

# IL MANIFESTO DELL'ATLETA

Io gioco per la squadra Assisi Volley

Sarò sempre pronta ad allenarmi all'inizio di ogni Allenamento,

Sarò puntuale per l'inizio dell'allenamento, anzi sarò in anticipo per essere pronta, abbigliata nel modo corretto e con il giusto atteggiamento per l'inizio della sessione. Mi riscalderei, mobilizzerò le mie articolazioni, per essere al meglio delle mie abilità. Inizierò ogni sessione, pronta per essere la migliore versione di me.

Sarò fiducioso nelle mie capacità,

ma non in modo Arrogante.

Sarò umile,

ci sono sempre cose che non so, e anche cose che so di non sapere.

Farò tutto il lavoro e lo farò duramente,

farò quello che si richiede al massimo delle mie possibilità, lavorerò sulle mie debolezze per essere un atleta migliore e una persona migliore.

Sarò coraggiosa,

incontrerò cali di fiducia ogni giorno, affronterò questi momenti con la mente aperta e il cuore pieno di coraggio.

Vado ad allenarmi nella condizione di poter dare il massimo, Mi impegno perché è durante gli allenamenti che si vincono le partite.

Voglio essere di sostegno e di esempio per i miei compagni, nell'impegno e nel comportamento. Il buon atleta non è chi rimarca gli errori dei compagni, ma chi è capace di essere silenziosamente d'esempio.

Rispetto gli avversari e i loro tifosi onorandoli con il mio impegno, perché conosco le fatiche degli allenamenti e le delusioni delle sconfitte.

Durante la partita sono avversari, dopo atleti come me.

Amo lo sport che pratico, la passione che provo è il motore che mi spinge a non fermarmi quando sono stanco, a fare sacrifici, a superare i miei limiti e quindi a crescere.

Ho il coraggio di affrontare tutte le sfide, sportive e personali, non mi arrendo mai e nel caso di bisogno chiedo aiuto perché so che sarò ascoltata e sostenuta.

Lotto per il raggiungimento degli obiettivi della squadra, perché sono anche i miei Obiettivi.