

# Scuola di mountain bike ASD Lessona Bike Team

## Integrazione al regolamento della scuola di mtb 2016

*Il consiglio direttivo ha così deliberato e comunica quanto segue:*

**La nostra società** è preparata e prepara i giovani atleti per creare solamente in un futuro un buon atleta. Non abbiamo la pretesa né l'ambizione di creare piccoli campioni, per perderli fra pochi anni.

Ogni ragazzo/a potrà essere un "Bravo/a Atleta", il miglioramento in una disciplina individuale quale il ciclismo, dipende solo dalla quantità di "buona volontà" che ogni uno adopera al proprio scopo.

Pensiamo che ogni ragazzo debba osservare alcune regole fondamentali: studiare, rispettare il compagno di squadra e gli avversari, obbedire agli allenatori e impegnarsi nella preparazione degli allenamenti con passione ed intensità, pensando che ogni famiglia si adopera a sforzi finanziari non indifferenti.

### **OBIETTIVI**

Un importante motivo per far parte di una squadra è l'aggregazione dei ragazzi e dei genitori, questo rimane sempre l'obiettivo fondamentale.

Lavoreremo per far capire ai nostri atleti l'importanza di **serietà, costanza, impegno** come mezzi per **divertirsi ed ottenere risultati** sia nello sport che nella vita.

Abbiamo la dimostrazione di Atleti che con questo sport hanno migliorato la loro vita, il rendimento scolastico, la salute. Equilibrio e coordinazione, saper scegliere, organizzarsi e responsabilizzarsi. Fatica nelle gare, vuol dire "confrontarsi" ogni momento coi compagni a scuola, poi nel lavoro.

### **RESPONSABILE**

Ogni responsabile che prenderà in mano un gruppo è sempre un "volontario" che ha deciso di mettere al servizio della società una parte del suo tempo libero. Si occuperà, possibilmente con l'aiuto di altri genitori, di organizzare le varie attività aggregative e la logistica delle gare (solo per il Team ufficiale).

In qualità di responsabile sarà la persona a cui i genitori dovranno fare riferimento per tutto ciò che non riguarda strettamente gli allenamenti.

### **ALLENATORI**

Sono **Anselmo Cagni** e **Atisc Salvetti**, Maestri Allenatori di 2° livello della FCI, che si occuperanno di tutto ciò che concerne la preparazione fisica, tecnica e tattica della squadra. Eventuali problemi fisici ed alimentari, ovviamente nel limite delle loro competenze, oltre le quali saprà consigliare professionisti qualificati e competenti a cui riferirsi. **Tommaso Puccio**, Guida di Mountain Bike, diplomato all'Accademia nazionale di Mountain Bike (riconosciuta dal CONI) è a disposizione degli atleti per tutto ciò che concerne le escursioni e la collaborazione stretta col gruppo.

### **RESPONSABILITA'**

Gli allenatori ed i responsabili della squadra rispondono solo in caso di negligenza individuale personale, la disobbedienza da parte degli atleti non può essere addossata a nessun'altro.

Come detto in riunione, garantiamo una forma di preparazione seguendo le direttive degli ultimi aggiornamenti impartiti dalla sezione "centro studi della FCI".

**I trasporti** effettuati con mezzi privati dei tecnici, non saranno perseguibili in nessun modo da chiunque, qualora potessero verificarsi dei sinistri. Risponderà l'assicurazione privata che ogni uno di essi stipula con la propria. Sarà una libera scelta di ogni genitore/tutor dell'atleta minorenni a determinarne la propria responsabilità.

**Pertanto** si invitano i genitori o parenti ad adoperarsi per la migliore riuscita delle trasferte nei punti di ritrovo degli eventi sportivi.

#### **ATTREZZATURE**

La manutenzione delle biciclette è fondamentale quando si pratica questa disciplina sportiva, per cui chiediamo agli atleti (minorenni) di trattare bene i mezzi, posandoli con cura, lavandoli e accudendoli, informando i genitori qual'ora ci fossero anomalie. Mentre i genitori dovranno garantire la sicurezza del mezzo, che è la sicurezza del figlio, e che esso sia in buone condizioni, per evitare spiacevoli inconvenienti e penalizzazioni sulla prestazione sportiva.

Durante gli allenamenti presentarsi con: caschetto, bicicletta funzionante, abbigliamento appropriato, camera d'aria, schiuma auto-riparante ed acqua. Sarà diritto dell'allenatore rimandare a casa l'atleta in caso di mancato rispetto di questa regola.

#### **ATTIVITA' AGGREGATIVE**

Poiché punteremo sulla creazione della mentalità di gruppo, saranno messe a calendario diverse attività di vario tipo. Ci adoperiamo a preparare attività alternative alla bicicletta che potranno coinvolgere anche i genitori.

Tutti i ragazzi sono chiamati a partecipare e qualora non potessero per motivi reali sono pregati di comunicarlo al responsabile della squadra o all'allenatore.

#### **GARE**

Il calendario gare per il Team ufficiale sarà pubblicato nella sezione scuola del nostro sito:

[www.lessonabiketeam.it](http://www.lessonabiketeam.it)

Verrà seguito (a nostra discrezione non completamente praticato) tutto il campionato regionale XC (Cross Country), più alcune gare che di volta in volta verranno consigliate da noi (XC Eliminator, Short Track, Gioco ciclismo ecc).

Chi dimostrerà serietà, costanza ed impegno durante gli allenamenti e durante le gare otterrà il permesso di partecipare ad alcune gare a livello nazionale. La scelta di tali gare resta comunque a discrezione della società che si assume quindi la responsabilità della decisione.

#### **PAGAMENTI GARE**

La quota delle gare che prevedono una quota di iscrizione o una cauzione, sarà a carico dei Genitori o tutor degli atleti.

Fino a nuovo regolamento si dovrà comunicare entro il giovedì sera antecedente alla gara, la presenza dell'atleta per iscriverlo nel portale privato della Federazione, chiamato "Fattore K".

#### **PROVE PERCORSO**

Le gare regionali sono pensate in modo da non stravolgere il normale regolamento tecnico e attuativo sulle disposizioni dei percorsi. Tutti i percorsi non sono uguali ma hanno la particolarità di avere passaggi tecnici e virtuosità che vengono preparati anche in campo scuola. Pertanto anche l'assenza di un tecnico

accompagnatore fa sì che ogni atleta disponga della sua conoscenza per adattare la sua abilità nello svolgimento del percorso nella propria categoria.

### **ALIMENTAZIONE**

Sarà organizzata durante l'anno una serie di incontri di alimentazione in cui si spiegherà ai ragazzi ed ai genitori il miglior modo per alimentarsi sia quotidianamente che nel contesto sportivo, perché ricordate che **l'allenamento è inutile, se non addirittura dannoso, quando viene abbinato ad una scorretta alimentazione.**

Il direttivo ringrazia per l'attenzione.