



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

REGOLAMENTO

1: Premessa

Il presente regolamento integra e completa quanto riportato nello statuto della A.S.D. “**FENICE ROSSA**” ed ha lo scopo di indirizzare e regolare lo svolgimento delle attività della associazione stessa. In caso di necessità l'interpretazione e l'applicazione del presente regolamento sono demandate al consiglio direttivo.

2 : Scopi e finalità

Come da statuto, l'Associazione sportiva ha lo scopo di sviluppare, promuovere, coordinare iniziative per rispondere ai bisogni di attività motorio-sportive dilettantistiche di uomini e donne di ogni età, condizione sociale e nazionalità, con un'attenzione particolare ai lavoratori, alle persone più esposte a rischi di emarginazione fisica e sociale ed alle loro famiglie. In particolare la A.S.D. diffonderà e promuoverà la conoscenza e l'insegnamento delle discipline marziali e della cultura tradizionale cinese e giapponese (storia e letteratura del Giappone e della Cina, lingua cinese e giapponese, medicina tradizionale cinese, qi-gong, shodo, chan no you, origami, ikebana, shiatsu, etc...).

Per quanto sopra promuove la crescita umana e sociale dei propri soci attraverso l'organizzazione di percorsi ed iniziative culturali, ricreative, educative e formative comprese attività didattiche per l'avvio ed il perfezionamento dell'attività sportiva e sviluppa il proprio compito favorendo un'esperienza comunitaria rivolta alla manutenzione della personalità.

L'associazione opera senza fini di lucro in conformità alle leggi nazionali e regionali sull'associazionismo sportivo, collaborando con forze sociali, altre associazioni ed istituzioni per migliorare le leggi, le normative e gli interventi pubblici in materia di sport; concorre alla salvaguardia ed allo sviluppo della funzione educativa, popolare, sociale e culturale dello sport ispirandosi ai principi di democrazia e di pari opportunità, improntando le sue attività alla lealtà ed all'osservanza dei principi e delle norme sportive;

3 : Norme di comportamento

Nel momento in cui una persona entra a far parte della Associazione diviene membro di una comunità che osserva regole particolari e precise, comuni a tutti i luoghi in cui si praticano Arti marziali o discipline educative e formative. L'osservanza delle norme di comportamento fa parte dell'allenamento tanto quanto l'imparare le tecniche, e richiede quindi la stessa attenzione.

Rammentando che tra gli scopi della Associazione vi è quello di favorire il progresso fisico, morale e spirituale dei soci, gli insegnanti, gli allievi ed i collaboratori sono tenuti al rispetto per il luogo e per le persone che ne fanno parte. In ciò non vi è nulla di più o di meno di quanto conforme alle regole delle buone maniere e di educazione: vi sono solo delle regole particolari derivate dalla tradizione orientale cinese e giapponese, che sono considerate importanti dal punto di vista tecnico e/o spirituale.



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

Per ottenere i migliori risultati dalla pratica, è bene considerare questo momento come uno “stacco” dai problemi e dagli impegni della quotidianità. Per questo, per quanto possibile e necessario in funzione della disciplina esercitata, prima della pratica sarebbe opportuno cambiarsi d'abito, indossando la relativa divisa oppure una tuta da ginnastica o una tenuta comoda e che permetta libertà di movimento. Per lo stesso motivo sarebbe bene cambiarsi le scarpe, indossando scarpette da ginnastica ritmica o calzature che permettano comunque un buon contatto del piede con il suolo.

Secondo le indicazioni dell'istruttore, ciascun allievo è tenuto a dotarsi delle attrezzature necessarie allo svolgimento della pratica.

La pratica delle discipline richiede silenzio e concentrazione, per questo motivo – a meno di necessità impellenti – è richiesto di spegnere o silenziare telefoni cellulari e cercapersone. Per lo stesso motivo bisogna evitare di disturbare la pratica con chiacchiere e discorsi che non siano strettamente attinenti alla pratica stessa. La lezione si deve svolgere con la massima concentrazione ed in silenzio da parte dei partecipanti, per rafforzare il senso di distacco da ciò che si esegue da ciò che è al di fuori di esso.

La pratica delle discipline marziali inizia e comincia con un saluto formale ed un piccolo inchino; il saluto è un momento importante nella pratica e riveste molti significati, che possono variare fino ad una interpretazione personale dei singoli individui ma è da sottolineare l'elemento che deve essere comunque presente, ovvero la consapevolezza del proprio inserimento in una realtà "altra" rispetto a quella "comune" vissuta nel quotidiano, è il senso di ringraziamento reciproco nel ritrovarsi in comunione di intenti per la progressione tecnica e morale. Per predisporre lo spirito alla pratica il saluto può essere preceduto da qualche istante di concentrazione, il cui inizio e fine sono indicato dall'istruttore.

Alla fine della lezione i praticanti lasciano lo spazio della pratica in maniera ordinata e composta, salvo coloro che sono incaricati di compiere eventuali attività, quali la sistemazione di eventuali accessori, pulizia della zona di pratica o altro.

La pratica è un lavoro di gruppo, che si inizia e si termina insieme; il rispetto degli orari delle lezioni e la puntualità è segno di rispetto per l'istruttore ed i compagni. In caso di assenza è richiesto di avvisare prima della lezione, in caso di ritardo si attende all'esterno della zona di pratica in attesa che l'istruttore dia il permesso di unirsi all'allenamento. Per lo stesso motivo, se durante l'allenamento si deve lasciare la pratica in anticipo, bisogna chiedere prima il permesso all'istruttore e scusarsi con i compagni.

Durante la pratica o nei momenti di pausa o di spiegazione bisogna evitare di assumere posture scomposte o eccessivamente rilassate. Evitare inoltre di bere, mangiare o fumare nella zona di pratica.

Prima di iniziare la pratica è bene togliersi orologi, anelli, collane ed altri gioielli per la propria ed altrui sicurezza.



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

Nella pratica di gruppo è richiesto il rispetto per la propria ed altrui persona ed è richiesto un atteggiamento decoroso impiegando un abbigliamento discreto pulito ed in ordine, mantenendo corte le unghie delle mani e dei piedi se sono previsti esercizi a coppie, legando i capelli se necessario ed evitando profumi troppo intensi e persistenti.

Ricordare sempre che alcune tecniche praticate possono, se mal eseguite, essere pericolose. Seguire quindi attentamente e correttamente le direttive dell'istruttore, evitando iniziative e variazioni personali. Si pratica solo quello che viene insegnato e bisogna evitare di esibirsi in forme di lotta improprie o acrobazie circensi.

Regolare puntualmente gli obblighi economici e comunicare eventuali problemi al personale amministrativo preposto. La quota mensile va versata entro la prima settimana del mese e non è prevista restituzione o rimborso in caso di abbandono delle lezioni o mancata frequenza. Salvo casi eccezionali da concordare, non è previsto il pagamento a lezione “una tantum”.

Evitare di spogliarsi o cambiarsi d'abito nella zona di pratica; nel caso sia necessario rassettare o sistemare il proprio abbigliamento, farlo in maniera discreta ed appartata.

Ricordare sempre che si pratica per imparare, non per gratificare il proprio ego; l'umiltà e la disponibilità di ciascuno consentono il progresso di tutti.

Bisogna praticare in ogni momento in una atmosfera serena e allegra. La fiducia genera serenità e la serenità genera allegria; il giusto rispetto dell'etichetta e la consapevolezza di praticare un'arte marziale non richiedono un atteggiamento rigidamente gerarchico e formale, che anzi nuoce gravemente alla pratica così come la scarsa serietà e disinvoltura di chi, all'opposto, pratica pensando di giocare o di svagarsi.

L'istruttore può insegnare solo una piccola frazione dell'Arte. Le sue molteplici applicazioni devono essere scoperte e comprese da ogni studente attraverso un incessante e seria pratica. L'Arte conta migliaia di tecniche, variazioni e applicazioni; impossibile mostrarle tutte o pretendere di memorizzarle in maniera passiva. Fondamentale è invece comprendere bene i principi, procedere in uno studio di qualità piuttosto che di quantità; quando si comprendono i principi, ciascuno è poi in grado di applicarli alle infinite possibilità che deve affrontare.

La pratica deve iniziare con movimenti del corpo morbidi e lenti, che devono gradatamente aumentare in intensità e forza. Non bisogna mai abusare delle proprie o altrui capacità in maniera innaturale o irragionevole. Seguendo questa regola, anche una persona anziana potrà continuare a praticare in maniera piacevole e senza danni fisici. Ogni allenamento deve essere preceduto dai necessari esercizi di riscaldamento e ogni tecnica deve essere studiata iniziando a praticarla lentamente e senza forza in modo da poter osservare ed apprendere i giusti movimenti e la corretta sequenza. Cimentarsi in prove di forza o sforzare il proprio corpo oltre i suoi limiti è contrario ai principi dell'Arte; un uso eccessivo della forza, oltre che pericoloso per la propria ed altrui incolumità, sbilancia la posizione del corpo e può rendere la tecnica inefficace.



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

4 : Ausili didattici

L'associazione dispone di una biblioteca dotata di libri, riviste, videocassette e DVD che sono a disposizione dei soci per la loro consultazione, previa richiesta al presidente o all'istruttore, che autorizzeranno o meno, a loro insindacabile giudizio, il prestito stesso. Quale contributo all'ampliamento dei titoli disponibili è richiesto al socio il versamento di una somma pari al 10% circa del prezzo di copertina dell'opera richiesta, con un minimo di 1 euro per settimana (o frazione) di consultazione. L'opera va restituita su richiesta del presidente o dell'istruttore e comunque entro due settimane dal ritiro, al fine di renderla disponibile anche agli altri soci.

In aggiunta al normale allenamento settimanale, potranno essere organizzate delle sessioni di pratica extra, al fine di approfondire determinati argomenti o principi. Dette sessioni **NON** sostituiscono la pratica settimanale ma la vanno ad integrare. La frequentazione a tali sessioni aggiuntive è volontaria e non obbligatoria ed avviene ad insindacabile giudizio del presidente e dell'istruttore. Per la partecipazione a dette sessioni extra potrà essere richiesto un contributo economico che verrà definito in funzione del programma da svolgersi.

5 : Rinvio delle norme

Per quanto non contenuto nel presente regolamento, si rimanda allo Statuto della associazione ed eventualmente alle delibere del presidente e del consiglio direttivo della associazione stessa.

Grottaglie, li 13 maggio 2006