



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e Xestión
da Saúde Pública
Servizo de Prevención de Condutas Adictivas



DECÁLOGOS DO DEPORTISTA

Decálogo do Deportista

1. O deporte forxa persoas para a vida.
2. O adestramento é a máis decisiva das probas.
3. Respecta a norma, darache sentido e claridade no xogo.
4. Honra ao contrario, non é un inimigo, é un compañeiro de xogo.
5. Que predomine en ti o sentido de equipo, os seus intereses están por encima do lucimento persoal.
6. O xogo limpo dignifica, o sucio envilece.
7. Que te coñezan máis polo teu comportamento que polas vitorias que consigas.
8. Ao finalizar os encontros saúda aos contrarios e xuíces.
9. Que a honra e a nobreza sexan o teu estilo na práctica deportiva.
10. Sé dono de ti mesmo

Decálogo do Técnico

1. Que as túas actitudes e comportamentos sirvan de exemplo para os teus deportistas.
2. Non busques só o rendemento técnico. Esfórzate por conseguir valores éticos.
3. Loita por todos os teus deportistas por igual. Non teñas preferencias nin prexuízos.
4. Valora o traballo e o esforzo de todos os teus deportistas. Felicita a quen lle saian as cousas ben e anima ao desafortunado. Corrixe correctamente aos teus deportistas. Dialoga con eles e non os humilles nin os deixes en evidencia.
5. Sé humilde na vitoria e resignado na derrota.
6. Asume os teus propios erros e non fagas aos teus deportistas responsables destes.
7. Móstrate sempre tranquilo e sereno, non perdas a compostura.
8. Sé o primeiro en coñecer e respectar as regras.
9. Respecta aos xuíces será o mellor respecto a ti mesmo.
10. Has de ser motivador. Debes estar en constante formación e mellora.

Decálogo do Árbitro

1. Coñécete ben e enriquece os teus coñecementos, iso axudarache a ser xusto e ecuánime.
2. A autoridade non se impón, merécese. Gáñaal!
3. Toma as túas decisións desde a honradez e a obxectividade.
4. Que a túa independencia non te faga tan frío que non comprendas as situacións humanas.
5. É tan difícil ser xusto que a prudencia aconsella ser indulxente.
6. Non fales con crueza a ningún. Todos merecen o teu respecto.
7. Respecta ao deportista, pero non participes nos seus erros.

8. Que os sentimentos non anulen a túa imparcialidade.
9. Conserva a calma nos momentos difíciles; o apaixonamento converte o erro en falta e a verdade en descortesía.
10. O teu mellor recoñecemento é pasar desapercibido; se non é así, asume a crítica, é parte do teu traballo.

Decálogo do Directivo

1. Contribúe coa túa imaxe a engrandecer a do teu club. Non permitas nunca que os éxitos xustifiquen a falta de principios ético- deportivos, que están por encima de todo.
2. Antes de tomar decisións, escoita e valora.
3. A túa persoa debe ser garantía de obxectividade.
4. Respecta a túa palabra, é de cabaleiros.
5. A túa presenza é importante nos éxitos, pero moito máis nos fracasos.
6. Nunca achaques os fracasos do teu club aos demais.
7. Respecta a autonomía dos teus técnicos.
8. Non utilices as influencias, envilecen a amizade e degradan a imaxe do teu club.
9. Nunca tentes gañar con presións e influencias o que se debe dirimir nunha cancha deportiva.
10. Respecta aos xuíces, non os mediatices.

Decálogo do Espectador

1. Quen só vai ver gañar, corre o risco de ver perder.
2. O prezo da entrada non inclúe a baixeza de insultar.
3. O "*forofismo*" / A *paixón exacerbada* nega a racionalidade.
4. Non te ampires no anonimato da masa, compórtate con dignidade.
5. Apoia e anima, nunca descualifiques.

6. Valora os méritos sexan de quen sexan. Aplauda as boas accións aínda que sexan do rival deportivo.
7. Apártate de quen incita e reclama condutas violentas.
8. O coñecemento das regras axudarache a ser obxectivo.
9. Valora o esforzo e o traballo ao xulgar os feitos, nunca o éxito ou o fracaso.
10. O rival deportivo non é un inimigo.

Decálogo dos pais/nais do deportista

1. Inculcade aos vosos fillos/as unha educación baseada no respecto aos principios éticos deportivos, isto faraos ser mellores persoas e deportistas.
2. Non lles esixades máis do que poden dar, nin os comparedes. Con iso só conseguiredes diminuír a súa propia estima e fomentar a súa ineptitude.
3. Estimuládeos pero non os sobrevaloredes, creríanse perfectos e incapaces de perfeccionarse. Os vosos fillos/as tamén teñen limitacións.
4. O feito de que sexan os vosos fillos/as non equivale a que teñan a razón; facédello ver.
5. Tratádeos respectuosamente, é a manifestación do voso aprecio. Non fagades comercio coas súas calidades.
6. Non proxectedes neles as vosas frustracións nin aspiracións insatisfeitas.
7. O voso labor na competición pode ser animalos, pero non berrarlles nin darlles ordes.
8. Respectade o traballo do adestrador e as súas decisións.
9. Sede os primeiros en respectar as decisións arbitrais, para que os vosos fillos/as as respecten.
10. Mostrádevos sempre correctos no voso porte e no voso vocabulario.

Decálogos cedidos pola asociación "Langreanos en el mundo"