

DEBUTALEG

DE BONES PRÀCTIQUES EN L'ESPORT!

A partir de les entrevistes a diferents entitats, escoles i clubs esportius de la ciutat, de les converses amb els companys i companyes de la nostra pròpia experiència en el camp de l'esport, els consellers i conselleres infantils de la ciutat de Vic 2010 creiem que per ser un bon esportista cal:

- 

1 Mantenir una dieta sana i equilibrada, descansar les hores necessàries i mantenir una bona higiene corporal.
- 

2 Ser conscient del propi estat de salut per escollir un esport adequat i que t'agradi.
- 

3 Preparar el cos per a l'activitat esportiva fent escalfament abans i estiraments després, i mantenir-se hidratat correctament mentre es fa esport.
- 

4 Portar sempre l'equipament adequat i mantenir-lo en bones condicions.
- 

5 Acceptar que es pot guanyar i es pot perdre i comportar-se d'una manera correcta en tots dos casos.
- 

6 Estar motivat i practicar esport amb ganes de passar-s'ho bé.
- 

7 Conèixer les normes i respectar-les.
- 

8 Mantenir una actitud correcta i una bona relació amb els companys, entrenadors i àrbitres.
- 

9 Ser constant i puntual als entrenaments i partits.
- 

10 Saber-se esforçar tant físicament com mentalment.