

Hem creat un decàleg de comportaments per a cada un dels col·lectius vinculats al nostre esport. Són 10 comportaments que valorem com a indispensables per tots els que formem SantCugatCreix.

DECÀLEG DE COMPORTAMENT PER A ESPORTISTES

El plaer de fer esport per competir, per guanyar, per entrenar amb els teus amics i companys, en un ambient sa, només es pot fer a través de respectar unes normes comunes.

DE_01:

Respecta les Normes del teu equip i el reglament dels esdeveniments esportius que hi participis.

Sense regles no hi ha ordre. Man-tenir net el vestidor, no trepitjar els camps de joc o les instal·lacions específiques, respectar la uniformitat, l'equipació i el material, dutxar-se després dels entrenaments, ser puntuals, renunciar a anar a dormir tard abans de les competicions, tenir una dieta equilibrada, etc... són normes evidents però que hem de recordar que s'han de complir perquè tot l'equip funcioni amb correcció. Complir aquestes normes facilitarà la convivència del grup.

DE_02:

Respecta al teu entrenador i les seves decisions.

L'entrenador és qui té un coneixement específic de l'esport i és la persona que té la responsabilitat d'ensenyar i educar als esportistes al seu càrrec. Prepara els entrenaments, estableix els objectius, defineix els equips en joc i cerca les estratègies, en definitiva, és el líder del grup que s'ha de respectar

DE_03:

Respecta als teus companys.

No facis als altres el que no vols que et facin a tu. La manca de respecte cap els companys, les burles, les bromes continuades creen sentiments negatius, tristesa, ira o decepció i no ajuden a l'equip

DE_04:

Respecta als arbitres, jutges i als rivals.

Són actors indispensables en qualsevol esport. L'àrbitre i els jutges fan complir les regles de forma imparcial i de l'oponent podem aprendre. Són mereixedors del nostre respecte.

DE_05:

Treballa amb el mateix entusiasme per tu mateix com per l'equip

No miris només els teus resultats, és l'equip qui juga i guanya o perd un partit

DE_06:

Ajuda i anima als teus companys.

En moments de dificultat sentir el suport dels nostres companys és d'una gran ajuda. Un somriure, un copet a l'esquena ajuda als nostres companys.

DE_07:

Accepta la derrota i respecta en la victòria.

Les derrotes causen frustració i inseguretat. Hem de controlar els sentiments d'ira cap a arbitres, jutges, públic o oponents. Hem de saber analitzar que ha passat per trobar solucions. La derrota pot arribar a ser una oportunitat pel creixement tècnic i tàctic i pot ajudar a augmentar la unió del grup i l'autoestima personal

DE_08:

Organitza el teu temps (entre l'escola, l'esport i amics) manté el compromís amb tots.

L'escola, l'esport i els amics requereixen temps i compromís. Organitza el teu temps per poder complir amb les nostres obligacions escolars i a la vegada gaudir dels amics i de l'esport amb el compromís que es mereixen

DE_09:

Viu en un ambient sa i ajuda a que els altres visquin en un ambient sa.

Hem de respectar el nostre cos i la nostra ment. La falta de descans, l'ús de substàncies estranyes o la mala alimentació tenen un impacte molt negatiu en el nostre rendiment. Hem de tenir una alimentació adequada, hem de descansar, no hem de fumar ni prendre drogues.

DE_10:

Fes esport per diversió i a la vegada treballa per millorar les teves habilitats i les del col·lectiu.

Recorda que a més de la diversió, l'esport també implica treball dur per millorar les teves habilitats i les del col·lectiu