

DECÁLOGO DEL BUEN PADRE

- I. no gritar en público ni perder la calma
 - II. no cuestionar al entrenador en público
 - III. dejar a los jueces, voluntarios y organización hacer su trabajo, al igual que a los trabajadores de las instalaciones en donde se desarrollen las actividades
 - IV. animar y ayudar a los compañeros y al resto de participantes
 - V. dialogar con tu hijo si algo no salió como lo esperado
 - VI. disfrutar viendo a tu hij@ y la competición o entrenamientos
 - VII. no dar lecciones a tu hijo ni al entrenador
 - VIII. el deporte es un juego, una afición y promueven unos valores para toda una vida
 - IX. no castigar a tu hij@ sin deporte, recuerda el motivo por el que tu hijo lo hace
 - X. con tu apoyo tu hij@ será más feliz y amará más la vida y el deporte.
-

DECÁLOGO DEL BUEN CICLISTA:

- I. se es buen deportista dentro y fuera de la competición
- II. hacen falta reflejos, agilidad, aguantar la fatiga y no perder el ánimo cuando no se gana
- III. respeta las normas y hazlas respetar
- IV. sé valiente, aunque exija esfuerzo
- V. nunca hagas trampas, ni dentro ni fuera de la competición
- VI. juega y entrena en equipo. Ayuda a tus compañeros
- VII. intenta ganar a los demás, pero sobre todo intenta superarte a ti mismo
- VIII. respeta el entorno, a la gente y la naturaleza. La montaña no es nuestra, es de todos
- IX. respeta las normas de tu escuela, las normas de circulación y serás respetado
- X. un buen ciclista y deportista es buena persona



DECÁLOGO DEL BUEN ENTRENADOR:

- I. recuerda que antes que entrenador eres educador
 - II. respeta al contrario
 - III. sé el primero en conocer y respetar las normas
 - IV. tus conocimientos, experiencia y preparación personal son claves en el desarrollo de tus deportistas
 - V. marca objetivos adecuados y alcanzables a tus deportistas
 - VI. da más importancia a la acción deportiva que a los resultados
 - VII. sé paciente en las explicaciones y correcciones a tus deportistas
 - VIII. muestra motivación, confianza e ilusión por lo que haces
 - IX. valora el trabajo y trata a todo el mundo por igual
 - X. sé humilde en la victoria y acepta la derrota
- 