



# Dodecalogo per lo sportivo

- L'ambiente deve essere sano: evitare luoghi sporchi, inquinati o, per chi è allergico, con possibili agenti sensibilizzanti
- Curate l'alimentazione, non solo in qualità e quantità, ma anche nei tempi di assunzione del cibo
- Curate il riscaldamento e concedetevi adeguati tempi di recupero
- Suspendete l'attività prima di arrivare a uno stato di spossatezza
- Non fate sport che vi annoiano o per i quali faticate a trovare stimoli
- Evitate la monotonia e l'isolamento, sfruttando le numerose occasioni di socializzazione che lo sport è in grado di offrire
- Imparate a osservare, possibilmente dal vivo, gli atleti più esperti e i campioni per cercare di carpire i loro segreti e migliorarvi imitandoli
- Per progredire, ponetevi traguardi a breve, medio e lungo termine
- Rispettate scrupolosamente le regole di sicurezza e le cautele nella pratica che caratterizzano ciascuno sport
- Abbiate la massima cura della vostra attrezzatura, che deve essere sempre in perfetta efficienza
- Non pensate di poter trarre vantaggio dall'uso di sostanze dopanti: il danno finale supererebbe di gran lunga il transitorio eventuale vantaggio
- Soprattutto se fate agonismo, studiate alla perfezione il regolamento del vostro sport, e rispettate il giudizio di chi deve farlo applicare