



# **UZTURPE IKASTOLAKO ESKOLA-KIROLEKO KIROLARIEN DEKALOGOA**

**Kiroleko indarkeriaren aurka  
zeuk ere jokatzeko duzu!**



- 1- KIROLA AISIA DA.** Ongi pasatzeko egiten dut kirola, nire aisialdiaren parte da eta irabaztea ez da garrantzitsuena: lehian aritzeko egiten dut kirola, baina azken helburua ongi pasatzea eta pertsona gisa haztea da.
- 2- DENAK GARA GARRANTZITSUAK.** Kirola egiten dudanean, pertsona guztiak gara besteak bezain garrantzitsuak: nire taldeko kideak, gure aurkariak, gure entrenatzaileak, epailea eta gainerakoak: horiek guztiak ez baleude, ezingo nuke nire kirola egin, eta beraz, denak dira nire lagunak.
- 3- ARAUAK BETE EGIN BEHAR DIRA.** Araudia ezagutu eta bete egin behar da, errespetatu egin behar dut jokoaz goatzeko, tranparik egin gabe: den-denok bete behar dugu araudia.
- 4- ENTRENATZAILEAK ERRESPETATU BEHAR DITUT.** Nire entrenatzailea errespetatu behar dut, niregatik kezkatzen delako eta niretzat onena nahi duelako.
- 5- NIRE AURKARIAK ERRESPETATU BEHAR DITUT.** Nire aurkariak errespetatu behar ditut eta ni tratatzea gustatuko litzaidakeen moduan tratatu: errespetuarekin.
- 6- EPAILEAREN IRUDIA ERRESPETATU BEHAR DUT.** Epailearen irudia errespetatu behar dut: epailerik gabe ezingo nuke nire kirola egin, eta bera arduratzen da joko garbia egiteaz eta araudia betetzeaz.
- 7- ANIMOAK EMAN DITZAKET, INOIZ EZ IRAINDU.** Ez da gauza bera animoak ematea eta irainak jaurtitzea: oso ongi dago nire taldeari animoak ematea, baina ez da iraindu behar ez aurkako taldea, ez aurkako kirolari eta entrenatzaileak, eta ez epaile lanetan ari den pertsona ere.
- 8- NIRE FAMILIAK EREDU IZAN BEHAR DU.** Nire familiak kiroltasunezko jarrera eta jokabidea erakutsi behar du: niri animoak ematea nahi dut, baina gainerako kirolari, entrenatzaile eta epaileei begirunea agertzea ere bai.
- 9- GALTZEN BAI, BAINA BAITA IRABAZTEN ERE JAKIN BEHAR DUT.** Irabazten eta galtzen jakin behar da, aurkako taldeari zorionak emanez irabazten duenean, eta isekarik ez eginez nire taldeak irabazten duenean.
- 10- NIRE GOIBURUA "JOKO GARBIA" DA.** Kirolean oso garrantzitsua da errespetua, ahalegina eta tolerantzia: gure goiburuak "garbi jokatzeko" izan behar du.