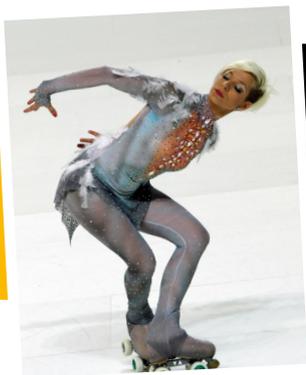


I valori nello Sport

Da luglio a settembre 2024 si svolgeranno a Parigi due eventi internazionali di grande importanza: **le Olimpiadi e le Paralimpiadi**. Non si tratta solo di praticare uno sport: **vivere lo sport sulla propria pelle** significa dedicare tempo ed energie per una **passione** che coinvolge corpo e mente, richiede **fatica e sacrificio**, pone di fronte spesso a sconfitte, cadute, ripensamenti... ma riempie di senso e di bellezza la vita, **educa al rispetto** e all'amicizia, forgia la nostra personalità e ci aiuta a crescere come buoni cittadini.

Ci accompagnano in questo viaggio in preparazione alle Olimpiadi **due atleti mantovani, Elena e Matteo**: li abbiamo intervistati partendo dalle domande che voi stessi ci avete consigliato. **Lasciatevi ispirare dalle loro storie e non smettete mai di sognare e di vivere lo sport!**



Elena Leoni

Sono Elena Leoni, da cittadina suzzaiese sono contenta e lusingata di contribuire alla realizzazione di questo splendido diario 2023-'24. Diario che permette di parlare di me come sportiva, e di offrire emozioni ed esperienze vissute in prima persona, durante i miei anni in simbiosi con lo sport che più amo in assoluto: il pattinaggio. Anche se mai dimentico durante il mio lavoro quotidiano presso la Cooperativa sociale "Il Bettolino" di Reggiolo, quanto ho imparato nella vita, per metterlo a disposizione di persone meno fortunate.

Segui Elena sui social

fb: Elena Leoni • ig: elenaleoni84



Matteo Cattini

Mi chiamo Matteo Cattini e vengo da un paesino in provincia di Mantova. Da novembre 2018 vivo al Centro di Preparazione Olimpica 'Giulio Onesti' a Roma, dove lavoro e mi alleno per la FIPE, Federazione Italiana Pesistica. Oltre ad essere impiegato e atleta, sono anche il Capitano della Nazionale Azzurra di Pesistica Paralimpica e a luglio 2019 sono stato nominato Ambasciatore per il Comitato Italiano Paralimpico.

Leggi qui la mia storia:



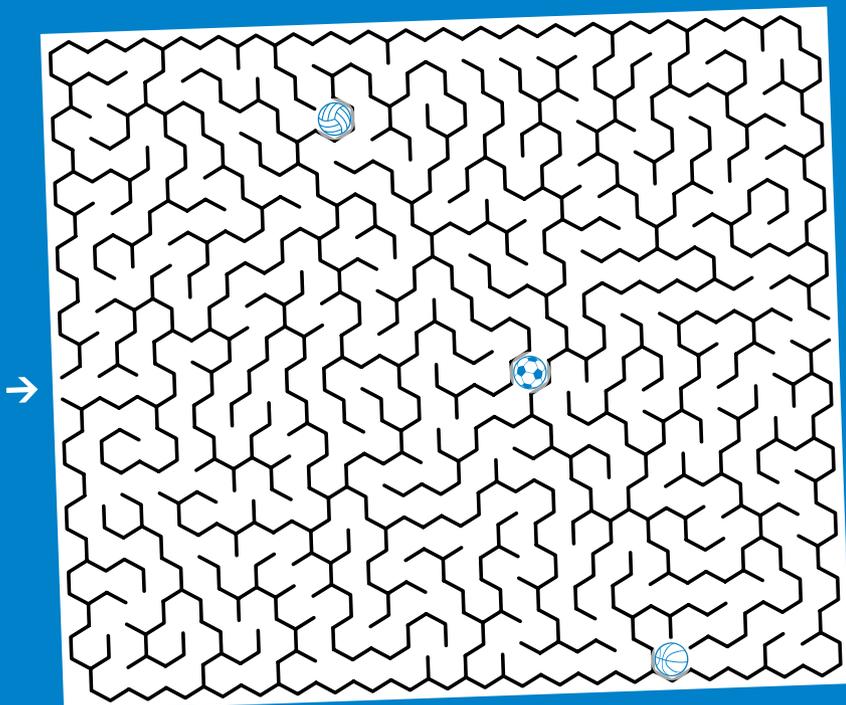
Lo sport sulla mia pelle



"In questi anni non ho mai perso il sorriso e ho visto sulla mia pelle come lo sport salvi la vita come una medicina potentissima. Vorrei che la mia storia desse coraggio a tanti altri ragazzi che subiscono incidenti così brutali da cambiare completamente il corso della loro vita"

(MATTEO CATTINI)

Quali sono gli sport olimpici più praticati tra gli alunni e le alunne che hanno risposto al sondaggio "I valori dello Sport"? Abbiamo ricevuto 640 risposte, ed ecco cosa abbiamo scoperto... (Parti dalla freccia, entra nel labirinto e trova l'uscita: l'ordine con il quale incontrerai i 3 palloni è l'ordine dei primi 3 classificati).



Primo posto (272 alunni):

Secondo posto (266 alunni):

Terzo posto (263 alunni):

E le altre discipline olimpiche più praticate?

- 4° posto: NUOTO (192 alunni) • 5° posto: TENNIS (173 alunni) • 6° posto: ATLETICA LEGGERA (171 alunni) • 7° posto: PALLAMANO (136 alunni) • 8° posto: RUGBY (38 alunni)
- 9° posto: GINNASTICA ARTISTICA (37 alunni) • 10° posto: CICLISMO (30 alunni)



Il fair play è un modo di pensare

Quali sono i principi fondamentali dello sport olimpico e quali valori sono più importanti per i bambini e i ragazzi? Al primo posto troviamo il **RISPETTO**, al secondo posto il **FAIR PLAY** e al terzo la **LEALTÀ**.

“Per fortuna non ho mai avuto particolari problemi con i miei avversari... anzi li ho sempre visti come uno stimolo personale per fare meglio e di più. Con alcuni ho instaurato bellissime amicizie che durano tuttora.”

(ELENA LEONI)

Il miglior modo di rispettare le regole e gli avversari con lealtà e correttezza è quello di essere noi stessi modello ed esempio per gli altri... ecco alcuni semplici consigli per prevenire o evitare litigi o incomprensioni quando giochi con i tuoi amici a scuola, al parco o campo giochi.

CHIAREZZA Condividi prima tutte le regole del gioco: ricordare le regole aiuta a rispettarle meglio ed evita incomprensioni o fraintendimenti... dobbiamo giocare tutti allo stesso gioco!

LEALTÀ Non simulare e non barare per cercare di vincere a tutti i costi: la lealtà e la correttezza ti renderanno più forte e avrai il rispetto di compagni e avversari. E se ti capita di sbagliare, non temere di chiedere scusa!

FRATELLANZA Se il tuo avversario o un tuo compagno cade, tendigli la mano: essere campioni di fair play significa anche aiutare chi è in difficoltà, dentro e fuori dal campo. Se capiterà a te, qualcuno potrebbe tenderla a te!

BUON ESEMPIO Se dai il buon esempio scoprirai di essere amato e seguito dai compagni. Se incontri qualcuno più bravo di te, non farti fermare dall'invidia, cerca di imparare dal suo talento e metti il tuo a disposizione di tutti!

DIVERTIMENTO Gioca per divertirti e rispetta il valore di tutti, anche se hanno idee diverse dalle tue. Alla fine del gioco, stringi la mano a chi si è battuto con te, vincente o perdente che sia. Offri un sorriso: non costa niente ma dona serenità e voglia di giocare ancora!

E tu hai mai inventato un gioco da praticare con i tuoi amici?

“Il FAIR PLAY è un concetto positivo e significa molto di più che giocare nel rispetto delle regole. Esso incorpora i concetti di amicizia, di rispetto degli altri e di spirito sportivo. Il fair play è un modo di pensare, non solo un modo di comportarsi. Esso comprende la lotta contro l'imbroglio, contro le astuzie al limite della regola, la lotta al doping, alla violenza (sia fisica che verbale), allo sfruttamento, alla disuguaglianza delle opportunità, alla commercializzazione eccessiva e alla corruzione.”

(FAIR PLAY E CARTA DEI DIRITTI DEI BAMBINI)

La sconfitta fa parte del gioco



Abbiamo fatto due chiacchiere con Matteo Cattini, atleta paralimpico, per chiedergli di raccontarci qualcosa della sua vita e della sua esperienza

Ciao Matteo, tutti vorremmo vincere ed arrivare primi, ma non sempre ci riusciamo... più spesso ci dobbiamo confrontare con la sconfitta, con l'errore, con la delusione. Cosa consiglieresti ad uno sportivo che ha difficoltà ad accettare di perdere?

"Bellissima domanda! Siamo circondati da narrazioni tossiche sulla motivazione, sulla performance a tutti i costi, sul divieto di fallire, sulla mentalità vincente. Io credo che ognuno di noi sia fatto a modo proprio, non c'è una soluzione universale che permetta di vincere sempre. La sconfitta fa parte del gioco tanto quanto la vittoria, e proprio dalla sconfitta si può ripartire per non commettere gli stessi errori di nuovo."

A volte i nostri pensieri e le nostre emozioni ci mettono in difficoltà, ci fanno vedere tutto negativo o ci fanno sperimentare paure e ansie che sembrano paralizzarci. Come si fa a non vivere la sconfitta come fallimento, l'errore come tragedia e la delusione come ostacolo che mi blocca?

"Tutti noi passiamo momenti difficili, e non c'è niente di male se a volte non ci sentiamo adatti o pronti a superare certi ostacoli. Condividere i propri malesseri con le persone che ci vogliono bene è una chiave essenziale per trovare nuove soluzioni, e per tornare a vedere più chiaramente l'obiettivo! A volte è inutile continuare ad insistere se è una giornata no. Staccare tutto, fare un respiro profondo, a volte funziona!"

E tu?

Come ti senti prima di una gara importante?
.....

Come ti senti quando vinci?
.....

E come ti senti quando perdi?
.....



E ricorda: io **NON SONO** le mie sconfitte né le mie vittorie, **IO SONO MOLTO DI PIÙ!**

Finchè il cuore continua a battere

"Qualche giorno prima di partire ero ingestibile e nervosissima a casa con la famiglia e fidanzato, ma ormai loro erano abituati alle mie sclerate! Poi quando arrivavo in gara mi bastava vedere il mio papà a bordo pista e tutto passava..."

(ELENA LEONI)

Le nostre **emozioni** a volte ci sembrano difficili da gestire, ma **possiamo fare un po' di allenamento giocando con i nostri pensieri**. Dentro la testa parliamo continuamente con noi stessi nel dialogo interiore, che condiziona le emozioni e i vissuti. Impariamo a riconoscere i pensieri utili e costruttivi ed a evitare i pensieri dannosi e negativi che ci fanno rimanere intrappolati.

Colora le nuvolette con i pensieri utili!

A volte sbagliare può essere utile

Non ne azzecco mai una

Anche se sbaglio non è un disastro

Non sopporto di perdere!

Se mi impegno posso fare meglio

Devo sempre vincere

Non posso permettermi di sbagliare

Se una cosa è difficile è meglio evitarla

Non riesco mai ad ottenere ciò che voglio

Posso divertirmi anche da solo

Posso resistere anche nelle difficoltà

POSSO FARCELA!

Nessuno è perfetto



grazie!



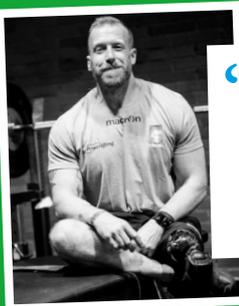
“ Mai mollare... ci saranno momenti di difficoltà e indecisione ma bisogna assolutamente tener duro e vivo il fuoco e la passione che si ha dentro per superarli. ”

(ELENA LEONI)



“ Cercavo di stare molto attenta a scuola e concentravo nel primo pomeriggio lo studio e i compiti così da essere libera la sera per potermi allenare. ”

(ELENA LEONI)



“ A tutti voi ragazzi voglio dire che è possibile ripartire, coronare i vecchi sogni o inseguirne altri nuovi, che sembrano addirittura più irraggiungibili dei primi, esattamente come è successo a me. Perdere una gamba non significa nulla finché il cuore continua a battere. ”

(MATTEO CATTINI)

Leggi qui le interviste integrali a Elena e Matteo:



Un grazie di cuore a:

Damiano Guberti | Psicologo, Psicoterapeuta
www.damianoguberti-psicologo.com

Serena Lucia Gallini | **Diana Manganiello** | **Davide Ploia**
Graphic Design

Dirigenti, insegnanti, alunne e alunni
degli Istituti Comprensivi

