

PROGETTO IN COLLABORAZIONE CON **TALENTO NELLA VITA**

RIVA BASKET

VALORI CONCRETI

CARTA ETICA RIVA BASKET



STAFF

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.

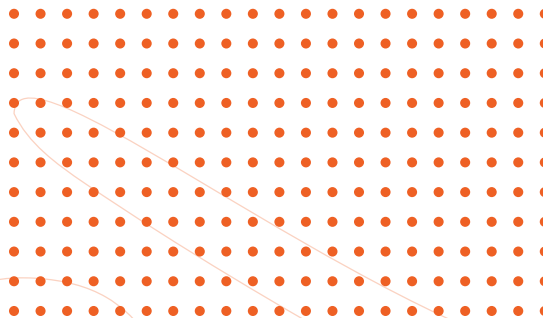
Infine, è importante sottolineare che questa Carta non è un punto di arrivo, ma uno strumento vivo: da consultare, discutere, aggiornare e, soprattutto, da provare e da lasciarsi ispirare ogni giorno. È un invito a riconoscersi in un progetto comune, dove lo sport non è solo competizione, ma crescita,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

2. Prendersi cura del materiale e degli spazi.

3. Rispettare i tempi di crescita e di apprendimento delle atlete.

“Se un’atleta fatica ad apprendere un nuovo fondamentale, proporre esercizi semplificati o più tempo di pratica, invece di etichettarla come “indietro”, non dare priorità alla vittoria della partita, ma al coinvolgimento di tutte.”

4. Riconoscere e rispettare ruoli e gerarchie.

“Non scavalco un collega davanti alla squadra oppure riconosco il mio ruolo di guida rispetto alle atlete e la necessità di darle dei confini chiari.”

5. Accettare le decisioni arbitrali senza proteste eccessive.

“Correggo la giocatrice e sprono la squadra a continuare a giocare.”

6. Rispettare avversari e colleghi ufficiali.

“Non sfogo la tensione su una decisione che non posso cambiare.”

“Rispetto la decisione e il lavoro svolto dai miei colleghi ufficiali, dagli allenatori e dagli arbitri.”

7. Valorizzare le diverse competenze delle atlete.

“Stimolo chi è più brava in difesa a trasmettere l’energia alle altre.”

8. Definire e rispettare i limiti e confini professionali e relazionali.

“Evito di confondere il mio ruolo di educatore con quello di amico.”

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Riesco a dare l'**esempio di rispetto** anche nelle situazioni più tese? Che comportamenti e reazioni metto in atto?



Come faccio a **valorizzare i differenti ruoli**, anche se non sono competenze puramente tecniche?



In quali momenti rischio di **oltrepassare i confini**? Come posso evitarlo?



Come affronto una **differente visione di gioco** di un mio collega?



Come gestisco i momenti in cui è necessario essere fermi e dare **confini chiari**?



VALORI CONCRETI

RISPETTO

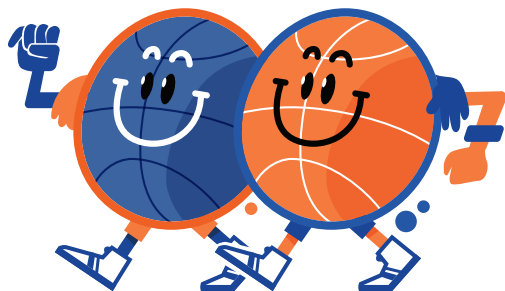


TIPS & TRICKS

- All'inizio della stagione, costruisci con le atlete le *"regole di spogliatoio"* condivise.
- Nominare *"il gesto fair play della settimana"* per rinforzare comportamenti positivi.
- Stabilire e comunicare un *segnale/gesto chiaro* per richiamare l'attenzione quando le regole o i ruoli non vengono rispettati, senza dover spiegare ogni volta ed interrompere l'attività. Se necessario riprendere l'episodio alla fine dell'allenamento.

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. Offrire pari opportunità di crescita, rispettando capacità e tempi diversi.

“faccio giocare anche chi ha meno minuti, quando la partita lo consente.”

“collaboro in modo costruttivo con i colleghi ufficiali a prescindere dal grado di preparazione di ognuno.”

2. Integrare e valorizzare le differenze e le competenze specifiche di ciascuna giocatrice.

“affido responsabilità a chi ha leadership naturale o a chi dà il tutto e per tutto in difesa, non solo a chi segna.”

3. Usare metodi di comunicazione e insegnamento variati per includere tutti.

“spiego un esercizio sia a voce che mostrandolo, per chi impara meglio vedendo.”

4. Favorire attività e situazioni in cui ciascuno possa sentirsi parte del gruppo.

“creo giochi o esercizi a squadre miste che cambiano spesso.”

5. Intervenire con fermezza e spirito educativo di fronte a esclusioni o prese in giro.

“se noto che qualcuno viene lasciato fuori, fermo l'allenamento e lo affronto.”

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Sto dando a tutte le ragazze la possibilità di sentirsi parte del gruppo?



Come valorizzo le differenti caratteristiche di ognuna?



I miei metodi raggiungono davvero tutte o solo le più forti?



Come reagisco quando vedo atteggiamenti di esclusione?
Come potrei comportarmi?



Come possono utilizzare le diversità nelle competenze e nella visione di gioco per rafforzare il senso di appartenenza?



VALORI CONCRETI

INCLUSIONE



TIPS & TRICKS

- Prova a chiedere un feedback anche alle ragazze più silenziose.
- Intervieni subito su prese in giro o esclusioni, con calma ma fermezza.
- A cadenza regolare, nota e nomina un **gesto di accoglienza** visto in palestra o proponilo come esercizio alle ragazze.
- **Valorizza la "Differenza Funzionale"**: invece di chiedere alle ragazze di essere tutte uguali, assegna deliberatamente compiti basati sulla loro unicità. Ad esempio, "Oggi abbiamo bisogno della calma di [Nome A] per i tiri liberi e dell'energia di [Nome B] per la difesa a tutto campo >> Questo normalizza e valorizza i diversi contributi.
- **Coppie/Gruppi variati**: prova a usare un metodo che forzi la variazione (es. per altezza, per numero di scarpe, mescolando i ruoli), invece di lasciare che scelgano da sole.

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 trasparenti nelle decisioni, favorendo la fiducia tra i membri del team.

“comunico in anticipo i criteri con cui decido le convocazioni.”

2. Spiegare quando possibile le ragioni delle scelte, specialmente quelle più difficili.

“spiego a una giocatrice perché ha meno minuti in campo, indicandole come può migliorare.”

3. Non fare favoritismi, trattando tutti con equità.

“applico la stessa regola di puntualità a tutte.”
“se sono ufficiale, non mi comporto da tifoso.”

4. Essere coerenti tra parole e azioni, diventando esempio di integrità.

“se faccio una promessa, il fatto di mantenerla dimostra alla squadra che la mia parola ha valore e costruisce fiducia nel tempo.”
“come dirigente rappresento la società oltre che me stesso, per cui il mio comportamento deve essere impeccabile in pubblico.”

5. Accogliere con rispetto le decisioni arbitrali, anche quelle contro la propria squadra.

“evito proteste plateali e invito la squadra a restare concentrata.”

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Sto comunicando in modo trasparente con la squadra?



Quali decisioni richiedono **trasparenza e spiegazioni** e quali rientrano invece nella mia esclusiva **competenza tecnica o gestionale**?



Come **gestisco le differenze** o le richieste di chiarimenti per delle scelte fatte?



Le mie decisioni sono **coerenti** con quello che dico?



Riesco a trattare tutte le giocatrici con la **stessa equità**?

VALORI CONCRETI

INTEGRITÀ



TIPS & TRICKS

- Riconoscere i propri errori davanti al gruppo aumenta la fiducia.
- Mostrare che la coerenza non è perfezione, ma coraggio di assumersi la responsabilità.
- **Consulta la squadra:** quando è appropriato puoi coinvolgere le atlete in alcune decisioni (es. colore delle maglie di allenamento, orario di ritrovo per una trasferta, regole di spogliatoio). La partecipazione non compromette la tua leadership, ma dimostra trasparenza e rispetto per il loro punto di vista.



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. Favorire un clima di armonia e collaborazione, esplicitando obiettivi comuni.

“inizio l'allenamento chiarendo cosa vogliamo raggiungere come squadra oggi.”

2. Favorire una sana competizione all'interno della squadra per incoraggiare il miglioramento e collaborazione di ogni atleta.

“organizzo mini-sfide durante l'allenamento che valorizzino tutti.”

3. Collaborare nel trovare delle soluzioni insieme davanti a dei conflitti o delle difficoltà.

“se due compagne litigano, ascolto entrambe e cerco insieme a loro una soluzione.”

4. Promuovere la cultura del “noi” sopra l’“io”, incoraggiandole al sostegno reciproco.

“premiare i passaggi di squadra o le azioni di collaborazione più che il canestro singolo.”

5. Creare occasioni di coesione dentro e fuori dal campo (attività, momenti di gruppo).

“organizzare un'uscita di gruppo o un'attività ludica dopo l'allenamento.”

6. Collaborare con famiglie e staff valorizzando i diversi ruoli.

“coinvolgere i genitori negli eventi o condividere se vedo delle preoccupazioni nella figlia in allenamento.”

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Sto creando un clima di squadra positivo e collaborativo?



Riesco a riconoscere e valorizzare le differenze tra le atlete?



Come gestisco i conflitti in modo costruttivo?



Incoraggio davvero il sostegno reciproco tra le ragazze?



Sto coinvolgendo famiglie e staff in modo efficace per il bene della squadra?



VALORI CONCRETI

COESIONE e SPIRITO DI SQUADRA



TIPS & TRICKS

- Fare momenti **extra sportivi**: pizza, giochi, partite miste staff-atlete.
- A fine allenamento, proponi un giro di "ringraziamento" ("chi ringrazi oggi e perché?").
- **Affronta i conflitti in modo aperto e costruttivo**: se noti tensioni tra le atlete, non ignorarle — il silenzio le amplifica. Aiutale a parlarne insieme, guidando il confronto con rispetto. In questo modo imparano a gestire i conflitti in modo autonomo e maturo.
- **"Compagno d'Allenamento" (Buddy System)**: ad ogni allenamento o settimana assegna ad ogni atleta un "buddy" con cui devono fare il riscaldamento, l'allungamento o con cui devono scambiarsi un feedback positivo. Questo favorisce l'interazione tra atlete che normalmente non lavorerebbero insieme.
- **Prova la regola del "Niente Lamentele"**: inserisci un momento o un esercizio in cui è richiesto assoluto sostegno verbale → se qualcuno si lamenta, il gruppo deve fare una piccola azione di squadra (es. 5 flessioni insieme, un "urlo" di incoraggiamento). L'obiettivo è trasformare le energie negative in positive.
- **"Capitano del Giorno" a rotazione**: durante l'allenamento, nomina un'atleta diversa (non solo i capitani ufficiali) responsabile di un piccolo compito di squadra (es. scegliere la musica, guidare il riscaldamento, assicurarsi che l'attrezzatura sia pronta). Questo dà a tutte un senso di responsabilità e leadership.



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. Preparare con cura gli allenamenti e le partite.

"organizzo in anticipo e verifico che tutto sia pronto prima di iniziare."

"come membro di comitato sono presente in palestra ogni volta che posso e cerco di trovare soluzioni proattivamente ai bisogni dei membri della società."

2. Far crescere le giocatrici responsabilizzandole nelle scelte di gioco.

"durante l'allenamento chiedo alle atlete di proporre una soluzione tattica e poi la analizziamo insieme."

"come ufficiale svolgo regolarmente l'attività per mantenermi allenato."

3. Dare regole chiare e coerenti, spiegando le conseguenze del non rispettarle.

"se c'è un ritardo, anticipo quale sarà la conseguenza."

4. Riconoscere e assumersi apertamente un errore, senza colpevolizzarsi.

"dopo una scelta tattica non efficace, lo dico alla squadra e ne faccio un'occasione di crescita."

5. Coltivare la propria crescita continua, aggiornandosi e confrontandosi con i colleghi.

"partecipo a un corso o chiedo feedback ad un altro allenatore per migliorare la mia metodologia."

"partecipo ai corsi GS obbligatori e, possibilmente, a quelli facoltativi e mi metto a disposizione per passare di livello (da regionale a nazionale) se me la sento."

6. Assegnare gradualmente crescenti responsabilità alle giocatrici.

"nelle più giovani chiedo di gestire il materiale o di scegliere un esercizio di riscaldamento; con le più grande affido ruoli di leadership come guidare il gruppo o proporre una strategia di gioco."

— DOMANDE DI RIFLESSIONE



Come reagisco di fronte a un mio errore o a una decisione non riuscita?



Cosa faccio per far sì che ogni atleta si senta **responsabile del proprio ruolo**? In che modo posso far crescere l'autonomia delle ragazze, senza toglier loro fiducia?



Quali **responsabilità** condivido con lo staff e quali tendo a tenere solo per me?



Come reagisco quando un collega mi fa un'osservazione costruttiva?



Trovo tempo per aggiornarmi e migliorare il mio modo di lavorare?



Come valuto se le **responsabilità** che ho assegnato alle atlete sono state comprese e svolte con successo?



VALORI CONCRETI

RESPONSABILITÀ ed IMPEGNO



TIPS & TRICKS

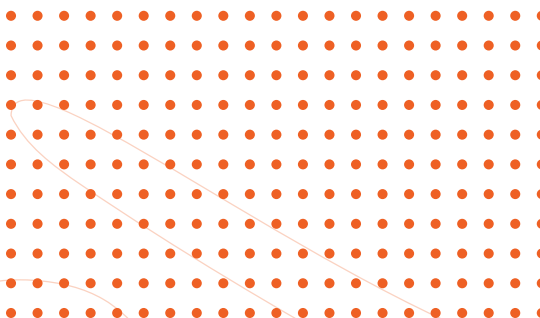
- Preparare ogni allenamento con un **obiettivo** ed esplicitarlo alle ragazze, questo permette di avere un'idea chiara di cosa ci si aspetta da loro e vedere dei miglioramenti concreti.
- **Esercizio della previsione** : chiedi a un'atleta o alla squadra di prevedere quali saranno le difficoltà di un esercizio/partita che affronteranno "Secondo te, qual è il rischio maggiore che corriamo o la difficoltà tecnica che incontreremo?" → in seguito, falle ragionare sulle possibili soluzioni "Sapendo che domani dovremo affrontare quel problema, cosa potremmo fare per prepararci meglio?" → Questo allena la capacità di anticipare e pianificare (responsabilità).
- Utilizzare un **linguaggio condiviso** così che possano piano piano prendere autonomia nell'esecuzione di alcuni esercizi.
- Usare la regola "vedi un problema → proponi una soluzione".
- Premiare anche l'impegno e la costanza, non solo i risultati.
- Dare una **spiegazione del "perché"** dietro ad una richiesta aiuta, in quanto la responsabilità nasce dalla comprensione, non dall'obbligo.



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. Accogliere e ascoltare le emozioni e i punti di vista delle atlete, senza giudizio.

“se una ragazza è nervosa o distratta, cerco di capire cosa c'è dietro invece di rimproverarla subito.”

2. Allenare la propria capacità di ascolto attivo e di empatia.

“durante un colloquio, ripeto ciò che ho capito per verificare di aver compreso bene il messaggio.”

3. Gestire con equilibrio le proprie emozioni, soprattutto nei momenti di stress o durante le gare.

“in una partita tesa, evito di alzare la voce e mantengo la calma per dare sicurezza alla squadra.”

4. Comunicare in modo chiaro e coerente con atlete, colleghi e genitori.

“condivido sempre le regole e le scelte spiegandone il senso, non solo l'ordine.”

5. Creare spazi e momenti di dialogo, anche informali, per favorire la fiducia reciproca.

“dedico 5 minuti a fine allenamento per lasciare spazio alle ragazze per eventuali dubbi o feedback.”

6. Saper adattare linguaggio e tono al contesto e all'età dell'interlocutore.

“con le U12 uso parole semplici e incoraggianti, con le senior parlo in modo più diretto e condiviso.”

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Come gestisco le mie emozioni durante le situazioni di pressione?



Sono in **ascolto** quando un'atleta mi parla o sto già pensando a cosa rispondere?



Che tipo di **clima comunicativo** promuovo in allenamento?



In che modo posso **migliorare la comunicazione** con genitori e colleghi?



Che segnali colgo nelle ragazze per capire il loro **stato emotivo**?



VALORI CONCRETI

COMUNICAZIONE ed EMOZIONI



TIPS & TRICKS

- Aiuta le atlete a **riconoscere le emozioni** ("Sembri delusa... vuoi dirmi cosa ti ha colpita?").
- Fornire delle **azioni concrete di routine** quando le emozioni diventano troppo intense, ad esempio "Quando sei arrabbiata, prenditi 3 respiri prima di parlare" → Quando è più calma aiutala a capire cosa è successo e come può reagire diversamente la prossima volta.
- **Riconosci anche le tue emozioni** : influenzano le decisioni e il modo in cui comunichi, esserne consapevoli aiuta a restare lucido, coerente e più efficace nelle scelte che prendi.
- **L'Ascolto Attivo, come?** :
 - **Parafrasi** → Ripetere con parole proprie ciò che l'altro ha detto per confermare di aver compreso. Esempio: "Quindi, se ho capito bene, stai dicendo che ti sei sentita esclusa nell'ultimo esercizio."
 - **Domande chiarificatrici** → Porre domande aperte per approfondire il messaggio o chiarire punti. Esempio: "Puoi spiegare meglio cosa intendi quando dici che è difficile seguire l'allenamento?"
 - **Riflessione dei sentimenti** → Riconoscere e riflettere le emozioni dell'altro per mostrare empatia. Esempio: "Sembra che tu sia molto frustrata perché non sei riuscita a completare il tiro come volevi."
- **Critica l'azione, non la persona** : quando devi correggere un errore o un comportamento scorretto, sii specifico sull'azione che deve cambiare ("Quel passaggio andava fatto prima"), evitando giudizi sul carattere o sull'impegno della persona ("Sei svogliata").



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. Creare esercizi e situazioni che stimolino l'iniziativa e la creatività delle atlete.

"inserisco momenti dove le ragazze possono proporre soluzioni libere o ruoli diversi."

"come membro di comitato investo energie in nuovi progetti per migliorare la società."

2. Valorizzare il tentativo e non solo il risultato, trasformando l'errore in occasione di crescita.

"dopo un errore tecnico, evidenzio ciò che è stato positivo nell'intenzione."

3. Mostrare coraggio nelle scelte educative e tecniche, anche quando non sono le più facili.

"scelgo di dare minuti a un'atleta per farla crescere, anche se la partita è delicata."

"come comitato non scelgo la strada più facile, ma quella più giusta."

4. Essere esempio di autenticità e trasparenza.

"racconto alle atlete quando ho sbagliato qualcosa e cosa ho imparato, mostrando che l'errore è parte del processo."

5. Incoraggiare il confronto e la libera espressione tra colleghi e proporre dei momenti con le atlete.

"pianifico con le ragazze dei momenti di feedback su un esercizio o l'intensità di allenamento e discuto insieme a loro possibili miglioramenti."

6. Uscire dalla propria zona di comfort, accettando nuove sfide e ruoli.

"provo a fare l'ufficiale in un ruolo che non mi è familiare."

"come comitato prendo una decisione controcorrente se ci credo."

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Quando incoraggio davvero la **creatività**, e quando invece la blocco senza volerlo?



Che messaggio trasmetto alle ragazze quando **reagisco a un errore**?



Che **scelte coraggiose** ho fatto ultimamente nella gestione della squadra o della stagione?



Come posso rendere l'**ambiente più sicuro** per permettere alle atlete di sperimentare?



Quando mi è capitato di uscire dalla mia **zona di comfort** come allenatore?



Quanto sono disposto a sacrificare un risultato immediato in allenamento per permettere alle atlete di sperimentare una **soluzione creativa**, ma rischiosa?



VALORI CONCRETI

CORAGGIO E CREATIVITÀ



TIPS & TRICKS

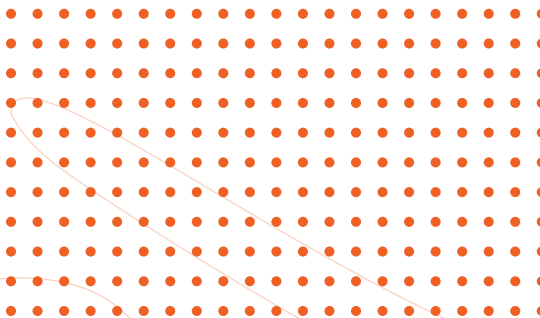
- Premia il **tentativo**, non solo il risultato ("Apprezzo che tu ci abbia provato").
- Introduci **esercizi "fuori schema"** (es. ruoli invertiti, sfide creative).
- Dopo un errore, chiedi: "Cosa hai scoperto da questo tentativo?" invece di "Perché hai sbagliato?".
- **Tecnica "Pensare come l'avversario"** : per stimolare la creatività tattica, chiedi alla squadra di dividersi in due gruppi e di ideare una tattica per battere le compagne.
- **Come fare una critica costruttiva – Tecnica del sandwich**: Inizia con un riconoscimento genuino ("Mi è piaciuto come hai provato quella soluzione") → Inserisci la correzione chiara e specifica ("Attenta solo alla posizione del piede, ti farà essere più efficace") → Chiudi con incoraggiamento e fiducia ("Hai le capacità per farlo meglio la prossima volta").



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. Creare allenamenti che uniscano impegno e divertimento.

“una volta al mese faccio un allenamento a tema o con giochi di squadra diversi dal basket.”

2. Mostrare entusiasmo e leggerezza senza perdere l'autorevolezza.

“scherzo con le ragazze in modo sano e positivo, celebrando i progressi e i momenti divertenti, ma mi mantengo saldo sulle regole e sugli obiettivi di allenamento.”

3. Alternare momenti di rigore e momenti di scarico, valorizzando l'intensità controllata.

“dopo un esercizio intenso, inserisco una sfida o un mini-gioco per scaricare la tensione e premiare lo sforzo appena compiuto.”

4. Dare spazio di esprimersi in campo, permettendo a ciascuna di sentirsi parte del gioco.

“faccio ruotare le atlete in ruoli diversi per farle sperimentare competenze nuove.”

5. Affrontare le situazioni con spirito propositivo.

“durante un imprevisto come una partita rinviata o un'assenza di un allenatore, reagisco con calma, cerco soluzioni pratiche e incoraggio gli altri a fare lo stesso, mantenendo un atteggiamento propositivo.”

DOMANDE DI RIFLESSIONE



Quando mi diverto davvero nel mio ruolo di allenatore e quali gesti rendono visibile questo mio piacere?



Riesco a trasmettere entusiasmo e a pretendere impegno anche nei momenti difficili o tecnicamente complessi?



Che spazio lascio al gioco, alla creatività e all'iniziativa delle atlete durante gli allenamenti?



Sono coerente nel dare regole e confini?



In che modo la mia autorevolezza aumenta il divertimento in squadra?



VALORI CONCRETI

DIVERTIMENTO



TIPS & TRICKS

- Inizia un allenamento a cadenza regolare con un **gioco/attività non legato alla tecnica**.
- **Crea rituali di gruppo** (es. un saluto, una frase di incoraggiamento, un urlo di squadra) che uniscano il gruppo prima e dopo lo sforzo.
- Fai check-in rapidi sull'**energia della squadra** ("Com'è l'energia oggi da 1 a 5?") per unire leggerezza e consapevolezza.
- **Alterna momenti di massima intensità a momenti di scarico e recupero attivo**: le atlete si divertono quando vedono progressi e risultati, che arrivano grazie all'intensità guidata da un allenatore chiaro e presente.
- Divertimento non significa assenza di regole o di dover scherzare continuamente: un **contesto chiaro e motivante**, con confini precisi e indicazioni puntuali, permette di allenarsi e giocare con entusiasmo, divertirsi e dare il massimo.
- Se l'allenatore si diverte in quello che fa, si divertiranno anche le atlete



RIVA BASKET

EMOZIONI DA NON PERDERE DAL 1979

www.rivabasket.ch

#FORZARIVABASKET

ASSOCIAZIONE
TALENTO NELLA VITA

Embrace Your Value.
www.tnv.ch