



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

**stilelibero**

---

# SQUADRA PALLANUOTO

## FEMMINILE

STAGIONE 2016/2017

---





gruppoterraglio  
www.terraglio.com



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com

**FisioSPORTerraglio**

**FisioSPORTerraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## STILELIBERO SSD SRL - DOMANDA D'ISCRIZIONE

Squadra Pallanuoto Femminile – S.S. 2016 | 2017

*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
- mantenere un rendimento scolastico adeguato alle proprie attitudini

chiede quindi di iscriversi per la stagione sportiva 2016/2017 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. Si autorizza il trattamento dei dati personali per uso interno amministrativo e fiscale ai sensi dell'art. 10 della legge n.675/96 e successivi aggiornamenti. L'utilizzo di immagini che ritraggano gli iscritti nell'ambito di allenamenti e/o gare da parte della Società è da ritenersi implicitamente autorizzato: è comunque data piena facoltà di rifiutare tale autorizzazione previa comunicazione scritta da parte del genitore e/o tutore legale.

Firma dell'Atleta (in caso di minore chi ne fa le veci) \_\_\_\_\_



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



**gruppoterraglio**  
www.terraglio.com

**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 (in caso di minore chi ne fa le veci): \_\_\_\_\_



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## SQUADRA PALLANUOTO FEMMINILE

### REGOLAMENTO STAGIONE SPORTIVA

IL GRUPPO TERRAGLIO | Polisportiva Terraglio – Stilelibero – Fisiosport – Terraglio Volley – San’Alvise

Il Gruppo Terraglio opera da più di trent’anni a cavallo dei territori di Mestre, Treviso e Venezia Centro Storico, gestendo tre impianti natatori - con annesso palestre e strutture sportive - divenuti nel tempo degli importanti punti di riferimento per le rispettive comunità. Un pool di associazioni e società sportive senza scopo di lucro che opera:

- 1) A LIVELLO LOCALE
  - offrendo servizi sanitari, sociali e sportivi da Venezia a Treviso a più di 10.000 utenti
  - con oltre 1.000 atleti impegnati agonisticamente in varie discipline, dal volley al nuoto, dal Karate alla Pallanuoto, dal nuoto sincronizzato al wheelchair hockey e molti altri
  - con oltre 2000 bimbi tesserati alla nostra Scuola Nuoto Federale
- 2) A LIVELLO NAZIONALE
  - con atleti di livello nazionale (sincronizzato, nuoto, nuoto master, danza sportiva, wheelchair hockey)
  - con l’organizzazione di eventi quali i XXX Giochi Nazionali Estivi Special Olympics VENEZIA 2014 o il Trofeo Terraglio di Nuoto Sincronizzato
- 3) A LIVELLO INTERNAZIONALE
  - con atleti che hanno partecipato alle OLIMPIADI (nuoto sincronizzato)
  - con atleti che hanno vinto titoli Europei e Mondiali (nuoto disabili)
  - con atleti che fanno parte della NAZIONALE ITALIANA
  - con il nostro team di nuoto Special Olympics che ha rappresentato l’Italia ai MONDIALI di Porto Rico nel 2012

Una filosofia di gestione che vede come prioritaria la messa in rete con il territorio Impianti polivalenti: Mestre - Terraglio (dal 1985), Preganziol (dal 2004), San’Alvise (dal 2013) Settori agonistici: in Polisportiva Terraglio: Nuoto Sincronizzato, Special Olympics/Fisdir/FINP, Nuoto; in Stilelibero: Pallanuoto Femminile, Special Olympics, Nuoto Master, Nuoto, Pallanuoto Maschile.

### Organigramma stagione

Presidente Stilelibero SSD srl	Elisabetta Pusiol	stilelibero@terraglio.com	
Direttore Tecnico Stilelibero	Luca Lucchetta	luca@terraglio.com	335 6603849
Responsabile Settore Pallanuoto	Giulia Danesin	giulia.danesin@gmail.com	349 6354805
Dirigente Pallanuoto Femminile	Lorenza Patrese	lorenza.patrese@libero.it	333 9778598
Allenatore prima squadra	Alberto Michieletto	mike285@alice.it	339 1888919

- 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 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 e per questo collabora con il coordinatore



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

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, che lavorano e interagiscono in armonia perché apprenda a superare le difficoltà e intraprenda un percorso di realizzazione personale.



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## 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!)



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## 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

. **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".**



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com





gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## Il Progetto

Stilelibero e Polisportiva Terraglio continua con la stagione 2016-2017 il Progetto di Pallanuoto Femminile.

Quest'anno, rispetto alle stagioni passate, ci saranno dei cambiamenti. Vista la crescente adesione al progetto da parte di ragazze sempre più giovani, abbiamo deciso di dar seguito alla crescente esigenza societaria di un gruppo giovanile agonistico. Per questo motivo le squadre verranno unificate in un unico gruppo, che concorrerà in uno o più campionati giovanili.

L'ambizione è quella di creare una squadra ancora più affiatata e motivata, estendendo la passione alla disciplina della pallanuoto anche all'esterno della squadra stessa. 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
- impara che l'impegno porta al miglioramento

Un obiettivo da porsi è la comprensione che il miglioramento individuale porta al miglioramento di squadra e sviluppare in ogni atleta questo concetto porta alla crescita del gruppo.

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, durante la stagione verranno date ulteriori informazioni.



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



**gruppoterraglio**  
www.terraglio.com

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 parteciparvi o meno. Durante le Partite gli atleti tiferanno per i loro compagni, facendo attenzione a non eccedere, supportati anche dai propri famigliari. Come per gli allenamenti è buona norma presentarsi in orario al riscaldamento in modo da prepararsi con calma e concentrazione.

Divisa: Ogni atleta è responsabile della propria divisa. Nella stagione 2016-2017 la divisa diventa obbligatoria. Chi ancora non avesse provveduto a procurarsela è pregato di farne richiesta.

Attrezzature per l'allenamento: Durante gli allenamenti verranno utilizzate alcune attrezzature per raggiungere degli adattamenti specifici. Gli attrezzi sono: i palloni per allenare la tecnica, i palloni da 1 kg per aumentare il carico durante il palleggio, il bombolo e il laccio per le nuotate di sole braccia, le palette per aumentare il carico sulle braccia, la tavola e le pinne per lavori sulle gambe. Il materiale verrà messo a disposizione dalla società e dovrà essere usato con la dovuta cura.

#### Altre Regole

- Gli iscritti devono tempestivamente comunicare i cambiamenti di 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.
- E' obbligatorio mantenere ordine ed un comportamento corretto in tutti gli spazi.
- La Direzione non assume alcuna responsabilità per oggetti, valori o denaro lasciati negli spazi adibiti a spogliatoi.

#### 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 luglio) ma rateizzata per agevolare l'esborso economico delle famiglie.

La quota comprende:

- iscrizione e assicurazione
- gli spazi acqua per l'allenamento nei mesi, giorni e orari specificati ad inizio stagione;
- il tesseramento degli atleti;
- l'allenatore incaricato di seguire il gruppo durante gli allenamenti;



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



**gruppoterraglio**  
www.terraglio.com

La quota non comprende:

- i costi di maglietta, pantaloncino, costume, cuffia e zainetto con i colori sociali;
- i costi per le trasferte;
- tutto quanto non specificato in "La quota comprende"

**SCADENZE RATE:**

- prima rata entro il 15 settembre
- seconda entro il 15 dicembre
- saldo entro il 15 marzo

## ORARI ALLENAMENTO

### *Squadra Agonistica Giovanile*

Quota di frequenza totale annuo € 561,00 (tre rate da € 187,00)

Orari di allenamento: Mar dalle 20.15 alle 21.45

Gio dalle 20.15 alle 21.45 (45' secco + 45' acqua)

Ven dalle 18.45 alle 20.15

Calendario: gli allenamenti iniziano martedì 6 settembre 2016 e si concluderanno venerdì 14 luglio 2017. Le date delle partite di campionato sono da definire e si svolgeranno indicativamente dal mese di febbraio a giugno.



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



**gruppoterraglio**  
www.terraglio.com

**Visita Medico Sportiva** | Ogni atleta tesserato agonista, per potersi allenare e poter gareggiare, deve essere coperto da un CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO rilasciato dall'azienda ULSS o da altro studio medico riconosciuto dall'U.l.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.l.s.s. telefonare al CUP (0422/1912900 - dal lunedì al venerdì dalle ore 7.30 alle ore 18.00, sabato dalle 8.00 alle 12.00) con almeno 3 o 4 mesi di anticipo 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.

Chi è impossibilitato a presentarsi alla visita nel giorno fissato, deve disdire la visita telefonando al numero 0422/322693. In caso di mancata disdetta entro 24 ore precedenti la data dell'appuntamento l'utente è tenuto al pagamento anche se esente.

#### TARIFFARIO

- . Per gli atleti minorenni e per i diversamente abili, considerati agonisti dalle Federazioni o Enti di Promozione Sportiva la prestazione è gratuita.
- . Per gli atleti maggiorenni è previsto il pagamento secondo tariffario regionale: Sport di TABELLA B: € 45,60 dai 18 ai 34 anni; € 62,65 dai 35 anni in poi. Il pagamento dei ticket sanitari può essere effettuato o presso gli sportelli della Veneto Banca, o tramite bollettino postale sul C/C n° 11208311 intestato ad Azienda ULSS 9 Treviso - Dipartimento di Prevenzione - Servizio Tesoreria con causale ticket sanitario medicina dello sport, o mediante una riscuotitrice automatica.



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com



gruppoterraglio  
www.terraglio.com

## 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.

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

- Colazione** . cereali integrali, muesli, pane (meglio se tostato) con marmellate e miele  
. latte, yogurt, tè (zuccherare preferibilmente con miele)  
. frutta
- Ricreazione** . frutta  
. yogurt  
. panino imbottito (variando il contenuto: BRESAOLA, PROSCIUTTO, FORMAGGIO)
- 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  
. se non ho allenamento nelle suc. 4 ore anche carne o pesce o uova o formaggio o legumi
- Dopo allenamento e fra all. in acqua e palestra** . frutta  
. pane (meglio se tostato) con marmellate e miele  
. latte, yogurt, tè (zuccherare preferibilmente con miele)  
. reintegratori salini
- Cena** . pasta o riso con sughi leggeri alle verdure (pomodoro, zucchine, melanzane, peperoni, )  
. verdure miste  
. carne o pesce o uova o formaggio o legumi

### Regole generali

L'alimentazione giornaliera deve tener conto di una certa varietà di cibi con una dovuta proporzionalità; inoltre si devono consumare: pochi grassi, preferibilmente quelli vegetali, meglio se olio extra vergine d'oliva; pochi zuccheri semplici, compresi cibi e bevande che ne sono ricchi. Eventuali dessert con moderazione e lontani dai pasti.

Consumare molte fibre (frutta, verdura, cereali, integrali); alternare verdure crude e cotte, ma non all'interno degli stessi. La frutta (almeno 4 frutti al giorno) va consumata lontana dai pasti almeno un'ora prima o dopo. 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). Limitare 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)

### 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 nervosi



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020  
www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com

**Pranzo pre-allenamento**

- . pasta o riso con condimenti facilmente digeribili
- . pane, fette biscottate o crackers, da soli o con miele o marmellata
- . durante ALLENAMENTO
- . acqua naturale con una piccola aggiunta di sali minerali + maltodestrine

**Durante l'allenamento**

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

**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 + maltodestrine sino alla gara

**Pranzo**

- . almeno 3 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 + maltodestrine
- . eventualmente barrette specifiche



**Polisportiva Terraglio**  
 Associazione Sportiva Dilettantistica  
 Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 tel. 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**FisioSPORT Terraglio S.r.l.**  
 Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
 Tel 041 942534 fax 041 942020  
 www.terraglio.com - info@terraglio.com



**Stilelibero S.r.l.**  
 Società sportiva dilettantistica  
 via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
 tel. 0422 633870 fax 0422 639574  
 www.terraglio.com - stilelibero@terraglio.com

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.

(Yogi Berra)



**Polisportiva Terraglio**  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
Via A. Penello 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
tel. 041 942534 fax 041 942020

**FisioSPORTerraglio**

**FisioSPORTerraglio S.r.l.**  
Via A. Penello, 5/7 - 30174 Mestre Venezia  
Tel 041 942534 fax 041 942020



**Stilelibero S.r.l.**  
Società sportiva dilettantistica  
via A. Manzoni, 40 - 31022 Preganziol (TV)  
tel. 0422 633870 fax 0422 639574