

«He fallat més de 9.000 tirs en la meua carrera. He perdut gairebé 300 partits. 26 vegades han confiat en mi per llançar el tir que guanyava el partit i l'he fallat. He fallat una i una altra vegada a la vida, però mai m'he donat per vençut. I és per això que he tingut èxit en la vida»

Michael Jordan

«Tots els que practiquem esports sabem que sortim per guanyar o per perdre. Cal acceptar les dues coses»

Rafael Nadal

«No pots permetre que el teu desig de ser un guanyador t'afecti per assolir l'èxit abans. Crec que hi ha espai per millorar en cada esportista»

Leo Messi

«No et pots posar cap límit. No hi ha res impossible»

Usaint Bolt

«El secret d'un bon equip està en l'ordre. Que tots sàpiguen el què cal fer»

Pep Guardiola

«A vegades cal oblidar-se de la desgràcia i fer un esforç per veure un raig de sol en un cel de tempestes, només d'aquesta manera es pot canviar el futur»

Isidre Esteve

«L'experiència et fa entendre que jugar en equip i sent solidari és quan s'aconsegueixen els objectius»

Cristiano Ronaldo

«L'oportunitat de participar i gaudir de l'esport i del joc és un dret humà que tenen tots els nens i nenes i des de totes les instàncies s'ha de promoure i recolzar»

**Guía del deporte para un mundo mejor
UNICEF**

«Allò què és essencial a la vida no és vèncer, sinó lluitar bé»

Pierre de Coubertin

Amb el suport de



Ajuntament de Lleida

**LLEIDA
SPORT &
EMOTION**



CONSELL ESPORTIU DEL SEGRIÀ
cesegria.com



**LLEIDA
MARXA**

**BON
ROTLLLO
JOC NET**

**Codi de bons hàbits
de comportament
a la grada i al camp**



A LA GRADA

**BON
ROTILLO**

- 👍 Tots hem vingut per divertir-nos. Si des de la grada creem un bon ambient, tothom gaudirà molt més.
- 👍 Controla el teu caràcter, comporta't amb respecte amb tothom, ets un mirall pels teus fills i amics.
- 👍 Aplaudeix el bon joc, del teu propi equip o de l'oponent. Premia el seu esforç.
- 👍 L'esport serveix per formar-se com a persona. Els valors s'aprenen per imitació. Sigues un exemple i anima'l a aprendre.
- 👍 L'esforç dels jugadors és més important que els resultats, reforça la seva actitud per millorar.
- 👍 Coopera en tot moment amb l'entrenador i els àrbitres, la seva tasca és molt complicada i sovint, ells també estan aprenent.
- 👍 Potencia que els teus fills i les amistats, gaudeixin de l'esport i que es relacionin amb companys i contrincants.

DIVERSIÓ

RESPECTE

ESPORTIVITAT

ESFORÇ

FORMACIÓ

COMPANYONIA

COOPERACIÓ

AL CAMP

JOC NET

- 👍 El propòsit del joc és divertir-te. Participa perquè t'agrada, no per complaure als que t'envolten.
- 👍 Respecta't a tu mateix, als companys i als oponents. Juga d'acord amb les regles. No discuteixis les decisions arbitrals.
- 👍 Comporta't amb esportivitat, tant en la victòria com en la derrota. Comporta't amb respecte i dignitat.
- 👍 Aprofita l'esport per millorar les teves relacions i formar-te com a millor persona, esportista i per sentir-te bé amb tu mateix.
- 👍 Esforça't per millorar les teves capacitats i habilitats esportives, i tingues paciència, les coses no surten sempre a la primera.
- 👍 Recorda, no jugues sol. Necessites el teu equip i el teu equip et necessita a tu.
- 👍 Fes amics practicant esport. Recorda que els resultats passen, però els amics perduren.

Amb l'esforç de tots, gaudirem més de l'esport

