

«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 jugant 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  
ROTILLO  
JOC NET**

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



## A LA GRADA

**BON ROTLLO**

- 👍 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't 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**

