

DECÁLOGO DEL BUEN/A ATLETA OLÍMPIC@

L@S ATLETAS OLÍMPIC@S TIENEN EN CUENTA, PARA SU PREPARACIÓN, LOS SIGUIENTES CONSEJOS:

EL/LA BUEN/A ATLETA...



Lo es dentro y fuera del campo.



Entrena, lucha siempre, intenta superarse, resistir el cansancio y no perder el ánimo cuando va perdiendo.



Es valiente y sabe que con esfuerzo se consiguen buenos resultados.



Para que pueda ser fuerte, rápido e inteligente ha de cuidarse siempre. Calienta antes de cada ejercicio y cuida su alimentación.



No se puede jugar si no se respetan las reglas del juego. Un buen atleta las respeta y las hace respetar, tanto dentro como fuera del terreno de juego.



Cuando juega en equipo, no pretende lucirse por su cuenta. Sabe que quien tiene que ganar es el equipo. Ayuda a los compañeros y acepta su ayuda.



Intenta ganar a los demás, pero sobre todo intenta ganarse a sí mism@, procurando jugar mañana mejor de lo que juega hoy.



Sabe que para jugar bien hay que jugar con inteligencia y que el entrenamiento es el medio para conseguirlo.



Está orgullos@ de serlo y nunca olvida disfrutar realizando actividad física.



Busca, sobre todo, ser mejor persona.