



Associazione Sportiva Dilettantistica  
Golf Club Bergamo "L'Albenza"

## **ATTIVITA' AGONISTICA 2010**

# **“ALLEGRI NI GOLF TEAM”**

### **Regolamento**

- § Allenamenti collettivi: le sedute di allenamento, della durata di 2 ore (è richiesta la presenza per l'intera durata), si svolgeranno con cadenza bisettimanale. La presenza agli allenamenti collettivi è molto importante; per una corretta gestione del programma, eventuali assenze dovranno essere comunicate tempestivamente alla Segreteria o ai Professionisti Responsabili.
- § Allenamenti individuali: in aggiunta a quanto indicato nel punto precedente, ad ogni atleta verrà richiesto un allenamento golfistico individuale della durata di almeno 12 ore mensili, programmabili secondo le singole esigenze e presso la location più comoda. Ogni giocatore dovrà annotare tali allenamenti (data, orario, programma di lavoro svolto) sulla scheda personale.
- § Preparazione fisica ed alimentazione: ogni atleta dovrà seguire un programma di allenamento fisico, individuale e personalizzato (sulla base delle possibilità, dell'età, delle singole esigenze e preferenze), utile a raggiungere una forma fisica indispensabile per la pratica di uno Sport impegnativo quale il Golf. Il suddetto programma (che verrà definito con la consulenza di un personal trainer) includerà sia l'allenamento aerobico sia quello anaerobico e dovrebbe avere una durata minima di 2 ore settimanali. Potrà essere svolto individualmente (presso la location più comoda) o in gruppo (al Circolo o presso strutture convenzionate), preferibilmente con l'ausilio di un istruttore. In aggiunta, verrà consegnata ad ogni atleta una scheda con suggerimenti nutrizionali, utili sia nel periodo antecedente la gara sia durante la competizione.
- § Campo pratica: ogni atleta potrà beneficiare della fornitura gratuita delle palline del campo pratica per l'allenamento individuale e collettivo.
- § Competizioni nazionali e regionali: i giocatori ritenuti dai Professionisti più preparati e competitivi saranno (di volta in volta) invitati a rappresentare il Circolo in occasione delle gare nazionali e regionali (Campionati, Ufficiali e Patrocinate, ecc.), anche per acquisire la necessaria esperienza di gioco e confrontarsi con av-

versari e situazioni nuove. I relativi costi saranno a carico del Club e verranno rimborsati anche sulla base dei risultati conseguiti dai giocatori in tali competizioni. A tutti gli atleti verrà comunque data la possibilità di partecipare alle suddette gare. Ogni giocatore dovrà annotare i risultati sulla scheda personale. Quando possibile il Circolo accompagnerà gli atleti con propri mezzi di trasporto.

- § Competizioni interne: agli atleti verrà richiesta la partecipazione ad almeno 3 gare mensili (in occasione delle competizioni che si disputano su più giorni conterà il numero dei giri). Potranno disputarsi anche su altri percorsi. L'onere relativo sarà a carico dei giocatori. Ogni giocatore dovrà annotare i risultati sulla scheda personale. Per una corretta organizzazione, in occasione delle competizioni che si disputano la domenica, la Segreteria riserverà agli atleti della squadra agonistica due partenze (alle ore 9.30 e 11.00). I giocatori dovranno provvedere a comunicare la loro iscrizione entro le ore 12.00 del mercoledì precedente la gara; oltre tale termine le partenze inutilizzate verranno liberate per gli altri concorrenti. In generale si privilegeranno i team interamente composti dagli atleti dell'agonistica. Periodicamente verrà loro richiesto di giocare con altri Associati (preferibilmente i ragazzi iscritti al Club dei Giovani ed i nuovi Soci) o con gli Sponsor della gara.
- § Campionati Nazionali: gli atleti iscritti all'attività agonistica potranno essere scelti dall'apposita Commissione a rappresentare il Circolo in occasione dei Campionati Nazionali.
- § Scheda personale – libretto statistiche: ad ogni atleta verranno consegnati alcuni documenti sui quali annotare tutti i dati relativi agli allenamenti ed alle competizioni. L'aggiornamento dovrà essere effettuato costantemente e rappresenterà un importante punto di riferimento per atleti e Professionisti.
- § Divisa: ad ogni atleta verrà consegnato un corredo di abbigliamento personalizzato, da utilizzare obbligatoriamente in occasione delle sedute di allenamento collettivo e di tutte le competizioni alle quali parteciperà (gare di Circolo incluse). L'atleta dovrà ovviamente impegnarsi a conservare (ed indossare) la divisa sempre in ordine.
- § Tabellone personalizzato: all'interno della Club House verrà riservato uno spazio all'attività agonistica ove verranno esposti i risultati degli atleti, i programmi agonistici ed altro ancora. Per una migliore organizzazione e per agevolarne la lettura, gli stessi documenti verranno altresì inseriti nel Sito Web del Circolo.