



# ARENA SOCCER CLUB

Μελλισίων & Κωστή Παλαμά, 151 26 Μαρούσι, Τηλ: 210 80 55 543 & 6984 488 388 – Fax: 210 80 55 541

## ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

### ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2013 - 2014 ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

#### ❖ Προς αθλητές Ακαδημίας

1. Οι αθλητές προσέρχονται στο Αθλητικό Κέντρο τουλάχιστον 10' πριν από την καθορισμένη ώρα έναρξης της προπόνησης.
2. Οι αθλητές κατά τη προσέλευσή τους για προπόνηση πηγαίνουν απ' ευθείας στο χώρο των αποδυτηρίων ή όπου αλλού τους έχει υποδείξει ο Προπονητής τους.
3. Η συνολική διάρκεια της κάθε προπόνησης είναι 60' - 90' περίπου.
4. Για το ακριβές πρόγραμμα των αγώνων, θα υπάρχει έγκαιρη ενημέρωση των αθλητών, όπως επίσης και σχετική ανακοίνωση στο Πίνακα Ανακοινώσεων.
5. Πιστεύουμε ότι τα παιδιά τα οποία ασχολούνται πιο ενεργά με τον αθλητισμό όπως οι αθλητές της **ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ** μας, καλό είναι να τηρούνται οι κάτωθι οδηγίες διατροφής:
  - Πριν την προπόνηση (2 ώρες περίπου) πρέπει να τρώνε ελαφρύ γεύμα δεδομένης και της ώρας επιστροφής των παιδιών στο σπίτι. Σε αυτή την περίπτωση προτείνεται 1 τοστ απλό (με τυρί και τόνο ή γαλοπούλα) ή ξηρούς καρπούς με φυσικό χυμό και 1 μπανάνα. Μπορούν επίσης να φάνε, λίγα ζυμαρικά ή ρύζι. Κανονικό γεύμα θα έχουν μετά το τέλος της προπόνησης. Εφόσον υπάρχει η δυνατότητα να έχουν τα παιδιά γεύμα 3 ώρες τουλάχιστον πριν την προπόνηση, αυτό μπορεί να είναι 1 κανονική μερίδα φαγητού με σαλάτα και 1 φυσικός χυμός.
  - Στους αγώνες εφόσον αυτοί είναι πρωινοί, 2 ώρες περίπου πριν, προτείνεται 1-2 φέτες ψωμί σικάλεως με μέλι ή λίγα δημητριακά με γάλα και 1 μπανάνα ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό.
  - Εφόσον οι αγώνες είναι απογευματινοί, 3 ώρες περίπου πριν, προτείνεται 1 μακαρονάδα ή 1 φιλέτο κοτόπουλο με 1-2 φέτες ψωμί σικάλεως και μία μπανάνα.
  - Μετά τις προπονήσεις οι αθλητές μπορούν να πίνουν γάλα ή χυμό και να τρώνε 1 μπανάνα ή ξηρούς καρπούς ή μπάρες δημητριακών.

6. Οι αθλητές μπορούν λίγο πριν, κατά την διάρκεια και στο ημίχρονο του αγώνα να πίνουν κάποιο ισοτονικό ποτό. Επίσης μπορούν να έχουν μαζί τους κατά την διάρκεια των αγώνων ή των προπονήσεων νερό. Τα υγρά τα οποία θα καταναλώνουν, να μην είναι παγωμένα.
7. Οι αθλητές θα φέρουν απαραίτητα μια δεύτερη μπλούζα για μετά το τέλος της προπόνησης ή του αγώνα, όσο για τους χειμερινούς μήνες θα πρέπει να φορούν αντιανεμικό μπουφάν, φούτερ με μακριά μανίκια, σκουφάκι και γάντια (καλό είναι να προμηθεύσετε τα επιλεγμένα είδη ρουχισμού της **ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ** μας).
8. Οι αθλητές είναι υποχρεωτικό σε κάθε εκδήλωση της ομάδας τους να φορούν ρουχισμό της **ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ**.
9. Για λόγους ασφάλειας, πιθανότητας απώλειας όπως επίσης σωστής και πειθαρχημένης εικόνας των Ομάδων μας, οι αθλητές κατά την διάρκεια των προπονήσεων ή των αγώνων **δεν επιτρέπεται** να φοράνε ρολόγια, άλλα πολύτιμα είδη, σκουλαρίκια και οτιδήποτε άλλο από το οποίο μπορεί να προκληθεί τραυματισμός ή πιθανότητα τιμωρίας της Ομάδας. Τα κινητά τηλέφωνα κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα θα πρέπει να είναι απενεργοποιημένα.
10. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να εγκαταλείψουν την προπόνηση ή τον αγώνα, παρά μόνο μετά από σχετική άδεια του Προπονητή τους.
11. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται για κανένα λόγο να εγκαταλείπουν το Αθλητικό Κέντρο χωρίς τη συνοδεία των γονέων τους εφόσον για οποιοδήποτε λόγο, αυτοί έχουν καθυστερήσει την προσέλευσή τους. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να ενημερώνεται κάποιος από τους υπεύθυνους της **ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ** ή του **ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ**.
12. Κατά την διάρκεια λειτουργίας της **ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ** δεν επιτρέπονται βωμολοχίες, τσακωμοί και γενικότερα κάθε είδους συμπεριφορές οι οποίες δεν ταιριάζουν σε παιδιά και αθλητές.
13. Οι αθλητές θα πρέπει να ενημερώνονται για τα νέα της **ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ**, το Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Προπονήσεων και Αγώνων και την Ομάδα στην οποία αγωνίζονται από τον Πίνακα Ανακοινώσεων που βρίσκεται δίπλα από τη Γραμματεία.
14. Οι αθλητές καλό είναι να φέρουν μαζί τους 2<sup>ο</sup> ζευγάρι αθλητικά παπούτσια ώστε να μην περπατούν εκτός γηπέδων με τα ποδοσφαιρικά (τάπες).
15. Οι αθλητές κατά την διάρκεια της παραμονής τους στο **ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ** δεν επιτρέπεται να κυκλοφορούν άσκοπα και χωρίς συνοδεία (οι μικρότερες ηλικίες), κάνοντας φασαρία και με κίνδυνο να χτυπήσουν. Πριν την έναρξη της προπόνησης ή του αγώνα θα πρέπει να βρίσκονται στα αποδυτήρια την προκαθορισμένη ώρα, ενώ μετά τη λήξη να περιμένουν ήσυχα σε κάποιο χώρο έως την οριστική αποχώρησή τους από το **ARENA SOCCER CLUB**.

## ❖ Οδηγίες προς Γονείς και Συνοδούς

1. Οι γονείς και οι συνοδοί πριν την έναρξη της προπόνησης αφήνουν τους αθλητές στο χώρο υποδοχής. Κατά τον ίδιο τρόπο μετά τη λήξη της προπόνησης τους παραλαμβάνουν στον ίδιο πάλι χώρο. Εφόσον κάποιοι γονείς θέλουν να βοηθήσουν στο ντύσιμο των παιδιών μετά τη λήξη της προπόνησης παρακαλούνται να μπαίνουν στα αποδυτήρια μετά την αποχώρηση των υπόλοιπων παιδιών. Με την τήρηση αυτού του κανονισμού θα αποφευχθεί ο συνωστισμός χωρίς λόγο στο χώρο των αποδυτηρίων.
2. Οι γονείς και οι συνοδοί των αθλητών, δεν επιτρέπεται να διακόπτουν την προπόνηση ή τον αγώνα και να μιλάνε στα παιδιά κατά τη διάρκεια αυτών. Αυτό γίνεται για την καλύτερη λειτουργία της Ακαδημίας και προς όφελος πάντοτε των παιδιών.
3. Οι συνοδοί των αθλητών δεν επιτρέπεται να παραβρίσκονται εντός του αγωνιστικού χώρου ή εντός των αποδυτηρίων.
4. Η Διεύθυνση θα πρέπει να ενημερώνεται σε περίπτωση καθυστέρησης, τόσο κατά τη προσέλευση για προπόνηση, όσο και για την ώρα παραλαβής των παιδιών μετά το τέλος της προπόνησης.
5. Παρακαλούνται οι γονείς και οι συνοδοί των αθλητών, να ενημερώνονται τακτικά από τους Πίνακες Ανακοινώσεων οι οποίοι βρίσκονται στην είσοδο του **Café** και δίπλα από τη Γραμματεία. Αυτό θα διευκολύνει κατά πολύ τον τρόπο λειτουργίας μας.
6. Παρακαλούνται οι γονείς να ενημερώνονται τακτικά, για τον επιπλέον ρουχισμό που μπορούν να προμηθευθούν, απευθύνονται στη Γραμματεία.
7. Η Τεχνική Διεύθυνση πρέπει να ενημερώνεται για τις σχολικές επιδόσεις και τη γενικότερη συμπεριφορά του παιδιού, τυχόν προβλήματα υγείας τα οποία έχει αντιμετωπίσει κατά το παρελθόν, όπως επίσης και με λεπτομέρειες, οι οποίες κρίνεται ότι θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν ώστε να υπάρχει η όσο το δυνατόν πιο σωστή αντιμετώπισή του.
8. Στην **ΑΚΑΔΗΜΙΑ** μας υπάρχει η δυνατότητα της μηνιαίας ενημέρωσης για την πρόοδο των αθλητών και για οποιοδήποτε άλλο ζήτημα ήθελε προκύψει. Ο Προπονητής της κάθε ομάδας θα ενημερώνει τους γονείς την 1<sup>η</sup> εβδομάδα κάθε μήνα, σύμφωνα με το σχετικό Πρόγραμμα Επικοινωνίας το οποίο έχει αναρτηθεί στους Πίνακες Ανακοινώσεων.
9. Η Γραμματεία της **ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ** λειτουργεί καθημερινά 16.00 - 20.00 και την Κυριακή από 09.30 έως τη λήξη των αγώνων. Οι γονείς μπορούν για οποιαδήποτε ενημέρωση σχετικά με τις προπονήσεις και τους αγώνες να επικοινωνούν στα τηλέφωνα μας. Σε περίπτωση αγώνων εκτός έδρας, οι οποίοι διεξάγονται ημέρα Σάββατο μπορούν να ζητούν από τη Γραμματεία τον αριθμό του κινητού τηλεφώνου του Προπονητή.

10. Η διάρκεια λειτουργίας της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ κατά την περίοδο 2013-2014, είναι από 09-09-2013 έως 15-06-2014. Η μηνιαία συνδρομή μπορεί να καταβάλλεται από 15 έως 20 εκάστοτε μήνα, μέχρι τις 15/04/2013. Η συνδρομή των δύο (2) τελευταίων μηνών (15/04 – 15/06) συμπεριλαμβάνεται στην πληρωμή των προηγούμενων μηνών.

### ❖ Συμμετοχή αθλητών σε Αγώνες ή Τουρνουά

1. Οι αθλητές προσέρχονται στο γήπεδο και αποχωρούν από αυτό με ευθύνη των γονέων, εκτός εάν οριστεί από την **ΑΚΑΔΗΜΙΑ** κάποιο άλλο μεταφορικό μέσο για όλους τους αθλητές (πούλμαν, τρένο κλπ.). Σε αυτή την περίπτωση οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να ακολουθήσουν την αποστολή της Ομάδας τους.
2. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να προσέρχονται στην προκαθορισμένη ώρα συνάντησης, είτε αυτή είναι στο **ARENA SOCCER CLUB**, είτε σε κάποιο άλλο γήπεδο. Σε αντίθετη περίπτωση είναι στην κρίση του Προπονητή εάν τους δεχθεί.
3. Ο χρόνος συμμετοχής των αθλητών, είναι πάντα στην ευθύνη του Προπονητή.
4. Η αποχώρηση των αθλητών, πάντα σύμφωνα με τη προκαθορισμένη ώρα έναρξης - λήξης του αγώνα, είναι στην ευθύνη του Προπονητή.
5. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να φορούν τον προβλεπόμενο κατά περίπτωση ρουχισμό της **ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ**.
6. Οι γονείς ή συνοδοί μετά την έλευση του αθλητή, δεν επιτρέπεται να έχουν καμία συμμετοχή με την ομάδα, καθ' όλη την διάρκεια του αγώνα, εκτός εάν αυτό τους ζητηθεί από τον Προπονητή.
7. Οι γονείς ή συνοδοί του αθλητή, δεν επιτρέπεται καθ' όλη την διάρκεια του αγώνα, να μιλούν με τους αθλητές ή να τους καθοδηγούν με οποιονδήποτε τρόπο. Αυτό που επιβάλλεται να γίνεται σε κάθε περίπτωση, είναι η παρότρυνση όλων των αθλητών μας.
8. Οι γονείς ή συνοδοί των αθλητών πρέπει να συμπεριφέρονται πάντα με κόσμιο τρόπο, ώστε να δίνουν το σωστό παράδειγμα προς τα παιδιά.
9. Εάν για οποιονδήποτε λόγο δεν υπάρχει συμφωνία με τα παραπάνω και ενόψει της συνεχούς διεξαγωγής αγώνων, πρέπει να γίνει έγκαιρη ενημέρωση της Τεχνικής Διεύθυνσης.

*Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την συνεργασία σας!*