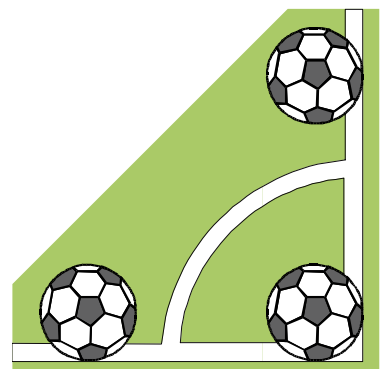
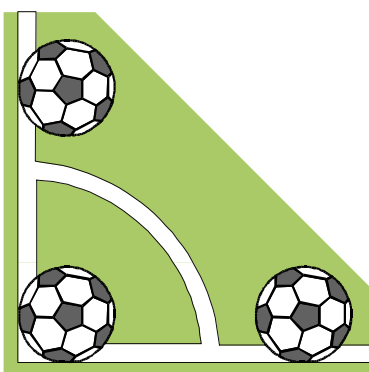


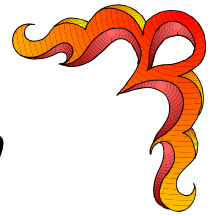
ACD.XOVE

DECÁLOGO DE BOAS

PRACTICAS

NO DEPORTE BASE





Decálogo do deportista

1. O deporte educa persoas para a vida. Máis que un gran deportista, procura ser unha gran persoa.
2. O adestramento é fundamental para progresar. Ten continuidade e constancia.
3. Respecta a norma, darache sentido e claridade no xogo.
4. Honra o contrario, non é un inimigo, é un compañeiro de xogo. Fai amigos xogando ao teu deporte. Os resultados pasan, pero os amigos perduran.
5. Que predomine en ti o sentido de equipo, o seus intereses están por riba do lucimento persoal.
6. Que te coñezan máis polo teu comportamento, que polas vitorias que consigas. O xogo limpo dignifica, o suxo envilece.
7. Ao finalizar os encontros, saúda aos contrarios e xuíces.
8. Que a honra e a nobreza sexan o teu estilo na práctica deportiva.
9. Xoga só polo pracer de facelo non por satisfacer só o teu pai/nai ou adestrador. Lembra que o propósito do xogo é a diversión, mellorar as destrezas e sentirse ben. Xoga para o teu equipo.
10. O deporte é saúde. Practícao no teu beneficio, e no da sociedade.





Decálogo do Pai/Nai do deportista



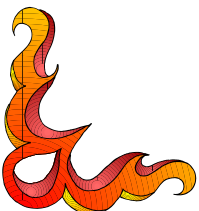
1. Non obrigues ao teu fillo-a a practicar un deporte do que non guste. Lembra que os nenos-as xogan para a súa diversión, non para a túa.
2. Non lles esixas máis do que poden dar, nin os comparedes. Con iso só conseguiremos diminuír a súa autoestima.
3. Inculcade aos vosos fillos-as unha educación baseada no respecto aos principios éticos deportivos, faranos ser mellores persoas e mellores deportistas.
4. Tratádeos respectuosamente, é manifestádelles o voso aprecio. A vosa labor na competición pode ser animalos, pero non gritarles, nin darlles ordes
5. Non proxectedes neles as vosas aspiracións insatisfeitas.
6. Respectade o traballo do adestrador es as súas decisións.
7. Nunca ridiculices o teu fillo-a por cometer erros, ou porque perda o partido.
8. Sede os primeiros en respectar as decisións arbitrais, para que os vosos fillos-as as respecten.
9. Mostrádevos sempre correctos co voso porte, e no voso vocabulario
10. Lembra que o fin esencial do deporte é o de formar persoas. Que non te confundan as prácticas mal entendidas.

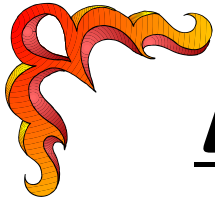




Decálogo do técnico

1. Valora o traballo e o esforzo de todos os teus deportistas. Felicita a quen lle saen as cousas ben, e anima o desafortunado.
2. Asume os teus propios erros e non fagas aos teus deportistas responsábeis dos mesmos.
3. Que as túas actitudes e comportamentos sirvan de exemplo para os teus deportistas.
4. Non busques só o rendemento técnico-deportivo, esforzate por conseguir valores éticos.
5. Loita por todos os teus deportistas por igual. Non teñas preferencias nin prexuizos.
6. Se humilde na vitoria e resignado na derrota.
7. Sé o primeiro en coñecer e respectar as normas.
8. A moderación é unha virtude. Aplícaa á práctica deportiva.
9. A periodicidade e duración dos adestramentos e dos partidos deberán de ser acordes coa idade dos deportistas.
10. Non lle pidas mais do que cada xogador pode dar, esixe só o mellor que teñan.

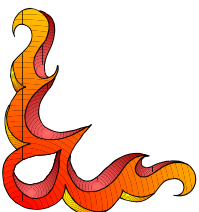




Decálogo do directivo



1. Contribúe ca túa imaxe a engrandecer o teu clube. Non permitas nunca que os teus éxitos xustifiquen a falta de principios ético-deportivos, de deberán estar por riba de todo.
2. A túa presenza é importante nos éxitos, pero moito mais cando non os hai.
3. Antes de tomar decisións, escoita e valora. A túa persoa debe ser garantía de obxectividade.
4. Nunca achaques os fracasos do teu clube aos demais.
5. Non utilices as influencias, envilecen a amizade, e degradan a imaxe do teu clube. Nunca tentes gañar con presións e influencias o que se debe dirimir nunha cancha deportiva.
6. Acepta as críticas ben intencionadas, pero nunca toleres as faltas de respecto.
7. Preocúpate da capacitación dos adestradores/monitores, proporcionándolles toda a información que teñas ao teu alcance.
8. Respecta a autonomía dos teus técnicos.
9. Respecta aos xuíces, non os mediatices.
10. Distribúe un código de xogo limpo entre os teus adestradores, deportistas, socios, etc....





Decálogo do espectador

1. Que o cariño polo teu clube/equipo non te leve a comportamentos inadecuados.
2. O prezo da entrada non inclúe a baixeza de insultar. Apoia e anima, nunca descualifiques.
3. O forofismo nega a racionalidade.
4. Non te ampares no anonimato da masa, compórtate con dignidade.
5. Valora os méritos, sexan de quen sexan. Aplaudes as boas accións aínda que sexan do rival deportivo. Valora o esforzo e o traballo ao xulgares os feitos, nunca o éxito ou o fracaso.
6. Apártate de quen incita ou reclama condutas violentas.
7. O coñecemento das normas de xogo, axudaranche a ser obxectivo.
8. O rival deportivo non é un inimigo. Só cada persoa pode ser inimiga de si mesma.
9. Condena o uso da violencia en todas as súas formas. Critica con educación os comportamentos racistas e xenófobos.
10. Quen só vai ver gañar, corre o risco de ver perder.





Decálogo do árbitro



1. Garantiza que as túas accións e comportamentos dentro e fóra da cancha sexan coherentes cos principios dun bo deportista.
2. A autoridade non se impón, merécese.
3. Conserva a calma nos momentos difíciles, o apaixonamento converte o erro en falta, e a verdade en descortesía.
4. Coñécete ben e enriquece os teus coñecementos, iso axudarache a ser xusto e ecuánime.
5. Toma as decisións dende a obxetividade e a honradez. Que os sentimentos non anulen a túa imparcialidade.
6. E tan difícil ser xusto, que a prudencia aconsella a ser indulxente.
7. Non fales con crueza a ninguén. Todos se merecen o teu respecto.
8. Respecta ao deportista, pero non participes nos seus erros.
9. Que a túa independencia non te faga tan frío, que non comprendas as situacións humanas.
10. O teu mellor recoñecemento é pasar desapercibido, se non é así, asume a crítica, é parte do teu traballo.





CITAS:

- Se entrena como se juega, se juega como se entrena.
- Verdadeiro fútbol = 2 pes + 1 balón. O resto imaxinación.
- Si corres lo que te piden serás bueno, si corres el doble serás mejor.
- Entrenar duro produce cansancio, pero a la hora de la verdad produce satisfacción.

oooooooooooooooooooooooooooo