

PROGETTO IN COLLABORAZIONE CON **TALENTO NELLA VITA**

# RIVA BASKET

## VALORI CONCRETI

CARTA ETICA RIVA BASKET



PROGETTO VALORI CONCRETI

# L'IDENTITÀ CHE CONDIVIDIAMO

Il Progetto nato dalla collaborazione tra Riva Basket e TNV – Talento nella Vita, vuole rafforzare ciò che ci unisce come comunità sportiva.

Il progetto Valori, nasce dall'idea di utilizzare lo sport non solo per crescere atleti, ma soprattutto per formare persone. Crediamo che il campo da gioco possa essere anche luogo di educazione, dove i giovani imparano e allenano i valori che li accompagneranno dentro e fuori dallo sport, nella vita di tutti i giorni e nel loro futuro.

Questi documenti sono un impegno reciproco, un patto tra atleti, famiglie, allenatori e collaboratori per costruire un ambiente sereno, rispettoso e orientato alla crescita.



Fondata nel 2011 in Ticino, **Talento Nella Vita (TNV)** è un'associazione impegnata nella formazione dei giovani attraverso lo sport, con particolare attenzione alle discipline di squadra. Da oltre quindici anni rappresenta un punto di riferimento nel panorama educativo sportivo con un obiettivo chiaro: educare i giovani a crescere secondo valori etici sani e duraturi, accompagnandoli in un percorso che li prepari a diventare adulti consapevoli, responsabili e pronti ad affrontare il mondo del lavoro.





# VALORI CONCRETI

## CARTA ETICA RIVA BASKET

### PREMESSA

Questa Carta Etica dei Valori Concreti nasce dal desiderio di dare voce e forma ai principi che guidano ogni giorno la nostra società sportiva. Non ha l'obiettivo di essere un regolamento, ma vuole essere un riferimento comune, un modo per ricordarci chi vogliamo essere dentro e fuori dal campo, come atlete, staff e genitori.

Partendo dagli otto valori fondamentali, li abbiamo tradotti in azioni quotidiane, corredate da esempi, per rendere concreto cosa significhi vivere questi valori nella pratica. I valori non si trasmettono solo a parole, ma si costruiscono nei gesti, nelle relazioni e nelle scelte di ogni giorno. All'interno troverete anche piccoli strumenti pratici e domande di riflessione, utili a osservare le vostre azioni, prendere consapevolezza e trovare nuovi spunti, sempre con l'obiettivo di creare una società affidabile, educante non solo nello sport ma anche nella vita personale. Gli esempi e gli strumenti proposti non sono esaustivi, non richiedono perfezione né di modificare chi siete. Servono piuttosto come linea guida, a dare spunti concreti per riflettere, migliorare e affrontare le situazioni con maggiore consapevolezza, rispettando sempre la propria unicità e lasciando spazio a diverse situazioni e a nuove idee.

La Carta è pensata come una guida per tutti i membri della comunità sportiva: gli atleti la vivono in campo, lo staff la traduce in comportamenti educativi e scelte coerenti, e i genitori la sostengono con l'esempio e con la partecipazione attiva alla vita della società. Ognuno contribuisce, a modo proprio, a costruire un ambiente sano, accogliente e orientato alla crescita collettiva.

Abbiamo scelto di utilizzare il femminile come forma linguistica prevalente, sia per rappresentare con autenticità la nostra realtà sportiva, sia per rendere il testo più chiaro e scorrevole. È una scelta simbolica e inclusiva, coerente con la forte presenza femminile nella nostra società. Inoltre, noterete che alcuni esempi saranno più pertinenti per certe fasce d'età rispetto ad altre. Questo perché la Carta è stata pensata per tutti, pur considerando la grande eterogeneità dei gruppi e delle situazioni a cui si rivolge. Potete prendere ciò che vi parla maggiormente e focalizzarvi solo su quello, senza sentirvi di dover assimilare tutto e subito.

Infine, è importante sottolineare che questa Carta non è un punto di arrivo, ma uno strumento vivo: da consultare, discutere, aggiornare e, soprattutto, da provare e da lasciarsi ispirare ogni giorno. È un invito a riconoscersi in un progetto comune, dove lo sport non è solo competizione, ma crescita, responsabilità e condivisione.

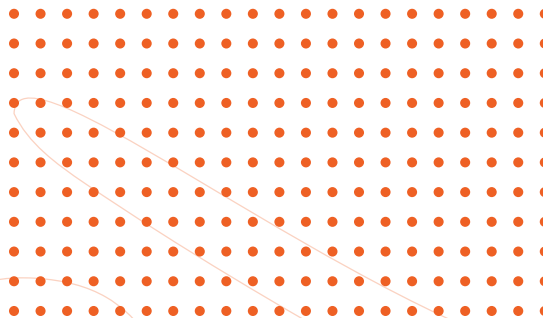




VALORI CONCRETI

# RISPETTO

Significa trattare sé stessi, gli altri, le regole e l'ambiente con rispetto, poter riconoscere il valore di ogni persona, ascoltare i diversi punti di vista e rifiutare ogni forma di violenza o discriminazione.



- 1. Essere puntuale ed informare con preavviso in caso di assenza.  
*“mando un messaggio se so che arriverò in ritardo.”*
- 2. Prendersi cura del materiale e degli spazi.  
*“rimetto a posto palloni e casacche a fine allenamento.”*
- 3. Rispettare ed accettare le scelte degli allenatori, anche se non sempre condivise.  
*“non faccio smorfie o battute se mi viene fatta una correzione.”*
- 4. Accettare le decisioni arbitrali senza protestare.  
*“riparto subito dopo un fischio, senza perdere tempo a discutere.”*
- 5. Rispettare i propri compagni e gli avversari.  
*“aiuto una compagna ad alzarsi dopo una caduta; stringo la mano all'avversaria a fine partita.”*
- 6. Rispettare le regole di squadra e di gioco.  
*“seguo le consegne in allenamento e non “accorcio” gli esercizi.”*
- 7. Riconoscere e accettare i ruoli in squadra.  
*“incoraggio chi gioca più minuti invece di criticarlo.”*
- 8. Impegnarsi sempre al massimo nel rispetto di chi prepara gli allenamenti, di chi li svolge insieme a me e di chi fa lo sforzo di portarmi in palestra.

## DOMANDE DI RIFLESSIONE



Cosa comunico alla squadra se arrivo in ritardo o non avviso?



Come reagisco quando non condivido una decisione dell'allenatore? Come posso reagire in modo costruttivo?



In che modo il mio atteggiamento verso arbitri e avversarie influenza le mie compagne?



Cosa significa per me rispettare un avversario anche quando voglio vincere?



Sto rispettando il mio corpo e la mia mente, nutrendomi e riposando adeguatamente, o sto prendendo "scorciatoie" che mi danneggiano?



A cosa servono le regole? Secondo te perché può essere un bene avere ruoli differenti in squadra?



VALORI CONCRETI

# RISPETTO



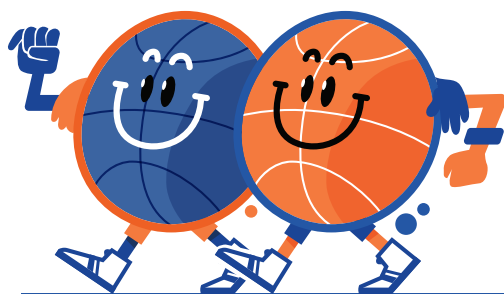
# TIPS & TRICKS

- **Rispettare scelte di allenatori e arbitri :**  
accetta le indicazioni e decisioni anche se non sempre le condividi → fai una prova, ascolta e metti in pratica i suggerimenti, se dopo aver provato non funziona, chiedi chiarimenti.
- **Dirigi la tua energia dove conta :**  
concentrati su ciò che puoi controllare → non puoi cambiare la decisione dell'arbitro, ma puoi decidere come reagire. Trasforma la frustrazione in slancio e ad esempio rientra in difesa con ancora più determinazione.
- **Fai la tua parte nel "Lavoro Sporco" :**  
rispetta l'impegno di tutti dando il massimo in ogni fase del gioco, anche quelle meno visibili (difesa, rimbalzi, blocchi). Impegnarsi al massimo è il massimo rispetto per chi gioca con te.

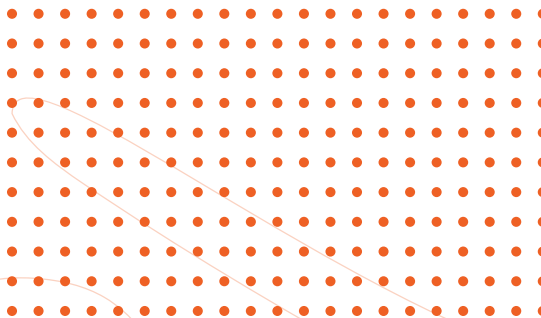


VALORI CONCRETI

# INCLUSIONE



Lo sport è spazio di incontro e appartenenza e il valore di ogni persona è indipendente da età, genere, origine, capacità, opinioni o condizioni. Accogliere l'altro con curiosità e apertura arricchisce il gruppo.



- 1. Usare un linguaggio rispettoso, evitando prese in giro offensive.  
*“se una compagna sbaglia spesso, la incoraggio invece di prenderla in giro.”*
- 2. Accogliere e sostenere i compagni con abilità o potenziale diversi.  
*“passo la palla anche a chi è meno bravo a tirare, dandogli fiducia.”*
- 3. Riconoscere e valorizzare le qualità di ognuno, anche oltre le capacità tecniche.  
*“apprezzo la compagna che porta sempre energia positiva, anche se non segna molto.”*
- 4. Collaborare con chi è diverso da me per raggiungere gli obiettivi comuni della squadra.  
*“faccio coppia in allenamento con chi di solito non scelgo spontaneamente.”*
- 5. Accettare e rispettare modi di essere e di comportarsi differenti.  
*“non mi infastidisco se una compagna ha uno stile diverso dal mio, ma cerco di adattarmi.”*

## DOMANDE DI RIFLESSIONE



In quali momenti rischio di escludere qualcuno, anche senza accorgermene?



Come mi comporto con chi fa più fatica? Lo aiuto o lo ignoro?



Cosa apprezzo delle mie compagne al di fuori delle capacità nel basket?



Quanto sono aperta a imparare una nuova abilità o un modo di giocare diverso da quello a cui sono abituata, specialmente se mi viene mostrato da una compagna che ritengo "meno brava"?



Quali sono i tre "punti di forza nascosti" (non tecnici) di tre mie compagne che non sono tra le giocatrici più forti in campo?

VALORI CONCRETI

# INCLUSIONE



# TIPS & TRICKS

La diversità è un'opportunità di crescita, non un ostacolo.

- **Usa un linguaggio rispettoso :**  
evita prese in giro o commenti offensivi → ad esempio, se ti viene in mente una frase negativa, fermati e riformulala in modo positivo "Dai, ci proviamo insieme!"
- **Valorizzare le qualità di tutti :**  
nota i punti di forza delle compagne, anche se diverse da te → ad esempio, ogni volta che una compagna fa qualcosa di buono, elogiala "Bel passaggio!" così la squadra cresce insieme e tu impari anche dagli altri.
- **Accogliere chi è diverso :**  
se una compagna ha stili o capacità diverse dalle tue, coinvolgila negli esercizi, così tutti si sentono parte della squadra, tu insegni qualcosa alla compagna e magari scopri che anche lei ha qualcosa di diverso da insegnare a te.

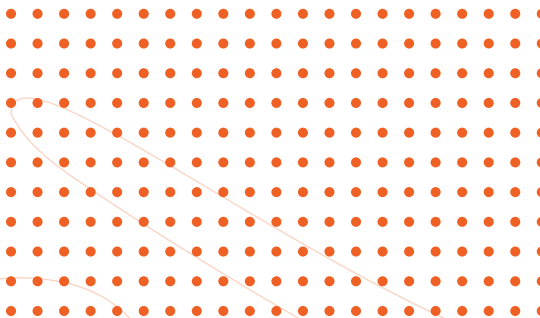


VALORI CONCRETI

# INTEGRITÀ



Agire con onestà, trasparenza e coerenza. Significa rifiutare inganni o scorciatoie e rimanere fedeli ai propri valori anche nelle difficoltà.



1. Essere onesti con sé stessi e con gli altri, ammettendo errori senza cercare scuse.

*“se perdo un pallone, dico “colpa mia” invece di dare la colpa al compagno.”*

2. Non barare in allenamento o in partita, evitando scorciatoie per sembrare migliori.

*“faccio tutte le ripetizioni dell’esercizio senza saltarne di nascosto.”*

3. Agire con correttezza dentro e fuori dal campo, mantenendo lo stesso comportamento.

*“tratto con rispetto arbitri e avversari, ma anche le compagne nello spogliatoio.”*

4. Accettare risultati e decisioni senza cercare alibi, impegnandosi a migliorare.

*“se sbaglio un passaggio, invece di dare la colpa al campo o ai compagni, mi concentro su cosa posso migliorare nell’azione successiva.”*

5. Essere coerenti con i valori della squadra, anche quando nessuno guarda.

*“se facciamo un esercizio senza che l’allenatore guarda, difendo correttamente senza fare falo per fare più punti.”*

## DOMANDE DI RIFLESSIONE



Ammetto sempre i miei errori o cerco scuse?



In quali situazioni mi viene la tentazione di "barare" o fare il furbo?



Mi comporto nello stesso modo dentro e fuori dal campo, ad esempio in spogliatoio o quando nessuno mi guarda?



Come reagisco quando le cose non vanno come vorrei? Mi arrabbio, trovo un responsabile a cui dare la colpa, o mi demoralizzo?



È facile o difficile per me ammettere i miei errori? A cosa mi possono servire?



Qual è la differenza tra "perdere con onestà" e "vincere con scorciatoie"? Quale delle due mi fa sentire più soddisfatta di me stessa a fine giornata?



VALORI CONCRETI

# INTEGRITÀ



# TIPS & TRICKS

Essere oneste con sé stesse aiuta a imparare più velocemente

- ***Essere oneste con sé stesse :***  
ammetti se sbagli un passaggio o perdi una palla → Perché funziona? Ti sentirai più libera e concentrata per la prossima azione, e le compagne apprezzeranno la tua sincerità.
- ***Evitare scorciatoie :***  
non barare negli esercizi o nelle partite → Perché funziona? Anche se a breve sembri “brava”, sul lungo periodo non migliorerai davvero; imparare dai propri errori e impegnarsi fino in fondo porta progressi reali.



VALORI CONCRETI

# COESIONE e SPIRITO DI SQUADRA

Costruire relazioni di fiducia, collaborazione e sostegno reciproco. Sentirsi parte di una squadra significa mettere il “noi” prima dell’“io”, valorizzando il contributo unico di ciascuno e aiutandosi nei momenti difficili.



1. Sostenere e incoraggiare le compagne, anche dalla panchina, nei momenti positivi e in quelli difficili.

*“esulto e applaudo un canestro di una compagna, anche se non sto giocando.”*

2. Trovare degli obiettivi comuni che facilitano la collaborazione.

*“concordare insieme la strategia difensiva per una partita.”*

3. Valorizzare le qualità di ciascuna, evitando la gelosia per i successi delle altre.

*“se una compagna segna molti punti, la congratulo e la sostengo invece di lamentarmi.”*

4. Credere nelle compagne e negli allenatori, imparando a fidarsi.

*“seguo le indicazioni dell'allenatore senza dubitare pubblicamente e sostengo chi sta facendo esercizi difficili o prova ad imparare qualcosa di nuovo.”*

5. Mettere il gioco di squadra davanti al talento individuale.

*“faccio il passaggio migliore invece di cercare il tiro personale.”*

6. Offrire il proprio aiuto a una compagna che sta vivendo una difficoltà.

*“aiuto una compagna a capire un esercizio o a rialzarsi dopo una caduta.”*

## — DOMANDE DI RIFLESSIONE



In quali momenti rischio di pensare più a me che alla squadra?



Sto valorizzando le compagne anche quando non giocano bene o sono in difficoltà? Come posso sostenere chi sembra meno sicuro di sé?



Accetto le indicazioni dell'allenatore e collaboro con le compagne per obiettivi comuni? Cosa pensate che vi frena altrimenti?



Metto il "noi" davanti all'"io" nelle scelte di gioco?



Secondo me, cosa fa bene al nostro spirito di squadra?



Se dovessi descrivere la nostra squadra con una sola parola, userei "unita"? Se no, cosa manca per renderla tale e cosa posso fare io da domani?



VALORI CONCRETI

**COESIONE e SPIRITO DI SQUADRA**



# TIPS & TRICKS

La squadra è più forte dell'individualità

- **Sostenere le compagne** : quando una compagna sbaglia o è in difficoltà, dille una frase di incoraggiamento o offri un gesto concreto di supporto ad esempio “Posso aiutarti con questo esercizio?” o batterle un cinque di supporto.
- **Valorizzare i punti di forza delle altre** : durante esercizi o partite, complimentati con le compagne per passaggi, canestri o giocate positive.
- **Collaborare per obiettivi comuni** : concorda con le compagne strategie e ruoli, es. “Io provo ad attaccare da sinistra, tu passa nel centro”.
- **Incoraggiare dalla panchina** : anche senza giocare, tifa e dai suggerimenti positivi.
- **Gestire i conflitti in modo positivo** : se c'è un malinteso, parlane subito e proponi una soluzione: “Non ci siamo capite, proviamo a fare così?”
- **Frase motivazionale di squadra** : scegliete come squadra una frase o un gesto da fare prima della partita o durante un momento di sconforto per ridarvi fiducia ed energia.



VALORI CONCRETI

# RESPONSABILITÀ ed IMPEGNO

Assumersi le proprie responsabilità con serietà e costanza. Ogni azione ha un impatto e ciò significa anche impegnarsi per dare il proprio massimo, affrontare con impegno le sfide e cercare di lavorare ogni giorno per migliorarsi.



1. Essere presenti e puntuali agli allenamenti e alle partite.

*"Anche se ho un compito scolastico, mi organizzo in anticipo per non mancare all'allenamento."*

2. Dare sempre il massimo impegno, anche nelle giornate difficili o negli esercizi che non riescono subito.

*"Anche se l'esercizio mi riesce male, continuo a provarci e ascolto i consigli dell'allenatore."*

3. Accettare gli errori come parte dell'apprendimento, senza cercare colpevoli.

*"Dopo un errore in partita, non mi abbatto né accuso gli altri: mi concentro su come migliorare.."*

4. Prendersi la responsabilità del proprio comportamento e delle proprie scelte.

*"Se arrivo in ritardo o dimentico qualcosa, lo comunico subito e cerco una soluzione."*

5. Chiedere aiuto quando si è in difficoltà, invece di nasconderselo.

*"Se in un periodo faccio più fatica a gestire scuola e sport, ne parlo con l'allenatore."*

6. Essere consapevoli che il proprio impegno influisce sull'intera squadra.

*"Se non metto intensità in allenamento, rallento anche la crescita delle mie compagne."*

## — DOMANDE DI RIFLESSIONE



In quali momenti sento di dare davvero il massimo in allenamento?



Cosa faccio quando sbaglio: cerco scuse o mi impegno a migliorare? Come reagisco quando una compagna non si impegna come me?



Che cosa significa per me “essere affidabile” all’interno della squadra? Quali sono i comportamenti che danno fiducia?



C’è un aspetto su cui potrei essere più costante o responsabile?



Quando ho chiesto aiuto l’ultima volta?



In che modo il mio atteggiamento influisce su quello delle mie compagne?



VALORI CONCRETI

**RESPONSABILITÀ ed IMPEGNO**



# TIPS & TRICKS

Il mio impegno ha un impatto su tutta la squadra

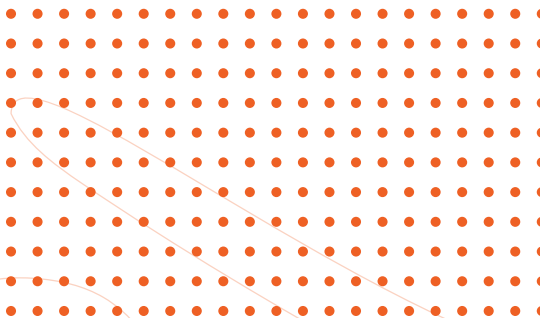
- **Prendere iniziativa e responsabilità :** se noti un errore durante un esercizio, prova a correggerlo senza aspettare che qualcun altro lo faccia.
- **Chiedere aiuto quando serve :** fermati un attimo e pensa: "Se non chiedo aiuto, rischio di sbagliare o di non migliorare." Scegli il momento giusto per avvicinarti all'allenatore o a una compagna, ad esempio quando c'è un piccolo spazio tranquillo (pausa, fine esercizio).
- **Se mi sento demotivata :** fai un piccolo gesto concreto di responsabilità ad esempio sistemare i materiali, aiutare una compagna.
- **Usa la Regola "Vedi un problema → Proponi una soluzione" :** invece di limitarti a lamentare un problema (es. "Siamo troppo lente!"), assumiti la responsabilità di proporre un'azione (es. "Proviamo a fare un passaggio in più per rompere la difesa!")



VALORI CONCRETI

# COMUNICAZIONE ed EMOZIONI

Comunicare in modo chiaro,  
aperto e rispettoso. Saper  
mantenere un ascolto aperto è la  
base per comprendere, capirsi e  
costruire legami solidi.  
Riconoscere, accogliere e gestire le  
proprie emozioni aiuta a  
mantenere la lucidità, anche nei  
momenti critici.



1. Esprimere con sincerità il proprio punto di vista e le proprie emozioni.

*“se un allenamento mi lascia frustrata, ne parlo con l'allenatore o una compagna invece di chiudermi.”*

2. Trasformare le emozioni negative in energia utile per reagire in modo costruttivo.

*“se sono arrabbiata per un errore, lo uso come stimolo per allenarmi di più.”*

3. Parlare e chiedere aiuto quando qualcosa non va, senza tenersi tutto dentro.

*“se ho un momento di difficoltà personale, lo comunico a una figura di fiducia.”*

4. Rispettare i momenti e i modi corretti per esprimersi.

*“se non condivido una scelta dell'allenatore, aspetto la fine dell'allenamento per parlarne con calma.”*

5. Imparare a gestire le emozioni durante partite e allenamenti, riconoscendo che sono parte del gioco.

*“se un arbitro fischia contro, respiro e mi concentro sull'azione successiva.”*

6. Cercare il dialogo anche nei conflitti, invece di evitare o reagire impulsivamente.

*“se ho discusso con una compagna, le propongo di parlarne il giorno dopo con calma.”*

## DOMANDE DI RIFLESSIONE



Come reagisco quando sono arrabbiata o delusa?



Con chi mi sento più libera di parlare quando qualcosa non va?



In che modo il mio modo di comunicare influisce sull'umore del gruppo?



Cosa mi aiuta a calmarmi durante un momento di tensione in partita?



Quando ho espresso un'emozione in modo costruttivo, cosa è cambiato?



VALORI CONCRETI

**COMUNICAZIONE ed EMOZIONI**



# TIPS & TRICKS

Emozioni forti sono naturali, riconoscerle è il primo passo per gestirle

- **Respirazione 4-4-4** : quando sento le emozioni salire, inspiro 4 secondi, trattengo 4 secondi ed espiro 4 secondi → calma immediata
- **Trasforma la frustrazione in energia positiva** : è normale sbagliare e ciò che ci definisce è come reagiamo all'errore → ad esempio, se perdo un pallone o sbaglio un tiro, uso la rabbia per correre più veloce in difesa o per concentrarmi meglio sul prossimo tiro.
- **Parla con chiarezza e rispetto** : usa frasi semplici e dirette, evitando urla o commenti negativi → ad esempio: "Sono libera!" invece di "Non mi dai mai la palla!"
- **Espressione delle emozioni** : condividi come ti senti senza attaccare gli altri → ad esempio utilizza la prima persona per dire come ti senti e non accusare l'altro: "Mi sono sentita un po' frustrata quando mi hai passato male la palla" piuttosto che "non sei capace a fare i passaggi".
- **Riconoscere le emozioni** : Ti capita di reagire d'impulso quando ti senti sopraffatta? In quei momenti prova a fermarti un attimo e fare qualche respiro profondo. Poi chiediti: "Cosa mi ha fatto scattare davvero?", "Come mi sono sentita in quel momento?" A volte dietro la rabbia si nasconde paura di non essere abbastanza brava, di non essere capita, o di deludere qualcuno. Riconoscere ciò che provi non è debolezza, è il primo passo per gestire meglio la situazione. Se ti sembra difficile capirlo da sola, parlane con qualcuno di cui ti fidi.



VALORI CONCRETI

# CORAGGIO e CREATIVITÀ

Avere il coraggio di mettersi in gioco, di sbagliare, di superare le paure e accettare le sfide. È anche la forza di essere sé stessi, di esplorare nuove strade crescere attraverso gli errori, con uno sguardo curioso e creativo.



1. Provare nuove soluzioni in campo, anche se c'è il rischio di sbagliare.

*"durante un'azione provo un passaggio diverso dal solito invece di scegliere sempre l'opzione più sicura."*

2. Uscire dagli schemi e proporre idee personali durante gli allenamenti.

*"suggerisco una variante di esercizio o una soluzione tattica diversa a un problema di gioco."*

3. Riconoscere e valorizzare il proprio modo unico di fare le cose, senza confrontarsi continuamente con le altre.

*"accetto che il mio stile di gioco o di apprendimento sia diverso da quello delle mie compagne, e mi impegno a migliorare partendo dai miei punti di forza."*

4. Sostenere le compagne che provano qualcosa di nuovo, incoraggiandole invece di giudicarle.

*"quando una compagna prova un nuovo tiro o ruolo, la incoraggio anche se non riesce subito."*

5. Coraggio è anche prendersi le proprie responsabilità in campo, senza nascondersi dietro le compagne più esperte.

*"in una partita difficile, mi propongo per tirare un tiro libero o per gestire un'azione importante."*

## DOMANDE DI RIFLESSIONE



Quando è stata l'ultima volta che ho provato qualcosa di nuovo senza paura di sbagliare?



Come reagisco quando un allenatore o una compagna propongono un'idea diversa dalla mia? La accolgo o divento critica e mi metto sulla difensiva?



Qual è una situazione in cui potrei osare di più?



Che emozioni provo quando sbaglio davanti agli altri?



Cosa mi aiuta a ritrovare fiducia dopo un errore?



VALORI CONCRETI

**CORAGGIO E CREATIVITÀ**



# TIPS & TRICKS

Sbagliare è necessario per crescere

- ***Come allenare il coraggio :***  
prova cose nuove, ad ogni allenamento scegli un esercizio in cui sperimentare qualcosa di diverso dal solito → ad esempio un passaggio diverso o un tiro che non hai mai tentato in partita.
- ***Espressione personale :***  
ognuno ha il suo stile, prova a rispettarlo e valorizzarlo perché è utile per la squadra → ad esempio se dribbli diversamente da una compagna, concentrati su come il tuo stile può creare opportunità per la squadra invece di voler fare come gli altri.
- ***Prova, Analizza, Ripeti :*** quando provi un'idea creativa che non funziona, non abbandonarla. Scegli un momento tranquillo, analizza con l'allenatore o una compagna perché non ha funzionato, e pianifica di riprovarla con una piccola modifica.

VALORI CONCRETI

# DIVERTIMENTO

È il piacere di fare sport. Il divertimento è il motore della motivazione, aiuta a vivere esperienze positive, costruire ricordi positivi e ci permette di coinvolgerci completamente nel momento presente, godendo delle sfide, dei successi e della compagnia degli altri.



1. Arrivare agli allenamenti con voglia di divertirsi e stare insieme.

*“entro in palestra salutando le compagne e creando un clima positivo fin da subito.”*

2. Ricordare che lo sport è prima di tutto passione, non solo risultato.

*“anche se perdiamo, riconosco le belle azioni di squadra e quello che abbiamo imparato.”*

3. Evitare prese in giro o atteggiamenti che rovinano l'atmosfera del gruppo.

*“se una compagna sbaglia, la incoraggio invece di ridere o fare commenti.”*

4. Celebrare i piccoli progressi personali e di squadra.

*“mi accorgo di essere migliorata in difesa e lo condivido con le compagne.”*

5. Partecipare alle attività di squadra anche fuori dal campo per rafforzare i legami.

*“resto a guardare la partita della squadra più grande o partecipo a una cena di gruppo.”*

6. Mantenere viva la ritualità di squadra (spogliatoio, doccia, tifo).

*“mi fermo con le compagne a fine allenamento, perché anche quel tempo fa parte del gioco.”*

## DOMANDE DI RIFLESSIONE



Cosa mi fa divertire davvero durante gli allenamenti o le partite?



Riesco a godermi il gioco anche quando sbaglio o perdo?



Riesco a "spegnere" la pressione esterna (genitori, risultati, aspettative) per concentrarmi sul piacere di giocare e stare con la squadra?



Che cosa posso fare io per rendere l'ambiente più piacevole per le altre e per me?

VALORI CONCRETI

# DIVERTIMENTO



# TIPS & TRICKS

- ***Celebra i piccoli successi*** : anche un buon passaggio o un dribbling ben fatto meritano un sorriso o un applauso a te stessa e alle compagne.
- ***Coinvolgi le compagne*** : rendere il gioco più divertente insieme aumenta la motivazione → ad esempio proponi mini-sfide o giochi durante gli allenamenti, es. “Chi fa più passaggi precisi in 1 minuto?” o incoraggia chi è in difficoltà dicendo: “Proviamo insieme!”.
- ***Se senti che stai perdendo il divertimento*** : fermati un attimo, fai 3 respiri, pensa a qualcosa che ti piace di questo sport e riprendi con l'obiettivo di goderti il momento, oppure prova a parlarne con qualcuno per capire cosa è cambiato rispetto a prima.
- ***C'è qualche attività al di fuori degli allenamenti che vorremmo condividere?*** Ad esempio, andare a vedere una partita insieme, trovarci al campetto a fare due tiri, uscire insieme per una pizza dopo la partita
- ***Il divertimento è impegno, non solo risata*** : ricorda che divertirsi non significa dover ridere o scherzare tutto il tempo. Il vero piacere nello sport deriva dal vedere i tuoi progressi, dal superare una sfida difficile e dal sapere di aver dato il massimo. Riconosci questi momenti di soddisfazione e realizzazione, sono la forma più potente di divertimento



# RIVA BASKET

EMOZIONI DA NON PERDERE DAL 1979

[www.rivabasket.ch](http://www.rivabasket.ch)

#FORZARIVABASKET

ASSOCIAZIONE  
**TALENTO NELLA VITA**

Embrace Your Value.

[www.tnv.ch](http://www.tnv.ch)