

## CÓDIGO DE HONOR PARA LOS MIEMBROS DE LOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS DE anv

*Un Código de Honor, es un conjunto de reglas sencillas pero poderosas que gobiernan la conducta de todo equipo. Son el corazón y el espíritu del mismo. Va más allá de las reglas o de imposiciones, es una fuerza interna y voluntaria que rige el comportamiento diario de sus miembros. Construye confianza, cohesión y energía. Son los valores expresados en conducta física real...*

### **A. ENTRENAMIENTO:**

- **Asistencia al 100%:** Me comprometo a cumplir con la asistencia a todos los entrenamientos programados, entendiendo que mi ausencia no solo afecta la posibilidad de cumplir con las metas que establecí con mi entrenador, sino que afectan el cumplimiento de las metas que tenemos como equipo. Las ausencias inevitables que tenga serán debidamente justificadas ante mi entrenador y el podrá tener la certeza que no tuve forma de evitarlas. Para esto, se que debo organizar y aprovechar mi tiempo disponible, para poder distribuir las actividades escolares y deportivas.
- **Esfuerzo máximo:** Me comprometo a realizar mi máximo esfuerzo en los entrenamientos, buscando cumplir con las velocidades de nado que me establezca mi entrenador y realizaré las correcciones técnicas que se me indiquen. Entiendo que al incumplir con lo especificado en el entrenamiento y tratar de buscar atajos, además del perjuicio que genero en mi preparación daño al resto del equipo ya que obligo a mi entrenador a supervisar aspectos negativos en lugar de concentrarse en analizar las series de entrenamiento o corregir aspectos técnicos que pueden beneficiar mi rendimiento y el del resto del equipo. Entiendo que si yo no realizo mi máximo esfuerzo, el entrenador priorizará su atención en mis compañeros que si lo estén dando. Me queda totalmente claro que solamente dando el máximo esfuerzo es que podré alcanzar mi máximo potencial.
- **Puntualidad:** Me comprometo a presentarme siempre antes de la hora establecida por el entrenador para estar totalmente lista para la actividad que se me indique en punto. Entiendo que el mayor afectado por la impuntualidad soy yo mismo, ya que la falta de calentamiento adecuado es la principal razón de lesiones y es un factor en contra del cumplimiento de mis series.

### **B. COMPETENCIAS:**

- **Participación:** Me comprometo a asistir a todos los eventos competitivos que se me planifique, considerando que la competencia es la forma de evaluación que le permitirá a mi entrenador corregir mis errores. Asimismo entiendo que mi no participación puede afectar los resultados de mi equipo. Considero mi participación en los Relevos como un privilegio y por ningún motivo puedo negar mi participación.
- **Esfuerzo máximo:** Me comprometo a realizar mi máximo esfuerzo en cada competencia, para que así la evaluación de mi entrenador sea correcta. Cada vez que me paro en un banco de salido es una oportunidad para mejorar mi tiempo, no importa la competencia que sea. Sé que no es justo conmigo mismo, ni con mi entrenador, ni con mi equipo el no dar mi máximo esfuerzo, ya que todas las horas de entrenamiento no pueden cristalizarse en un resultado y se vuelven tiempo perdido. Estoy consciente de que el resultado en tiempo no siempre será el deseado, pero siempre debo tener la certeza y tranquilidad de que di el mayor de mis esfuerzos, con esto habré cumplido con mi equipo y mi entrenador estará orgulloso de mí.
- **Análisis Positivo:** Entiendo que en el deporte se tienen altas y bajas y que los resultados no siempre serán los esperados, me comprometo a analizar positivamente mi desempeño en cada carrera con mi entrenador, verificar lo que hice bien y lo que debo corregir. Me comprometo a no tener una actitud negativa ante un resultado desfavorable, ya que sé que mi actitud alegre y positiva es la que requiere mi equipo independientemente de mi resultado individual. Asimismo, tengo claro que la competencia es un reflejo del entrenamiento y que todo resultado desfavorable, es una oportunidad para mejorar y el momento para comprometerme más con el entrenamiento.

### C. ORGULLO

- **Privilegio:** El pertenecer a un equipo representativo es un orgullo y un privilegio que me he ganado con esfuerzo y trabajo. Debo honrar ser parte de ese selecto grupo con una actitud decorosa en todo momento, dando mi máximo esfuerzo siempre, apoyando a todos mis compañeros y respetando a mi entrenador y directivos. No todos pertenecen a este selecto grupo, pero asimismo, si no me comporto a la altura pierdo el derecho de pertenecer a él.
- **Uniforme:** El uso del uniforme es una forma de expresar mi orgullo de pertenecer a mi equipo, es una forma de identificarme con el resto de mis compañeros, es una forma de expresar que todos tenemos los mismos objetivos y que todos tenemos el mismo compromiso por alcanzarlos. Es una forma de buscar que todos sepan a qué grupo tan selecto pertenezco. Por lo cual, me comprometo a portar siempre mi uniforme con respeto y orgullo.

### D. AMOR Y RESPETO

- **Competitivo:** Tengo claro que en todo momento, en entrenamiento y en competencia, cuando gane y cuando pierda, debo comportarme con respeto a mis compañeros y mis contrincantes. Entendiendo que la rivalidad deportiva solamente se tiene en el agua. Debo valorar el esfuerzo que hacen los demás y que en un momento dado les redituó en tener mejores resultados que yo, y en otros no les fue suficiente para vencerme.
- **Autoridad:** Como miembro de un equipo tengo claro que siempre debo dirigirme con respeto a todas las autoridades, respetar las normas, reglas o lineamientos que se establezcan. Sé que puedo diferir en opinión y tener sugerencias, pero debo expresarlo con respeto y finalmente debo seguir las normas que estén establecidas.
- **Compañerismo:** Es natural que tenga mayor afinidad con algunos de mis compañeros que con otros, pero tengo claro que todos son miembros de mi equipo y por lo cual debo tener unión y cordialidad con todos. La existencia de discordia dentro de un equipo es un factor negativo que impide su máximo potencial, es en mi beneficio que todos los miembros de mi equipo estemos unidos. Comprendo que todos tenemos distintas formas de ser, sin embargo estamos unidos por los mismos valores y objetivos, por eso debo ser tolerante y respetuoso.
- **Mi entrenador:** Me queda claro que mi entrenador es la persona clave y fundamental que está detrás de mis logros. Sé que siempre está buscando la forma en cómo puedo ser mejor y que todas sus exigencias son en busca de mi mejor formación como atleta y persona. Es en este sentido que al ser miembro del equipo estoy aceptando que tengo los mismos objetivos y que por lo tanto mi entrenador me va a exigir de acuerdo a dichas metas, nunca de menos, si acaso de más. Comprendo que mi entrenador tiene la responsabilidad de dirigir a todo un equipo y que aunque hará un esfuerzo por entender mi individualidad, debo corresponder entendiendo que su atención debe concentrarse en todo el equipo.
- **Al Equipo:** Considero que la única verdadera forma de demostrar mi amor y respeto hacia mi equipo es cumpliendo con este código, considerando que la suma de los esfuerzos de todos es mayor que la suma individual. Entiendo que mis acciones u omisiones no son aisladas y no solo tienen un efecto en mi persona, sino que afectan a todo el equipo, por lo cual asumo la mayor responsabilidad que esto implica y aprecio el mayor valor que esto genera, ya que se que además de mis logros, formo parte de los logros de mi equipo.

### E. ASPIRACIONES

- **Sin límites:** Como parte de este equipo mis metas y aspiraciones consisten en alcanzar mi máximo potencial, pero tengo claro que la única forma de lograrlo es dar mi máximo esfuerzo en todos los aspectos y estar dispuesto a realizar los sacrificios que se requieran. Me queda claro que los resultados serán de acuerdo a mi compromiso y entrega.
- **Grupales:** Además de mis metas y objetivos individuales, sé que como equipo tenemos ideales que deseamos alcanzar, entre más altos sean mis logros mayor es el resultado del equipo. Tengo claro que además de los logros deportivos, el pertenecer a este equipo y trabajar unidos bajo un esquema de responsabilidad y esfuerzo, redundará en mi formación como ser humano integral.