



I DIECI COMANDAMENTI DELLO SPORTIVO



1. **Divertirsi.** Lo sport deve essere un gioco e il gioco è gioia di vivere, anche se puoi mettere in preventivo che difficoltà e momenti di delusione non mancheranno. Sappi che nello sport la via del successo passa sempre per il divertimento.
2. **Allenarsi per giocare meglio e quindi per divertirsi di più.** Come in tutte le cose della vita, anche nello sport l'impegno e l'applicazione sono i presupposti per migliorarsi e quindi per avere sempre maggior soddisfazione.
3. **Non pensare solo a se stessi.** La mentalità dello sportivo si manifesta con grande senso della squadra. Esprimiti come meglio credi per sviluppare questo concetto, e non solo nei confronti dei tuoi compagni, ma anche come forma di approccio della vita. Il vero sportivo si rivela sempre in positivo nel mondo che lo circonda.
4. **Sfidarsi.** Non ti appagare mai. Lo spirito portante dello sportivo è una filosofia attiva protesa al miglioramento, al puntare in alto, al rimettersi sempre in gioco per un nuovo obiettivo. Nello sport i limiti esistono solo per essere superati e ognuno progressivamente può superare i propri. Così rafforzi anche il tuo carattere e lo predisponi a una migliore qualità della vita.
5. **Saper affrontare l'avversario.** A viso aperto, con rispetto, ma con determinazione e intelligenza. Anche se devi confrontarti con un grande campione, non ti sentire mai sconfitto in partenza. Ognuno è vulnerabile. Nessun avversario deve essere sopravvalutato. E neanche sottovalutato.
6. **Rispetto e tolleranza siano le regole.** Il mondo dello sport ti affianca molte figure: genitori, allenatori, arbitri, dirigenti, giornalisti, spettatori, ciascuna figura è altrettanto importante e si ricollega alle altre. Il vero sportivo lo sa e stabilisce con esse un clima di solidarietà e di collaborazione.
7. **Saper conservare il controllo,** soprattutto nei momenti di maggior tensione. Non farti sopraffare da reazioni emotive. Trova sempre in te stesso la forza di reagire con lucidità e coraggio anche quando tutto intorno a te li perdono.
8. **La serietà sia il tuo credo.** Lo sport sia sempre un gioco. Però, avanzando nel sistema competitivo, si investe in tempo, in energia, in entusiasmo e si coinvolgono anche altre persone. Non illuderti, pertanto, che questi investimenti collettivi possano venire capitalizzati senza una gestione adeguata della tua applicazione e della tua carica agonistica.
9. **Il risultato non è un mito.** È solo la conseguenza del tuo impegno precedente e dipende da molti fattori. Sappilo analizzare senza lasciartene condizionare. Sia quando vinci sia quando perdi. Spesso l'origine dei grandi successi è tratta da momenti di cocente sconfitta.
10. **Fare sport è un privilegio,** ma non farne il tuo padrone e il tuo scopo. Sappi tuffarti insieme coi tuoi affetti, le tue fantasie, con la tua voglia di cultura, di interessi sociali e gli ideali di vita. Fa che lo sport ti aiuti a crescere. Sarai un cittadino con grandi valori, onesto, leale e generoso. Appunto uno sportivo.