

## Política de gimnasio en Borregos CEM

### ASISTENCIA REQUERIDA – TODO EL AÑO

**Indicaciones:** Llegar en tiempo y forma a las sesiones de fuerza y acondicionamiento físico, debe estar 10 minutos antes, listo para comenzar, mantener las pesas, discos y mancuernas en sus racks o lugar asignado por tamaño, peso, barras colgadas y los cinturones, cuerdas, etc. en sus áreas de almacenamiento designadas (almacén) al terminar cada sesión. Revise las áreas de los bancos, estantes y manténgalos limpios y ordenados.

#### ¡¡¡No debe quedar nada fuera de su lugar!!!

1. Si tiene una lesión que de alguna manera inhibe una parte del entrenamiento, primero debe consultar al departamento médico y pedirle que se comunique con los entrenadores y preparador físico para explicarles la lesión, y qué movimientos deben evitarse y cuáles deben sustituirse.
2. ¡¡No se tolerará escupir o mal comportamiento en las instalaciones!!
3. Si usas toalla, recógela y llévala contigo.
4. Consultar al preparador físico y entrenadores, sobre la técnica y el uso adecuados del equipo.
5. Se requiere vestimenta de entrenamiento adecuada, esto incluye utilizar el calzado adecuado (**no crocs o sandalias**), y uniforme designado por día.
6. Seguir todas las instrucciones de los entrenadores que realicen las sesiones de entrenamiento; El incumplimiento de cualquiera de las políticas podría resultar en la pérdida de los privilegios del uso de gimnasio.
7. Si no puede realizar un entrenamiento, notifique al entrenador de posición inmediatamente.
8. “NO SENTARSE” (no excluye a entrenadores)
- 9.- Cuida tu leguaje y respeta a tus compañeros.
- 10.- Prohibido ingresar con maletas al área de vestidores, dejarlas sobre las bancas o fuera de su locker, deja tus pertenencias en el área de resguardo y/o trae un candado y deposita tus pertenencias en los lockers azules fuera de bienestar avisando a los entrenadores de ese gimnasio.

Recuerda que eres responsable de tus pertenencias.

¡Ganar es una actitud! Debemos trabajar para establecer el deseo de practicar, jugar y prepararnos pensando en ganar. Esta actitud es obligatoria entre jugadores y entrenadores. Esta actitud nos ayudará a superar malos momentos; ayúdanos a mantener el equilibrio ante la adversidad.

Los fundamentos y la preparación física son la piedra angular de cualquier organización o institución exitosa. Debemos hacer bien las pequeñas cosas. El equipo esta para hacer grandes cosas; los campeones se fijan en los pequeños detalles. Debemos estar preparados para todas las situaciones. Debemos dominar físicamente a nuestro oponente. Esto también es actitud. Las prácticas duras y las prácticas competitivas generarán un equipo físico. Debemos estar mejor preparados físicamente que nuestros oponentes. El último cuarto es cuando ganaremos el partido. Tendremos la capacidad de perseguir el balón y seguir atacando cuando la mayoría de los equipos estén cansados. Como equipo, debemos utilizar al 100% nuestro tiempo de práctica. Todos obtienen la misma cantidad de minutos. La forma en que los utilizemos marcará la diferencia. Ninguna situación de juego esta de menos para practicarla, todas son importantes.

**\* ¡Se rápido, ejecuta a máxima, juega duro, ten fuerza mental, finaliza los ejercicios!**