



## DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS DE NUESTROS NADADORES Y NADADORAS

Desde la Directiva del Club de Natación Trencaones Alzira, hemos elaborado el siguiente decálogo en el recogemos las buenas prácticas a cumplir necesariamente por parte de nuestros nadadores y nadadoras. Todas ellas están alineadas con la filosofía y valores de nuestro Club, representa nuestra identidad, define nuestra conducta y establece un compromiso de nuestros nadador@s no sólo con el Club y sus patrocinadores, sino con su propio desarrollo y relación con el deporte:

1. Trabaja para ser mejor en todos los aspectos de tu vida. El/La mejor deportista es aquel que se preocupa y esfuerza por ser mejor persona.
2. Sé puntual, aprovecha los entrenamientos y esfuéstrate al máximo. El entrenamiento es la más decisiva de las pruebas y estará justificado el abandono o ausencia únicamente por fuerza mayor. Tu mayor aliado es el esfuerzo diario; confía en tus posibilidades y serás poderos@.
3. Atiende y obedece a tus entrenador@s; confía en ellos pues su único objetivo es ayudarte a sacar lo mejor de ti mism@.
4. Respeta y trata bien a tus compañer@s siempre. Los metros los recorres tú, pero no estás sol@, porque entrenas con tus compañer@s, que son tu máximo apoyo, y tus entrenador@s, que te orientan y motivan constantemente.
5. Siempre sé educad@ y respetuos@ con compañer@s de otros clubes, padres, madres, Directiva, árbitr@s y miembros de Federación; es el mejor respeto hacia ti mismo y hacia el deporte que tanto amamos.
6. Los estudios son fundamentales. La pasión y entrega por el deporte no debe interferir en tu progreso académico, así que es importante saber compaginarlo y pedir ayuda si es necesario.
7. Ten paciencia; los éxitos no llegan solos o por casualidad, hay que trabajar mucho y muy duro en los entrenamientos. No se trata de llegar el primer@, sino de alcanzar tu excelencia en el momento adecuado.
8. Que el honor y la nobleza sean tu estilo en la práctica deportiva. Que se te conozca más por tu comportamiento que por las victorias que consigas.
9. Acepta con deportividad los resultados buenos y los que no lo sean tanto. Haz de los errores una posibilidad única de crecer.

- 10.** Cuídate, tu cuerpo y tu mente deben estar en equilibrio. Es fundamental vigilar y cuidar tu alimentación, recuperación y descanso, antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento y competiciones. Es lo que llamamos “entrenamiento invisible”.
  
- 11.** Disfruta con el deporte y no pienses en el resultado, esta premisa es parte de la filosofía de trabajo del Club. . Queremos contribuir a desarrollar nadador@s felices y que amen el deporte. Si te sientes identificado, este es tu sitio, y recuerda....Entrena en cada sesión como si fuera tu primer día, y compite como si fuera el último....