

STAGIONE 2026/2027



SQUADRA PALLANUOTO

DACORUM

Il Progetto Stilelibero

Stile Libero e Polisportiva Terraglio iniziano con la stagione 2012-2013 Il Progetto Pallanuoto Maschile. L'ambizione è quella di creare una squadra affiatata e motivata composta da ragazzi appassionati della disciplina della pallanuoto. Con la stagione 2013-2014 l'attività amatoriale si trasforma in attività agonistica: il gruppo conta più di 30 atleti, divisi per età in due formazioni, u15 e u17. L'alto interesse per l'attività porta anche alla creazione di una scuola di pallanuoto maschile che conta ad oggi circa 40 bambini. Nella stagione 2014-2015 l'attività cresce ulteriormente fino a contare atleti di tre categorie impegnati in altrettanti campionati; i ragazzi salgono a più di 70 e la dedizione all'obiettivo frutta ottimi risultati a livello agonistico. Nella passata stagione abbiamo portato la nostra U20 a competere nel campionato d'eccellenza e le nostre under 15 e 17 hanno ottenuto ottimi risultati nei rispettivi campionati. Il gruppo è arrivato a contare circa 100 atleti.

Con la stagione 2016-2017, volendo incrementare il livello tecnico delle nostre squadre, abbiamo deciso di iniziare un progetto che vede l'inserimento dell'U13 maschile, costituita a partire dal nostro gruppo propaganda. Nella stagione 2017-2018 abbiamo inserito il team promozione, la prima squadra assoluta e portato a 6 i campionati agonistici. Nella stagione 2018-2019 anno siamo riusciti a raggiungere il 4° posto interregionale u13 e ottimi risultati negli altri campionati. In questi ultimi due anni siamo riusciti a mantenere il gruppo agonistico e nella stagione 2021-2022 ci siamo qualificati al 3° posto nel campionato Promozione.

Nella stagione 2022-2023 abbiamo partecipato al campionato **UNDER 12 HABAWABA TRIVENETO, CAMPIONATO MASCHILE/FEMMINILE UNDER 14 TRIVENETO, MASCHILE UNDER 16 TRIVENETO 22 23 - GIRONE A** e siamo riusciti a raggiungere il 1° posto nel campionato di **PROMOZIONE** accedendo alla **SERIE C** per la prima volta in assoluto per la pallanuoto nella provincia di Treviso.

Nella stagione 2023-2024 abbiamo partecipato ai campionati: **ESORDIENTI (EX-U12) – primi classificati nel girone B Triveneto, RAGAZZI (ex-U14), ALLIEVI (ex-U16), JUNIORES(ex-U18)** e siamo riusciti a nell'obiettivo della permanenza in **SERIE C**.

Nella ultima stagione 2024-2025 abbiamo partecipato ai campionati: **ESORDIENTI (EX-U12), RAGAZZI (ex-U14), ALLIEVI (ex-U16), JUNIORES(ex-U18)** e siamo riusciti a nell'obiettivo della permanenza in **SERIE C** per il terzo anno consecutivo con l'ambizione di migliorare sempre.

Il nostro Progetto educativo mette al centro la PERSONA che con i suoi limiti e risorse intraprende un percorso per diventare progressivamente e naturalmente un ATLETA. **L'atleta è colui che:**

- riesce a porsi degli obiettivi e si attiva per raggiungerli
- trae gioia e soddisfazione da ogni bracciata e per ogni bracciata ancora da fare
- non cerca scuse se non ha raggiunto l'obiettivo, né scorciatoie per raggiungerlo
- impara ad essere responsabile dei propri successi e insuccessi

Allenamenti

L'allenamento è il fulcro dell'attività agonistica, per questo deve essere praticato con frequenza e impegno costante.

L'Atleta deve imparare ad organizzare la sua giornata e la settimana in modo da effettuare il maggior numero di sedute previste e nelle migliori condizioni psico-fisiche possibili. E' fondamentale che si presenti puntuale sul piano vasca, meglio se qualche minuto prima per eseguire qualche esercizio a secco, organizzare il materiale di allenamento o confrontarsi con l'allenatore. Il riposo e il recupero sono le fasi principali dell'allenamento: la seduta in sé infatti, rappresenta uno shock fisico e psicologico per l'atleta, che porta ad uno scadimento della condizione di forma. E' solo successivamente con la fase di supercompensazione che il fisico dell'Atleta risponde allo shock somministrato e diventa più forte. Per ottenere questo l'allenatore deve somministrare i giusti carichi di lavoro, né troppo blandi, né troppo pesanti. E' indispensabile quindi tenere conto anche dei "carichi esterni": scuola, stress, altri sport, emozioni, malattia, traumi, ... ed è quindi necessario che l'Atleta abbia con l'allenatore, assieme ai genitori, una comunicazione continua sulla sua condizione fisica e mentale.

Alimentazione

L'alimentazione è un altro elemento determinante nel percorso di crescita dell'atleta.

La dieta deve essere sana, varia ed equilibrata; per aiutare con qualche consiglio le famiglie, in caso di necessità durante la stagione verranno date ulteriori informazioni.

Manifestazioni

Le Partite sono il momento di verifica del lavoro svolto e il momento nel quale l'Atleta si mette alla prova: sono piccoli, grandi esami durante i quali si scatenano varie emozioni. Compito dell'allenatore, insieme ai genitori, è aiutare l'Atleta nella giusta gestione di questi eventi, cercando di aumentare la sua autostima e sicurezza. Le competizioni vanno preparate in allenamento ed è compito dell'allenatore, dopo essersi confrontato con l'Atleta, decidere se egli deve parteciparvi o meno. Durante le Partite gli atleti tiferanno per i loro compagni, facendo attenzione a non eccedere, supportati anche dai propri familiari. Come per gli allenamenti è buona norma presentarsi in orario al riscaldamento in modo da prepararsi con calma e concentrazione.

Regole per le squadre (e famiglie):

- La partita di campionato non è "inclusa nel pacchetto" ma è un obiettivo che l'atleta raggiunge dedicandosi costantemente agli allenamenti con concentrazione. L'atteggiamento dell'atleta, l'impegno e la positività saranno aspetti fondamentali per la convocazione.
- La famiglia deve in tutti i casi spronare l'atleta affinché mantenga sempre il maggior impegno possibile e spingere il ragazzo al dialogo con i compagni e con le figure dirigenti. Non è nell'interesse del ragazzo un atteggiamento negativo, di contrasto con l'allenatore o di invidia nei confronti dei compagni.
- Le eventuali sanzioni decise dalla Federazione Nuoto ai danni di atleti o genitori saranno a carico della squadra e non della società. Vi invitiamo comunque a mantenere sempre un atteggiamento sportivo durante le competizioni: ricordate sempre che di fronte ai vostri figli ci sono ragazzi uguali a loro.
In seguito alle diverse sanzioni della scorsa stagione, precisiamo che onde evitare penalizzazioni ben più gravi, comportamenti che esulano dal tifo normale ci costringeranno a prendere decisioni al fine di tutelare la squadra e l'attività stessa.

Altre Regole

Gli iscritti devono tempestivamente comunicare i cambiamenti d'indirizzo e/o di telefono.

- I guasti e/o i danni alle attrezzature saranno riparati o ripristinati a spese dei responsabili.
- I genitori devono obbligatoriamente comunicare l'eventuale ritardo nel venire a riprendere gli iscritti a fine allenamento.
- E' obbligatorio utilizzare esclusivamente gli spogliatoi per il cambio di abbigliamento per ragioni logistiche, di ordine e di sicurezza. Le squadre agonistiche sono invitate a portare in piano vasca le proprie borse e i propri indumenti.
- E' obbligatorio mantenere ordine e un comportamento corretto in tutti gli spazi.
- La Direzione non assume alcuna responsabilità per oggetti, valori o denaro lasciati negli spazi adibiti a spogliatoi

Organigramma stagione

Presidente Stilelibero SSD srl	Maria Maddalena Ferro	stilelibero@terraglio.com	
Direttore Tecnico	Luca Lucchetta	luca@terraglio.com	335 6603849
Responsabile del Settore Pallanuoto	Ciro Magliano	kuros72@yahoo.it	347 4017803
Allenatori Serie C maschile	Simone Chin (primo allenatore)		351 9602344
	Matteo Bonetta, Ciro Magliano (vice)		
Allenatori JUNIORES maschile	Simone Chin (primo allenatore)		
	Dario Boscia (vice)		
Allenatori ALLIEVI maschile	Simone Chin (primo allenatore)		
	Gabriele Zamuner, Dario Boscia (vice)		
Allenatori RAGAZZI maschile/femminile	Mattia Masiero (primo allenatore)		329 274 6786
	Luca Mestriner, Matteo Moro, Gabriele Zamuner (vice)		
Allenatori ESORDIENTI maschile/femminile	Gabriele Zamuner (primo allenatore)		345 142 0128
	Luca Mestriner, Matteo Moro, Filippo Moro (vice)		

- Il responsabile di settore:**
- . è l'esecutore della programmazione pluriennale decisa dalla Società
 - . è il collegamento fra la società e le famiglie degli atleti
 - . è l'incaricato alla diffusione e spiegazione delle scelte sociali e alla risoluzione di eventuali problematiche.
 - . ha il compito di visionare gli iscritti alla Scuola Nuoto alla ricerca di nuovi inserimenti nella squadra agonistica e per questo collabora con il coordinatore
- L'allenatore**
- . ha il compito di favorire l'evoluzione sportiva degli atleti e il loro corretto inquadramento nei gruppi di allenamento
 - . è l'incaricato alla gestione del gruppo affidatogli secondo le linee indicate dalla società con la supervisione del responsabile di settore
- L'atleta**
- . ha scelto l'attività agonistica condividendone obiettivi e regole
- I Genitori**
- . condividono il progetto educativo – sportivo della Società
 - . si attivano affinché i loro figli frequentino in maniera **continuativa** gli allenamenti e le competizioni sportive
 - . partecipano alla vita della società instaurando **un rapporto costruttivo con i vari organi** societari e le figure di riferimento per una continua crescita dell'attività e la risoluzione dei problemi.

Fondamentale per l'Atleta è avere intorno a sé uno staff coeso, formato da: dirigenti, allenatori e genitori. Dirigenti, allenatori e genitori lavorano e interagiscono in armonia perché apprenda a superare le difficoltà e intraprenda un percorso di realizzazione personale.

"Pre Recco- Camogli, 1958: giocavo in centro boa, subii 17 falli consecutivi. Al diciottesimo fischio pensai: finalmente l'arbitro ha espulso il mio avversario. Macché: aveva cacciato me."

Eraldo pizzo

"La pallanuoto è come il rugby: allena il rispetto dell'altro."

Pao De Crescenzo

Carta Etica dello Sport

Il CONI PROVINCIALE, le Federazioni, gli Enti di Promozione Sportiva sottoscrivendo la presente CARTA ETICA s'impegnano a **divulgare e a far conoscere tra i propri affiliati e associati lo spirito e i contenuti della Carta**, prevedendo eventualmente anche approfondimenti e corsi di formazione su tali temi.

Principi generali: il **rispetto di sé** e dei propri tempi di maturazione; il **rispetto degli altri**; la **lealtà e l'onestà**; la **sana competitività**; la **fiducia reciproca**; il **rifiuto dei mezzi illeciti** o anche semplicemente scorretti per assicurarsi la vittoria.

La valorizzazione di questi e di altri principi consentirà di cogliere nello Sport anche il suo valore "universale", capace di superare barriere e discriminazioni.

Impegni per gli Atleti. - L'Atleta s'impegna:

- . a vivere lo Sport come un **momento di gioia**, di crescita di sé, di messa alla prova delle proprie capacità, di **confronto positivo con gli altri**, di solidarietà e di amicizia;
- . **ad assimilare e rispettare le regole** della lealtà, sia negli allenamenti che nelle competizioni;
- . **a seguire le indicazioni fornite dall'allenatore** e ad accettare il ruolo attribuito e le consegne affidate;
- . **ad accettare serenamente il responso del campo**, anche quando è sfavorevole; a rifiutare quindi la cultura del sospetto, in base alla quale se si perde è sempre colpa di qualcun altro;
- . quando i risultati non corrispondono alle proprie aspettative, **a mettersi in discussione e quindi a fare autocritica**, ad esempio attraverso un maggiore impegno negli allenamenti ed un maggiore spirito di collaborazione in squadra;
- . **a dare continuità al proprio impegno** perché solo la pazienza e l'esercizio costante consentono di acquisire competenze e risultati significativi;
- . **a valorizzare ed incoraggiare gli altri compagni di squadra**: ognuno migliora se stesso perché gli altri migliorano

Impegni per i Genitori. - Il Genitore s'impegna:

- . a considerare lo Sport come la via maestra per **promuovere la salute e il benessere fisico e relazionale** dei propri figli;
- . **a sostenere e ad accompagnare il proprio figlio nella pratica sportiva**, considerandola un momento importante, ma non esclusivo, della formazione di sé;
- . **a non assolutizzare tale impegno**, riponendo in esso aspettative incongrue, quasi che il figlio sia necessariamente destinato a diventare un campione;
- . **a rispettare le indicazioni degli allenatori e dei dirigenti**, senza sovrapporsi o addirittura sostituirsi impropriamente al loro ruolo;
- . **a incoraggiare il proprio figlio e la sua squadra**, senza per questo screditare e svalutare gli avversari (tifare per, mai contro!)

Codice di Comportamento per i Genitori della Fed. Nuoto USA

La Federazione Americana, diffonde questo decalogo per genitori, utile a tutti per accostarsi all'attività natatoria agonistica, mondo complesso e articolato, non semplice da comprendere.

La proponiamo ai nostri genitori come spunto di riflessione

. **Non imporre le tue ambizioni** a tuo figlio. Ricorda che il nuoto è la sua attività. Miglioramenti e progressi dipendono dalle caratteristiche individuali. Non giudicare i progressi di tuo figlio in base al confronto con altri atleti e non criticarlo in base alle tue impressioni.

. **Sostieni comunque** tuo figlio. L'unica domanda che devi porgli dopo una gara è "ti sei divertito?" Se gare e allenamenti non rappresentano un divertimento, tuo figlio non deve essere costretto a prendervi parte.

. **Non allenare** tuo figlio. Non minare la credibilità dell'allenatore interferendo negli allenamenti. Il tuo compito è dare amore e sostegno. L'allenatore è responsabile del versante tecnico della preparazione. Non dare suggerimenti sulla tecnica o la strategia di gara. Non devi premiare tuo figlio per un buon risultato: ciò serve solo a confonderlo riguardo alle reali motivazioni per praticare questo sport e indebolisce la figura dell'allenatore.

. Nel corso di una manifestazione esprimi **solo commenti positivi**. Devi essere d'incoraggiamento e non devi mai criticare tuo figlio o il suo allenatore. Sanno riconoscere gli sbagli da soli.

. Conosci le paure di tuo figlio. Le nuove esperienze possono essere stressanti. E' assolutamente normale che tuo figlio sia impaurito. Non minimizzare, confortalo nella convinzione che se il suo allenatore l'ha iscritto a una gara è perché ha dimostrato di essere pronto. Ricorda che il tuo compito è sostenerlo durante tutta la sua esperienza natatoria:

. **Non criticare** gli ufficiali di gara. Non criticare persone che stanno facendo del proprio meglio, senza essere retribuiti.

. Rispetta l'allenatore di tuo figlio. La fiducia reciproca tra allenatore e nuotatore è indispensabile. Contribuisce in maniera determinante al successo di tuo figlio. **Non criticare l'allenatore in presenza di tuo figlio.**

. **Sii leale nei confronti della squadra**. Non è saggio che un genitore faccia "saltare" il figlio da una squadra all'altra. L'acqua del vicino non è necessariamente più blu. Tutti le squadre hanno i propri problemi, anche quelle che sfornano campioni. Cambiare continuamente squadra può essere emotivamente difficile. Raramente un atleta migliora in modo significativo dopo un cambio di squadra.

. Dai a tuo figlio altri **obiettivi oltre alla vittoria**. Molti nuotatori di successo hanno imparato a concentrarsi sull'allenamento e non sui risultati. Dare il massimo di se stessi indipendentemente dai risultati è molto più importante che vincere.

. Un campione olimpico diceva "il mio obiettivo era stabilire un primato del mondo. Beh l'ho fatto, ma nella stessa gara un altro atleta ha fatto ancora meglio. Questo mi rende un fallito? Per niente: vado fiero di quella gara".

Quota d'iscrizione

L'attività agonistica è un progetto di miglioramento con obiettivi annuali e pluriennali. **L'attività deve essere continuativa.** La quota d'iscrizione è su base annuale (da settembre a giugno, o luglio, a seconda delle diverse categorie) ma rateizzata per agevolare l'esborso economico delle famiglie.

La quota comprende:

- . gli spazi acqua per l'allenamento nei mesi, giorni e orari specificati;
- . l'allenatore incaricato a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le manifestazioni;
- . il tesseramento FIN, deciso dalla società in base all'età e alle capacità dell'atleta;
- . le tasse di gara per la partecipazione alle manifestazioni Federali inizialmente concordate con l'allenatore dalla società, **alle quali gli atleti sono obbligati a partecipare**, salvo in caso di gravi impedimenti e previo adeguato avviso ai tecnici..

La quota non comprende:

- . **iscrizione e assicurazione (100€)**
- . le spese di trasporto e di soggiorno per le gare federali;
- . le spese di trasporto, di soggiorno e le tasse gara per la partecipazione alle manifestazioni extra-federali alle quali la società proporrà di partecipare. Per queste manifestazioni la società specificherà e raccoglierà, con un adeguato preavviso, la quota di partecipazione;
- . i costi di maglietta, costume, borsa con i colori sociali che potranno essere acquistati in pacchetto unico o singolarmente e per i partecipanti alle gare è obbligatorio
- . i crediti per docce e phon
- . tutto quanto non specificato nella "quota comprende"

La logistica e i trasferimenti degli atleti sono SEMPRE a carico delle famiglie. Gli allenatori si rendono disponibili, quando possibile, ad aiutare previo un simbolico rimborso spese di circa 0,05 euro/km arrotondato per eccesso. Tale disponibilità non è da scambiare erroneamente per un servizio continuativo ed organizzato quale il servizio navetta successivamente citato. **SERVIZIO NAVETTA:** è possibile richiedere un servizio di trasporto per raggiungere i luoghi di allenamento tramite registrazione al seguente link: <https://www.terraglioservizi.com/Account/Login>. Le condizioni e i servizi sono specificati nel portale

SCADENZE RATE:

- prima rata entro il 07 Settembre
- seconda entro il 30 Novembre
- terza entro il 20 Febbraio
- saldo entro il 15 Maggio

Calendario

Gli allenamenti iniziano lunedì 7 settembre 2026 e termineranno venerdì 31 luglio 2027.

I campionati Federali Interregionali, si svolgono di sabato o domenica tra novembre e giugno.

Il campionato u12 inizia normalmente a fine novembre e termina in genere entro metà giugno.

Il campionato u14 inizia normalmente a fine novembre e termina in genere entro metà giugno.

Il campionato u16 prevede un pre-campionato per la determinazione dei gironi a partire da novembre e con termine prima di Natale. La seconda fase avrà inizio a gennaio e termina normalmente a fine giugno.

Il campionato di Serie C inizia normalmente a gennaio e termina a fine maggio.

La decisione di prendere parte all'attività agonistica prevede che il campionato venga portato a termine da tutti i ragazzi aderenti. La stagione agonistica e gli allenamenti non prevedono pause o settimane di ferie e chiediamo alle famiglie, quindi, di **dare il massimo supporto evitando di programmare assenze in piena stagione** per evitare danni alla squadra stessa.

GRUPPI ALLENAMENTO | Serie C (nati 2008 e precedenti)

L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico AGONISTICO - Costo allenamento singolo: 15,00 euro/ora.
Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 242,00 euro (Costo orario 2,11 euro)

Orari di allenamento: Lun dalle 20.00 alle 21.00 a Monastier (50m)
Mar e Ven dalle 21.15 alle 22.45 (dalle 20.15 secco)
Mer dalle 21.15 alle 22.30 (dalle 20.15 secco)
Sab dalle 18.00 alle 19.30

GRUPPI ALLENAMENTO | JUNIORES (nati 2009-2010)

L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico AGONISTICO - Costo ad allenamento: 15,00 euro/ora.
Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 242,00 euro (Costo orario 2,11 euro)

Orari di allenamento: Lun dalle 20.00 alle 21.00 a Monastier (50m)
Mar e Ven dalle 21.15 alle 22.45 (dalle 20.15 secco)
Mer dalle 21.15 alle 22.30 (dalle 20.15 secco)
Sab dalle 18.00 alle 19.30

GRUPPI ALLENAMENTO | ALLIEVI (nati 2011-2012)

L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico AGONISTICO - Costo ad allenamento: 15,00 euro/ora.
Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 231,00 euro (Costo orario 2,49 euro)

Orari di allenamento: Lun dalle 20.00 alle 21.00 a Monastier (50m)
Mar e Ven dalle 20.00 alle 21.15 (dalle 19.00 secco)
Mer dalle 20.15 alle 21.15 (dalle 19.15 secco)
Sab dalle 17.30 alle 19.30

GRUPPI ALLENAMENTO | RAGAZZI (nati 2013-2014)

L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico AGONISTICO - Costo ad allenamento: 15,00 euro/ora.
Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 217,00 euro (Costo orario 2,57 euro)

Orari di allenamento: Mar e Ven dalle 20.00 alle 21.15 (dalle 19.00 secco)
Mer dalle 19.15 alle 20.15 (dalle 18.15 secco)
Sab dalle 16.00 alle 18.00

GRUPPI ALLENAMENTO | ESORDIENTI (nati 2015 e successivi)

L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico AGONISTICO - Costo ad allenamento: 15,00 euro/ora.
Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 210,00 euro (Costo orario 3,08 euro)

Orari di allenamento: Mar e Ven dalle 18.45 alle 20.00
Mer dalle 18.00 alle 19.15
Sab dalle 16.00 alle 17.30 (dalle 15.00 secco)

Ulteriori agevolazioni economiche: - sconto fratelli 50,00 euro per persona su ultima rata
In base ad eventuali aggiornamenti da parte della Federazione Nuoto Italiana saranno adeguati le succitate suddivisioni.

*Devi dare il 100 per cento nella prima metà del gioco.
Se questo non è sufficiente, nella seconda metà, devi dare ciò che è rimasto.*

CONTROLLO SANITARIO

Gli atleti tesserati per i gruppi giovanissimi è sufficiente il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Gli atleti tesserati per gruppi esordienti e prima squadra, per potersi allenare e poter gareggiare, deve essere coperto da un **CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO** rilasciato dall'azienda ULSS o da altro studio medico riconosciuto dall'U.I.S.S. stessa. Per avere l'IDONEITA' SPECIFICA DELLO SPORT bisogna effettuare una visita che tra le altre cose prevede l'elettrocardiogramma sotto sforzo e la spirometria. Il Centro Medico FISIOSPORT in via Penello 5/7 offre Visite Sportive Agonistiche a prezzi agevolati. Per prenotazioni tel 041 5020154 dichiarando di essere tesserati per la Stilelibero SSD srl. Per le visite presso l'U.I.S.S. telefonare al CUP (Treviso 0422/210701 – Venezia 041/8897908) con corposo anticipo (3 o 4 mesi) per poter scegliere una data tra i 15 e 20 giorni prima della scadenza del proprio certificato medico. Ad esempio se il mio certificato scade a fine dicembre devo chiamare il CUP a fine agosto per prenotare la visita fra il 10 e il 15 dicembre. Informazioni utili: OGNI ATLETA D'ETÀ INFERIORE AI 18 ANNI DOVRÀ ESSERE ACCOMPAGNATO DA UN GENITORE O DA UN ADULTO MUNITO DI DELEGA DEL GENITORE. Ogni atleta dovrà presentarsi munito di: richiesta della società sportiva (per atleti di età inferiore ai 18 anni); documento di riconoscimento valido; tessera sanitaria; questionario informativo sulla salute – compilato in ogni sua parte e firmato (da un genitore nel caso di atleti minorenni); provetta con l'urina raccolta preferibilmente al mattino appena alzati; eventuale documentazione sanitaria relativa ad accertamenti precedenti (es. radiografie, esiti di visite specialistiche, lettere di dimissioni ospedaliere,); eventuali mezzi di correzione (lenti a contatto, occhiali, ecc.).

SI RACCOMANDA:

- . dotarsi di abbigliamento pratico (pantaloncini corti e scarpe ginniche);
- . non mangiare in modo abbondante né digiunare;
- . evitare sforzi fisici particolarmente intensi nelle ore precedenti la visita.

T.U.E.

Se l'Atleta deve assumere, per motivi di salute, farmaci contenenti sostanze proibite ai sensi della Lista WADA, deve attivare la procedura per ottenere un'esenzione a fini terapeutici (Therapeutic Use Exemption-TUE). Le indicazioni per la presentazione dei documenti necessari si trovano entrando nei seguenti link:

<https://www.nadoitalia.it/images/documenti/PROCEDURA PER LA PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA DI ESENZIONE A FINI TERAPEUTICI versione 3.1.pdf>

<https://www.nadoitalia.it/it/attivita/esenzioni-a-fini-terapeutici/modulo-di-domanda.html>

Consigli Alimentari

L'alimentazione è un altro elemento determinante nel percorso di crescita dell'atleta. La dieta deve essere sana, varia ed equilibrata, per aiutare con qualche consiglio le famiglie, durante la stagione verranno date ulteriori informazioni. **Un insufficiente apporto di egregie e nutrienti protratta nel tempo porta non solo l'atleta a performare agonisticamente peggio ma anche a livello psicofisico ad accusare maggiore stanchezza e difficoltà cognitiva.**

SCHEMA GIORNALIERO | *BERE MINIMO 2 LITRI D'ACQUA - MANGIARE MINIMO 4 FRUTTI AL GIORNO – EVITARE I CIBI INDUSTRIALI*

Colazione	. cereali integrali, muesli, pane (meglio se integrale tostato) con marmellate e miele . latte, yogurt, tè/caffè (zuccherare preferibilmente con miele) . frutta . alternativa salata con pane integrale tostato ed affettato magro/uova
Ricreazione . frutta	. yogurt (variare greco, normale, skyr a seconda del gusto) . panino imbottito (variando il contenuto: BRESAOLA, PROSCIUTTO, FORMAGGIO) con qualche verdura
Pranzo	. pasta o riso con sughi leggeri alle verdure (pomodoro, zucchine, melanzane, peperoni) . pane, fette biscottate o crackers, da soli o con miele o marmellata in accompagnamento al pasto . moderando le quantità abbinare una fonte proteica tra carne, pesce/crostacei, uova, formaggi pref. magri o stagionati o legumi
Dopo allenamento e fra gli allenamenti in acqua e palestra	. frutta . pane (meglio se tostato) con marmellate e miele . latte, yogurt, tè (zuccherare preferibilmente con miele) . integratori salini e/o bevande tecniche sportive/proteiche

Cena . pasta o riso con sughi leggeri alle verdure (pomodoro, zucchine, melanzane), o legumi o patate o pane integr.

- . verdure miste
- . carne o pesce o uova o formaggio o legumi

N.B.: le singole quantità dovranno essere tarate su età, sesso, quantità di attività fisica, composizione corporea dell'atleta

Regole generali:

L'alimentazione giornaliera deve tener conto di una certa varietà di cibi con una dovuta proporzionalità; inoltre si devono consumare: pochi grassi saturi, preferibilmente quelli vegetali, meglio se olio extra vergine d'oliva o del pesce; pochi zuccheri semplici, soprattutto da bevande che ne sono ricche. Eventuali dessert con moderazione e dopo i pasti.

Consumare molte fibre (frutta, verdura, cereali, integrali); alternare verdure crude e cotte. La frutta (almeno 4 frutti al giorno). Bere almeno 2 lt di acqua naturale al giorno. Poche bevande gasate, poca acqua durante i pasti (1 o 2 bicchieri). Bere durante gli allenamenti. Provare di tanto in tanto cibi nuovi.

Limitare il consumo di cibi industriali.

Scegliere carni magre (pollo, tacchino). Controllare l'uso di insaccati. Moderare il consumo di formaggi e preferire il grana o quelli a minor contenuto di grassi. Usare metodi di cottura con pochi grassi (a vapore, lessatura, ai ferri). Moderare i condimenti e sostituirli con erbe aromatiche, spezie e succo di limone. Tutti i grassi hanno lo stesso valore calorico, ma per controllare il livello del colesterolo ematico sostituire i grassi saturi (burro, lardo e strutto) con grassi mono e/o polinsaturi (olio di oliva, mais, girasole, soia) ed omega 3 derivanti dal pesce.

- Limitare:**
- . i fritti, caramelle e cioccolatini e non tenere in casa cibi industriali ad alto contenuto energetico
 - . evitare di mangiare per reagire alla noia, alla rabbia, al nervosismo

Consigli Alimentari – Allenamento/gara

Pranzo pre-allenamento

- . pasta o riso con condimenti facilmente digeribili e volendo associare anche una fonte proteica
- . pane, fette biscottate o crackers, da soli o con miele o marmellata
- . durante ALLENAMENTO
- . acqua naturale con una piccola aggiunta di sali minerali

Durante l'allenamento

- . acqua naturale con una piccola aggiunta di sali minerali
- . eventualmente barrette specifiche **o integratori specifici**

Dopo l'allenamento

- . frutta
- . pane (meglio se tostato) con marmellate e miele, o con affettato
- . barrette cereali/fitness/proteiche
- . rispettare queste indicazioni e svolgere un pasto post allenamento soprattutto se non si svolge un pasto COMPLETO ENTRO 1 ora dal termine dello sforzo

Cena giorno precedente alla gara

- . anticipare l'orario per avere tre ore di digestione prima di coricarsi
- . cena leggermente più abbondante del solito prediligendo i carboidrati (pasta o riso)
- . eventualmente una crostatina

Colazione pre-gara

- . almeno 2 prima
- . 2/4 fette biscottate con marmellata
- . the (zuccherare preferibilmente con miele) o spremuta d'arancia
- . acqua naturale con una piccola aggiunta di sali minerali
- . svolgere anche la solita colazione purchè si sia già testato e verificato che non ci siano verificate sensazioni spiacevoli o indesiderate

Pranzo

- . almeno 2 ore prima
- . pasta o riso con condimenti facilmente digeribili
- . pane, fette biscottate o crackers, da soli o con miele o marmellata
- . frutta (no banane, kiwi, frutta secca)

In attesa della gara

- . acqua naturale con una piccola aggiunta di sali minerali
- . eventualmente barrette specifiche