



DECÀLEG DE L'ESPORTISTA

1. L'esport forja a persones per la vida. Més que un esportista, procura ser una gran persona.
2. L'entrenament es la més decisiva de les proves. Has de ser persistent i tenir continuïtat.
3. Respecta la normativa, et donarà sentit i claredat en els partits.
4. Respecta al contrari, no es un enemic, es un company de joc.
5. Deixa que predomini en tu el sentit de l'equip, els seus interessos estan per damunt del lluïment personal.
6. El joc net dignifica, el brut no serveix.
7. Que et coneguin més pel teu comportament que per victòries que aconsegueixes.
8. A l'acabar els partits, saluda als contraris, àrbitres i anotadors.
9. L'esport es salut. Practica'l pel teu benefici. Juga pel plaer de fer-ho.
10. Que l'honor i la noblesa siguin el teu estil de pràctica esportiva.



DECÀLEG DE L'ENTRENADOR

1. Que les actituds i comportaments serveixin d'exemple per als teus esportistes.
2. NO busquis només el rendiment tècnic. Esforça't per aconseguir valors ètics.
3. Lluita per tots els teus esportistes per igual. No tinguis preferències ni perjudicis.
4. Valora el treball i esforç de tots els teus esportistes. Felicita a qui li surtin bé les coses i anima al qui no té tanta fortuna.
5. Corregeix correctament als teus esportistes. Dialoga amb ells i no els humilis ni els deixis en evidència.
6. Sigues humil en la victòria i resignat en la derrota.
7. Assumeix els teus propis errors i no facis als teus esportistes responsables dels mateixos.
8. Mostra't tranquil i seré, no perdis la compostura.
9. Sigues el primer en conèixer i respectar sobretot les regles no escrites.
10. Respecta als Umpires, serà el millor respecte a tu mateix.



DECÀLEG DEL DIRECTIU

1. Contribueix amb la teva imatge a fer més gran el teu club. No permetis mai que els èxits esportius justifiquin la falta de principis ètics-esportius, que estan per damunt de tot.
2. Abans de prendre decisions escolta i valora.
3. La teva persona ha de ser garantia d'objectivitat.
4. Respecta la teva paraula, es de cavallers.
5. La teva presència es important en els èxits, però encara ho es més en els fracassos.
6. Mai indiquis a ningú dels fracassos del teu club.
7. Respecta la autonomia dels teus tècnics.
8. No facis ús d'influències, envileixen l'amistat i degraden la imatge del teu club.
9. Mai intentis guanyar amb pressions i influències en el que s'ha de permetre dins del terreny de joc.
10. Respecta a Umpires i Anotadors, no els menyspreïs.



DECÀLEG DELS PARES DE L'ESPORTISTA

1. Inculcar al teu fill/a una educació basada en el respecte dels principis ètics de l'esport, els farà millors persones i esportistes.
2. No exigeixis més del que poden fer, ni els comparis. Amb això només s'aconsegueix disminuir l'autoestima i fomentar la ineptitud.
3. Estimular-los però no sobrevalorar-los, es creurien perfectes i incapaços de perfeccionar-se. Els vostres fills també tenen limitacions.
4. El fet de ser els vostres fills no equival a que tinguin raó, se'ls hi ha de fer veure.
5. Tracteu-los respectuosament, heu de mostrar la vostra estima cap a ells, però mai parlar-ne als altres familiars com si fos únic/a.
6. No projecteu cap a ells les vostres frustracions ni aspiracions insatisfetes.
7. La vostra feina durant un partit pot ser la d'animar-los, però no cridar-los ni donar ordres. No s'ha de gestualitzar de forma despectiva.
8. Respecteu el treball de l'entrenador i les seves decisions.
9. Sigueu els primers en respectar les decisions arbitrals, si voleu que els vostres fills ho facin.
10. Mostreu-vos sempre correctes amb els familiars de l'altre equip i feu ús d'un vocabulari adequat.



DECÀLEG DE L'ESPECTADOR

1. Qui només va a veure guanyar, pren el risc de veure perdre.
2. El fet de poder accedir a una graderia no et permet rebaixar-te a insultar.
3. El “forofisme” nega la racionalitat.
4. No t’amparis en l’anonimat de la massa social, comporta’t amb dignitat.
5. Dóna suport i ànims, mai desqualifiquis.
6. Valora els mèrits siguin de qui siguin. Aplaudeix les bones accions encara que siguin del contrari esportiu.
7. Apartat de qui incita i reclama conductes violentes.
8. El coneixement de l’esport i les seves normatives t’ajudaran a ser objectius.
9. Valora l’esforç i el treball al jutjar els fets, mai l’èxit o el fracàs.
10. El contrari esportiu no es un enemic. Només cada persona pot ser enemiga de si mateixa.



DECÀLEG DE L'ÀRBITRE

1. T'has de conèixer bé enriqueix-te de coneixements, això t'ajudarà a ser just i equànime.
2. L'autoritat no es imposar-se, es guanyar-te-la!
3. Pren les teves decisions des de la honradesa i la objectivitat.
4. Que la teva independència no et faci fred i no compreguis les situacions humanes.
5. Es tan difícil ser just que la prudència aconsella ser indulgent.
6. No parlis amb crueltat a ningú. Tothom mereix respecte.
7. Respecte a l'esportista ells son els protagonistes de l'espectacle esportiu.
8. Que els sentiments no anul·lin la imparcialitat.
9. Conserva la calma en els moments més difícils; l'apassionar-se converteix l'error en falta i la veritat en descortesia.
10. El teu millor reconeixement es passar desapercebut; si no es així, assumeix l'autocrítica, es part de la teva feina.