



## Decàleg “L’handbol és respecte”

### Federació Catalana d'Handbol

L'handbol no és només un esport de competició, sinó també una eina de formació humana i de transmissió de valors essencials. En aquest context, el respecte esdevé un pilar fonamental per garantir un entorn saludable, positiu i educatiu per a jugadors/es, entrenadors/es, àrbitres i espectadors/es. El present decàleg duu per objectiu promoure aquests valors i fomentar una convivència basada en la comprensió, el diàleg i l'esportivitat.

Aquestes normes de respecte no sols busquen millorar la qualitat del joc, sinó també l'experiència de tots/es els/les participants dins i fora de la pista. L'handbol és un esport col·lectiu on les relacions humanes són tan importants com les habilitats tècniques. Per això, aquest decàleg apel·la a la responsabilitat de cada membre de la comunitat esportiva per construir un entorn respectuós i just.

Sigui al terreny de joc, a les grades o en el dia a dia esportiu, el respecte cap als altres, sigui quin sigui el seu rol, edat o nivell d'experiència, és essencial per viure l'handbol amb intensitat i passió, però sempre des de l'exemplaritat i l'ètica esportiva.

1. **Respecte pel col·lectiu arbitral:** El col·lectiu arbitral és la figura clau que garanteix la imparcialitat i el bon desenvolupament del joc. És essencial entendre que la seva tasca és complexa i que prendre decisions sota pressió no és fàcil. Així doncs, tant jugadors/es, cos tècnic com públic han de respectar les seves decisions sense posar en qüestió la seva integritat. Criticar o increpar al col·lectiu arbitral, tant dins com fora de la pista, afecta negativament l'ambient de competició. Acceptar les seves decisions, fins i tot quan no ens són favorables, és un gest de maduresa i respecte pel joc.
2. **Braçalet pels i per les àrbitres menors d'edat:** Els/les àrbitres menors d'edat, identificats/des amb un braçalet, són joves en procés de formació que necessiten el suport i la comprensió de tota la comunitat esportiva. Aquest distintiu recorda que encara estan adquirint experiència i que les crítiques destructives o els comentaris ofensius poden frenar el seu desenvolupament personal i professional. Jugadors/es, entrenadors/es i

aficionats/des han de mostrar paciència i fomentar un entorn positiu on aquests/es àrbitres puguin aprendre i créixer sense pressions innecessàries, ajudant així a garantir el futur de l'arbitratge en el nostre esport.

3. **Respecte entre esportistes:** En un esport col·lectiu com l'handbol, el respecte entre companys/es i rivals és fonamental. Tot i la intensitat i la competitivitat que pot existir durant un partit, els/les esportistes han de recordar que l'objectiu és gaudir del joc i millorar com a equip. Les accions antiesportives, com agressions físiques, insults o provocacions, només destrueixen la integritat del joc i trenquen els valors que l'esport vol transmetre. Cadascun dels/les esportistes ha de tractar els/les altres amb respecte, reconeixent les seves habilitats i acceptant les seves limitacions.
4. **Respecte pel cos tècnic:** El cos tècnic no només dirigeixen tàcticament un equip, sinó que també són models a seguir i guies en el creixement personal dels/les jugadors/es. Les seves decisions han de ser respectades, encara que no sempre siguin fàcils d'entendre o acceptar. És important que els/les esportistes confiïn en la seva visió i estratègia, i que treballin junts/es per aconseguir els objectius comuns. Així mateix, els pares, les mares i el públic han de tenir en compte la dificultat d'aquesta tasca i evitar qualsevol interferència negativa o crítica pública que pugui posar en dubte l'autoritat del cos tècnic.
5. **Respecte pels i per les rivals:** Un/a rival no és un/a enemic/ga, sinó un/a col·laborador/a necessari/a perquè l'esport pugui existir. En aquest sentit, s'ha de valorar l'esforç i la dedicació dels altres equips, independentment del resultat del partit. Mostres de respecte, com saludar al final del partit, reconèixer una bona jugada o ajudar un/a adversari/a caigut/da, són exemples de com es pot viure la competició amb esportivitat. Els/les esportistes han de recordar que, sense rivals, no hi hauria competició, i que tractar-los/les amb respecte enriqueix l'experiència esportiva.
6. **Respecte per les decisions tècniques:** Les decisions tècniques del cos tècnic, estan orientades a millorar el rendiment de l'equip i el desenvolupament dels/les esportistes. Encara que de vegades aquestes decisions no coincideixin amb les expectatives individuals dels/les jugadors/es, és fonamental respectar-les. Expressar desacord és legítim, però s'ha de fer de manera respectuosa i constructiva, creant espais per al diàleg i la comprensió mútua. Un equip que respecta les decisions tècniques és un equip que avança unit cap a un objectiu comú.

7. **Respecte entre el públic i els equips:** El comportament del públic és un reflex de l'ambient i la cultura esportiva que es vol fomentar. El públic té una influència directa en l'experiència dels/les jugadors/es, àrbitres i cos tècnic, tant del seu equip com del rival. Insultar, criticar o pressionar des de les grades no només desvirtua l'esperit esportiu, sinó que pot afectar el rendiment dels/les esportistes. Aplaudir l'esforç dels/les participants, animar de manera respectuosa i evitar comportaments agressius són exemples de com el públic pot contribuir a crear un ambient positiu.
8. **Respecte per les instal·lacions i materials:** Les instal·lacions esportives són un recurs compartit que permet la pràctica de l'handbol en les millors condicions possibles. Cuidar les instal·lacions, mantenir els espais nets i fer un ús adequat del material de joc són mostres de respecte cap a la comunitat esportiva i els seus recursos. Tant jugadors/es com aficionats/des han de ser conscients de la importància de preservar aquests espais per garantir que estiguin disponibles en el futur per a tothom, contribuint a un entorn ordenat i acollidor.
9. **Respecte per la salut i el benestar dels/les esportistes:** La salut física i mental dels/les esportistes ha de ser una prioritat en qualsevol pràctica esportiva. El cos tècnic ha de respectar els límits individuals de cada esportista, evitant sobrecàrregues físiques o emocionals. Així mateix, els/les jugadors/es han de ser conscients de la importància de cuidar el seu cos i ment, descansant adequadament i informant de qualsevol problema de salut. El respecte pel benestar personal garanteix una llarga trajectòria esportiva i permet gaudir de l'esport sense riscos innecessaris.
10. **Respecte per la diversitat:** L'handbol és un esport que acull persones de diferents orígens, cultures, gèneres i capacitats, i és aquesta diversitat la que enriqueix la pràctica esportiva. Tots els participants, siguin esportistes, membres del cos tècnic o del col·lectiu arbitral, han de ser tractats amb igualtat i respecte, independentment de les seves diferències. La discriminació per raó de raça, sexe, religió o orientació sexual no té cabuda en l'esport. Un ambient inclusiu i respectuós amb la diversitat permet que tothom se senti valorat i pugui aportar el millor de si mateix a l'equip i a la competició.

Aquest decàleg vol fomentar un entorn respectuós i constructiu en totes les dimensions de l'handbol, assegurant que es mantinguin els valors d'esportivitat, educació i col·laboració tant dins com fora de la pista.