

L'esportivitat i el joc net!!

L'esportivitat i el joc net són conceptes que impliquen un comportament honest i correcte que han de tindre tots els esportistes davant el seu oponent, l'àrbitre i els assistents.

Esportivitat i joc net són un poc més que uns models de comportament, són un **mode de pensar, entendre i viure l'esport que practiquem, tant dins de la pista com fora**; tindre respecte al contrincant, als àrbitres i a les regles; practicar esport sense parany, trucs o simulacions, no ofendre, humiliar, ni maltractar a cap altre esportista, i, molt important, és assumir la derrota amb dignitat i gaudir la victòria amb respecte.



10 consells per a fomentar l'esportivitat i el joc net:

1 Mostra sempre respecte.



Sigues una persona respectuosa amb l'equip contrari i amb els rivals, amb tots els teus companys, amb els àrbitres, amb els espectadors... En definitiva, **respecta tothom**. Pensa que **sense adversaris no hi hauria partit o competició** i, que **sense altres esportistes no hi hauria equip**.

No t'enfades pels errors, aprén d'ells.

És **normal cometre errors quan practiques un esport**, l'extrany seria no fer-ho! Pensa que l'objectiu de fer esport és gaudir, no importa que el teu equip falle o tu cometes algun error. Davant els errors individuals o d'equip, **trau conclusions positives i motiva't per a continuar millorant**. Enfadar-te no et servirà de res, **aprendre dels errors et serà molt més útil**.



3 Sigues responsable dels teus actes.



Respecta sempre, allà on practiques esport, **tot el material, l'equipament esportiu, les instal·lacions en les quals jugues i el seu personal**, sense importar quines siguin. La responsabilitat i l'educació no està renyida amb el fet de passar-ho bé i per això és important mantindre unes **bones actituds i comportaments**.

Juga per a guanyar, però accepta també la derrota.

A vegades no estem motivats o creiem que el nostre equip no podrà guanyar o no tindrem un bon resultat esportiu. Esta situació ens posa tibants i, a vegades **ens fa perdre els nervis**. Recorda que **en l'esport sempre es pot aprendre**. Tingues en compte que algunes vegades es pot perdre, però moltes altres, es pot guanyar. **Accepta-ho i trau el costat positiu de la derrota**.



5 Rebutja les actituds negatives.



Quan practiquem esport siga en equip o de manera individual, cal fer desaparèixer certes actituds que no beneficien ni a l'esportivitat ni al joc net. Per exemple; **no toleres actituds violentes, racistes o irrespectuoses en general**. Unix-te al teu equip o als teus companys, i junts, **demostru quins són els principals valors de l'esport que practiqueu**.

Anteposa el bé de l'equip al teu propi.

Practicar un esport d'equip comporta **anar tots a l'una**. Pensa que si no existira l'equip, segurament no estaries jugant. Tot es fa **pel bé comú i per a arribar junts el més lluny possible esportivament**.



7 Alegra't de l'èxit.



Aplaudix i reconeix l'esforç i el treball dels teus companys o rivals. **Fes-ho sempre**, independentment que hages guanyat o perdut. Recorda que una **actitud positiva és el que fa a un esportista gran**.

Ajuda sempre que pugues.

Sigues conciliador si hi ha discussions en el camp i, per descomptat, **no respongues a les provocacions**, perquè no valdrà la pena. A més, si hi ha esportistes en risc o que estiguen lesionats, **oferix tota l'ajuda que pugues**, encara que siga perjudicial per al teu equip.



9 No faces trampes.



Cada esport necessita les **seues regles** i és important **entendre-les i respectar-les**. D'esta manera, la satisfacció d'haver aconseguit, un resultat o una victòria serà moltíssim més gran.

Compartix amb els altres.

L'èxit i el fracàs en l'esport es compartix amb la resta de l'equip. Davant l'èxit **no hem de tindre mai una actitud de superioritat**. Sigues humil i comprén que **l'èxit és de tot l'equip i mai exclusivament teu, igual que les derrotes**.



La deportividad y el juego limpio son conceptos que implican un comportamiento honesto y correcto que han de tener todos los deportistas ante su oponente, el árbitro y los asistentes.

Deportividad y juego limpio son algo más que unos modelos de comportamiento, son un **modo de pensar, entender y vivir el deporte que practicamos, tanto dentro de la pista como fuera**; tener respeto al contrincante, a los árbitros y a las reglas; practicar deporte sin trampas, trucos o simulaciones, no ofender, humillar, ni maltratar a ningún otro deportista, y, muy importante, es asumir la derrota con dignidad y disfrutar la victoria con respeto.



10 consejos para fomentar la deportividad y el juego limpio:

1 Muestra siempre respeto.



Se una persona respetuosa con el equipo contrario y con los rivales, con todos tus compañeros, con los árbitros, con los espectadores... En definitiva, **respetar a todo el mundo**. Piensa que **sin adversarios no habría partido o competición** y, que **sin otros deportistas no habría equipo**.

No te enfades por los errores, aprende de ellos.

Es **normal cometer errores cuando practicas un deporte**, ¡lo extraño sería no hacerlo! Piensa que el objetivo de hacer deporte es disfrutar, no importa que tu equipo falle o tú cometes algún error. Ante los errores individuales o de equipo, **saca conclusiones positivas y motívate para seguir mejorando**. Enfadarte no te servirá de nada, **aprender de los errores te será mucho más útil**.



3 Se responsable de tus actos.



Respetar siempre, allá donde practiques deporte, **todo el material, la equipación deportiva, las instalaciones en las que juegues y a su personal**, sin importar cuáles sean. La responsabilidad y la educación no está reñida con el hecho de pasarlo bien y por eso es importante mantener unas **buenas actitudes y comportamientos**.

Juega para ganar, pero acepta también la derrota.

A veces no estamos motivados o creemos que nuestro equipo no podrá ganar o no vamos a tener un buen resultado deportivo. Esta situación nos pone tensos y, a veces **nos hace perder los nervios**. Recuerda que **en el deporte siempre se puede aprender**. Ten en cuenta que algunas veces se puede perder, pero otras muchas, se puede ganar. **Acéptalo y saca el lado positivo de la derrota**.



5 Rechaza las actitudes negativas.



Cuando practicamos deporte ya sea en equipo o de forma individual, hay que hacer desaparecer ciertas actitudes que no benefician ni a la deportividad y ni al juego limpio. Por ejemplo; **no toleres actitudes violentas, racistas o irrespetuosas en general**. Únete a tu equipo o tus compañeros, y juntos, **demostrad cuales son los principales valores del deporte que practicáis**.

Antepón el bien del equipo al tuyo propio.

Practicar un deporte de equipo conlleva **ir todos a una**. Piensa que si no existiera el equipo, seguramente no estarías jugando. Todo se hace **por el bien común** y **para llegar juntos lo más lejos posible deportivamente**.



7 Alégrate del éxito.



Aplaudes y reconoces el esfuerzo y el trabajo de tus compañeros o rivales. **Hazlo siempre, independientemente de que hayas ganado o perdido**. Recuerda que una **actitud positiva es lo que hace a un deportista grande**.

Ayuda siempre que puedas.

Se conciliador si hay discusiones en el campo y, por supuesto, **no respondas a las provocaciones**, porque no valdrá la pena. Además, si hay deportistas en riesgo o que estén lesionados, **ofrece toda la ayuda que puedas**, aunque sea perjudicial para tu equipo.



9 No hagas trampas.



Cada deporte necesita **sus reglas** y es importante **entenderlas y respetarlas**. De esta forma, la satisfacción de haber logrado, un resultado o una victoria será muchísimo más grande.

Comparte con los demás.

El **éxito y el fracaso en el deporte se comparte** con el resto del equipo. Ante el éxito **no debemos tener nunca una actitud de superioridad**. Se humilde y comprende que **el éxito es de todo el equipo y nunca exclusivamente tuyo, igual que las derrotas**.

