NORMATIVA ALAS DE SAGUNTO

Reflexión inicial

Las normas en un club deportivo fomentan el respeto, el desarrollo y la cohesión. En el deporte, estas no son solo reglas a seguir, sino fundamentos que moldean el carácter y la cultura de un equipo.

En primer lugar, las normas promueven la disciplina, un valor crucial en el deporte. Cumplir con estas directrices enseña a los jugadores la importancia del compromiso y la responsabilidad. A medida que los deportistas aprenden a cumplir con sus obligaciones, también desarrollan habilidades que les servirán más allá del hockey, como la perseverancia y el trabajo en equipo.

El cumplimiento de las normas también contribuye a la reputación del club. Un equipo que actúa con integridad y respeto no solo se destaca en la competición, sino que también atrae a nuevos miembros y apoya un sentido de comunidad.

Estas normas son el cimiento sobre el cual se construyen relaciones sólidas, se fomenta el desarrollo personal y se fortalece la identidad del club. Al adoptar un enfoque comprometido con el cumplimiento de estas pautas, todos los integrantes—jugadores, familias y entrenadores—se benefician, creando un ambiente positivo que fomenta el éxito en la pista y el disfrute del hockey.

Objetivos

Este documento tiene como objetivo principal marcar unas líneas generales de comportamiento de los diferentes grupos de personas que formamos parte del club Alas de Sagunto. Con estas pautas pretendemos:

- ➔ mejorar la seguridad de jugadores/as, entrenadores y familias
- ➔ mejorar la calidad de los entrenamientos
- ➔ mejorar las condiciones de trabajo y la eficacia de los entrenamientos
- ➔ mejorar la imagen de los equipos y del club de cara al exterior
- ➔ delimitar los espacios de trabajo de los jugadores y entrenadores y los espacios de las familias
- ➔ marcar los límites que no podemos sobrepasar tanto en entrenamientos como en partidos
- ➔ aumentar la autonomía de los jugadores

Aunque las normas están orientadas a un público concreto según el apartado, os animamos a leer el documento completo para que podáis apoyar como jugadores o familias al cumplimiento de las normas de los otros grupos.

JUGADORES/AS

Entrenamientos

Antes de ir a entrenar:

- En caso de no poder acudir al entrenamiento, avisar con la máxima antelación posible al entrenador. A partir de la categoría infantil es el/la jugador/a quien tiene que escribir.
- En caso de que el entrenador envíe encuestas para apuntarse a los entrenamientos, completarlas lo antes posible.

Físico/Fuera de pista:

- Llevar ropa y calzado deportivo adecuado para realizar actividad física.
- Estar preparados puntualmente para comenzar la actividad.
- Esperar al entrenador en equipo y sin usar el móvil.

Antes del entrenamiento:

- Estar un par de minutos antes del entrenamiento preparado para entrar a pista.
- Cambiarse en la zona habilitada para ello según el equipo.
- Aprovechar si queda tiempo libre al cambiarse para revisar el material: apretar ruedas, encintar stick, apretar tornillos del casco, cambiar cordones, etc
- Llevar cada jugador/a su propia botella de agua.
- Llevar camisetas de dos colores a los entrenamientos.
- Llevar repuestos básicos en la bolsa de los entrenamientos.
- No se permite entrenar con fundas ni camiseta oficial de juego.
- No se permite entrenar sin camiseta o con camisetas que no cubran los hombros. Es recomendable entrenar con fundas y camiseta de hockey, entendiendo que sin ellas se incurre en un riesgo de sufrir quemaduras al caer por tener partes del cuerpo sin cubrir.
- Zonas para cambiarse según la categoría:
    - SENIOR: Banquillo visitante
    - PREBENJAMÍN: Grada
    - BENJAMÍN:Grada y banquillo local
    - FEMENINO: Fondo
    - INFANTIL: Banquillo local
    - ALEVIN: Banquillo local
    - JUVENIL: Fondo

Durante el entrenamiento:

- ➔ Mantener las botellas de agua en la zona de banquillos (hay botelleros para ello). Al mandar el entrenador beber agua, se beberá en el banquillo.
- ➔ Si hay un parón para descansar, para beber agua, o alguna situación que implique salir a los banquillos, no se puede utilizar el móvil.
- ➔ Siempre quien entra último a pista ha de cerrar la puerta con pestillo.
- ➔ Aprovechar las pausas para descansar.
- ➔ Al llamar a la pizarra el entrenador, no realizar tiros a portería ni otras acciones.

Después del entrenamiento:

- ➔ Cambiarse en la zona habilitada para ello según el equipo.
- ➔ Cambiarse sin armar jaleo, respetando a los grupos que estén en pista en ese momento.
- ➔ NO tirar cinta, botellas, u otros residuos al suelo.

Mantener nuestra pista limpia es como mantener nuestra casa limpia, es algo de lo que somos responsables todos los que formamos parte del equipo. Es el respeto que tenemos por las instalaciones que nos permiten jugar a nuestro deporte. Cuando ensuciamos nuestra casa estamos faltandonos al respeto a nosotros mismos. Si hay un grupo que no está respetando esto, se inhabilitará esa zona para ese grupo y los jugadores tendrán que venir cambiados de casa e irse cambiados a casa de vuelta.

Consideraciones especiales:

- ➔ No se puede entrar en la caseta, únicamente pueden entrar las personas que tienen material dentro de ella, o en casos concretos donde lo autoricen los entrenadores.
- ➔ En caso de ser una persona que puede dejar su material en la caseta, lo hará como se le indique, ocupando únicamente su lugar y dejando la bolsa completamente cerrada. Cada usuario que deja su material en la caseta está obligado a contribuir en el orden y limpieza de la misma.
- ➔ No se puede hacer uso del móvil en los entrenamientos salvo por emergencia o autorizado por el entrenador. El teléfono ha de estar en silencio guardado en la bolsa, desde que se entra a la pista hasta que se abandona la pista. Si las familias tienen una emergencia por la que tengan que comunicarse con el/la jugador/a deben llamar al entrenador u otros miembros del club.

El tiempo que invertimos en la práctica de nuestro deporte es limitado. Durante ese tiempo, queremos mejorar nuestras habilidades y pasar un buen rato con nuestros compañeros/as cohesionando nuestro equipo. Por eso, durante nuestra actividad es tan contraproducente estar haciendo uso del móvil. Primero porque no lo necesitamos, segundo porque nos aísla de nuestros compañeros/as y tercero porque nos distrae de la "zona" mental en la que tenemos que mantenernos para trabajar correctamente. En total la actividad no supera las 2 h 30 min; es una oportunidad de desconectarnos de las redes por un corto tiempo mientras conectamos plenamente con el deporte y el equipo.

Partidos:

Antes de los partidos:

- ➔ Revisar las convocatorias, tanto de la categoría propia como la superior. En caso de tener alguna duda, consultar con el entrenador (nuevamente, es el/la jugador/a quien tiene que escribir al entrenador desde la categoría de infantil).
- ➔ Revisar el material con frecuencia, apretar tornillos, ruedas, encintar sticks, etc. No dejar estos arreglos para la última hora.
- ➔ Llevar siempre la equipación completa, con las dos camisetas y fundas.
- ➔ Llevar siempre repuestos, ruedas, rodamientos, tornillos, etc. Y mantenerlos a mano durante el partido para poder usarlos si fuese necesario rápidamente (por ejemplo, juntar con en el equipo una bolsa con repuestos para llevar al banquillo; con alguna rueda de todas las medidas, una llave, un destornillador, cinta de stick y cinta de espinilleras).
- ➔ Llevar siempre 2 sticks en buen estado para jugar, preferiblemente de las mismas características.
- ➔ Llevar el chándal del equipo.
- ➔ Acudir con puntualidad, 50 minutos antes del comienzo del partido.
- ➔ Al cambiarse en el vestuario para el partido, dejar todo recogido ocupando el mínimo espacio posible, por si otro equipo tuviera que utilizar el vestuario.
- ➔ Estar preparados para entrar a pista 15 minutos antes del comienzo del partido (en nacional, 20 minutos antes del comienzo del partido).

Durante los partidos:

- ➔ Nunca dirigirse al árbitro, a excepción de los Capitanes y Asistentes, que han de hacerlo de manera comedida y educada y sólo cuando sea necesario.
- ➔ Nunca insultar ni dirigirse a los árbitros, jugadores, miembros del equipo contrario o público de manera irrespetuosa. Esto aplica tanto a comunicación verbal como no verbal.

- ➔ Mantenerse con una actitud positiva ante las situaciones que se den en el partido, comunicarse de una manera asertiva, sincera y constructiva con los compañeros y entrenadores.
- ➔ Jugar siempre con juego limpio.

Cuando competimos estamos representando a un club, que está por encima de los jugadores de manera individual. Cuando realizamos acciones como faltar al respeto a contrarios, árbitros, público, etc. estamos manchando la imagen de deportividad que queremos para nuestro club. Por otro lado, sin los árbitros no se puede competir. Ellos pueden equivocarse igual que lo hacemos nosotros como jugadores, eso no significa que tengamos derecho a faltarles al respeto. Por estas razones estas normas son de máxima importancia.

Después de los partidos:

- ➔ Dejar limpio el banquillo, retirar las botellas de agua para poder beber en el vestuario.
- ➔ Hacer un uso responsable de los vestuarios y las duchas aplicando las mismas normas de respeto y limpieza que queremos exigir para los nuestros. Hacer un uso responsable del agua.
- ➔ Acortar al máximo el tiempo en los vestuarios para permitir a otros equipos ocuparlos sin retrasos.

Partidos nacionales y sedes nacionales:

- ➔ Si el partido implica viaje, llevar lo indispensable para jugar en la bolsa, no llevar nada que no se vaya a utilizar (camisetas de entrenamiento, bolsas de repuestos con repuestos que no son funcionales, etc.).
- ➔ Siempre que se viaje en furgonetas/autobús tratar de llevar bolsas que sean maleables. Evitar las mochilas rígidas con ruedas que no se pueden acomodar en cualquier maletero. Si se dispone de una bolsa sin ruedas y no rígida, usar esa para los viajes.
- ➔ Nunca llevar una maleta rígida. Para meter la ropa de cambio, viajar con mochilas o bolsas de viaje.
- ➔ Llevar los sticks sin funda para minimizar el espacio que se usa en las furgonetas/bus.
- ➔ Llevar la ropa de cambio justa pensando en los partidos que se vayan a jugar.
- ➔ Tener en cuenta el destino del viaje y la previsión del tiempo a la hora de escoger ropa de abrigo.
- ➔ Llevar siempre calzado y ropa deportiva para calentar.
- ➔ Llevar el chándal del equipo, polos, abrigo y cualquier ropa oficial del club para todas las fases del viaje.
- ➔ Llevar snacks sanos a los viajes, no llevar bolsas de patatas, golosinas, bebidas azucaradas, etc.

- ➔ **Durante los viajes de hockey hacer un uso responsable del móvil, disfrutar de la compañía del equipo y concentrarse en los partidos.**
- ➔ **Durante las comidas está prohibido el uso del móvil.**
- ➔ **En los alojamientos respetar los tiempos de descanso que marque el entrenador. Respetar las instalaciones, a los otros inquilinos y al resto del equipo.**

Cuando viajamos como equipo fuera de Sagunto somos la representación de nuestra ciudad en otro lugar, por tanto lo que hagamos en esos viajes y nuestro comportamiento, serán la imagen que otros tengan de nuestro club y por extensión, nuestra ciudad. Por eso es fundamental ir con aspecto de deportistas (uniformados, con la ropa oficial del club) y con actitud de deportistas (concentrados, respetuosos con lo que nos encontramos y juntos como equipo). Si luego queremos pedir a nuestro ayuntamiento que nos apoye para crecer, debemos ser la mejor expresión de nuestra ciudad en el exterior.

Por otro lado, cuando viajamos para competir este tiene que ser nuestro único objetivo. Aunque la competición nos permite disfrutar de otras cosas durante el viaje, no estamos en una excursión del colegio con profesores que nos cuidan. Estamos en una competición nacional para la que nos preparamos varios meses. Por ello es fundamental que el comportamiento de los jugadores sea óptimo. De lo contrario se tomarán medidas por parte de los entrenadores y del club tanto en el mismo viaje como a su vuelta.

FAMILIAS

Entrenamientos

Antes de ir a entrenar:

- ➔ En caso de no poder acudir al entrenamiento, avisar con la máxima antelación posible al entrenador. Esto sólo aplica en las categorías prebenjamín, benjamín y alevín (en alevín puede ser el/la jugador/a quien avise).
- ➔ En caso de que el entrenador envíe encuestas para consultar temas como el cambio de partidos o la disponibilidad, completarlas lo antes posible.
- ➔ En días de lluvia o con previsiones meteorológicas adversas, mantenerse con atención a posibles comunicados para cancelar o posponer entrenamientos.

Antes, durante y después del entrenamiento:

- ➔ Está prohibido fumar y consumir alcohol en todo el recinto del polideportivo.
- ➔ Respetar las zonas específicas marcadas donde se puede o no estar durante los entrenamientos, tanto durante las sesiones de físico fuera de pista, como durante las sesiones en pista.
- ➔ En ningún caso entrar en el espacio de entrenamiento del grupo por ninguna circunstancia, salvo autorizado por el entrenador.
- ➔ Zonas delimitadas para padres/madres/espectadores de los entrenamientos:
    - ◆ ¿Dónde puedo estar?
        - Zona de grada entre la mesa y la puerta, sentados.
        - Zona entre la entrada posterior de la pista y la grada.
    - ◆ ¿Dónde no puedo estar?
        - Resto de zonas de la grada salvo en los entrenamientos de partido (viernes) o que se indique lo contrario por motivos como reuniones.
        - Apoyado en la valla, de pie entre la grada y la valla (zona de paso).
        - En el espacio del entrenamiento físico, sea cual sea.
        - Zonas de jugadores (a excepción de familiares en categorías benjamín y prebenjamín en caso de necesitar ayuda para cambiarse y familiares de porteros hasta infantil que necesiten ayuda para cambiarse).
        - Las zonas de paso no son zonas para espectadores, mantenerlas libres salvo para usarlas como zonas de paso.
- ➔ En los descansos para beber agua, si tuvieran que salir de pista los jugadores/as, minimizar la interacción con ellos/as. Igual que evitamos el uso del móvil, otras distracciones en los

momentos de descanso dificultan la continuidad en el aprendizaje y la concentración en los entrenamientos.

- ➔ No interactuar con el entrenador en su momento de trabajo (esto incluye la duración de las sesiones completamente, también los momentos de descanso de las propias sesiones). Si tengo algo muy importante que hablar con ellos, esperar a que termine el entrenamiento o quedar para hablarlo previamente al comienzo del mismo.
- ➔ No se puede entrar en la caseta, únicamente pueden entrar las personas autorizadas o en casos concretos donde lo autoricen los entrenadores por cualquier motivo.

Todas estas consideraciones tienen como primera prioridad la seguridad de los espectadores. Por la configuración de la pista y el tipo de entrenamientos, a menudo se desvían pucks a gran velocidad hacia fuera de la pista. Esto supone un gran peligro para las personas que están sobre la valla o junto a ella. El hockey es un deporte impredecible con unas consecuencias graves si los impactos los sufren personas sin protecciones, por ello debemos ser responsables y no incumplir estas normas. Otra prioridad importante motivadora de estas normas es el desarrollo deportivo y la autonomía de los jugadores, y las condiciones de trabajo del entrenador. Si durante el entrenamiento estamos interactuando desde la valla con los jugadores, estos se acostumbran a escuchar e interactuar con agentes externos a su equipo y entrenador en el juego. Luego llegados los partidos por desgracia existen otro tipo de interacciones en las que en ocasiones los espectadores retan, humillan e incluso insultan a los jugadores, al equipo o al árbitro. Si el hábito que construimos en el entrenamiento es el de contestar, retar de vuelta o simplemente escuchar y procesar esos mensajes, en el partido estos elementos jugarán un papel perjudicial a nuestro deportista y equipo. Aunque las intenciones de quien lanza el mensaje nunca sean negativas en un entrenamiento, no van a favorecer el desarrollo del deportista. Dejar que se equivoquen, que se enfaden y lidien con sus reacciones, que se reten con sus compañeros, etc. es dejar que se desarrollen como deportistas, que es nuestro primer objetivo.

Partidos:

Antes de los partidos:

- ➔ Revisar las convocatorias, tanto de la categoría propia como la superior (a partir de la categoría infantil, esta responsabilidad es del jugador/a). En caso de tener alguna duda, consultar con el entrenador (nuevamente, es el/la jugador/a quien tiene que escribir al entrenador desde la categoría de infantil).
- ➔ Revisar el material con frecuencia, apretar tornillos, ruedas, encintar sticks, etc. (a partir de la categoría infantil, esta responsabilidad es del jugador/a).
- ➔ Llevar siempre la equipación completa, con las dos camisetas y fundas (a partir de la categoría infantil, esta responsabilidad es del jugador/a).

- ➔ Llevar siempre repuestos, ruedas, rodamientos, tornillos, etc. Y mantenerlos a mano durante el partido para poder usarlos si fuese necesario rápidamente (por ejemplo, juntar con en el equipo una bolsa con repuestos para llevar al banquillo; con alguna rueda de todas las medidas, una llave, un destornillador, cinta de stick y cinta de espinilleras), (a partir de la categoría infantil, esta responsabilidad es del jugador/a).
- ➔ Llevar siempre 2 sticks en buen estado para jugar, preferiblemente de las mismas características (a partir de la categoría infantil, esta responsabilidad es del jugador/a).
- ➔ Llevar el chándal del equipo (a partir de la categoría infantil, esta responsabilidad es del jugador/a).

Durante los partidos:

- ➔ Zonas delimitadas para padres/madres/espectadores de los partidos:
  - ◆ ¿Dónde puedo estar?
    - Grada.
    - Zona entre la entrada posterior de la pista y la grada.
  - ◆ ¿Dónde no puedo estar?
    - Apoyado en la valla, de pie entre la grada y la valla (zona de paso).
    - Zonas de jugadores (a excepción de padres en categorías benjamín y prebenjamín y padres de porteros hasta infantil que necesiten ayuda para cambiarse). Esto también incluye los momentos previos y posteriores a los partidos.
- ➔ Nunca dirigirse al árbitro. Esto incluye TODAS las versiones de dirigirse a esa persona, tanto de comunicación verbal como no verbal.
- ➔ Nunca dirigirse a los jugadores, delegados y técnicos de manera irrespetuosa. Esto aplica tanto a comunicación verbal como no verbal; también aplica tanto a jugadores del equipo propio como del contrario.
- ➔ Mantenerse con una actitud positiva ante las situaciones que se den en el partido, animar al equipo y a los jugadores propios y evitar juzgar, comentar negativamente o mantener actitudes de juicio hacia el propio equipo.

Cuando somos espectadores de nuestro equipo estamos representando a un club, que está por encima de los jugadores y familias que lo componen. Además, en la grada somos un ejemplo para nuestro equipo, que va a escuchar y reaccionar ante lo que hagamos. Cuando desde esta posición realizamos acciones como faltar al respeto a contrarios, árbitros, miembros del público, etc. estamos manchando la imagen de deportividad que queremos para nuestro club, estamos dando un pésimo ejemplo a los deportistas y estamos remando en contra del trabajo de los entrenadores. Con independencia de lo que concuerden nuestras opiniones o juicios subjetivos con los de árbitro y contrarios, debemos mantenernos como ejemplo y cumplir estas normas de deportividad. Si no somos capaces de hacerlo, lo mejor es no estar presente en estos momentos y cuestionar nuestro propio autocontrol, que en definitiva estamos transmitiendo a nuestros deportistas. Los expertos en psicología deportiva siempre coinciden en que detrás de un jugador/a conflictivo siempre hay un mal ejemplo en la grada, y viceversa. Elijamos ser siempre un buen ejemplo a seguir en la grada.

Partidos nacionales y sedes nacionales:

- En caso de preparar la bolsa del jugador/a, hacerlo de manera conjunta con él/ella para que sea partícipe de lo que lleva al viaje. A partir de infantil deberían ser ellos/as quienes hacen la bolsa, siendo los padres meros supervisores de lo esencial. Pensando en el/la jugador/a como la persona que viaja a la sede nacional, algunas recomendaciones:
    - Si el partido implica viaje, llevar lo indispensable para jugar en la bolsa, no llevar nada que no se vaya a utilizar (camisetas de entrenamiento, bolsas de repuestos con repuestos que no son funcionales, etc.).
    - Siempre que se viaje en furgonetas/autobús tratar de llevar bolsas que sean maleables. Evitar las mochilas rígidas con ruedas que no se pueden acomodar en cualquier maletero. Si se dispone de una bolsa sin ruedas y no rígida, usar esa para los viajes.
    - Nunca llevar una maleta rígida para meter la ropa de cambio, viajar con mochilas o bolsas de viaje.
    - Llevar los sticks sin funda para minimizar el espacio que se usa en las furgonetas/bus.
    - Llevar la ropa de cambio justa pensando en los partidos que se vayan a jugar.
    - Tener en cuenta el destino del viaje y la previsión del tiempo a la hora de escoger ropa de abrigo.
    - Llevar siempre calzado y ropa deportiva para calentar.
    - Llevar el chándal del equipo, polos, abrigo y cualquier ropa oficial del club para todas las fases del viaje.
    - Llevar snacks sanos a los viajes, no llevar bolsas de patatas, golosinas, bebidas azucaradas, etc.