



REGOLAMENTO KARATE

ORGANIGRAMMA

Responsabile Polisportiva Terraglio	Giorgi Davide	
Direttore tecnico Karate	Ronchini Roberto	392 6503463
Collaboratore tecnico	Di Salvo Francesca	348 7866215

Il direttore tecnico:

- 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 e spiegazione delle scelte sociali e alla risoluzione di eventuali problematiche;
- ha il compito di favorire l'inserimento di nuovi elementi nella squadra agonistica;
- ha il compito di favorire l'evoluzione marziale e 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.

Il collaboratore tecnico:

- collabora con il direttore tecnico nelle sue mansioni specifiche.

L'atleta

- ha scelto l'attività sportiva e 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 impari a superare le difficoltà e intraprenda un percorso di realizzazione personale.



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 migliorino.

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;
- ad incoraggiare il proprio figlio e la sua squadra, senza per questo screditare e svalutare gli avversari (tifare per, mai contro!)



CODICE DI COMPORTAMENTO PER I GENITORI

- **Non allenare** tuo figlio. Non minare la credibilità del maestro interferendo negli allenamenti. Il tuo compito è dare amore e sostegno. Il maestro è responsabile del versante tecnico della preparazione. Non dare suggerimenti sulla tecnica da eseguire o sulla 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 del maestro.
- **Non imporre le tue ambizioni** a tuo figlio. Ricorda che il karate è la sua disciplina. 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 sempre e 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.
- 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 maestro 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 di gara.
- **Non criticare** gli ufficiali di gara. Non criticare persone che stanno facendo del proprio meglio, senza essere retribuiti.
- Rispetta il maestro di tuo figlio. La fiducia reciproca tra maestro e allievo è indispensabile. Contribuisce in maniera determinante al successo di tuo figlio. **Non criticare il maestro in presenza di tuo figlio**.
- **Sii leale nei confronti della squadra**. Non è saggio che un genitore voglia far "saltare" il figlio da un gruppo d'allenamento all'altro. Cambiare gruppo d'allenamento può essere emotivamente difficile se non è il momento giusto. Consigliati sempre con il maestro per ogni problema.
- Dai a tuo figlio altri **obiettivi oltre alla vittoria**. Molti karateki 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.



IL PROGETTO

Il Gruppo Terraglio e Polisportiva Terraglio hanno un progetto comune. L'ambizione è quella di creare una squadra affiatata e motivata composta da ragazzi appassionati alla disciplina del karate. I gruppi sono sempre 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 propri limiti e le proprie capacità 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 per ogni tecnica eseguita e per ogni tecnica ancora da eseguire;
- 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 e impegno costante.

E' fondamentale che ci si presenti puntuali in palestra, meglio se qualche minuto prima per interagire coi compagni e col maestro.

E' molto importante tenere conto anche dei "carichi esterni" che l'atleta vive quotidianamente: scuola, stress, altri sport, emozioni, malattia, traumi, ed è quindi necessario che l'atleta abbia con il maestro, assieme ai genitori, una comunicazione continua sulla sua condizione fisica e mentale.

DIVISA E PROTEZIONI PER L'ALLENAMENTO

Ogni atleta deve indossare il karate-gi completo durante l'allenamento (giacca, pantaloni e cintura). Durante i periodi più caldi è consentito indossare la maglietta sociale. Per quanto riguarda le competizioni, le manifestazioni e gli stage gli atleti si presenteranno in tuta sociale.

Per l'incolumità degli atleti è obbligatorio l'utilizzo delle protezioni durante gli allenamenti. Ogni atleta deve essere munito di:

- corpetto a protezione del torace;
- conchiglia inguinale per gli atleti maschi,
- guanti;
- parapiedi e paratibia;
- mascherina protettiva (solo per la categoria Esordienti B)

Gli atleti devono essere responsabili del proprio karate-gi, della propria cintura e delle proprie protezioni.

ESAME DI GRADUAZIONE: COME SI SVOLGE

L'esame di graduazione è una fase molto importante per l'allievo: è un momento di valutazione della sua preparazione e dei progressi raggiunti, che non deve essere preso alla leggera, né tantomeno dato per scontato. La nuova cintura è una vera e propria conquista, un'occasione di festa che deve essere vissuta insieme a tutti i compagni e ai familiari. Per questo motivo l'esame è una "tappa obbligatoria" che non potrà essere recuperata successivamente, a meno che non sussistano motivi di salute (certificato medico).



I candidati all'esame di cintura verranno suddivisi in gruppi in base all'età e al gruppo di allenamento. Agli allievi sarà chiesto di eseguire delle prove in base al programma svolto e alle proprie abilità. In alcuni casi verrà chiesta un'ulteriore prova, specifica per la specialità dell'atleta.

Il superamento dell'esame comporta l'avanzamento del grado dell'atleta, che per le cinture colorate è il kyu. Il grado riconosciuto può essere mezzo grado o grado intero, a seconda di vari fattori che il maestro prende in considerazione, nonché il percorso personale e il miglioramento del candidato.

Dopo aver conseguito il grado più alto nelle cinture colorate, la cintura marrone, l'allievo deve dimostrare molto impegno, serietà e voglia di imparare, nonché buoni risultati agonistici, dovuti ad una buona maturazione personale. Ecco perché in alcuni casi viene donata la cintura marrone/nera, (che in realtà ha significato solo all'interno del dojo e non ha valore federale) cintura che va meritata e che fungerà da stimolo fino al conseguimento della cintura nera.

COMPETIZIONI

La competizione è un'occasione nella quale l'atleta si mette alla prova: sono piccole ma grandi prove durante le quali si scatenano mille emozioni. Compito del maestro, unitamente ai genitori, è aiutare l'atleta nella gestione positiva di queste, cercando di aumentare la propria autostima e sicurezza.

Le gare vanno preparate in allenamento ed è compito del maestro, dopo essersi confrontato con l'atleta, decidere se quel tipo di competizione è adatta. Durante le competizioni è sempre bello vedere gli atleti supportare i propri compagni e fare squadra.

E' importante presentarsi per tempo alle gare, per aver il tempo di prepararsi con calma, di eseguire un buon riscaldamento e concentrarsi per gli incontri di gara.

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è un elemento molto importante nel percorso di crescita dell'atleta. Si consiglia un regime alimentare sano, quanto più possibile vario ed equilibrato.

REGOLE

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

QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione è su base annuale ma viene suddivisa in cinque rate.



La quota comprende:

- il maestro o la figura incaricata a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le competizioni.
- Iscrizione al **CSI Centro Sportivo Italiano**, che da diritto ad agevolazioni e sconti in convenzione



FisioSPORTTerraglio



Dr. Franco Norbiato
Fisioterapista a Treviso Venezia Mestre
Pr's Care, Ortopedici & Sports Rehabilitation



ODONTOIATRIA E MEDICINA ESTETICA



La quota non comprende:

- iscrizione e assicurazione.
- il tesseramento federale FIJLKAM, non obbligatorio ma vivamente consigliato per poter partecipare alle gare di promozione, all'attività federale e per valorizzare ufficialmente i gradi conseguiti;
- le spese di iscrizione trasporto e di soggiorno per le gare promozionali e federali.

VISITA MEDICO SPORTIVA

Ogni atleta propaganda, per potersi allenare e poter gareggiare, deve essere coperto da un CERTIFICATO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE rilasciato dal proprio pediatra o medico di base.



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.I.s.s. stessa.

PER OTTENERE I CERTIFICATI:

- al Cup 8041 2103520) per ULSS di Dolo, Mirano e Noale dove opera il nostro medico sportivo Dott. Bigon (per disdire 800075580 entro 24 ore dall'appuntamento);
- al 041 5020154 (fax 041 942020 e-mail fisiosport@terraglio.com) per ambulatorio medicina dello sport (affidato al Dott. Claudio Fabris presso l'impianto Polisportiva Terraglio) il sabato mattina 9.00-12.00, pomeriggio 14.30-17.30 con le seguenti tariffe: €30,00 visita idoneità non agonistica, € 40,00 visita idoneità agonistica.

Informazioni utili

- IL CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO E' OBBLIGATORIO AGLI APPARTENENTI DALLA CATEGORIA ESORDIENTI IN POI.
- La visita medico sportiva agonistica è vivamente consigliata perché prevede anche l'elettrocardiogramma sotto sforzo e la spirometria, esami che normalmente non vengono eseguiti ma che sono molto importanti per rilevare eventuali problematiche di salute.
- OGNI ATLETA DI 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;
- eventuale 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. di laboratorio, radiografie, esiti di visite specialistiche, lettere di dimissioni ospedaliere, ecc.);
- eventuali mezzi di correzione (lenti a contatto, occhiali, ecc.).

Altre informazioni e i moduli da utilizzare sono scaricabili da: <http://www.ulss.tv.it/categorie/cittadino/gli-eventi-della-vita/vivere-in-salute/fare-sport/sport-a-livello-agonistico/visita-medico-sportiva-1.html>