



Club Handbol Sant Esteve Sesrovires

ASSOCIACIÓ ESPORTIVA, CULTURAL I RECREATIVA

En el Club Handbol Sant Esteve Sesrovires pensem que la pràctica esportiva representa molt més que un entreteniment per als més joves.

Concretament, l'handbol aporta beneficis de desenvolupament físics, intel·lectuals i socials molt importants, com ara:

- **Desenvolupament físic:** L'handbol és un esport d'equip molt complet en el qual es treballen totes les àrees físiques dels jugadors/es, la qual cosa fa que no hi hagi descompensacions corporals. Com és córrer i saltar amb les cames i fer els llançaments amb els braços, així es treballen el tren superior i l'inferior desenvolupant-se de manera conjunta.
- **Desenvolupament intel·lectual:** Els ajudarà a desenvolupar tàctiques individuals i d'equip, a planificar i a resoldre situacions de forma ràpida, efectiva i pràctica, qualitats fonamentals al llarg de la vida dels nostres jugadors/es.

També cal tenir en compte que els ajuda a la socialització, interacció i comunicació amb els companys, pares, entrenadors i rivals, ajudant a desenvolupar la seva personalitat i a forjar el seu caràcter.

És fonamental entendre que la pràctica de l'handbol per ella mateixa no aporta aquests beneficis, sinó que depèn directament de la implicació de totes les persones que componen l'entitat: jugador(e)s, famílies, personal tècnic i junta directiva.

Per aquest motiu, pensem i creiem que s'haurien de seguir aquest reguitzell d'aspectes per tal de continuar creixent i compartint més i nous moments per a sentir-nos tots junts orgullosos.

DECÀLEG DELS VALORS PER ALS JUGADORS/ES, MARES I PARES

1. COMPROMÍS

Jugadores i jugadors

Assistir puntualment a tots als entrenaments i les competicions. La no assistència als entrenaments i als partits, a més de ser un perjudici per al propi jugador, també ho és per a l'equip com a falta de lleialtat als companys.

Pares i mares

- Assistir al esdeveniments esportius dels vostres fills/es.
- Ser sempre positius: escoltar, donar suport i motivar-los abans i després de les competicions.

2. RESPONSABILITAT

Jugadores i jugadors

- Assistir puntualment a tots als entrenaments i partits. Planificar i organitzar la setmana perquè puguis compaginar l'handbol amb els estudis.

Pares i mares

- Facilitar i assegurar que els vostres fills o filles assisteixin als entrenaments i als partits. Castigar-los, privant-los d'aquest esport, pels resultats acadèmics o actitudinals no és una mesura que garanteixi l'èxit o canvi.

3. DISCIPLINA

Jugadores i jugadors

- Comprometre's a seguir les regles de joc i acceptar les indicacions dels entrenadors i àrbitres.

Pares i mares

- Controlar el comportament i la disciplina del fill/a en qualsevol situació i engrescar-los per a que respectin les regles de joc.

4. GENEROSITAT

Jugadores i jugadors

- Mantenir una relació cordial amb totes les persones: Saludar, donar les gràcies, demanar perdó, ajudar, compartir...

Pares i mares

- Agrair i valorar el bon joc i/o els resultats obtinguts.
- Animar i engrescar en els moments difícils com són les derrotes o les injustícies.

5. IGUALTAT

Jugadores i jugadors

- Valorar les diferències i singularitats de cadascú dels components, com a base per construir un equip més ric.

Pares i mares

- Estar atent als comentaris, opinions i criteris a l'hora de dirigir-se als propis fills/es i amb als dels altres.

6. ESFORÇ

Jugadores i jugadors

- Entendre que per aconseguir els objectius propis i col·lectius, cal implicar-se i esforçar-se.
- Acceptar que malgrat l'esforç no sempre s'assoleixen les fites però sempre s'aprèn a ser millor.

Pares i mares

- Elogiar els esforç i el treball del seu fill/a i engrescar-lo per a que continuï en la mateixa línia.- Acceptar al teu fill amb les seves singularitats i evitar les comparacions. - Juguen per passar-ho bé i en cap cas ho han de fer per assolir les expectatives de la família.

7. TOLERANCIA I EMPATIA

Jugadores i jugadors

- Saber escoltar i respectar tots els integrants de l'equip.

Pares i mares

- Ser capaços de valorar les situacions de manera objectiva i que els sentiments de lligam, facin veure o interpretar la realitat de manera distorsionada.
- Ser rivals, no enemics, de l'equip contrari actuant de manera correcta i esportiva.

8. COOPERACIÓ TREBALL EN EQUIP

Jugadores i jugadors

- Col·laborar amb la resta de companys/es, direcció entrenadors i sentir-se part d'un grup. - Treballar junts i compartir: objectius, moments, èxits, derrotes..., traient sempre la part positiva.

Pares i mares

- Transmetre al teu fill/a i compartir-ho amb la resta de l'equip, que les fites col·lectius són més importants que les fites individuals.
- Animar sempre en la mateixa línia i a tot l'equip perquè l'important és el treball cooperatiu.

9. RESPECTE A LES PERSONES

Jugadores i jugadors

- Acceptar sempre les recomanacions de l'entrenador per millorar.
- Acceptar les decisions arbitrals.

Pares i mares

- Acceptar la gestió de l'entrenador. No jutjar ni avaluar la seva feina davant del l'equip. Si cal, preguntar a l'entrenador educadament i discretament. També poden parlar amb el Director Tècnic.

10. RESPECTE A LA INSTITUCIÓ I A LES INSTAL·LACIONS

Jugadores i jugadors

- Tenir cura del: material, vestidors, instal·lacions, personal...
- Participar en la vida interna y social del club.

Pares i mares

- Transmetre als fills/es el respecte vers als principis ètics i esportius.
- Col·laborar amb els jugadors, entrenadors, delegats i Junta Directiva en l'organització d'activitats socials i esportives.