

DECÁLOGO DE L@S DEPORTISTAS

- 1. DEMUESTRA CAPACIDAD DE SUPERACIÓN, SACRIFICIO Y CONSTANCIA.**
- 2. PRACTICA EL JUEGO LIMPIO;** respeta las normas.
- 3. DISFRUTA DEL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN.**
- 4. CELEBRA LA VICTORIA CON HUMILDAD Y RESPETA AL CONTRARIO.**
- 5. EN LA DERROTA, NO BUSQUES EXCUSAS Y APRENDE DE LOS ERRORES.**
- 6. RESPETA LAS DECISIONES ARBITRALES.**
- 7. TRATA AL CONTRARI@ COMO A UN COMPAÑER@ MÁS DE JUEGO.**
- 8. CUÍDATE: PRACTICA HÁBITOS SALUDABLES.**
- 9. RESPETA A TUS COMPAÑER@S Y ENTRENADORES/AS.**
- 10. NO ANTEPONGAS EL ÉXITO PERSONAL AL COLECTIVO.**

DECÁLOGO DE PADRES Y MADRES DE DEPORTISTAS

- 1. POR ENCIMA DE TODO**, recuerda que **ERES PADRE/MADRE**.
- 2. TEN EN CUENTA QUE L@S PRINCIPALES PROTAGONISTAS DEL DEPORTE SON L@S DEPORTISTAS**.
- 3. IMPLÍCATE EN LA ACTIVIDAD DE TU HIJ@**, pero deja actuar a técnicos y árbitros.
- 4. SÉ PACIENTE EN LA EVOLUCIÓN DE TU HIJ@**; todo aprendizaje requiere su tiempo.
- 5. ERES UN EJEMPLO** para tu HIJ@, respeta a todos los actores del deporte.
- 6. POTENCIA EL JUEGO LIMPIO**, el deporte educa a las personas para la vida.
- 7. APOYA, RESPALDA Y MOTIVA A TU HIJ@**.
- 8. INCULCA EL TRABAJO Y LA DEDICACIÓN PARA CONSEGUIR LOS OBJETIVOS**.
- 9. NO MAGNIFIQUES LOS TRIUNFOS y VALORA EL ESFUERZO** por encima de los resultados.
- 10. EVITA LOS JUICIOS DE VALOR Y LOS COMPORTAMIENTOS INAPROPIADOS**.

DECÁLOGO DEL ENTRENADOR/A

- 1. RECUERDA QUE ANTE TODO ERES EDUCADOR/A** y que influyes en el desarrollo del deportista.
- 2. RESPETA AL CONTRARI@.**
- 3. SÉ EL PRIMER@ EN CONOCER Y RESPETAR LAS NORMAS.**
- 4. TU PREPARACIÓN Y CONOCIMIENTOS SON CLAVES** en la formación del deportista.
- 5. MÁRCATE OBJETIVOS ADECUADOS Y ALCANZABLES** para la edad del deportista.
- 6. DA MÁS IMPORTANCIA A LA ACCIÓN DEPORTIVA QUE A LOS RESULTADOS.**
- 7. SÉ PACIENTE** en la explicación de las tareas y en la corrección de los errores.
- 8. DEBES MOSTRAR MOTIVACIÓN Y CONFIANZA** ante la tarea a desarrollar.
- 9. VALORA EL TRABAJO Y EL ESFUERZO DE TOD@S TUS DEPORTIST@S Y TRÁTAL@S POR IGUAL.**
- 10. SÉ HUMILDE EN LA VICTORIA Y ACEPTA LA DERROTA.**