

DECALÈG D'UN BON ENTRENADOR

- 1. Fes participar a tots els esportistes en les mateixes condicions.**
És responsabilitat de l'entrenador mantenir entre tots els esportistes els mateixos nivells d'autoestima. Si només fas participar els més destacats, provocaràs en aquests un excés de responsabilitat i angoixa, mentre que els altres cauran en el desànim i la desmotivació.
- 2. Adreça't als esportistes amb respecte, és la manera de ser respectat.**
No cal que l'ldiguis als teus esportistes que et respectin, ho faran si ells se senten respectats..
- 3. No diguis als esportistes que ho fan malament, digue'ls com ho poden fer bé.**
No donis per fet que l'esportista ho ha de fer bé. Si ho fa malament i el critiques i no li dius com ho pot fer bé, són ells els que pensaran que tu ho fas malament.
- 4. Si dones prioritat al resultat, estàs limitant la trajectòria d'alguns esportistes.**
Si a la competició només fas participar els esportistes més destacats per tal de guanyar, no estaràs donant les mateixes oportunitats a tothom i limitaràs la formació i la trajectòria dels que no hi participen.
- 5. El crít és sinònim d'impotència, raona i troba solucions.**
Com a entrenador, davant dels problemes, has de reflexionar i trobar solucions. No utilitzis el crít com a eina per resoldre els problemes, només provocaràs angoixa als teus esportistes
- 6. No tinguis pressa en obtenir resultats, amb bon treball els resultats no triguen en arribar.**
Saconsegeix perfeccionar un moviment després de repetir-ho 15.000 vegades, no vulguis obtenir els resultats amb un sol entrenament.
- 7. Davant d'una derrota no busquis culpables**
Guanyar no és sempre una victòria, ni perdre una derrota, analitza-ho i treu-ne conclusions.
- 8. Fes que et valorin per la teva feina, no pels resultats**
El resultat de la competició no ho és tot, planifica't i treballa amb responsabilitat i compromís.
- 9. Actua per reforçar els valors als teus esportistes**
No sempre arriben a triomfar els esportistes més destacats, si reforces els valors aconseguiràs esportistes més compromesos i disciplinats. La teva tasca com a entrenador és imprescindible per aconseguir-ho.
- 10. Part de l'èxit de la teva feina és aconseguir que un grup d'esportistes es facin amics i gaudeixin fent esport.**
"f em espor t , f em amics"