Ministero Istruzione, Università e Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per la Liguria

Italia Coni Comitato Regionale Liguria

Stelle nello Sport

Noi giochiamo per la Gigi Ghirotti

Nuovi Orizzonti
Associazione Culturale Non Profit
Valorizziamo il presente per migliorare il futuro del Territorio in ogni forma d'Arte, Sport, Turismo e Tempo Libero

LE PAROLE DELL'ETICA SPORTIVA

L'anima e la forza

Poche parole ma incisive per il giovane che si avvicina a qualsiasi sport. Molte di queste si leggeranno più di una volta, si ripeteranno con il linguaggio dell'insegnamento, proprio come il giorno che si ripete facendoci vivere.
Ci sono milioni di ragazzi che hanno seguito queste regole e ti assicuro che, chi non le ha seguite, difficilmente è riuscito a salire sul podio della felicità e della gloria.
Allarga le braccia e la mente, troverai schiere di ragazzi pronti a seguirti. Troverai mille mani protese pronte a seguirti, proprio come un Maestro.
Lo sport ti accoglie nell'attesa che tu scriva la tua pagina.

Associazione Nazionale Carabinieri

Federazione Pugilistica Italiana

USSI

fondazione CARIGE

lo sprint s.r.l.

Finito di stampare nel mese di Maggio 2012

Effebiemme srl
Passo Ponte Carrega, 42r/3
16141 Genova
Tel. 010 8317392
www.fbmge.it

Disegni di Daniela Ferrari

PRESENTAZIONE

Nel percorso educativo che gli studenti affrontano durante il corso della vita, la pratica sportiva ricopre un ruolo fondamentale, non solo perché contribuisce ad una sana crescita psico–fisica, ma anche perché lo sport è da intendersi come uno strumento assolutamente indispensabile per trasmettere valori fondamentali, tra i quali il rispetto delle regole e dell'avversario.

Tali valori sono connotati da una valenza formativa che oltrepassa la sfera sportiva, in quanto essi risultano determinanti anche per la vita sociale e di relazione degli studenti e svolgono una funzione insostituibile di stimolo allo sviluppo del senso di responsabilità e dell'acquisizione di sensibilità civica.

E' possibile, dunque, affermare che l'etica sportiva impegna i giovani ad effettuare scelte consapevoli, motivate dal riconoscimento del primato e della centralità della persona, più che dai risultati ottenuti nelle prove e nelle gare.
Lo sport, infatti, è impegno e fatica, non solo vittoria.
Anzi, la vittoria acquista un suo significato valoriale solo se viene intesa come conquista e come superamento del proprio limite in vista del raggiungimento di traguardi sempre più alti e nobili.
Anche la sconfitta, pertanto, proprio nell'ottica dell'etica sportiva, deve essere vissuta con serenità e molta dignità, se preceduta dalla consapevolezza di aver espresso il meglio di sé.

Questa convinzione (ce ne accorgiamo tutti i giorni!) contrasta notevolmente con quanto sostenuto da una certa mentalità e da una certa pratica sportiva, che sono abbastanza diffuse oggi, non solo tra i giovani.
Per questo motivo, gli educatori, le Istituzioni, la Scuola e le famiglie sono chiamati a un delicato compito di accompagnamento dei ragazzi in tale percorso, incoraggiando e sostenendo non solo l'assidua frequentazione degli ambienti e delle pratiche sportive, ma anche l'interiorizzazione di valori indispensabili per una crescita completa ed armonica della personalità dei giovani.

Ufficio Scolastico Regionale Liguria
Il Direttore Generale
Giuliana Pupazzoni

PREFAZIONE

Sono lieto di porgere il saluto mio personale e del Coni Liguria agli autori di questo importante lavoro sul tema attualissimo dell'Etica Sportiva.

Se ne parla spesso ma purtroppo non sempre assistiamo a comportamenti corretti sotto il profilo etico sui luoghi ove si svolgono competizioni o allenamenti sportivi, da parte di atleti, tecnici, dirigenti, genitori, tifosi.

Lo sport per essere tale e continuare a rappresentare un insostituibile mezzo di formazione e di educazione deve poter essere promosso e sostenuto da una capillare campagna di informazione sui valori dello sport.

Accogliamo, pertanto, con favore il presente Decalogo dello Sportivo corredato dal Dizionario di Etica Sportiva che contribuirà a diffondere, particolarmente tra gli atleti e gli studenti, un approccio corretto nei confronti dello sport.

Prof. Vittorio Ottonello
Presidente Coni
Comitato Regionale Liguria

Il Decalogo dello Sportivo

Per uno sport etico e leale
Chi gioca lealmente è sempre vincitore

Dieci buone regole per praticare attività sportiva

1
Mi diverto
Lo sport, prima di tutto, è divertimento, aumento le mie relazioni sociali e miglioro la mia vita.

2
Cresco in modo sano ed equilibrato
Lo sport mi aiuta a crescere nel rispetto dei sani valori della vita. Imparo a conoscere i miei limiti, a vincere ma anche a perdere, imparo la lealtà sportiva.

3
Rispetto il mio corpo e la mia salute
Praticando lo sport, curo l'alimentazione, accresco il mio benessere fisico, vivo in modo sano. Lo sport non ha limiti di età, ogni età ha il suo sport ed il proprio modo di praticarlo, mantenendosi sempre in attività fisica.

4
Socializzo
Grazie allo sport incontro tante persone e questo facilita l'integrazione nella società e la partecipazione alla vita della comunità.

5
Rispetto gli avversari
Nello sport siamo tutti amici: bisogna saper vincere senza umiliare gli altri. Bisogna saper perdere senza demoralizzarsi.

6
Rispetto le regole e me stesso
Al di fuori del controllo di giudici, arbitri e commissari, praticando lo sport sono responsabile di me stesso: rispetto le regole, mi sacrifico per il raggiungimento degli obiettivi e determino le mie azioni.

7

Rispetto e riconosco il lavoro degli altri

Lo sport, sia come praticante sia come spettatore, ha origine dalla passione e dall'impegno di atleti, allenatori, insegnanti, dirigenti, genitori. Rispetto e riconosco il lavoro di tutte queste persone.

8

Siamo tutti uguali

Nello sport siamo tutti uguali: non ci sono discriminazioni razziali, di sesso, di religione, differenze di abilità o di cultura, disuguaglianze di provenienza sociale ed economica.

9

Offro il buon esempio

Attraverso comportamenti positivi do il buon esempio ai miei compagni, al pubblico e a tutti quelli che si relazionano con me.

10

Rifiuto il doping medico ed amministrativo

Ottengo onestamente i miei risultati sportivi senza fare uso di sostanze vietate, senza ricorrere a scorrettezze tecniche o falsificazioni di documenti di gara e/o gestionali.

DIZIONARIO DI ETICA SPORTIVA

A -

ABBRACCIARE
Incontrando l'avversario non dimenticare di stringergli la mano, con un abbraccio di ammirazione, qualunque sia il valore della sua carriera sportiva. Ricorda che ogni incontro ha il suo valore, ogni incontro puo riservare "grandi" sorprese, dunque, anche se credi di essere superiore all'avversario, non sottovalutare il suo valore. Ricorda: la modestia fa grande l'atleta.

ACCETTARE
Rispetta il risultato dato ad ogni tuo incontro, anche se pensi di essere stato superiore all'avversario. Ognuno, alla fine dell'incontro o della competizione, poiché l'avversario ha dato anch'egli tutto se stesso, pensa di salire sul podio più alto, come te.
A volte, i risultati sono talmente vicini che anche il tuo avversario, se dato perdente, pensa le tue stesse cose.
Il mondo dello sport dovrebbe essere un mondo pulito, senza posto per gli imbrogli, anche se a volte, purtroppo, questi ultimi sono visibili. Ma ricorda: tu sei uno sportivo leale e non accettare mai il pendìo del disonore.

AFFASCINANTE
Lo sport è uno splendido traguardo della vita qualunque siano i risultati. Lo sport è una calamita che attrae ogni forza del corpo e della mente.
Quando pensi ai risultati, pensali sempre positivamente, anche se devi ancora migliorare. Nessuno è perfetto, perché ogni incontro e ogni gara vanno vissuti per migliorare, per scoprire che dentro noi c'é sempre della forza viva per eliminare i 'difetti', anche se piccoli o piccolissimi. Quando pensi di essere in procinto di arrivare, il fascino dello sport ti aggredisce, allora capirai quanto è grande pensare che bisogna salire sempre più in alto, dove le nuvole e il sudore hanno il profumo della vittoria.

B -

BATTICUORE
Tutto improvvisamente sembra fermarsi intorno a te quando vedrai il ring, la pista, la pedana o la strada da percorrere più velocemente del vento. Allora ti assalirà l'emozione, la stessa che assale tutti gli atleti. Il sangue scorre più rapidamente nelle vene, il cuore inizia a battere più forte, i tuoi pensieri ti assalgono accavallandosi. Pensi a mille cose, senza spostare gli occhi dal territorio della sfida. Non è paura, ma è la forza del pensiero che, prima della partenza, ti spinge ad essere più forte, mentre mille occhi ti osservano. Il mondo che ti è attorno diventa piccolissimo, ti stringe, quasi ti soffoca, ma poi, quando inizia la competizione, allora, tutto si calma; il vento dell'emozione scompare portando con se il batticuore, perché il cuore è con te con tutta la sua passione.

BILANCIA
Con questo mezzo meccanico, per preciso che sia, dovrai sempre combattere, perché il grasso, il peso, diminuiscono l'agilità. In tutti gli sport e in particolare nel pugilato e negli sport da combattimento, il peso ha una grande importanza. T'impone grandi sacrifici, allenamento costante e cibo sano, che mantengono il fisico asciutto, pronto e forte.

BANDIERA
La forza della Bandiera è una forza che è in noi. Quando sentirai il tuo inno mentre la bandiera sventola alzandosi sul pennone, tu sarai pronto a difenderla e abbracciarla per salire sul podio più alto della competizione. Allora sarai soddisfatto, perché lei è li per te che ti commuovi.

C -

CALICE
Brinderai felicemente ad ogni vittoria, ma ricorda di brindare anche per la vittoria del tuo avversario, anche se con meno entusiasmo.

CELEBRE
Non avere premura di arrivare. Se sei un atleta serio e segui costantemente gli allenamenti, vedrai, un giorno salirai sul podio più alto.

COLLEZIONE
Non ti stancare mai di collezionare vittorie. Se vinci, non credere di essere arrivato; dietro l'angolo di una vittoria un'altra ti aspetta e un'altra ancora. Riempirai il tuo medagliere e allora ti sentirai un atleta importante.

D -

DENARO
Non farti abbindolare dal denaro! Lo sportivo vero si accontenta del poco come del tanto.
Il poco, ti da la voglia di inseguire di più i successi. Il tanto, non ti deve distogliere dalle tue fatiche. Non cercare di avere sempre di più, perché la nobiltà dello sport è proprio in questo; accontentarsi di ciò che si ha, anche se non si ha nulla. Ma tu sarai grande se sarai un vero sportivo.

DESTINO
Il destino lo facciamo noi stessi, solo noi guidiamo il nostro cammino; dunque sii forte alle tentazioni. Mantieni sempre il tuo carattere d'atleta.

DROGA
Ricordalo sempre! La forza deve essere sempre una forza naturale, non scagionata da droghe, anche se minime, che aumentano le tue possibilità fisiche. La droga oltre ad offendere lo sport e te stesso, debilita la mente ed il fisico e nulla… potrà tornare come prima: nulla!

E -

ETA'
Rispetta la giovinezza ma sfruttala! La mente e il fisico hanno bisogno di stimoli per sviluppare le forze che hai dentro. E quale fonte migliore se non la giovinezza, che come l'acqua pura e cristallina scende a valle?!

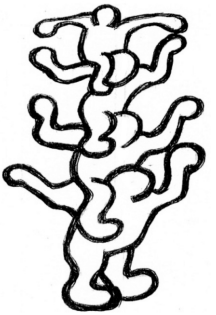
ETICA
Non profanare mai e non dimenticare mai l'etica nello sport. Se tu osservi l'etica mentre fai sport, ti accorgerai che hai una filosofia di vita che genera rispetto, amore e sopportazione. Anche il filosofo Platone diceva: "L'etica è l'anima che rispecchia l'atleta".

ESPRIMERE
Ricorda sempre di esprimere, dallo sguardo, dalle parole e dai movimenti, i sentimenti che ti fanno sentire leale, forte e bello. Questo, giovane atleta, è l'albero che fa fiorire la migliore frutta.

F -

FAVOLA
Ricorderai sempre e volentieri i momenti più difficili dello sport che hai praticato. Ricorderai i momenti entusiasmanti e i momenti di sconforto, ma tutto crea la favola della tua vita; una favola che non ti lascerà mai.

FAMIGLIA
Nella vita dello sportivo ci sono tre famiglie: la famiglia da cui è nato, la famiglia che ha creato e la famiglia dello sport. La prima non la tradire mai, non abbandonarla mai perché è la tua vita.
La seconda sceglila attentamente, tra coloro che siano quelli che al momento del bisogno non ti abbandonino, non ti voltino le spalle. Ama i tuoi figli più di te stesso!
La terza è quella nata nella tua palestra. Si ride, si grida e a volte si litiga, ma finché hai forza fisica e intellettuale, non abbandonarla mai.



FANTASIA
Crea, metti fantasia quando ti alleni. Crea quel fervore come se leggessi la vita di un grande campione, perché ogni atleta ha il suo mondo. Segui la regola di creare fantasia… l'allenamento peserà di meno.

G -

GELOSIA
Accontentati della tua intelligenza, della tua forza ma cerca di migliorare; quello si. Non guardare mai con gelosia chi ha risultati migliori dei tuoi. Certamente, quando avrai sviluppato la forza e la mente allora, sarai guardato anche tu con una certa attenzione.

GIOCO
Lo sport prendilo come un gioco, se pur seriamente. Lo sport è lo sviluppo di tutti i sensi che l'uomo ha in se. Lo sport è un gioco che si fa con amore e serietà.

GIOVINEZZA
Questa parola l'abbiamo già usata con l'età, ma voglio ancora calcare con la penna il suo valore, per dire: "La giovinezza non si dimentica mai, ma non si deve scordare che fisicamente non è eterna, come invece è la mente e l'anima; dunque, quando finisce la giovinezza, non fare più 15 round sul ring, oppure, cento metri in dieci secondi! Questo lascialo ai ricordi.

H -

HANDICAP
Non deridere mai il difetto di un altro, per non ledere mai la sua dignità. Non dimenticare che tutti siamo uguali, tutti possiamo arrivare. Non avere compassione, il portatore di un handicap ha solo bisogno di comprensione, non di pietà. Lui è un atleta che combatte contro il tempo e, a volte, contro un mondo che non capisce che cosa sia l'essenza della vita, lottata fino in fondo.

HIGH-LIFE
La vita è stupendamente piena di sorprese; brutte e belle. Le brutte devono servire a rafforzare il tuo carattere, lottando continuamente per migliorare. Le belle possono portarti, con la voglia di arrivare, nelle più alte sfere dello sport, a cui dedichi la vita. Ma attento! In queste due parole “HIGH-LIFE” può nascondersi la voglia di trascurare lo sport. Non lo fare, rimani quello che sei, accetta gli appuntamenti con l’alta società, per gli allori conquistati, ma ricordati che la tua strada è quella della palestra; senza grandi rumori e senza grandi luci. Tu sei l’atleta che deve ricordare, sempre, le sue radici.

HOMO FABER
Lavora, costruisci il mondo intorno a te, in modo da vivere come desideri. Il tuo mondo è la palestra, lo sport, l’ordine mentale, rispettando tutto ciò che ti ruota attorno. Tutto questo lo devi creare perfettamente per i tuoi bisogni d’atleta, perché la tua vita è legata alla società sportiva, la quale esige rispetto e continuità.

I -

IDOLO
Durante la vita sportiva troverai atleti, nelle tue specialità, che hanno dominato le scene, Nazionali e Internazionali. Ti riferirai a loro quando penserai ai traguardi che vorresti raggiungere; questo è molto bello, perché scrittori, musicisti e pittori, si sono ispirati a idoli che gli hanno dato la forza di continuare e migliorare.

INFLIGGERE
Molte volte sarai il vincitore, molte volte vedrai in ginocchio il tuo avversario; non infliggere mai una punizione sulla punizione! Quando senti di avere vinto, non infierire ancora più pesantemente. Abbraccia il suo dolore e pensa che, forse, tu stesso potresti trovarti in ginocchio... forse pregando.

IGIENE
Pensa sempre che l’igiene è la base della salute e la salute è la base della vita. L’igiene del corpo completa il mosaico dell’igiene della mente e unisce lo sportivo all’uomo, per una vita migliore. L’igiene porta sempre il sorriso.

L -

LACRIMA
Se fai lo sport seriamente hai anche il cuore nobile e, a volte, scenderanno le lacrime sul tuo viso. Le lacrime possono essere per una vittoria, per un podio conquistato oppure, per una amara sconfitta inaspettata. Il mondo è sempre tutto intorno a te. Se vinci sei libero di volare tra le stelle, se perdi ti senti soffocare, ma pensa sempre a come sei forte! Sei un atleta, non un uomo da marciapiede, qualunque sia il risultato.

LASCIARE
Molte volte, per i sacrifici che devi affrontare o per le sconfitte che hai subito, vuoi lasciare lo sport. Non lo fare, perché, mettendo i piedi nella palestra, hai giurato a te stesso di arrivare sul podio. Hai giurato di sfruttare il tuo fisico e la tua mente; dunque non mollare! Non lasciare che una momentanea sconfitta, oppure un momento di sconforto, riducano la volontà di essere un atleta.

LAVORARE
Non ti stancare mai di lavorare, di sudare, di stringere i denti, solo così potrai indossare la maglia della tua Nazionale, solo così sentirai il grido del tuo inno, solo così riuscirai ad arrivare alla vittoria. Nello sport non c'é spazio per l'ozio, non c'é spazio per poltrire; bisogna lavorare molto, forse più del dovuto… ma non è mai né troppo, né inutile!

M -

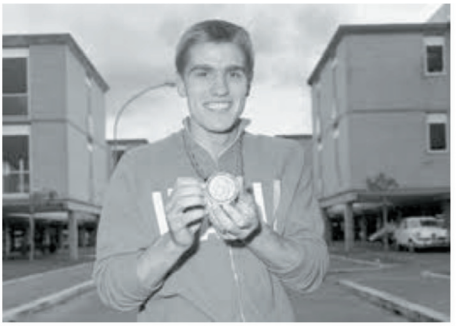
MAESTRO
Rispetta sempre il maestro, accetta i suoi consigli. Sempre! Lui ti conosce, sa come sei forgiato nella mente e nel corpo. Il maestro è la tua guida nella vita sportiva e, quando smetterai, ti accorgerai che i suoi insegnamenti ti saranno utili per tutta la vita.

MATURITA'
Ricordati che non c'é sportivo che non sia maturo. Ognuno può essere stravagante finché vuole, ma la vita della palestra non si può stravolgere, lo sport t'insegna a vivere e, questo, vuol dire essere maturi.

MEDITA
Prima di prendere decisioni, medita! Pensa sempre a lungo, a seconda dell'importanza delle cose.
Raccogliti e medita prima di ogni incontro o gara, la meditazione raccoglie tutte le forze della tua mente nel tuo corpo.

N -

NARCISISMO
Se ti guardi allo specchio e vedi la tua bellezza sportiva, vedi le vittorie avute, vedi il mondo che ti acclama… non lodarti come un dio! Non essere narcisista, pensando di essere superiore a tutti, altrimenti, alla prima sconfitta, sia sportiva sia della vita, potresti avere delle grosse delusioni.
La modestia fa grande l'atleta semplice e leale. E, questo, si scopre specialmente quando si finisce di fare lo sport attivo, per entrare nella vita comune.



NERVOSISMO
Siamo tutti nervosi prima di ogni incontro o gara! Distrai la tua mente, pur restando concentrato, per affrontare la fatica sportiva. Vedrai, il mondo cambierà, perché se sei atleta, devi sapere separare gli anelli delle catene: del nervosismo e della rilassatezza.

NEGLIGENZA
Non essere mai negligente, sbadato, distratto; lo sport, specie lo sport da combattimento, non lo permette. Lo sport esige che tu sia sempre presente, in tutto e per tutto, altrimenti… potresti inceppare in sgradite sorprese!

O -

ODIO
L'odio non appartiene al vocabolario dell'atleta. L'odio confonde lo stile di vita, non programma una vita sportiva, impone regole che voltano le spalle alla lealtà, alla comprensione, lasciandoti solo.

ORGOGLIO
Quando sei in ginocchio e pensi che tutto sia finito, reagisci. L'orgoglio dell'atleta permette di scalare le cime più alte. Devi essere grato al mondo dello sport che ti ha insegnato ad avere l'orgoglio. Tu trasmettilo ai più giovani atleti, ricordandogli quando eri in ginocchio.

ONESTA'
L'onestà di pensiero, l'onestà verso il tuo avversario, l'onestà per tutto cio che ti circonda; tutto questo lo insegna lo sport! A volte, nella vita si sbaglia! Ma anche nell'errore ci deve essere l'onestà di ammettere di avere sbagliato, inconsapevolmente o meno.

P -

PERDONO
Che cosa c'é di più bello che il pedono? Nello sport, se un avversario ti fa un'angheria, non reagire acuendo il dolore ma perdonalo! Vedrai, ne sarai contraccambiato. Il vero atleta non dimentica e, nel silenzio, cercherà di capire perché ha offeso un altro atleta.

PRESUNTUOSO
Il vero sportivo non è borioso, saccente, superbo. Si è giovani e belli ma nulla ci giustifica per essere presuntuoso. Lo sport deve rispecchiare, nel limite del possibile, l'umiltà e il ritegno che ti ha insegnato.

PREVISIONE
L'illusione della previsione! Il sogno di arrivare per primo sul podio più alto! E' molto bello sognare, spingere le proprie ambizioni oltre l'illusione, ma bisogna anche essere concreti, perché le illusioni non sono realtà già conquistate. Fanno bene anche le previsioni, con il giusto equilibrio, perché ti danno la forza di spingere più forte il piede sul pedale.

Q -

QUALCUNO
Si dice... si dice che, qualcuno, dice di essere il più forte, di non avere avversari. Non ti spaventare, quando sei di fronte a lui guardalo negli occhi per fargli capire che ci sei anche tu, con le sue stesse ambizioni di vittoria.
QUOTIDIANO
Non ti stancare di allenarti ogni giorno. La costanza, la serietà dell'allenamento, vedrai, un giorno ti premieranno. Sarai soddisfatto di te stesso, dei momenti che hai dedicato giornalmente all'allenamento, regalando al tuo corpo la bellezza e, alla tua mente, l'euforia della vittoria.

QUALITA'
Ciò che conta di più, non è la quantità, ma la qualità dell'allenamento che il tuo maestro saprà modellare per te. La qualità è l'essenza che produce sempre i risultati migliori. La qualità è la capacità di esprimere tutta la tua forza.

R -

RAGIONARE
Pensa a non fare cose che danneggino il tuo allenamento. Non lasciare che i tuoi sforzi siano vani. I sacrifici, sono la ragione del tuo sport. Non ti lasciare trascinare da sciocchezze che distruggerebbero tutti i tuoi sforzi un un batter d'occhio.

RICORDI
Ti fermerai mille volte a pensare ai ricordi. La vita non è una chimera "con la testa di leone e di capra"! Tu l'hai costruita, l'hai vissuta, allora fermati e ricorda quanto hai lottato. Dì a te stesso che sei stato un buon architetto, per aver costruito una realtà e non una chimera!

ROVESCIARE
Lascia che la tua vita scivoli con gli allenamenti, con la voglia di andare lontano. Non voltare le abitudini dell'allenamento, perché solo quelle ti portano vicino alle stelle dell'Olimpo.

S -

SACRIFICIO
Parola ripetuta ma sempre vincente, quando si pensa a dove si è arrivati! Nella vita, si deve guadagnare tutto. Ben poche cose vengono regalate. La vita dello sport, se fatta seriamente, è un sacrificio costante che, però, ti regala gli onori, gli amori e le

gioie dell'anima.

SCHERNIRE
Non deridere mai chi prova mille volte lo stesso esrcizio senza riuscire. Se tu sei più forte, aiuta l'atleta che ti sta accanto a superare i momenti duri. Non schernirlo, sarai tra i primi della sua gratitudine.

SOLIDARIETA'
La vita è fatta di solidarietà, di fratellanza. Lo sport ti insegnerà molto, ti sentirai anche tu più protetto, se hai solidarietà con i compagni di palestra. Ricordati, la solidarietà avvicina gli sportivi di tutto il mondo, inducendoli alla fratellanza.

T -

TAPPA
Sono mille le tappe che ti prefiggi, da quando metti i piedi in palestra, ma la tappa principale è aver avuto la forza e la voglia di iniziare lo sport. Poi, tutto va avanti con la tua buona volontà.

TARDI
Non arrivare mai in ritardo agli appuntamenti dello sport, qualsiasi sport, non solo per te ma per l'organizzazione, che ne risente in modo negativo. Ricorda, la puntualità fa parte del carattere dello sportivo; anche quella ti farà salire sul podio più alto.

TEAM
Tutti insieme, tutti con la stessa maglia, tutti con la voglia di vincere e, uniti, correre sul podio. Tutto il mondo sportivo, come una foresta vergine, ha una sola meta: le Olimpiadi. Tutti i team sono intorno alla fiaccola olimpica. E' una grande famiglia che vuole salire sul podio della vittoria; questo è il Team.

U -

UBRIACARE
Attento atleta! L'alcool, come la droga, annienta il corpo e lo spirito. Subito ti darà l'euforia di essere un idolo, ma poi crollerai e sentirai scivolare il terreno sotto i piedi. Vedrai sfumare velocemente i tuoi sogni di gloria, che difficilmente ti abbraccieranno, mentre la forza e la folla ti abbandoneranno.

UDITO
Tendi sempre le orecchie, in ogni confronto sportivo c'é un tempo per iniziare e un tempo per finire. Ogni sport ha le sue regole che vanno rispettate. Non si può iniziare quando si vuole, solo il "giudice o arbitro", darà il via ad ogni competizione.

UNIVERSALE
Lo sport è universale, perché, tramandato dai greci, unisce tutti i popoli nelle Olimpiadi. Oggi, forse, apparterrai alle Olimpiadi di Londra. Ma se non sei in questa, lavora, fatica, suda… allora, potrai pensare alla prossima! Sarà un ricordo indelebile.

V -

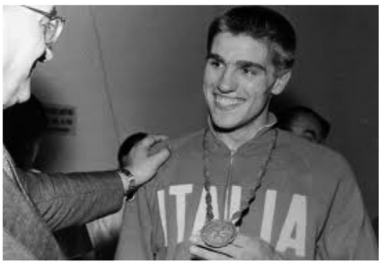
VALORIZZARE
Il tempo che passi a lavorare in palestra, ti valorizzerà, ti farà sentire di essere qualcuno. Quando uscirai dalla palestra con la borsa in mano, chi ti incontrerà ti valorizzerà e dirà: quello è un grande e serio sportivo.

VANIFICARE
Attento, tu sei un atleta, hai fatto della tua vita una passione d'amore per lo sport. Continua così, non vanificare il tuo lavoro per sciocchezze, che potrebbero distruggere il tuo presente e futuro d'atleta. Rimani come sei, rimani un atleta, fiero di se stesso!

VITTORIA
Ogni gara è un 'titolo' vacante. Il primo posto è ambito, da uno, da mille atleti che stanno per affrontarsi. Il momento di partenza ha un solo respiro per tutti gli atleti, che siano due, come negli sport da combattimento, così come in quelli in cui si cimentano in molti. Ognuno sogna la vittoria, sogna l'alloro del podio dei vincitori. Non credere a quelli che dicono: "basta partecipare!". L'atleta è sul terreno della sfida per vincere; solo per vincere! Sente solo un grido: VITTORIA! Ma se questa non arriva, non importa, sii fiero d'aver partecipato!

Z -

ZAMPATA
A volte, quando pensi che la vittoria ti stia sfuggendo, alza gli occhi al cielo, cerca tra le stelle lei: la Vittoria. Svegliati, dai una zampata da leone al tuo cuore. Rinasci, ruggisci, vai più forte, [illegible] posare i tuoi artigli sul medagliere.



ZUFFA
Non accettare mai la zuffa. La competizione sportiva, di ogni sport, è lealtà, è regola da rispettare. Non accettare mai il guazzabuglio, non fa onore né a te, né al tuo team e, tantomeno, al tuo maestro.
Oggi sei un atleta, difendi i valori che ti ha insegnato lo sport e portali in giro per il mondo, come una bandiera.

ZAINO
Non dimenticare mai di mettere tutto l'occorrente quando vai a fare un'incontro oppure una gara. Io ho fatto il pugilato e non mi sono mai dimenticato di mettere l'occorrente dentro lo zainetto o la borsa. Ogni cosa deve essere sempre pulita quando la prepari. "Ricordo che controllavo molto bene ogni cosa: maglia della Società, oppure, la splendida Maglia Azzurra della Nazionale - se avrai anche tu quest'onore, vedrai, la terrai gelosamente per tutta la vita - conchiglia per riparare i colpi bassi, calzoncini con una fascia elastica alta, calzettoni bianchi, scarpette di pelle, morbidissime, a stivaletto, che ancora dormono nella borsa della Nazionale (tutte queste mie cose le ho donate al Museo dello Sport). E, ancora, bendaggi ben arrotolati e puliti per fasciare le mani, perché non subiscano traumi per i colpi e, infine, il paradenti che, ormai, con il passare degli anni si è fatto piccolissimo, chiuso nel suo contenitore trasparente".
Se vai in palestra per allenamento, portati i guanti per il sacco; quelli da combattimento sono in palestra!
Se vai a fare un incontro, non portare i guanti da sacco! Metti solo il coraggio e la voglia di vincere!

SONO POCHE PAROLE DI ETICA SPORTIVA

OSSERVALE!

(ATENE-1896)

HAYOS RE

TESA
FINO ALL'ULTIMO SFORZO
TAGLIANDO
IL CHIARO PALLORE
DELL'ACQUA AZZURRINA
BACIASTI
ANCORA BAGNATA
IL PRIMO ALLORO DEL NUOTO
IL PRIMO BACIO
DI OLIMPIA SPORTIVA
REGINA DI ATENE

DEDICATA A FEDERICA PELLEGRINI

Opuscolo distribuito gratuitamente, grazie al sostegno dei patrocinanti, nei percorsi educativi e formativi

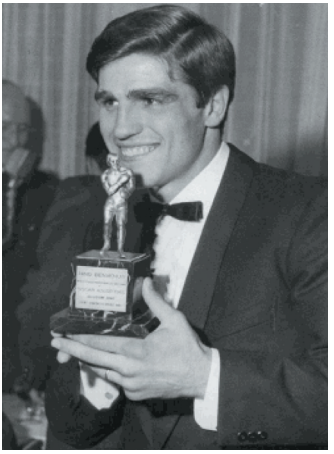
Note sugli autori

BRUNO PISTIDDA

Nasce a Sassari, ma inizia i primi passi letterari a Genova, con poesie e racconti,
vincendo molti Premi in campo nazionale e internazionale.
Passa alla narrativa "costruendo" diversi romanzi, gli ultimi dei quali scritti a Novi Ligure, in Piemonte, dove si trasferì nel 2000.
Artista poliedrico, scrive poesie, romanzi, racconti, commedie e anche favole e canzoni per bambini.
Cavaliere della Repubblica Italiana.
Accademico Senatore dell'Accademia il Machiavello di Firenze.
Accademico d'Europa e Accademico di San Marco.
Maestro della letteratura europea.
Professore Accademico europeo.
Nell'anno 2005, a Terni, gli viene assegnato l'Oscar "Sport e Letteratura", avendo in gioventù praticato il pugilato e vestito la maglia Azzurra, vincendo titoli in Italia e all'estero e selezionato nella Nazionale Preolimpica a Roma nel 1960.

DANILO PILOTTI

Nasce a Genova, ma percorre la propria carriera aziendale in Piemonte, per tornare poi in Liguria, a Stella, il paese natale dell'indimenticabile Presidente Sandro Pertini.
Manager e consulente di Marketing, acquisisce esperienze in Italia e in Europa, specializzandosi in strategie e comunicazione aziendale.
Appassionato di cultura in genere, stringe amicizia e collaborazione con Bruno Pistidda, con il quale si occupa di letteratura, cinema e sport.
Appartiene a una famiglia di sportivi, in particolare nella pallavolo, disciplina che ha praticato insieme a diversi altri sport a livello dilettantistico.
E' presidente di un'associazione culturale non profit, nonché iscritto all'Associazione Nazionale Carabinieri e Nucleo di Protezione Civile Regione Liguria.



Nino Benvenuti

è nato a Isola d'Istria il 26 aprile 1938 ed è un ex pugile italiano.
Campione olimpico nel 1960, campione mondiale dei Pesi Medi tra il 1967 e il 1970, è stato uno dei migliori pugili italiani e uno tra gli atleti più amati dal pubblico italiano.
Ha vinto il prestigioso premio di Fighter of the year nel 1968.
Il suo primo match della trilogia contro Emile Griffith è stato nominato Fight of the year nel 1967.
La International Boxing Hall of Fame lo ha riconosciuto fra i più grandi pugili di ogni tempo.
Si ritira definitivamente nel giugno 1971 e non tornerà più sul ring.
Il suo ruolino da professionista conta in totale novanta incontri, di cui ottantadue vittorie (35 per KO), un pareggio e sette sconfitte.
Una storia che ha coinvolto milioni di tifosi che hanno vissuto questi momenti e che, allo stesso tempo, rappresenta uno stimolo per le giovani generazioni verso la scoperta dei valori propri dello sport, fondamentali per una crescita sana ed equilibrata.