



DECÁLOGO

CLUB DEPORTIVO CARDENAL SPÍNOLA CHAMARTÍN

1. Siéntete siempre muy orgulloso de pertenecer a este club, pues representas a nuestro colegio cada vez que compites.
2. Haces deporte para divertirte, para ser feliz jugando con tus amigos. Jugar bien y ganar competiciones no te vale de nada si no eres feliz jugando.
3. Debes demostrar a todos que es posible intentar cada día ser el mejor deportista sin dejar de ser una gran persona.
4. Juegas para ayudar a que gane tu equipo. Acepta los consejos de tu entrenador y colabora con tus compañeros, porque tú haces mejor a tu equipo y es tu equipo el que te hace mejor a ti. Si, en vez de lucirte tú, intentas hacer a tus compañeros mejores, lograrás que tu equipo será mejor.
5. El entrenamiento es el único medio para conseguir jugar mañana mejor de lo que juegas hoy. Llega siempre a tiempo, entrénate con esfuerzo y se constante y responsable en el trabajo.
6. No te desanimes nunca cuando no te salga lo que intentas, cuando juegues menos o tu equipo vaya perdiendo. La constancia y la voluntad de superación (no desanimarse cuando las cosas salen mal, seguir 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.
7. Es muy importante que hagas todo lo que puedas en cada partido, pero siempre de forma limpia. Nunca insultes a nadie y no hagas trampas nunca, ni dentro ni fuera del terreno de juego. Cuando ganes celébralo sin ofender al contrario. Cuando pierdas reconoce el resultado y felicita al otro equipo.
8. Los del equipo contrario y los árbitros no son tus enemigos, sino tus compañeros de juego, igual que tus compañeros de equipo. Salúdalos al comenzar y finalizar los partidos, discúlpate si cometes una falta y nunca desprecies, ridiculices ni humilles a nadie.
9. No se puede ser un buen deportista si no comes bien ni duermes las horas necesarias. Come de todo, para poder estar fuerte, evita los alimentos que no son indicados para un deportista y duerme cada día lo suficiente para llegar descansado y en forma tanto a los entrenamientos como a los partidos.
10. Por último, lee de vez en cuando este decálogo para comprobar que estás intentando cumplirlo cada día.