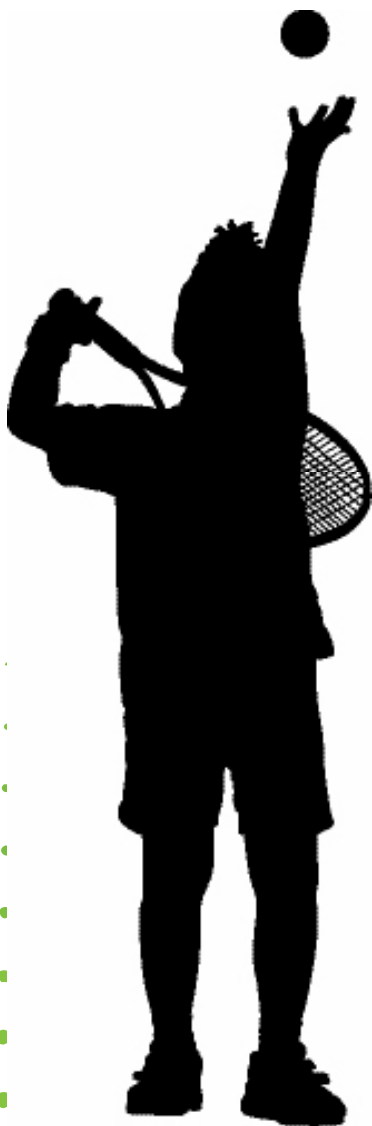


# NORMES PER ALS BONS TENNISTES

VIU EL TENNIS



FCT  
FEDERACIÓ CATALANA DE TENNIS



- 1 L'inici a la competició en el tennis ha de ser recreativa i formativa: ens ho hem de passar bé aprenent l'esport i competint.
- 2 Haig de respectar al meu adversari/a quan guanyo i quan perdo. Haig de saber perdre i saber guanyar.
- 3 Respecto i faig respectar el reglament de la competició, les regles del joc i el material i les instal·lacions.
- 4 Els meus pares i acompanyants col·laboren en la meva formació com a tennista i m'animen a la vegada que respecten als meus adversaris.
- 5 Accepto les informacions i recomanacions que em fa l'entrenador/a per millorar.
- 6 Sóc puntual per arribar a la competició i si arribo tard, aviso a l'organització.
- 7 Animo i aplaudeixo les bones jugades i l'esforç del meu adversari/a a la vegada que estic satisfet de les meves.
- 8 El/la tennista és més important que el resultat que pugui obtenir en el partit i en la competició.
- 9 Quan acabo de jugar i competir, tinc ganes de seguir esforçant-me entrenant-me per millorar.
- 10 M'esforço per millorar el meu joc i per millorar com a esportista i com a persona.

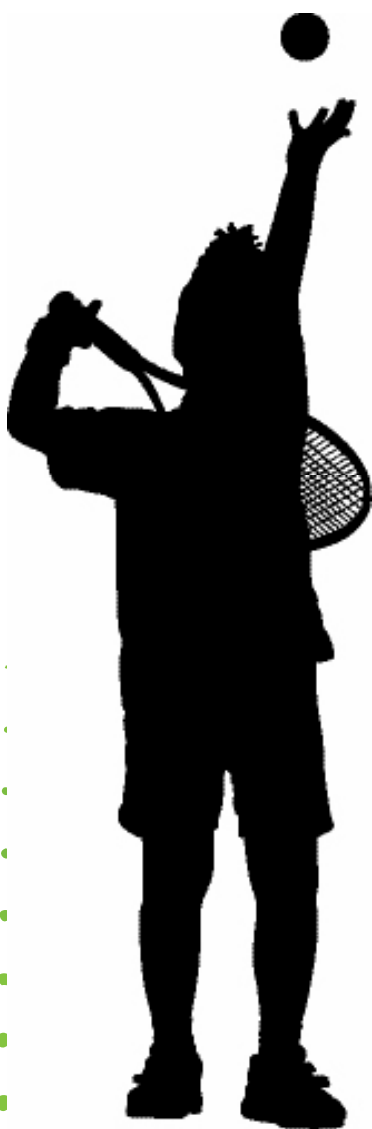
# NORMES

## PER ALS BONS PARES I MARES DE TENNISTES

VIU EL TENNIS



FCT  
FEDERACIÓ CATALANA DE TENNIS



- 1 Estimuleu-los, però, no els sobrevaloreu, es creurien perfectes i incapaços de perfeccionar-se i ells també tenen limitacions.
- 2 Transmeteu als vostres fills/es una educació basada en el respecte als principis ètics esportius, els faran ser millors persones i esportistes.
- 3 No els exigiu més del que poden donar, ni els compareu. Amb això només aconseguireu disminuir l'autoestima i fomentar la ineptitud.
- 4 El fet que siguin els vostres fills/es no equival a tenir sempre la raó.
- 5 Tractar-los respectuosament és la manifestació de la vostra estima.
- 6 No projecteu les vostres frustracions ni aspiracions insatisfetes.
- 7 La vostra tasca en la competició pot ser animar-los, però, no cridar ni donar-los ordres.
- 8 Respecteu el treball de l'entrenador/a i les seves decisions.
- 9 Sigueu els primers a respectar les decisions arbitrals, perquè els vostres fills les respectin.
- 10 Mostreu-vos sempre correctes amb la vostra presència i amb el vostre vocabulari.