
SQUADRA AGONISTICA NUOTO

(Personal Coach)

STAGIONE 2021/2022



FisioSPORT Terraglio



S.I.L.L.
Lattonerie s.r.l.
www.sill-lattonerie.com

**CARROZZERIA
ZEROTINA**
www.carrozzeriazerotina.com

AG
SRL
technical insurance expertise

STILELIBERO SSD SRL - DOMANDA D'ISCRIZIONE GRUPPO PERSONAL COACH – S.S. 2020 | 2021

tutti i campi sono obbligatori

Cognome e nome: _____	Codice Fiscale: _____
Nato a: _____	il: _____
Residente in _____	
Cap: _____	Città: _____
Tel _____	Cell.: _____
e-mail: _____	

presa visione ed accettato il regolamento, dichiara di:

- impegnarsi a consegnare il Certificato Medico Sportivo necessario a partecipare agli allenamenti e alle gare, eseguendo quanto necessario per ottenerne il rilascio come descritto nel regolamento, e controllandone le date di scadenza per non essere mai scoperto
- mantenere un comportamento sportivamente corretto in tutte le situazioni in cui si rappresenti la Società Sportiva di appartenenza

chiede quindi di iscriversi per la stagione sportiva 2021/2022 in base alle condizioni di pagamento descritte nel regolamento. **N.B. Non sono previsti rimborsi totali e/o parziali delle quote pagate in caso di assenza e/o rinuncia alla frequenza delle lezioni. La quota non comprende le spese per l'acquisto del materiale e/o abbigliamento tecnico per allenamenti e/o competizioni.**

Preso atto dell'informativa, ricevuta ai sensi dell'art. 13-14, Reg UE 2016/679, io sottoscritto/a **DICHIARO** che nulla osta al rilascio della seguente autorizzazione **ESPROMO IL MIO CONSENSO E AUTORIZZO** Stilelibero ssd srl al trattamento, anche a mezzo di consulenti della Società, delle immagini che mi riguardano sul sito web della Società, su opuscoli, registrazioni video e/o altro materiale di comunicazione e marketing e autorizzo l'eventuale trasmissione agli organi di stampa e ai media televisivi, come documentazione di un momento dell'attività lavorativa per conto della Società. L'utilizzo delle immagini è da considerarsi effettuate in forma del tutto gratuita.

Data _____

Firma dell'Atleta) _____

IMPEGNO AL NON UTILIZZO SOSTANZE O METODI VIETATI DAL REGOLAMENTO ANTIDOPING IN VIGORE

Il sottoscritto _____

Tesserato con la società: Stile Libero S.r.l. Società Sportiva Dilettantistica, consapevole e a conoscenza delle normative antidoping in vigore **s'impegna a non assumere o utilizzare nessun farmaco, integratore alimentare, sostanze o metodiche che possano dare una positività ai controlli antidoping** eseguiti dal CONI, del Ministero della Salute. In caso di patologie (es. asma) che richiedano l'uso di farmaci inseriti o meno nella lista delle sostanze doping in vigore, questi possono essere assunti solo ed esclusivamente con prescrizione medica (medico specialista, medico di famiglia o medico del pronto soccorso) comprensiva di diagnosi, posologia e tempi di assunzione. La documentazione di cui sopra dovrà essere trasmessa, prima dell'assunzione dei farmaci, tramite la società al medico sociale, che comunicherà il comportamento da tenere. Gli integratori alimentari saranno utilizzati esclusivamente della ditta scelta dalla società e con i modi e dosaggi prescritti dal medico sociale. **Se da un uso non autorizzato di farmaci, integratori alimentari, altre sostanze o metodi proibiti dal regolamento antidoping in vigore, ne derivasse un danno anche solo d'immagine alla società Stile Libero S.r.l. (oltre alle altre società del Gruppo Terraglio) si procederà per vie legali al fine di un equo risarcimento economico.**

Data _____

Firma dell'Atleta _____



SQUADRA AGONISTICA e PREAGONISTICA NUOTO

Stilelibero e Polisportiva Terraglio iniziano con la stagione 2012-2013 il Progetto Nuoto Agonistico. **L'ambizione è di creare una squadra affiatata e motivata composta da ragazzi appassionati della disciplina del nuoto.** I gruppi saranno organizzati in base all'età e alle capacità degli atleti e ai loro obiettivi. 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 adeguata e impegno costante. L'Atleta deve imparare ad **organizzare la sua giornata e la settimana in modo da effettuare le 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.

Programmazione Pluriennale - La carriera di un atleta si può dividere in tre fasi: imparare a nuotare, imparare ad allenarsi, imparare a conquistare gli obiettivi. Ciascuna di queste fasi insegna importanti abilità necessarie per arrivare al massimo livello nello sport. Il successo a lungo termine si ottiene se il processo di sviluppo segue un preciso percorso.

"Lo sviluppo a lungo termine è più importante dei risultati agonistici a breve termine" Bill Sweetenham

Fase 1 | Imparare a Nuotare - L'obiettivo primario è di imparare le abilità coinvolte nel nuoto con lo sviluppo di ognuno dei 4 stili, così come gli elementi chiave del controllo corporeo, del sentire l'acqua e dell'acquisizione di un modello stabile ed armonioso dei movimenti in acqua, partendo dalla respirazione.

Fase 2 | Imparare ad allenarsi - Un'atleta entra in questa fase dopo aver preso possesso delle abilità di base, aumentando così le richieste di allenamento. Gli atleti devono massimizzare il loro potenziale in questo periodo di maturazione. La qualità dell'allenamento è espressa in termini di mantenimento di un'efficace tecnica in presenza di carichi stagionali progressivamente maggiori.

Fase 3 | Imparare a conquistare gli obiettivi - Avviene quando il nuotatore ha assimilato le fasi precedenti, senza questo si rischia di limitare il successo di lungo termine. Rappresenta gli ultimi stadi della competizione nelle categorie giovanili e la transizione nelle competizioni assolute. La maturazione dell'atleta avviene anche a livello mentale con lo sviluppo delle seguenti capacità:

- . capacità di gestione vittoria-sconfitta;
- . capacità di autocritica e di autocontrollo sugli allenamenti;
- . capacità di porsi i massimi obiettivi alla propria portata responsabilizzandosi sul comportamento quotidiano per raggiungerli;
- . capacità di concentrarsi su ciò che si può cambiare (margini di miglioramento) e non sugli aspetti che non si possono cambiare (scuse per l'insuccesso)
- . capacità di contribuire in modo positivo alla creazione della giusta mentalità della squadra

Organigramma stagione

Presidente Stilelibero SSD srl	Elisabetta Pusiol	stilelibero@terraglio.com	
Direttore Tecnico:	Luca Lucchetta	luca@terraglio.com	335 6603849
Allenatore Prima Squadra	Andrea Franconetti	a.franconetti@libero.it	340 8536327
Assistenti Allenatore Prima Squadra	Gaia Morini, Erica Barcon, Thomas Vianello		
Preparatore Atletico Prima Squadra	Gianluca Velardi		
Allenatrice Swim Teen	Enrico Visentin		
Allenatore Esordienti A	Mattia Santi	mattiasanti12@gmail.com	340 2169739
Allenatrice Esordienti B	Antonella Buosi	antonellabuosi@hotmail.it	333 9988039
Assistente Esordienti B	Erica Barbon		
Allenatrice Propaganda Giovanissimi 2013	Martina Causin	martinacausin7100@gmail.com	366 3456941
Allenatrice Propaganda Giovanissimi 2014	Giulia Baldisser	giulia.baldisser@alice.it	340 6632112
Preparatore Atletico Gruppi Giovanili	Gaia Morini		
Mental Coach	Daniele Trevisan	info@coachdaniele.com	349 2515846



ISCRIZIONE PERSONAL COACH

La Formula Personal Coach è una modalità di tesseramento alla prima squadra agonistica studiata per gli atleti che, per motivi universitari o di lavoro, non possono frequentare gli orari standard di allenamento della squadra. Con i nostri Coach di riferimento studieranno quindi un progetto personalizzato con percorso agonistico ad hoc e orari/luoghi di allenamento specifici. A fronte di questo la quota da versare a Stilelibero coprirà esclusivamente i costi federali e gli spazi di allenamento presso la nostra struttura, altri costi quale allenatore o gli spazi di allenamento presso altre strutture sono a carico dell'atleta.

Quota d'iscrizione – 375,00 euro annue + 25 tesseramento annuo

Prima rata da 200,00 euro più tesseramento entro il 15.09.2021 – Seconda rata da 175,00 euro entro il 31.01.2021

La quota comprende:

- . iscrizione e assicurazione;
- . gli spazi acqua per l'allenamento nei mesi, giorni e orari concordati con l'allenatore;
- . l'ingresso in sala fitness per gli allenamenti nei mesi, giorni e orari concordati con l'allenatore;
- . il tesseramento FIN
- . le tasse di gara per la partecipazione alle manifestazioni Federali.

La quota NON comprende:

- . il compenso dell'allenatore
 - . gli ingressi in altre strutture sportive per allenamenti fuori sede
 - . 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 (Meeting e Trofei), alle quali l'allenatore proporrà di partecipare;
 - . i costi divisa e abbigliamento;
 - . i costi per l'acquisto del kit di allenamento (attrezzi sportivi) che potranno essere acquistati in pacchetto unico o singolarmente;
 - . tutto quanto non specificato nella "quota comprende"
-