



## DECÁLOGO DEL JUEGO LIMPIO

- 1** Anima a todos y todas las deportistas cuando las cosas no les salgan bien, y aplaude el buen juego independientemente de quien lo haya realizado.
- 2** Aprende y respeta las reglas del juego y a las personas que se encargan de hacerlas cumplir, son imprescindibles en el Deporte.
- 3** Respeta las decisiones de tu entrenador o entrenadora aunque no sean de tu agrado, ya que ésta es una de sus funciones. En otro momento te podrá explicar las razones de sus decisiones.
- 4** Al fingir o exagerar lesiones, así como el solicitar sanciones, son prácticas innobles para intentar ganar un partido.
- 5** Tampoco necesitamos buscar ventaja de situaciones desgraciadas (lesiones), utilizar artimañas antideportivas (pérdidas de tiempo), ni provocar mediante insultos.
- 6** Desaprueba las acciones antideportivas realizadas por participantes, entrenadores y entrenadoras o incluso por el público.
- 7** No desprecies a tu rival si su nivel es inferior al tuyo, ni celebres exageradamente la victoria en su presencia, ya habrá tiempo para ello. ¡Anímale en la derrota!
- 8** Si realizas alguna acción que haya podido ocasionar daño a tu oponente, interésate inmediatamente por su estado y pide disculpas. Igualmente en caso de observar una lesión, paraliza el juego y avisa al árbitro o árbitra del encuentro.
- 9** En caso de producirse discusiones en el terreno de juego, intenta conciliar a ambas partes a al menos no intervengas para agudizarlas.
- 10** Trata a las y los participantes como quisieras que te trataran a ti.



## DECÁLOGO BUENOS ESPECTADORES EN EL DEPORTE.

- 1 Los participantes, no juegan para el entretenimiento del público, ni para quedar los primeros, sino para divertirse y para formarse como personas a través del Deporte. ¡Tenlo siempre en cuenta!
- 2 Aplauda los esfuerzos y las buenas actuaciones de todos y todas las participantes. El resultado no es lo más importante.
- 3 No les regañes por cometer errores, ¡Están aprendiendo! Puedes hacer comentarios positivos, éstos si que son motivadores
- 4 Muestra respeto por los y las participantes de la actividad (jugadores, entrenadores y entrenadoras, árbitros y público) ¡Son imprescindibles!
- 5 Aunque seguramente tengas conocimientos, no les “teledirijas” diciendo lo que tienen que hacer ¡Dales libertad para que disfruten de la actividad y tomen sus propias decisiones!
- 6 Respeta las decisiones arbitrales y anima a los participantes a que lo hagan, así como a jugar de acuerdo al reglamento establecido.
- 7 Rechaza el uso de cualquier forma de violencia o de comportamientos incorrectos, ya sean éstos generados por el público, o por cualquiera de los y las participantes.
- 8 Al terminar la actividad valora lo realmente importante, es decir, la mejora personal y colectiva, y no el resultado obtenido.
- 9 Fomenta en todo momento el uso de estas normas entre el resto de las y los espectadores, con ello conseguirás que la actividad sea más beneficiosa para todos y todas.
- 10 Ten en cuenta que tus acciones son un modelo a imitar por tus hijos e hijas, sobre todo, que el verdadero protagonismo es tuyo