



## NORMAS INTERNAS DE COMPORTAMIENTO

### 1.- EDUCACIÓN.

El respeto hacia los demás es una norma de conducta esencial. Los jugadores deberán ser ejemplo de deportividad y educación en nuestro campo y sobre todo, en los campos contrarios que visitemos. Cuando se entra en las instalaciones, los jugadores deben cuidar su conducta, tanto en los entrenamientos como en los partidos y desplazamientos. Al finalizar el partido siempre se dará la mano al árbitro y a los rivales, y cuando haya un jugador sustituido, éste deberá, aunque esté disgustado por la sustitución, dar siempre muestras de compañerismo y alegrarse por el compañero que entra sin faltarle al respeto.

### 2.- PUNTUALIDAD.

La puntualidad es el primer paso a la muestra de respeto hacia compañeros y cuerpo técnico. Todos los jugadores deberán estar en los entrenamientos y las convocatorias a la hora establecida.

### 3.- AVISO AL ENTRENADOR.

El jugador deberá comunicar siempre al entrenador y con antelación suficiente su no asistencia a un entrenamiento o partido especificando el motivo y siempre siendo de fuerza mayor. Un entrenamiento puede servir como relajación y esparcimiento a la carga de estudios, por eso invitamos a que, si hay que restar tiempo para estudiar, que sea del ocio (videojuegos, parque...) para poder desconectar haciendo deporte.

### 4.- EQUIPACION.

La equipación en un equipo denota seriedad y disciplina. El club otorgará una dotación que se empleará para ir uniformados correctamente y como el entrenador marque, en cada entreno y cada partido. No hay excusas a la hora de no traerla, ya que de antemano se sabrá que se exige para cada momento.

### 5.- EXPRESIÓN.

La libertad de expresión existe, pero desde el club se quiere hacer un llamamiento a la formalidad de los jugadores y padres en las redes sociales en todo tema concerniente al Club. Cualquier comentario realizado por personal de la entidad (directiva, entrenadores, jugadores...) que pueda ser considerado ofensivo, será tratado y podrá acarrear sanción deportiva.



#### 7.- VESTUARIOS.

Queda prohibida la entrada en el vestuario tanto en entrenamientos como en partidos a toda persona ajena al equipo (jugadores o cuerpo técnico). No hace falta decir que el vestuario se encontrará a su finalización como nos gustaría que nos lo encontráramos, por lo que entre todos, o previa elección del entrenador, se recogerán papeles, restos de comidas o demás enseres que manchen la imagen del Club.

#### 8.- INDICACIONES DEL ENTRENADOR.

Cuando el entrenador se dirija a un jugador durante un partido o entrenamiento para indicarle alguna cosa el jugador deberá mirar siempre al entrenador y asentir con la cabeza que lo ha entendido.

#### 9.- DIALOGO.

Los jugadores os dirigiréis a vuestros compañeros o al entrenador con educación y nunca con gritos o recriminaciones fuera de tono. Esta norma es extensible al árbitro y a los contrarios en los partidos. Ni que decir que el primero en cumplir este punto será el entrenador.

#### 10.- ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.

Antes y después de los entrenamientos y partidos en el vestuario se entiende que es un momento de distensión donde los jugadores hablan, comentan e incluso bromean, pero cuando el entrenador haga acto de presencia en el mismo el silencio y la atención debe ser absoluto y se prolongará durante la sesión de entrenamiento o partido.

En los partidos, la entrada al vestuario por parte de los jugadores supone desde ese instante la concentración de todos los componentes del equipo en el partido, por lo que todos los comentarios deberán ser con referencia a este. Se tendrán 10 minutos para equiparse, saliendo al campo de juego para hacer estiramientos y calentamiento, tras los cuales se volverá al vestuario.

Tanto en el descanso como al finalizar el partido la entrada como la salida del vestuario debe realizarse de modo correcto, sin gritos, golpes, ni broncas.

#### 11.- HIGIENE

Todos los jugadores deberán asearse al finalizar el partido. Es obligatorio la ducha de los jugadores, siempre con chanclas, después de entrenamientos y partidos y el cambio de muda interior



#### 12.- ASISTENCIA.

Si lloviera o las condiciones meteorológicas no fueran idóneas para la práctica del fútbol, es el entrenador el que decidirá si se entrena o no, nunca el jugador, debiendo en medida de lo posible reunirse con la plantilla para labores tácticas y didácticas si lo viera conveniente.

#### 13.- OBJETOS PELIGROSOS.

La regla 4 del reglamento de fútbol, que habla de “El equipamiento de los jugadores”, especifica que el jugador no portará objetos peligrosos o que pudieran ser perjudiciales para la salud o integridad física propia o de terceros, por lo que quedan prohibido ejercitarse con anillos, pendientes, piercings y demás...y por supuesto nada de traer cuchillos u objetos peligrosos, ya que, de descubrirse, podrá conllevar a la expulsión del jugador de la disciplina del Club

#### 14.- MATERIAL.

El mantenimiento del material que dota el Club a los equipos deberá ser cuidado como propio por cada uno de los equipos, respetando que es una herramienta de trabajo que facilitará su aprendizaje. Al inicio del entrenamiento, se contarán los balones y útiles para recuperar al finalizar los que deberían estar. Será misión del entrenador asignar quien le ayude al traslado del material, aunque mostraría compañerismo ofrecerse cada día a ayudar al entrenador por el bien del grupo

#### 15.- BUENOS HABITOS.

Tanto el día del partido como el anterior, los jugadores deben cuidarse y es fundamental la labor de los padres. La buena alimentación es necesaria para la práctica deportiva. Se recomienda dietas sanas y poco copiosas antes de los partidos y entrenamientos, así como llevarlas a cabo con una antelación mínima de 2 horas. Después del partido, abstenerse de bollería industrial o snacks para una buena recuperación. Intentar dormir un mínimo de 8 horas la noche anterior al partido.

Fumar es un hábito insano por lo que queda totalmente prohibido fumar dentro del recinto deportivo. Fuera aconsejamos dejar esa práctica insana, pero no podemos obligar. No se puede comer durante los entrenamientos y partidos, ni en el vestuario (sólo se permiten bebidas isotónicas o fruta). Quedan prohibidas las pipas en el banquillo y los chicles en entrenamientos y partidos. Por último, el jugador procurará buenas maneras en el vestir y en el aseo personal cuando acuda a entrenamientos y partidos.



#### 16- PARTIDOS.

Una vez dada la convocatoria, el jugador que aparezca en la lista tendrá la obligación de comunicar con antelación suficiente la ausencia conocida en eses partido para la inclusión de otro compañero en la convocatoria. Nunca el mismo día de partido, salvo urgencia médica. De no ser así, se castigará con 1 partido de sanción.

Los jugadores que figuren en acta durante los partidos y que por cambios y otros motivos se tengan que retirar del campo antes del final del partido, deberán esperar a que acabe el mismo por si el entrenador tiene que darle instrucciones. (Falta de respeto al entrenador)

#### 17.- PADRES.

Es importante la asistencia del mayor número de padres a los partidos para apoyar y dar ánimo al equipo, siendo en todo momento su comportamiento un ejemplo para vosotros y los equipos contrarios.

#### 18.- EXPLICACIONES.

El entrenador siempre se mostrará dialogante y tendrá una explicación para todo jugador que se la requiera. La exposición de esa inquietud se hará siempre antes o después de los entrenos o partidos, nunca durante.

Los padres que quieran dirigirse al entrenador para temas personales del jugador, respetaran también el horario de entreno, y comentarán con él todo tema que NO sea deportivo, ya que para esto deberá de dirigirse al Director Deportivo del Club, en este caso, Alejandro Haro.

El entrenador que note falta de respeto hacia su figura por parte de alguno de los padres, deberá notificarlo al Director Deportivo, que se reunirá con dichos padres y se tomarán decisiones.

#### 19.- ÁRBITROS.

Sabemos de la dificultad de respetar las decisiones del árbitro en todo momento. Tenemos que entender que la actitud de los entrenadores y de los padres como educadores de los niños, es esencial para educar a los jugadores en esta faceta. Un niño que ve a sus tutores gritar al árbitro, querrá imitarles como ejemplo de aprendizaje. Y no se puede sancionar a un padre, pero si a un entrenador o jugador.



## 20.- SANCIONES.

### GRAVES:

- Perder o romper material del club por negligencia.
- Llegar tarde reiteradamente a los entrenamientos o partidos o no avisar con suficiente antelación
- Ser expulsado en un partido por hablar o quejarse.
- Insultar a un compañero o faltarle el respeto.
- Faltar al respeto a la plantilla (entrenadores, jugadores...)
- Aquel que no traiga la ropa deportiva que el club le proporcione o falte al orden en su equipación o aseo personal, para jugar o entrenar,
- Aquel que muestre en su actitud falta de compromiso con el club o equipo,

### MUY GRAVES:

- Pegarse con un compañero o un contrario podría llevar a la expulsión.
- El jugador que sea expulsado de un terreno de juego por agresión, insultos, protestar o menospreciar la labor arbitral.
- Protestar las decisiones del entrenador y capitán, menospreciar, insultar u ofender a cualquier miembro del club, jugadores contrarios o público.

**El cuerpo técnico podrá contemplar los castigos dependiendo de la gravedad de los hechos que anteriormente no se contemplen. Si, en el cumplimiento de estas normas, el jugador es reincidente o su actitud, hábitos y comportamiento no son los correctos, será apartado del equipo en primera instancia pudiendo incluso ser expulsado del club, sin derecho a restitución de lo abonado.**



### INFORMACION DE INTERÉS.

Los jugadores están obligados a asistir a todos los entrenamientos que el entrenador haya programado en el calendario de entrenamientos, pudiendo variar este los días según crea conveniente por necesidades del club o del propio equipo.

Estarán exentos de presentarse a los entrenamientos los jugadores que por lesión o enfermedad justificada deban de guardar reposo absoluto o cama por indicación del médico, siendo obligatorio ponerlo en conocimiento del entrenador.

Los jugadores antes de empezar a entrenar deberán comunicar al entrenador cualquier lesión o molestia que padezcan, por si este cree conveniente que haga otro entrenamiento diferente al que hay programado o descanse.

Los jugadores deben rendir y entregarse al máximo tanto en los entrenamientos como en los partidos que el club dispute.

Los jugadores que tengan que retirarse del entrenamiento por cualquier causa y siempre con permiso del entrenador, deberán esperar a que acabe el entrenamiento por si el entrenador tiene que darle instrucciones, siempre que la lesión se lo permita, y si no fuera así deberá comunicar su marcha.

En Valdeavero a 01 de Julio de 2017