



Campionato "Cinque Cerchi" 2015

PER INIZIARE . . . e CONTINUARE IL CAMMINO DI

“ATL - ETICA”

SPORT, AMICIZIA, IMPEGNO, ESEMPIO

Hai timore di provare qualcosa che non hai mai provato? Allora considera che:

Un lungo viaggio si comincia col muovere un piede (Lao Tzu).



Non riesci a fare il primo passo perché hai paura che non riuscirai a farcela?

.....

Un giorno la paura bussò alla porta. Il coraggio andò ad aprire e non trovò nessuno (Goethe)



e allora FORZA!!! manda il coraggio



ad aprire quella porta . .

“ATL - ETICA”

SPORT, AMICIZIA, IMPEGNO, ESEMPIO

Primo obiettivo: FARE AMICIZIA sia con gli atleti della tua squadra, sia con gli atleti delle altre squadre con cui si compete nella gara.

Qual è il modo per fare amicizia? Due modi:

1) Assimilare e mettere in pratica alcune frasi che condensano il principio dell'amicizia:

- *L'unico modo per avere un amico è essere un amico (Ralph Waldo Emerson)*



- *Cosa desideri dagli altri? Amicizia? Sostegno? Lealtà? Qualunque cosa desideri, donala tu per primo. (Swami Kriyananda)*

- *Un amico è la cosa più preziosa che tu possa avere, e la cosa migliore che tu possa essere. (Douglas Pagels)*

- *Sorridi a tutti quanti - non dietro ma davanti (Anonimo)*

2) considerare gli avversari con cui entri in competizione NON dei nemici, ma degli amici che hanno le tue stesse ambizioni, ossia correre più veloce, saltare e lanciare un centimetro di più. Diventa parte del **PONTE DELL'AMICIZIA**



con una stretta di mano, un “cinque”, ecc. a tutti gli avversari all’inizio o alla fine delle gare

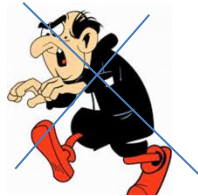
“ATL - ETICA”

SPORT, AMICIZIA, IMPEGNO, ESEMPIO

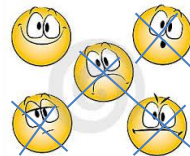
obiettivo: **MANTENERE IL RAPPORTO DI AMICIZIA**

1) Alcuni consigli di comportamento:

❖ *Non ti abbassare a scorrettezze ed inganni per ottenere il successo nelle gare;*



❖ *Rimani degno nella vittoria, così come nella sconfitta; accogli la vittoria con umiltà, darai un ottimo esempio ai meno bravi*



❖ *La tua più grande vittoria, comunque, sarà il tuo esempio di lealtà e di amicizia verso gli avversari*



2) Assimila e metti in pratica le frasi che trattano del mantenimento del rapporto di amicizia:

❖ *L'amicizia è come il sole, le nuvole possono coprirla ma mai spegnerla! (J. W. Goethe)*

❖ *È meglio ingannarsi sul conto dei propri amici, che ingannare i propri amici. (Goethe)*

❖ *Se la prima regola dell'amicizia è quella di coltivarla, la seconda regola è quella di essere indulgenti quando la prima è stata infranta. (Voltaire)*

❖ *Le colpe di un amico scrivile nella sabbia. (Pitagora)*



❖ *Sii generoso con gli amici perché ti vogliano ancora più bene; sii generoso con i nemici perché ti divengano amici. (Cleobulo)*

“ATL - ETICA”



SPORT, AMICIZIA, IMPEGNO, ESEMPIO

obiettivo: RISPETTO DELL'AMICIZIA

Assimila e metti in pratica i consigli e le frasi (aforismi) che trattano del rispetto dell'amicizia

Non ridere degli avversari poco bravi, ma incoraggiali



- **Sorridi a tutti quanti - non dietro ma davanti**
 - *Non te la prendere se c'è qualcuno più bravo di te – prendilo come esempio per migliorare*
 - *non ritenere la sconfitta un evento disonorevole;
Una sconfitta è una vera sconfitta se non ti insegna niente.*
- 
- 
- **Ricordati che non vincerai sempre. C'è sempre un domani - dopo che hai fatto il tuo meglio per raggiungere il successo oggi.” (Maxwell Maltz)**
 - **Chiunque può simpatizzare col dolore di un amico, ma solo chi ha un animo nobile riesce a simpatizzare col successo di un amico.**
 - *Se sei il migliore in una gara, rimani umile – darai un ottimo esempio ai meno bravi.*
 - **La migliore regola dell'amicizia è quello di mantenere il tuo cuore un po' più morbido rispetto alla tua testa.**

“ATL - ETICA”

SPORT, AMICIZIA, IMPEGNO, ESEMPIO

obiettivo: L'ESEMPIO

*Diventa la radice dell'albero
dell'amicizia, riuscendo con il tuo esempio
a far comprendere agli altri
come ci si deve comportare*



Alcuni messaggi sintetici che esprimono l'importanza del buon esempio:

- ***“Un grammo di buon esempio vale più di un quintale di parole.”*** (Francesco Di Sales)
- ***“l'esempio si da molto con quello che si dice, ancor più con quel che si fa, molto più con quel che si è.”*** (Ignazio di Antiochia)



- ***Le parole insegnano, gli esempi trascinano. Solo i fatti danno credibilità alle parole.*** (Agostino d'Ippona)

“ATL - ETICA”

SPORT, AMICIZIA, IMPEGNO, ESEMPIO

obiettivo: L'IMPEGNO.

Assimila e metti in pratica le frasi (aforismi) che trattano dell'impegno:

- ***Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani: perciò oggi è il giorno giusto per fare cose migliori di ieri (Dalai Lama)***

- ***Siate sempre il meglio di qualsiasi cosa siate. (Martin Luther King)***



- ***Ricordati che non vincerai sempre. Ma c'è sempre un domani - dopo che hai fatto il tuo meglio per raggiungere il successo oggi. (Maxwell Maltz)***



- ***Hai mai provato? Hai mai fallito? Non importa. Prova ancora. Fallisci ancora. Fallisci meglio.***

- ***Le uniche persone che non falliscono mai, sono quelle che non provano mai. (Og Mandino)***

- ***Hanno successo soltanto coloro che, nella vita, si rivolgono con gioia, entusiasmo e dedizione a ciò che fanno.” (Reinhold Messner)***



- ***Se continui a fare ciò che stai facendo, continuerai a ricevere ciò che stai ricevendo. (John M. Capozzi)***

