

## 1. Decálogo de Buenas Prácticas para Deportistas

El buen deportista jaqués se caracteriza por:

- 1.**Divertirse:** El objetivo principal es disfrutar de la actividad física.
- 2.**Saber ganar y perder:** Respetar el resultado sin arrogancia ni ira.
- 3.**Superación personal:** Esforzarse para mejorar uno mismo, no solo para ganar al otro.
- 4.**Compañerismo:** Ayudar, animar y colaborar con sus compañeros/as.
- 5.**Respeto al rival:** Entender al rival como oponente, no enemigo.
- 6.**Juego Limpio (Fair Play):** Aceptar las reglas y decisiones arbitrales sin protestar.
- 7.**Cuidado del material e instalaciones:** Respetar los pabellones, pistas y material municipal.
- 8.**Compromiso:** Asistir a entrenamientos y partidos con puntualidad y actitud positiva.
- 9.**Salud:** Cuidar la nutrición e hidratación.
- 10.**Inclusión:** Integrarse y fomentar la participación de todos, incluidos compañeros con discapacidad.

## 2. Decálogo para Padres/Madres de Deportistas

El comportamiento de los familiares es crucial para la formación:

- 1.**Formación, no entretenimiento:** Entender que los niños juegan para divertirse y formarse, no para entretener al público.
- 2.**Animar sin presionar:** Apoyar a todos los jugadores del equipo, no solo al propio hijo/a.
- 3.**No regañar por errores:** Los errores son parte del aprendizaje, no de la culpa.
- 4.**Respeto total:** Mostrar respeto por entrenadores, árbitros y equipo contrario.
- 5.**No ser entrenador:** Dejar que los entrenadores dirijan el juego técnica y tácticamente.
- 6.**Aceptar decisiones arbitrales:** No cuestionar las decisiones de los jueces.
- 7.**Rechazar la violencia:** Condenar cualquier comportamiento incorrecto en la grada.
- 8.**Enfoque en el proceso:** Valorar la mejora personal y colectiva sobre el resultado final.
- 9.**Cuidar la imagen:** Ser un modelo de conducta a seguir.
- 10.**Colaboración:** Apoyar al club y sus normas internas

