

PROGETTO IN COLLABORAZIONE CON **TALENTO NELLA VITA**

RIVA BASKET

VALORI CONCRETI

CARTA ETICA RIVA BASKET



GENITORI

2026



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.

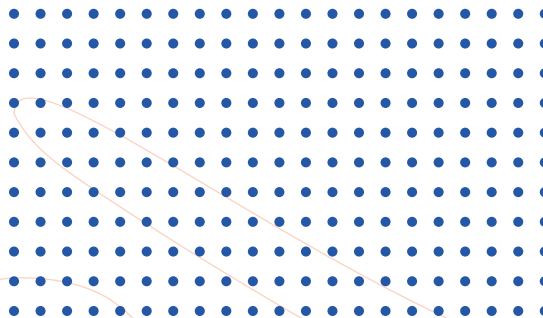




VALORI CONCRETI

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 con preavviso in caso di assenza.

2. Avere cura del materiale consegnato dalla società.

“ricordo una scadenza, ma lascio a lei la responsabilità di organizzarsi.”

3. Riconoscere e rispettare i ruoli (allenatore, dirigente, arbitro).

“non do istruzioni tecniche durante la partita.”

4. Accettare le decisioni arbitrali senza protestare.

“non urlo o faccio commenti in campo contro l'arbitro.”

5. Rispettare la squadra avversaria.

“non tifo contro o non confronto la prestazione di mia figlia con quella di un'avversaria.”

6. Rispettare le opinioni diverse e le scelte dello staff.

“se non condivido, chiedo chiarimenti nei tempi e nei modi giusti (non subito a fine partita).”

7. Sostenere la squadra dagli spalti con entusiasmo positivo.

“incitare tutte le ragazze, non solo la propria figlia.”

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Che messaggio trasmetto a mia figlia con il mio comportamento sugli spalti?



Riesco a rispettare le scelte dello staff anche se non le condivido?



Come chiedo chiarimenti?



In che modo posso essere d'aiuto a mia figlia per rispettare i suoi impegni sportivi senza sostituirmi a lei?

VALORI CONCRETI

RISPETTO



TIPS & TRICKS

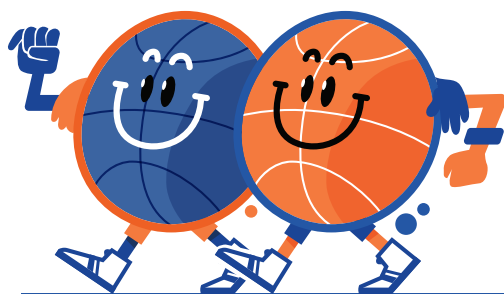
Il modo in cui ci si comporta sugli spalti insegna il rispetto più di qualsiasi discorso

- Se due figure di riferimento (allenatore e genitore) danno messaggi diversi, l'atleta entra in confusione e la prestazione peggiora → sostenere la propria figlia senza dare indicazioni tecniche ("Forza!", "Brava!" invece di "Passa!", "Tira!") può aiutarla a sentirsi più sicura nel gioco.
- Può capitare di non essere d'accordo con le scelte di gioco o di formazione, tuttavia può essere utile non commentare davanti alle ragazze, ma chiedere un confronto privato per collaborare insieme nella crescita delle atlete.

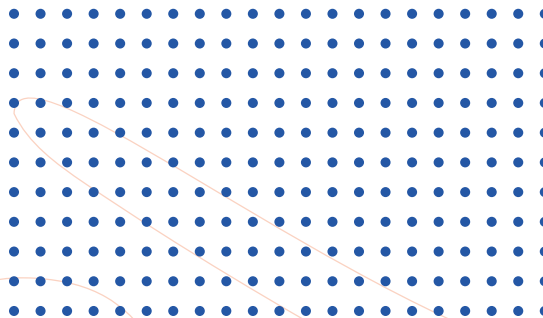


VALORI CONCRETI

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. Incoraggiare con positività l'incontro con compagne di età e capacità diverse.

"sostengo mia figlia quando gioca con atlete più grandi o più piccole, come opportunità di imparare qualcosa di nuovo."

2. Aiutare le figlie a collaborare con tutti, anche con chi ha caratteristiche differenti.

"se mia figlia si lamenta di una compagna, le chiedo cosa può fare lei per migliorare la collaborazione."

3. Accogliere e rispettare tutte le famiglie che fanno parte della società.

"in trasferta faccio gruppo anche con genitori che non conosco."

4. Rispettare la diversità di ruoli delle giocatrici.

"riconoscere e valorizzare l'importanza di tutti i ruoli applaudendo ogni contributo, dalla difesa all'attacco."

5. Promuovere dagli spalti un clima positivo e inclusivo, evitando commenti divisivi.

"incito tutta la squadra e non critico chi gioca meno bene."

"incitare tutte le ragazze, non solo la propria figlia."

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Che messaggio do a mia figlia se parlo male di una compagna o di un allenatore?



Sto sostenendo tutta la squadra o solo mia figlia?



Come posso contribuire a creare un clima positivo anche sugli spalti?



C'è una famiglia che sembra meno integrata o coinvolta? Cosa posso fare per includerla nel nostro gruppo di genitori?

VALORI CONCRETI

INCLUSIONE



TIPS & TRICKS

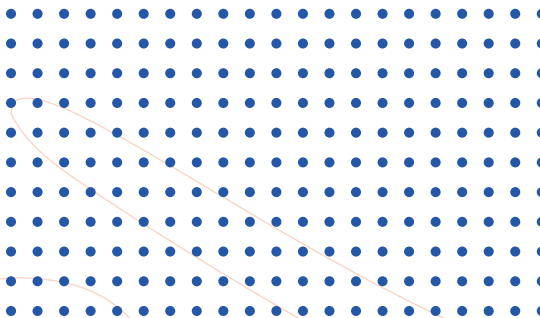
- ***Prova ad essere modello di apertura :***
se vedi un genitore nuovo o una famiglia meno coinvolta, fai tu il primo passo con un saluto, una chiacchiera, un invito ad unirsi al gruppo. Piccoli gesti creano appartenenza.
- ***Evita confronti e giudizi :***
frasi come “lei gioca sempre, mia figlia mai” alimentano divisione. Sostituiscile con “Ognuna ha un ruolo diverso e importante”.
- ***Sottolinea ciò che unisce :***
invece di commentare errori o differenze, trova qualcosa di positivo da condividere (“oggi hanno giocato proprio di squadra”).
- ***Dai valore ai ruoli di tutti :***
insegna a tua figlia che non contano solo i punti
→ anche chi tifa, chi difende o chi incoraggia in panchina contribuisce al risultato.

VALORI CONCRETI

INTEGRITÀ



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



1. Sostenere le ragazze ad agire con onestà in ogni situazione (trasferta, spogliatoio, campo da gioco).

“se mia figlia racconta di aver fatto la furba, le spiego l'importanza di ammettere la verità.”

2. Sostenere i figli ad affrontare errori e sconfitte senza scorciatoie o lamentele.

“dopo una partita persa, invece di dare la colpa all'arbitro, la incoraggio a riflettere su cosa ha fatto bene e su cosa vuole migliorare.”

3. Insegnare a chiedere scusa quando si sbaglia.

“se litiga con una compagna, la invito a fare il primo passo per chiarire.”

4. Mantenere un comportamento corretto e imparziale sugli spalti, evitando pressioni o favoritismi.

“incito la squadra senza criticare singole giocatrici o suggerire comportamenti poco sportivi.”

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Che esempio sto dando a mia figlia con i miei comportamenti sugli spalti?



Come reagisco alle sconfitte: colpa degli altri o occasione per crescere?



In famiglia insegno il valore del “chiedere scusa” con i fatti o solo a parole?



Sto aiutando mia figlia a restare coerente con i valori anche quando non è in campo?

VALORI CONCRETI

INTEGRITÀ



TIPS & TRICKS

- ***Davanti all'errore :***
se tua figlia racconta un errore o una scorrettezza, non sgridarla o giustificarla → valorizza la sincerità e sostienila nel rimediare “Hai fatto bene a dirmelo, ora vediamo insieme come rimediare”.
- ***Evita le scorciatoie educative :***
frasi come “l'arbitro non capisce niente” o “ti hanno fatto un torto” spostano la responsabilità all'esterno. Prova invece con: “Può succedere, vediamo cosa possiamo imparare da questo.”



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. Essere esempio di collaborazione tra genitori (condivisione passaggi, incarichi, aiuto reciproco).

“organizzo il passaggio dei bambini tra casa e palestra insieme ad altri genitori.”

2. Sostenere la squadra nel suo insieme, non solo la propria figlia, con un tifo positivo.

“incoraggio tutte le giocatrici e applaudo azioni positive indipendentemente da chi le fa.”

3. Incoraggiare la figlia a trasformare la gelosia in voglia di migliorarsi e a valorizzare le compagne.

“se la figlia è arrabbiata perché una compagna riceve più attenzione dall'allenatore, le suggerisco di concentrarsi su come può migliorare il proprio gioco e sostenere le compagne in campo.”

4. Comunicare con lo staff momenti particolari della vita della figlia per favorire fiducia e collaborazione.

“avviso l'allenatore se mia figlia ha problemi di salute o emotivi che possono influire sulla partecipazione.”

5. Partecipare attivamente alla vita della società con azioni concrete (buvette, eventi, ufficiali, ecc.).

“coprire turni alla buvette, aiutare negli eventi o fare l'ufficiale di gara.”

6. Collaborare con lo staff rispettandone i ruoli e sostenendone le scelte.

“non discutere le scelte tecniche della squadra sugli spalti, ma sostenerle con mia figlia.”

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Sto dando il buon esempio collaborando con altri genitori?



Come posso sostenere tutta la squadra, non solo mia figlia?



Aiuto mia figlia a trasformare la gelosia in energia positiva per migliorarsi?



Comunico con lo staff in modo chiaro e rispettoso?



Partecipo attivamente alla vita della società contribuendo concretamente?

VALORI CONCRETI

COESIONE e SPIRITO DI SQUADRA



TIPS & TRICKS

- ***Sii parte del “noi” :***
parla della squadra e non solo di “mia figlia”. Usa frasi come: “Oggi abbiamo giocato bene”, “La squadra sta crescendo”, per trasmettere senso di appartenenza.
- ***Collaborazione tra genitori :***
organizza passaggi, turni o piccoli aiuti condivisi. Mostrare spirito di gruppo anche tra adulti rafforza quello delle atlete.
- ***Comunicazione con lo staff :***
se noti cambiamenti nel comportamento o nell’umore di tua figlia, informa l’allenatore in modo discreto. La collaborazione tra adulti è la base della fiducia.
- ***Crea momenti sociali :***
organizza o partecipa a cene, feste o uscite. Conoscersi fuori dal campo rende più facile capirsi dentro al campo.



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 affidabili e collaborativi nell'organizzazione delle attività.

"mi coordino con altri genitori per i passaggi casa-palestra o per coprire un turno in buvette."

2. Sostenere la costanza e l'impegno della figlia.

"anche se è stanca o scoraggiata, la incoraggio a mantenere gli impegni presi."

3. Aiutare i figli a gestire il tempo e le priorità, bilanciando scuola, sport e vita privata.

"insieme organizziamo un planning settimanale per conciliare studio e allenamenti."

4. Dare l'esempio di responsabilità nelle comunicazioni con la società.

"avviso con anticipo eventuali assenze o cambi di programma, evitando imprevisti per il gruppo."

5. Partecipare attivamente alla vita della società.

"mi rendo disponibile per piccoli incarichi o per sostenere gli eventi della società."

6. Insegnare a prendersi le proprie responsabilità.

"quando mia figlia dimentica qualcosa o sbaglia, la aiuto a trovare una soluzione invece di intervenire al suo posto."

— DOMANDE DI RIFLESSIONE



Che esempio do a mia figlia nel mantenere gli impegni presi?



Come la aiuto a gestire i suoi impegni tra scuola, sport e tempo libero?



La sostengo di più nel momento del successo o in quello della fatica?



In che modo partecipo alla vita della squadra e della società?



Come reagisco quando mia figlia dimentica qualcosa o sbaglia: la copro o la aiuto a trovare una soluzione?



In quali situazioni ritengo che sia utile che sia io-genitore ad intervenire (es. chiamare la società per un chiarimento) e quando invece potrebbe essere un compito per mia figlia come opportunità di crescita?



VALORI CONCRETI

RESPONSABILITÀ ed IMPEGNO



TIPS & TRICKS

L'autonomia si costruisce poco alla volta, imparano a organizzarsi se vengono accompagnati ma non sostituiti.

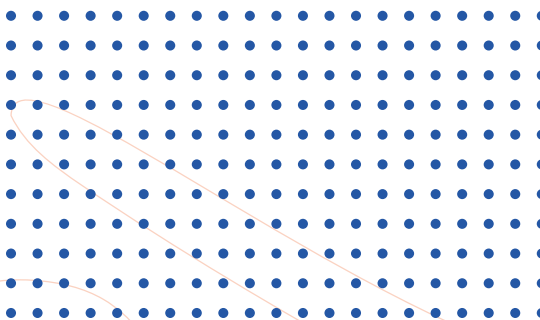
- **Mettere l'accento sull'impegno :** focalizzati sull'impegno e sul divertimento, non solo sul punteggio → ad esempio “Brava per come hai difeso oggi, ho visto che ci hai provato fino all’ultimo!”
- **Organizzazione :** prova ad aiutarla ad organizzare la settimana insieme (scuola, allenamenti, tempo libero). Ricordale gli impegni ma lasciale la responsabilità di preparare la borsa o gestire i compiti. Se dimentica qualcosa riflettete insieme su “Cosa puoi fare per rimediare?”
- **Motivazione :** se emerge un calo della motivazione potrebbe essere utile parlarne insieme con gli allenatori per capire da dove nasce e se si può fare insieme qualcosa di diverso.
- **Contribuisci alla vita della società :** offriti per piccoli incarichi o eventi → sentendosi parte attiva, trasmetti alla squadra l'importanza del dare oltre che del ricevere e dell'impegno.



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. Mantenere una comunicazione chiara e coerente con staff e società.

"comunico assenze o difficoltà in modo tempestivo e rispettoso."

2. Accogliere i disagi e le emozioni della figlia senza giudicarle o sminuirle.

"se è delusa per una partita, la ascolto prima di darle consigli."

3. Sostenere la figlia nell'esprimere come si sente, non solo nel valutare il risultato.

"dopo una partita chiedo - come ti sei sentita? - invece di - quanti punti hai fatto? -."

4. Gestire le proprie emozioni sugli spalti, mantenendo un atteggiamento positivo e di sostegno.

"anche se non condivido una decisione arbitrale, evito commenti negativi e incoraggio la squadra."

5. Evitare confronti e pressioni, valorizzando i progressi individuali e di gruppo.

"non paragono mia figlia alle compagne, ma riconosco i suoi miglioramenti personali."

6. Confrontarsi con allenatori o comitato in caso di problemi, scegliendo tempi e modi costruttivi.

"se ho un dubbio su una scelta tecnica, chiedo un confronto privato e sereno con l'allenatore."

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Che tipo di messaggio passo a mia figlia quando parlo di vittoria o sconfitta?



Come reagisco quando la vedo delusa o arrabbiata?



In che situazioni tendo a farmi prendere dalle emozioni a bordo campo?



Come posso comunicare meglio con lo staff, mantenendo fiducia reciproca?



Quando è stata l'ultima volta che ho davvero ascoltato mia figlia senza darle subito una soluzione?

VALORI CONCRETI

COMUNICAZIONE ed EMOZIONI



TIPS & TRICKS

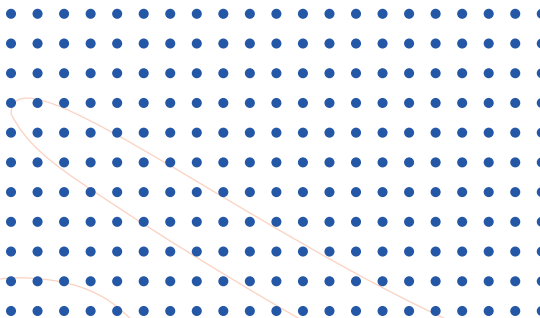
- **Accogliere le emozioni** : riconosci che le emozioni sono normali senza giudicarle, a volte si ha solo bisogno di qualcuno che ci ascolti senza per forza ricevere dei consigli → ad esempio prima di una partita o un allenamento difficile, puoi dire: “Vedo che sei un po' preoccupata, è normale sentirsi così. Fai un respiro profondo e ricorda tutto quello che sai fare!”
- **Dare spazio al dialogo** : chiedi come si sono sentiti, prima di parlare di punteggio o risultati → ad esempio: “Come ti sei sentita in campo oggi? C'è qualcosa che ti ha dato fastidio o che ti è piaciuto?”, “Qual è l'azione che ti è piaciuta di più?”
- **Comunicazione chiara e gentile** : dai indicazioni semplici e positive invece di rimproverare → ad esempio invece di dire “Non sbagliare!”, puoi dire “Ricordati il tiro che abbiamo provato a casa, concentrati su quello e divertiti!”
- **Dare tempo** : quando c'è tensione, concedile tempo prima di parlare, 10 minuti di silenzio dopo una sconfitta sono spesso utili ad abbassare la delusione.



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. Sostenere i figli nell'affrontare situazioni nuove con curiosità e fiducia.

"incoraggio mia figlia ad accettare con entusiasmo un cambio di squadra o ruolo."

2. Apprezzare il coraggio e l'impegno, non solo il risultato finale.

"dopo la partita dico "brava che ci hai provato" anche se ha sbagliato un tiro importante."

3. Accogliere gli insuccessi come opportunità di crescita.

"se torna delusa, le chiedo "cosa hai imparato oggi?" invece di concentrarmi solo su cosa non è andato."

4. Evitare di trasmettere paura di sbagliare o di fallire.

"non mi mostro deluso se non vince, ma riconosco lo sforzo e la determinazione."

5. Dare fiducia alle scelte della figlia e dello staff, anche quando non sono quelle che farei.

"se l'allenatore prova a metterla in un nuovo ruolo, la incoraggio ad accettare la sfida."

6. Essere esempio di coraggio e apertura al cambiamento.

"partecipo a un'attività o evento della società anche se non è nel mio solito ruolo."

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Come reagisco quando mia figlia sbaglia o fallisce un obiettivo?



Le lascio lo spazio per scegliere e sperimentare, anche se penso farebbe diversamente da me?



Quando è stata l'ultima volta che le ho detto "brava che ci hai provato"?



Che esempio do io nell'affrontare le novità o le difficoltà?



Che messaggio passo su cosa significa "avere successo" nello sport?



VALORI CONCRETI

CORAGGIO E CREATIVITÀ



TIPS & TRICKS

Il coraggio nasce dalla percezione di sicurezza emotiva.

Una ragazza che si sente accettata anche quando sbaglia sarà più propensa a rischiare e crescere.

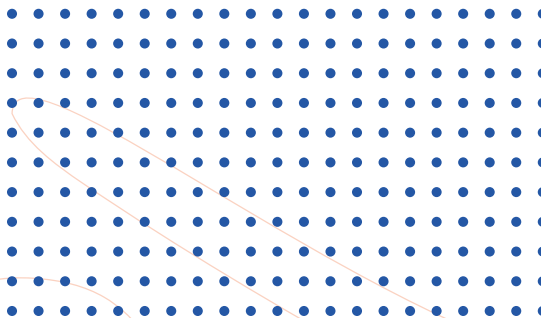
- **Valorizza il tentativo, non il risultato :**
“Mi piace che tu ci abbia provato!”
- **Racconta un tuo errore passato e cosa hai imparato:**
normalizzare l'errore riduce la paura del fallimento.
- Se ha paura di qualcosa “Non voglio tirare i liberi, sbaglio sempre”, prova con: “Non serve farlo perfetto, serve provarci”.



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. Essere parte del clima positivo della squadra, partecipando a feste, tornei e momenti conviviali.

"collaboro all'organizzazione della festa di Natale o porto un contributo alle trasferte."

2. Applaudire l'impegno e la passione, non solo la vittoria.

"dico - brava, ti sei impegnata tanto oggi - anche se la squadra ha perso."

3. Mostrare entusiasmo e serenità durante le partite, contribuendo a un tifo positivo.

"evito critiche dagli spalti e incoraggio tutte le ragazze, non solo mia figlia."

4. Promuovere la gioia di giocare, più che la pressione del risultato.

"dopo la partita, chiedo "Ti sei divertita?" prima di chiedere "Avete vinto? "

— DOMANDE DI RIFLESSIONE



Che messaggio trasmetto a mia figlia sul valore del divertimento nello sport?



Riesco a godermi la partita anche se non va come speravo?



In che modo posso contribuire a mantenere un clima sereno e piacevole sugli spalti?

VALORI CONCRETI

DIVERTIMENTO



TIPS & TRICKS

Il divertimento è la base della motivazione intrinseca, quando si enfatizza solo il risultato, il piacere del gioco cala e con esso la voglia di impegnarsi.

- ***A fine partita chiedi :***
“Cosa ti è piaciuto di più oggi?”
- Applaudi l'impegno e il fair play, non solo i punti o la vittoria.
- ***Aiuta a mantenere la leggerezza :***
se un allenamento va male, suggerisci “Oggi è andata così, vediamo cosa puoi migliorare la prossima volta”.



RIVA BASKET

EMOZIONI DA NON PERDERE DAL 1979

www.rivabasket.ch

#FORZARIVABASKET

ASSOCIAZIONE
TALENTO NELLA VITA

Embrace Your Value.

www.tnv.ch