

# DECÀLEG

## DE CONVIVÈNCIA A LA GRADERIA

1

Valora el meu esforç, sempre intento donar la meva millor versió.

2

Aplaudeix el meu progrés, és més que el resultat.

3

Anima'm quan no em surtin les coses i perdi la confiança en mi.

4

Transmet-me calma quan em posi nerviós/a.

5

Confia en l'entrenador/a i respecta l'arbitratge. Volen ajudar-nos a créixer i gaudir del joc.

6

Anima i dona suport al meu equip. Sense ells/es, jo no podria jugar.

7

Recorda que qui juga soc jo. Deixa'm prendre decisions i aprendre per mi mateix/a.

8

Accepta els meus errors. Estic aprenent, i equivocar-me forma part del camí.

9

Tu també pots alterar-te, necessito que siguis responsable i tractis de gestionar les teves emocions. Jo aprenc de tu.

10

Respecta l'equip adversari i les seves famílies: compartim el bàsquet.

#NOMÉS VOLEM  
**JUGAR**



Federació Catalana  
de Basquetbol