



# REGOLAMENTO

## **PRINCIPI GENERALI**

La Fraglia si basa sui principi che animano l'esperienza sportiva:

- Il rispetto di se e dei propri tempi di maturazione e crescita;
- Il rispetto degli altri;
- La lealtà ed onestà sportiva;
- La sana competitività;
- La fiducia reciproca;
- Il rifiuto di mezzi illeciti o scorretti per assicurarsi la vittoria.

## **IMPEGNI PER GLI ATLETI**

**OGNI ATLETA DELLA FRAGLIA SI IMPEGNA:**

- A vivere lo sport come un momento di gioia, di crescita personale e di messa alla prova delle proprie capacità, di confronto con gli altri, di solidarietà e di amicizia.
- Ad imparare e a rispettare le regole con lealtà sia negli allenamenti che nelle regate.
- A seguire le indicazioni date dall'allenatore e ad accettare il ruolo attribuito.
- Ad accettare serenamente il risultato delle regate, anche quando è sfavorevole, rifiutando la cultura del sospetto, in base alla quale se si perde è sempre colpa dei giudici o del vento.
- Quando i risultati non rispecchiano le proprie aspettative mettersi in discussione e fare autocritica, ad esempio mettendo maggiore impegno negli allenamenti.
- A dare continuità al proprio impegno, perché solo con la pazienza ed un lavoro costante si ottengono risultati significativi.
- A valorizzare ed incoraggiare gli altri compagni di squadra.

## **IMPEGNI PER GLI ALLENATORI:**

**OGNI ALLENATORE DELLA FRAGLIA SI IMPEGNA:**

- A curare con massima attenzione la preparazione fisica e comportamentale di ogni atleta ed a svilupparne le competenze tecnico-tattiche.
- A considerare la formazione globale di ogni atleta in senso fisico, morale, culturale e civico.

- A valorizzare le capacità di ogni singolo atleta, anche di quelli meno dotati, rispettandone i tempi di crescita e di maturazione personale.
- A coinvolgere tutti gli atleti della squadra, sia quelli più forti che quelli meno forti.
- A sottolineare il valore non solo dei successi agonistici conseguiti, ma anche dei progressi individuali e dell'acquisizione di capacità personali che non necessariamente si accompagnano con risultati agonistici.
- A promuovere un'adeguata educazione alla salute.
- A promuovere una corretta alimentazione e cura del proprio corpo.
- A sostenere ed incrementare i momenti di socializzazione tra gli atleti della squadra ed anche con gli atleti delle altre squadre.
- A curare la propria formazione personale.

### **IMPEGNI PER I DIRIGENTI:**

OGNI DIRIGENTE DELLA FRAGLIA SI IMPEGNA:

- A scegliere allenatori e collaboratori adeguatamente preparati sul piano tecnico e formativo.
- A promuovere la partecipazione alla vita della FRAGLIA di tutti i soggetti coinvolti, atleti, genitori, allenatori.
- A rispettare, in modo sostanziale, le diverse formalità richieste per assicurare le regolarità dell'iscrizione degli atleti alla società e alle regate.
- A rispettare l'obbligo della visita medica annuale, esigendo che essa sia condotta in modo accurato e non puramente formale.
- A curare la propria formazione ed aggiornare le proprie competenze.

### **IMPEGNI PER I GENITORI:**

IL GENITORE DI OGNI ATLETA DELLA FRAGLIA SI IMPEGNA:

- A considerare lo sport come via maestra per promuovere la salute e il benessere fisico e relazionale dei propri ragazzi.
- A sostenere ed accompagnare il proprio figlio nella pratica sportiva, considerandola un momento importante, ma non esclusivo, della formazione di sé.
- A non assolutizzare questo impegno, riponendo nel figlio 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 ed i suoi compagni di squadra, senza per questo screditare e svalutare il lavoro degli avversari.