situazione. Tieni in ordine e usa con rispetto la **tua borsa** poiché sarà lo specchio del tuo rispetto verso la Società e del tuo amore per il Calcio. Preparala con cura, così avrai modo di controllare personalmente la tua attrezzatura per l'allenamento o la partita.

2. **Spogliatoio e materiale sportivo.**

Rispetta le persone addette alla loro custodia, così come per gli ambienti in cui ti cambi, tenendoli in ordine come fossero casa tua dato che il modo in cui lasci il tuo posto è la manifestazione della tua educazione e della cura verso le cose altrui e i beni comuni. Sii responsabile del materiale che la Società mette a disposizione (palloni, paletti, casacche,



ostacoli ecc..) e ricorda che quando qualcosa viene danneggiata o persa, peggiora l'ambiente didattico e chi ne rimetti son i calciatori e gli allenatori.

3. **Igiene e tutela della salute.**

Il riposo, con gli adeguati tempi, è il presupposto per la migliore prestazione oltre che per la tua crescita. Impara a dare la corretta attenzione al riscaldamento e al defaticamento ascoltando i consigli dell'allenatore. Ricordati di usare le normali e basilari precauzioni per l'igiene personale (uso personale di ciabatte, calze, scarpe e indumenti a contatto con la pelle) in modo da evitare, il più possibile, fastidiose infezioni o micosi.

4. **Alimentazione.**

Una ricca colazione, per uno sportivo, è fondamentale poiché è il pasto cardine della giornata. Seleziona sempre cibi facilmente digeribili e colloca i pasti ad almeno 2/3 ore dagli allenamenti e partite. Qualora tu abbia bisogno di mangiare fuori pasto, scegli sempre frutta fresca (mele, pere, pesche). Non far mai mancare la frutta e la verdura nei tuoi pasti, specialmente durante i periodi più caldi dell'anno, poiché son questi cibi ricchi di vitamine, sali minerali e proprietà ricostruttive, fondamentali per il giovane atleta. Limita le bevande gasate, i fritti e i dolci.

Esempio di distribuzione giornaliera dei pasti con impegno sportivo alle ore 15:00

Colazione 07:30 – 08:00	Spuntino 10:45 – 11:15	Pranzo 13:00 – 13:30	Spuntino 17:00 – 17:30	Cena 20:00 – 20:30
Latte (oppure succo d'arancia o yogurt) Cereali (oppure pane e marmellata)	Frutta fresca (mela, pera, banana)	Pasta Verdura (volume ridotto)	Frutta fresca (mela o pera)	Pasta (o minestra di verdure) Carne bianca o pesce Verdura o frutta

Esempio di distribuzione giornaliera dei pasti con impegno sportivo alle ore 10:30

Colazione 07:30 – 08:30	Pranzo 13:00 – 13:30	Spuntino 17:00 – 17:30	Cena 20:00 – 20:30
Latte (oppure succo d'arancia o yogurt)	Pasta Carne bianca o pesce	Frutta fresca (mela, pera o banana)	Pizza (o minestra di verdure)



Cereali (oppure pane e marmellata)	Verdura		Pesce o carne bianca Verdura o frutta
------------------------------------	---------	--	--

Gli impegni sportivi

1. La partita.

È la festa del calciatore! Vivila in maniera positiva, partendo dall'approccio iniziale. La partita non è un confronto solo fisico e tecnico, ma anche di personalità e intelligenza; cerca di essere sempre pronto e attento in modo da cogliere e leggere tutte le situazioni di gioco che ti prospettano durante la gara. Individua e sfrutta a tuo vantaggio i punti deboli e forti del tuo diretto avversario. Sii sempre attivo e determinato, prendendo il maggior numero di iniziative e portandole sempre a buon fine cercando la massima collaborazione coi tuoi compagni. **Volere è potere**, abbi la massima fiducia in te stesso, cosicché da non concedere vantaggi all'avversario.

2. Il risultato.

Va sempre accettato, anche se non fa fede alla prestazione della Squadra ed è sfavorevole. Se nel corso della partita il risultato non è positivo, bisogna riuscire a trovare le energie giuste per poter raddrizzarlo o addirittura ribaltarlo. **Non arrenderti mai** fino a che l'arbitro non fischia la fine della partita. Tieni sempre un atteggiamento dignitoso e rispettoso sia in caso di sconfitta che di vittoria e in entrambi i casi valuta in maniera più oggettiva possibile la tua prestazione.

3. Arbitro e regole di gioco.

L'arbitro è un essere umano come te e quindi pure lui può sbagliare. Nessun calciatore sbaglia volontariamente un gol a porta vuota o fa di proposito un autogol, però son cose che accadono. Impara dunque ad accettare le sue decisioni con serenità e pensa a giocare e non a protestare. Le regole non le si conoscono mai fino in fondo, cerca dunque di approfondire la tua conoscenza del regolamento.

4. Avversari e fair play.

I tuoi avversari non son tuoi nemici, son semplicemente tuoi coetanei che condividono la tua stessa passione e che ti consentono il piacere del confronto. Anche loro, come te, scendono in campo per vincere, evita quindi la cattiveria, la violenza gratuita sia in azioni di gioco che nelle parole, sii sempre leale e non cercare o usare inganni e artifizii per ottenere il successo. In caso di infortunio a un giocatore avversario, prestagli soccorso o comunque aiutalo.

5. I genitori.

Sono le persone più importanti della tua vita e per la tua crescita. Se ti trovi in difficoltà fatti aiutare e consigliare, **ma evita di entrare in qualsiasi questione tecnica**, in quanto quelle devi risolvere **solo** con il tuo allenatore. Se i genitori criticano il tuo allenatore, non



ti sono di aiuto poiché vanno a destabilizzare il rapporto di fiducia tra te e il tuo Mister che è fondamentale per la tua crescita.

6. Trasferte.

In viaggio cerca di coltivare il dialogo con i tuoi compagni e tieni un comportamento corretto e rispettoso perché, in quel momento e con quella divisa, rappresenti il **Venezia Soccer Academy**.

7. Assumiti le tue responsabilità.

Non scaricarle mai sugli altri (allenatore, compagni, arbitro, sfortuna ecc.) in quanto è questo il classico comportamento degli **immaturi** e dei **perdenti**.

8. La maglia del Venezia Soccer Academy.

Rappresenta la bandiera, lo scopo per cui lottare assieme ai tuoi compagni. La maglia va meritata, onorata e difesa con l'impegno e il comportamento, con l'abilità e l'intelligenza. Molti vorrebbero indossarla, pochi possono farlo e tu sei uno di questi fortunati.

Regole per il Comportamento degli Atleti

1. Dai sempre il **massimo** nelle attività che stai svolgendo, divertendoti e dandoci sempre un senso; **sii soddisfatto tu stesso** prima di genitori e allenatore.
2. Far parte della Nostra Società **non è un obbligo** e se è una tua scelta, devi condividere un idoneo comportamento e un'adeguata mentalità sportiva.
3. **Sii educato** in ogni occasione, rispetta in maniera opportuna tutte le persone che operano nella Società e porgi sempre il tuo saluto a chiunque.
4. **Rispetta i compagni** ed evita un linguaggio scurrile, soprattutto la bestemmia, in quanto, ogni atto di maleducazione, verrà pesantemente punito.
5. La **puntualità** e le regole condivise con la squadra e l'allenatore vanno sempre rispettate.
6. Tratta in maniera consona il materiale (palloni, ostacoli, porte ecc...) le strutture (campi, spogliatoi ecc...) e l'abbigliamento (borsa, tuta, magliette ecc...) messo a tua disposizione. **Ogni comportamento inadeguato, sarà sanzionato** e, in caso di rottura o manomissione, ne verrà chiesto il risarcimento.



7. Ricordati di **avvisare in maniera tempestiva** il tuo dirigente o il tuo allenatore per eventuali ritardi o assenze. L'assenza ingiustificata agli allenamenti, comporterà la non convocazione alla successiva partita.
8. Agli allenamenti e agli impegni ufficiali, **presentati sempre in ordine**, con il vestiario e il materiale fornito dalla Società, in più, per motivi di sicurezza (come da regolamento F.I.G.C.), non portare mai orecchini, piercing, monili, anelli, braccialetti ecc...
9. **Le decisioni dell'Istruttore e della Società vanno sempre rispettate.** Fai parte di un progetto, non esiste solo la tua squadra, quindi cerca di seguire anche le altre categorie, per quanto ti sia possibile, tifando in maniera adeguata e con educazione.
10. Semplicità, divertimento, passione, sacrificio, rispetto e anche la giusta dose di carica agonistica e tensione emotiva, sono la **chiave per ottenere buoni risultati.**
11. **L'avversario lo devi sempre rispettare** come vorresti essere rispettato tu
12. Le partite e gli allenamenti devono essere dei **momenti positivi** di incontro coi tuoi coetanei; evita, quindi, la cattiveria e un comportamento aggressivo nelle azioni di gioco e negli scontri verbali.
13. Nello sport, così come nella vita, esistono vittorie e sconfitte. **Sappi accettare in maniera serena il verdetto del campo**, traendone i possibili insegnamenti. **L'arbitro**, come te, **può sbagliare**, quindi accetta le sue decisioni e non creare polemica per ogni suo fischio.
14. Per ogni problema o esigenza, **rivolgiti senza alcun timore ai responsabili preposti** dalla Società. Fallo immediatamente, in modo da evitare che tale situazione diventi irrisolvibile.

