

DECÀLEG DEL CLUB:

Aquest és un document que estableix els punts clau que han de guiar la nostra relació com a membres del Club Natació Swimfaster.

Entenem com a membres del Club a Pares, nedadors, entrenadors, membres de la Junta i totes aquelles persones que fan possible que el nostre projecte en comú sigui una realitat.

Per assegurar un bon funcionament de la mateixa entitat així com vetllar per a que aquesta compleixi amb la seva missió és imprescindible establir aquest decàleg de drets i deures:

1. Cada jugador, pare o entrenador representem al club i en donem una imatge del mateix. Vetllem per a que aquesta sigui la del respecte als rivals, àrbitres, instal·lacions (tant les pròpies com les dels equips que visitem i/o visitem), el companyerisme i la disciplina de grup i treball conjunt. Qualsevol falta de disciplina i/o comportament impropï per part dels jugadors, serà tingut en compte per la junta del club.
2. El Club no es responsable de les desavenien cies entre familiars. El club es fa responsable del benestar del nedador quan es troba sota la seva responsabilitat.
3. Els nedadors estan obligats a assistir amb l'equipació completa del Club a les competicions, no sen vàlida cap d'altra. Aquesta no ha de ser objecte d'utilització en els entrenaments. Així com mantenir la puntualitat tant en els entrenaments com en les competicions.
4. Tant nedadors com entrenadors som responsables del bon ús dels materials que el Club disposa. Aquell nedador o entrenador que per negligència o mala fe malmeti o perdi el material s'haurà de fer càrrec del cost de la seva reposició o reparació així, si la junta ho considera, rebre la sanció corresponent.
5. El Club disposa d'una Assegurança mèdica per a tots nedadors gestionada a través de les inscripcions i de la fitxa federativa gestionada pel coordinador independentment de qualsevol altra iniciativa personal en aquest sentit.
6. L'objectiu dels entrenadors és fonamentalment el de formar als nedadors i fer-los disfrutar de la pràctica esportiva, així com assegurar uns determinats resultats d'aprenentatge i competitiu en els diversos equips, que a mesura que són de categories superiors tindran més importància.
7. El nedador, i la seva família o tutors en el cas de que aquest sigui menor d'edat, es comprometen a pagar les quotes que el Club estableix per a realitzar la pràctica esportiva en el mateix, així es comprometen a cedir les dades personals del nedador per a l'activitat esportiva i gestió interna, i també autoritzen al Club Natació Swf a qualsevol publicació de la imatge del seu fill/a com a jugador/a de dita Entitat per a finalitats publicitàries del propi Club.

8. Caldrà manetir informat al club dels examens i treballs que es tinguin fora dels entrenaments. La bona escolarització és important per el club. I els entrenaments es podran modificar si es club considera que el nedador té una càrrega superior a la que pugui suportar.

9. La comissió tècnico-esportiva o junta del club té la responsabilitat i la plena llibertat de prendre les decisions que es considerin necessàries per la bona marxa del club i d'acord amb la seva filosofia.

10. Tenint en compte que entrenadors i pares som corresponsables de l'educació esportiva i integral dels nois/es, es compta amb les famílies per els desplaçaments.

Fitxar pel Club implica que el jugador/ra està assabentat/da d'aquest decàleg i l'accepta.

DECÀLEG DEL BON NEDADOR:

1. L'esportista te la capacitat de superació, són exigents amb si mateixos i els agrada fer les coses bé dins i fora de l'aigua.
2. Tenen sacrifici i constància, no es rendeixen davant dels problemes i continuen compromesos amb el seu esport i els seus companys, lluitant per millorar (força, resistència, tècnica, etc.)
3. Practiquen sempre el joc net i respecten les normes, no intenten guanyar fent trampes: Guanyar fent trampes és pitjor que perdre, a més de no ser millor que l'altre com a esportista tampoc s'és com es la persona
4. Els bons esportistes gaudeixen en l'entrenament i la competició, es diverteixen practicant el seu esport. Quan aprenen quelcom nou, quan acaben esgotats d'un dur entrenament o quan afronten una competició, sempre se senten satisfets per l'esforç realitzat.
5. Quan guanyen, celebren la seva victòria amb humilitat i valoren el treball del contrari. Per això, el bon esportista és modest, respecta el seu contrincant i sempre continua intentant superar-se a si mateix. Aquesta és la millor recompensa que pot rebre, l'orgull de fer el que li agrada i fer-ho bé, no els trofeus ni els diners.
6. Quan l'esportista perd, no busca excuses, sino que felicita al guanyador i aprenen dels errors per millorar-los a l'entrenament i poder evitar-los la pròxima vegada. S'ha de felicitar el guanyador i no envejar el seu triomf, aquesta vegada ha estat millor que propi esportista i això mereix el nostre respecte.
7. L'esportista respecte les decisions arbitrals. Igual que els esportistes cometen errors, també l'àrbitre pot cometre errors. De poc serveix enfadar-se ni perdre els nervis durant la competició. El bon esportista és el model a seguir pels altres, així que s'ha de comportar amb dignitat davant del rival i els jutges
8. Són capaços de controlar-se quan la competició és molt tensa i també quan a la grada no hi ha bon ambient. Es centren en la seva tasca i procuren calmar el públic. És important que un esportista tingui control de si mateix, i que sàpiga alhora esforçar-se al màxim, concentrar-se en la seva tasca i no cometre accions poc cavalleroses.
9. L'esportista es sap cuidar: descansar, menjar i beure adequadament, prevenir i curar les lesions. L'esport no acaba després de la competició ni tan sols després de l'entrenament. Tan important és entrenar com descansar adequadament, seguir els consells del metge davant d'una lesió i alimentar-se sanament i equilibradament.
10. L'esportista treballa en equip, practicant el companyerisme per sobre del lluïment personal. Tant en els esports d'equip com en els individuals un esportista mai no arriba sol a la meta, darrere d'ell hi ha els seus companys, entrenadors, pares i tot el món que forma «el seu equip».

DECÀLEG DEL BON MONITOR:

1. Fer participar a tots els esportistes en les mateixes condicions.

Es responsabilitat de l'entrenador mantenir els mateixos nivells d'autoestima. Si només fa participar els més destacats, provocarà en aquest un excés de responsabilitat i angoixa, mentre que els altres cauran en el desànim i la desmotivació.

2. El monitor s'ha d'adreçar als esportistes amb respecte, és la manera de ser respectat.

No cal que els hi digui que el respectin, si ho fa per ells mateixos, ho faran sols.

3. L'entrenador no diu als esportistes que ho fant malament, els hi diu com ho poden fer bé.

No donar per fet només un bé. Si ho fan malament, critica als seus esportistes i no els comunica com ho poden fer bé, seran ells qui pensaran que l'entrenador ho fa malament.

4. Si l'entrenador dona prioritat al resultat, estarà limitant la trajectòria d'alguns esportistes.

Si la competició només fas participar els esportistes més destacats per tal de guanyar, no estarà donant les mateixes oportunitats a tothom i limitarà la formació i la trajectòria dels que no hi participen.

7. Davant d'una derrota l'entrenador no ha de buscar culpables.

Guanyar no és sempre una victòria, ni perdre una derrota, s'ha d'analitzar i treure'n conclusions.

8. L'entrenador fa que el valorin per la seva feina, no pels resultats.

Els resultats no ho són tot, ha de planificar i treballar amb responsabilitat i compromís.

9. L'entrenador actua per reforçar els valors dels seus propis

No sempre arriba al triomf més destacat, si es reforça els valors s'aconsegueix esportistes més compromesos

10. Una part de l'èxit de la feina d'un entrenador és aconseguir que esportistes i ell mateix es facin amics i alhora gaudir durant la pràctica de l'esport.