



Club Natació Sant Adrià

DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES NEDADORS/ES CLUB NATACIÓ SANT ADRIÀ

El club Natació Sant Adrià disposa d'un decàleg que recull les bones pràctiques que tot nedador/a ha de complir obligatòriament.

Totes es basen en la filosofia i valors del club, tals com la igualtat, l'esforç, l'esportivitat i la companyia, a més de representar el compromís dels nostres nedadors/es no només amb el Club, sinó amb el seu propi desenvolupament personal i emocional incloent-hi la relació amb l'esport.

1. Compaginar estudis i esport

Els estudis són fonamentals, així que és important saber compaginar-los amb l'esport. L'esforç i la constància a l'àmbit esportiu sol traslladar-se a la consecució de bons resultats en el pla acadèmic.

2. L'assistència als entrenaments i la puntualitat són claus per aconseguir objectius

Es puntual comença l'entrenament a l'hora indicada i dóna el màxim de les teves possibilitats. L'entrenament és la part més important de la teva preparació. Entrena un mínim de 3 dies a la setmana. Únicament estarà justificat l'abandó o l'absència d'aquest per força major justificada.

3. L'entrenador és el teu millor conseller

L'entrenador és el màxim responsable del teu futur esportiu, és el professional que t'orienta i motiva constantment i t'anima en la consecució de les metes. Sempre us estarà recolzant i junts aconseguireu els vostres reptes i objectius.

4. Para atenció als detalls

Para atenció a les indicacions dels teus entrenadors i concentra't en realitzar-les amb eficàcia. Menjar-se metres o aturar-se als entrenaments, no és una opció. L'esforç, el treball i el sacrifici són les millors armes per assolir els objectius.

5. Tingues paciència

Per a la consecució dels objectius, calen moltes hores de treball i sacrifici. No es tracta d'arribar abans de temps de la manera que sigui, és només qüestió d'assolir la millor versió de tu mateix en el moment adequat.



Club Natació Sant Adrià

6. Sigues crític i exigent amb la teva preparació

Sempre tenint en compte que els teus reptes han de ser reals i ambiciosos. Si una competició no surt com pretens, no et desanimis i segueix lluitant. La glòria, no consisteix a no caure mai, sinó a aixecar-se quan caus.

7. Els nedadors que millor entrenen obtenen més recompenses

Hi t'hi has de fixar. De vegades s'aconsegueixen marques importants sense haver entrenat correctament, són èxits fugaços i sense futur. El teu aliat més gran és l'esforç i el sacrifici diari

8. Planifica amb cura la teva recuperació

És fonamental vigilar, cuidar la teva alimentació i descans abans, durant i després de la sessió d'entrenament i de la competició. Això et permetrà continuar progressant i desenvolupant el teu potencial.

9. Respecta els altres i accepta els resultats

Sempre sigues educat i respectuós amb els teus companys, entrenadors, companys de altres clubs, pares, mares, Directiva, àrbitres i membres de Federació. Accepta amb esportivitat els resultats bons i els que no ho siguin tant. Fes dels errors una possibilitat única de créixer.

10. I finalment, gaudiu d'aquest meravellós esport

Gaudiu amb l'esport i no penseu en el resultat, aquesta premissa és part de la filosofia de treball del Club. Volem contribuir a desenvolupar nedadors/es feliços i que estimin aquest esport. Si et sents identificat, aquest és el teu lloc i recorda...

Entrena a cada sessió com si fos el teu primer dia, i competeix com si fos el darrer.