



PER LE FAMIGLIE



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

- Incoraggiatevi 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 loro rendimento che quello degli altri
- Congratulatevi sempre con tutti, sia vincitori che vinti

"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)*

Rugby Cernusco 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. Praticare 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.

Rugby Cernusco è una società di rugby che milita nel Campionato Italiano Serie C Elite. 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 Rugby Cernusco 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.



Il Gruppo CAP è partner di Rugby Cernusco per uno sport sostenibile



RUGBY CERNUSCO 1979

inx.rugbycernusco.it



GRUPPO **CAP**

www.gruppocap.it



RUGBY CERNUSCO 1979

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.



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 accettarla. Affronta la paura, con **CORAGGIO** e utilizzala come spinta per crescere.



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



Nel rugby non esiste l'individualismo: si lavora per la squadra, non per se stessi, fuori e dentro il campo. Si diventa una vera squadra di rugby solo grazie alla **PARTECIPAZIONE** attiva di tutti coloro che la compongono.

I VALORI IN CAMPO



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 fare di te 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**.



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** 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.

