

Vademecum dell'atleta

1. Partecipa per divertirti e non per accontentare gli altri, ma per te stesso.
2. Abbi rispetto per tutti e particolarmente dei tuoi avversari. Sii onesto.
3. Tieni sempre presente che l'allenamento è la parte primaria per poter emergere, e che la gara è la dimostrazione di come e quanto ti sei allenato.
4. Vinci con modestia, senza esaltarti e nelle mancate vittorie trova la forza di stringere i denti e cerca di migliorarti senza sentirti umiliato/a.
5. Lo studio è parte importante nella vita giovanile, un fondamento per il tuo avvenire, perciò, organizzati e trova spazio anche per il tuo benessere fisico che ti aiuterà a superare momenti difficili della scuola.
6. Gli allenatori sono sì responsabili dell'aspetto tecnico, ma i grandi risultati si ottengono solo con l'affiatamento atleta-allenatore, fra i quali deve esistere un rapporto di reciproca fiducia.
7. I programmi di allenamento sono ben valutati dai tecnici per ogni gruppo, tenendo conto dell'età corporea dell'atleta e delle sue eventuali carenze. Allenamenti e gare consigliate o raccomandate dagli allenatori, anche se sembrano non proprio adatte a taluni soggetti, vengono inserite per stimolare e migliorare certi apparati neuro-muscolari che si dimostrano carenti nel fisico e nel comportamento del giovane atleta.
8. Tutti sono tenuti a rispettare scrupolosamente gli orari fissati per l'inizio degli allenamenti e per le partenze alle trasferte nelle gare programmate.
9. Eventuali manifestazioni extra, fuori calendario, alle quali i genitori volessero partecipare con i loro figli, devono essere sempre notificate agli allenatori che daranno il proprio consiglio e il proprio benessere.
10. Ricordati di avvisare sempre gli allenatori in casi di improvvisa rinuncia, per cause di forza maggiore, ad una manifestazione già programmata sia essa allenamento o gara.
11. La disciplina e il rispetto sono cose essenziali, eventuali comportamenti scorretti da parte degli atleti, verranno fatti osservare dagli allenatori ai vari soggetti, che se continueranno nelle loro scorrettezze, comporterà la notifica ai loro genitori e/o la sospensione per un certo periodo.
12. La presenza dei genitori ed il loro sostegno è indispensabile, ci gratifica sotto molti aspetti e aumenta l'autostima degli atleti rendendo i loro sacrifici meno pesanti e nel contesto totale, identifica una Associazione forte e stimata.

Comitato Velo Club Capriasca