

DECÁLOGO



CLUB DEPORTIVO CARDENAL SPÍNOLA CHAMARTÍN

- ❖ Siéntete siempre muy orgulloso de pertenecer a este club, pues representas a nuestro colegio y a su ideario cada vez que compites. Respeta esos valores tanto dentro como fuera del campo de juego.
- ❖ Tu primer objetivo cuando practicas deporte es divertirte, ser feliz jugando con tus amigos. Jugar bien, ganar competiciones, aprender nuevas técnicas y mejorar día a día son aspectos muy importantes, pero no valen de nada si no eres feliz jugando.
- ❖ Tu misión no es sólo ser buen deportista, sino demostrar, donde vayas, que es posible intentar cada día ser el mejor deportista sin dejar de ser una gran persona.
- ❖ Juegas para ayudar a que gane tu equipo. Acepta los consejos de tu entrenador y colabora con los compañeros, porque tu mayor aportación es conseguir hacer a tus compañeros mejores, y así lograr que tu equipo sea mejor. La diferencia entre un buen jugador y un jugador extraordinario es que este consigue que sus compañeros destaquen, anteponiendo los intereses del equipo a sus logros personales. Tú haces mejor a tu equipo y es tu equipo el que te hace mejor a ti.
- ❖ El entrenamiento es el único medio para conseguir jugar mañana mejor de lo que juegas hoy. Llega siempre puntual, entrénate con esfuerzo y se constante y responsable en el trabajo. Para poder ganar a los demás, empieza por intentar ganarte a ti mismo, procurando superarte cada día.
- ❖ No te desanimes nunca aunque juegues menos o tu equipo vaya perdiendo. La constancia y la voluntad de superación (no perder el ánimo cuando las cosas salen mal y querer siempre continuar intentándolo hasta lograrlo, aguantando el cansancio y la desilusión) son tan importantes como la buena condición física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad) que lograrás con el entrenamiento.
- ❖ Debes dar lo mejor de ti mismo en cada partido, pero siempre de forma limpia. Nunca increpes ni insultes a nadie y no pierdas las formas cuando ganes o pierdas; reconoce el resultado y felicita al contrario. No hagas trampas nunca, ni dentro ni fuera del terreno de juego. Se consciente de que no se puede jugar si no se acatan las reglas del juego, y por eso respétalas y hazlas respetar.
- ❖ Los adversarios, los árbitros o jueces no son tus enemigos, sino tus compañeros de juego, como tus compañeros de equipo. Salúdalos cordialmente al comenzar y finalizar los partidos, discúlpate sinceramente cuando cometes una falta y nunca desprecies, ridiculices ni humilles a nadie y, por encima de todo, respeta a los demás.
- ❖ Una correcta nutrición y descansar las horas precisas son requisito indispensable para llegar a ser un deportista completo. Evita los alimentos que no son indicados para un deportista, intenta comer de forma equilibrada, y duerme cada día lo suficiente para acudir descansado y en forma tanto a los entrenamientos como a las competiciones.
- ❖ Por último, revisa de vez en cuando este decálogo para comprobar que estás intentando cumplirlo cada día. Esta es la forma de actuar de la que estamos orgullosos, la que nos hace fuertes, estos son nuestros valores, y transmitirlos es nuestro primer objetivo.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL COLEGIO CARDENAL SPÍNOLA CHAMARTÍN

Calle Cardenal Marcelo Spínola, nº 34, D.P. 28016 Madrid /E-mail cdspinolachamartin@gmail.com/ Teléfono 600 20 62 19