

*"Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Esso ha il potere di unire le persone in un modo che poche altre cose fanno."*

*Nelson Mandela  
(ex presidente del Sudafrica e premio Nobel per la Pace)*

A.S. Giana Erminio e Gruppo CAP, per la stagione sportiva 2016/17, uniscono le forze per vincere insieme la sfida per la diffusione dei valori che accomunano attività sportiva e responsabilità sociale. Fare sport fa bene non solo a noi ma anche all'ambiente in cui viviamo, se prestiamo attenzione all'uso che facciamo delle risorse naturali, a partire dall'acqua.

A.S. Giana Erminio è una società calcistica che milita nel girone A della Lega Pro. Gruppo CAP è l'azienda idrica che disseta oltre 2 milioni e mezzo di abitanti lombardi, portando a tutti un'acqua sempre migliore. Un'azienda pubblica al servizio della comunità che ha come missione la condivisione di valore sul territorio.

Questa Carta dei Valori, che A.S. Giana Erminio e Gruppo CAP hanno pensato di regalarvi, è uno strumento che ti aiuterà a riflettere su quali siano i comportamenti che contraddistinguono un vero sportivo.

Ci auguriamo che possa esserti d'ispirazione e guidarti dentro e fuori dal campo, nello sport come nella vita.

## PER LE FAMIGLIE

Il vostro ruolo è fondamentale per aiutare i ragazzi a fare propri i valori dello sport. Come? Qualche suggerimento...

- Incoraggiateli a seguire i loro sogni e passioni senza pensare troppo ai risultati
- Lasciateli giocare. È la loro partita, non la vostra.
- Educateli al rispetto per l'allenatore: non interferite nelle sue scelte e non criticatele
- Insegnate loro lo spirito di squadra: il compagno che sbaglia va sostenuto e mai rimproverato o preso in giro
- Rispettate le decisioni degli arbitri e insegnate ai ragazzi a fare lo stesso
- Infondete sempre serenità e obiettività di giudizio, sia per quanto riguarda il suo rendimento che quello degli altri
- Congratulatevi sempre con tutti, sia vincitori che vinti

## I VALORI IN CAMP

come lo sport ci insegna  
a diventare grandi



Il Gruppo CAP è partner di A.S. Giana Erminio  
per uno sport sostenibile



[www.asgiana.com](http://www.asgiana.com)

A.S.GianaErminio

GRUPPO **CAP**

[www.gruppocap.it](http://www.gruppocap.it)



GRUPPO **CAP**



Lo sport è prima di tutto un **GIOCO**. È un'attività importante all'interno della tua vita. Richiede impegno, **ATTENZIONE**, costanza, sacrificio. Può farti arrabbiare, litigare con gli altri. Può farti sentire molto grande o molto piccolo. Può darti gioie e delusioni. Però, non dimenticarlo, resta prima di tutto un gioco.



Impegnati sempre. L'**IMPEGNO** è una condizione necessaria per divertirti e per raggiungere i tuoi obiettivi.



Lo sport è **VICINANZA**. In campo non esistono differenze di sesso, razza, religione, si è tutti **UGUALMENTE** importanti.



Il tuo **AVVERSARIO** è un ragazzo come te, con le stesse passioni e gli stessi sogni, che però indossa una divisa di un altro colore. Rispettalo, senza di lui non avresti nessuno con cui confrontarti.



Praticare sport aumenta il tuo livello di **BENESSERE** e migliora la **QUALITÀ DELLA TUA VITA**. Aiuta il tuo corpo a restare attivo e in forma, ti rende più sicuro, determinato e capace di affrontare le difficoltà. Lo sport contribuisce a renderti una persona migliore.



Lo sport ti mette a **CONFRONTO** con te stesso e con gli altri e ti permette di superare i tuoi limiti, ricercando la tua **ECCELLENZA**.



Gioca **LEALMENTE**, rispettando le regole e gli avversari. E pretendi che anche loro facciano lo stesso. Non permettere che scorrettezze e scorciatoie falsino la competizione ma pretendi sempre la massima **TRASPARENZA**.



Esci dal campo sempre col sorriso. La stanchezza dopo un allenamento, la delusione dopo una sconfitta svaniranno presto. Il **DIVERTIMENTO** e la gioia di far parte di una **COMUNITÀ** invece resteranno dentro di te per sempre.



Metti tutto te stesso in campo e dimostra di amare ciò che fai. La tua **PASSIONE** contagierà anche chi è attorno a te.



Nello sport è normale avere **PAURA**. Paura di gareggiare, di sbagliare, di farti male, persino di vincere. Ma lo sport ti insegna anche ad accettare la paura, affrontarla con **CORAGGIO** e a utilizzarla come spinta per crescere.



Nello sport e nella vita di ogni giorno abbi **RISPETTO** verso te stesso e verso gli altri. Solo dando rispetto, si ottiene rispetto.



Lo sport può regalarti grandi emozioni attraverso la **PARTECIPAZIONE** o semplicemente assistendo alle competizioni. Non scommettere sulle gare. Le **SCOMMESSE** non aumenteranno il tuo divertimento.

# I VALORI IN CAMPO



Nello sport capita di vincere e di perdere. Analizza le sconfitte e trai spunto da esse per **MIGLIORARTI**.



Coltiva la **FIDUCIA** in te stesso e verso i tuoi compagni di squadra. Se credi nelle tue capacità e in quelle di chi ti circonda affronterai le sfide sul campo con maggiore sicurezza.



Poniti **OBIETTIVI** sempre nuovi e stimolanti. Avrai sempre un traguardo da raggiungere.



La fatica è una componente essenziale della pratica sportiva: serve ad allenare il corpo e la mente per raggiungere il **TRAGUARDO** che ti sei prefissato. I prodotti per aumentare o recuperare le energie non ti rendono uno sportivo migliore, anzi possono essere dannosi per la salute.



Sii curioso e aperto all'**INNOVAZIONE**. Ogni nuovo esercizio che l'allenatore ti propone, ogni compagno o avversario con cui ti confronti per la prima volta, ogni nuova sfida ti potranno regalare opportunità e soddisfazioni che non immagini.



Insegui la **VITTORIA**, ma se non arriva non ti scoraggiare, sii **ORGOGLIOSO** dei tuoi risultati, impara dai tuoi errori e continua ad allenarti. Avrai altre occasioni per metterti alla prova.

