



REGLAS BÁSICAS PARA LOS JUGADORES DE MARISTAS

1º Conceder más importancia a la formación deportiva y humana que a los resultados. Eso no significa que renunciemos a ser competitivos.

2º El trabajo serio y comprometido es el pilar sobre el que se edifica nuestro proyecto.

3º La asistencia y puntualidad a todos los entrenamientos y partidos es obligatoria, incluso si por lesión o enfermedad éstas lo permiten. Es obligatorio llamar en caso de ausencia.

4º Los jugadores deben ofrecer una imagen seria:

- Asistir a los entrenamientos con ropa deportiva. La ropa del Club (polo, chándal) para los partidos. El jugador debe cuidar y recoger la equipación del Club y evitar el uso de pendientes, collares, cintas, relojes...
- Es muy importante fomentar hábitos de higiene y salud: ducha, calentamiento y estiramientos antes del esfuerzo físico, vuelta a la calma...
- Los familiares pueden colaborar pero no interferir en asuntos técnicos. Deben colaborar en el cumplimiento de las normas del equipo.

5º Cuidar el material deportivo y las instalaciones que utilizamos del Colegio. No dar patadas a los balones, que todos recogerán al final, salvo si alguien se incorpora tarde, en cuyo caso asumirá esa tarea.

6º Todos los integrantes de los equipos federados estarán en el campo al menos 60 minutos antes del partido, o 30 minutos antes si son escolares.

7º Cuidaremos especialmente la relación con los árbitros. No se tolerarán protestas ni gestos de menosprecio hacia ellos.

8º Las sanciones federativas llegadas del comité de disciplina y que supongan una carga económica para el Club serán asumidas totalmente por el infractor, ya sea éste jugador, entrenador, delegado o familiar de nuestros jugadores.

9º Las faltas técnicas acarrearán una sanción de carácter interno por parte del Club.

10º No lo olvides: un buen partido es el resultado de muchos entrenamientos duros. No a la vagancia.

11° No se tolerará la falta de corrección y de respeto hacia los compañeros, ni se permitirán protestas ni malos modos.

12° Sin el permiso del entrenador no habrá pausas para beber agua, ni para ir al aseo, sentarse, salir o entrar del entrenamiento,

13° Los jugadores son los encargados de poner las canastas antes del partido o entrenamiento y de recogerlas y de dejarlas donde estaban una vez concluida la actividad.

14° Trata a todos los jugadores como te gustaría que te trataran a ti. No provoques, ni amenaces a otro jugador, ni lo trates de forma injusta.

15° Sé un buen deportista. Celebra todas las buenas acciones deportivas.

DECÁLOGO PARA PADRES

1.- Si los niños/as están interesados en un deporte, asiste a sus partidos y ánimales a entrenar como parte importante de su educación. Sin embargo, si un niño/a no quiere jugar, no lo fuerces.

2.- Concéntrate en los esfuerzos y la actuación del niño/a, más que en el resultado total del partido. Esto ayuda al niño/a a establecer metas realistas respecto a su habilidad, reduciendo la importancia de ganar.

3.- Enseña a los niños/as que un esfuerzo honesto es tan importante como una victoria, para que el resultado del partido sea aceptado sin desilusiones indebidas.

4.- Anima a las niños/as a jugar siempre de acuerdo con las reglas.

5.- Nunca ridiculices, ni grites a un niño/a por cometer un error o perder un partido.

6.- Recuerda que las niñas/os participan en deportes organizados para su propio disfrute, no para el tuyo.

7.- Recuerda que las niñas/os aprenden mejor con el ejemplo. Aplaudes el buen juego en ambos equipos.

8.- Respeta las decisiones de los árbitros, pues ellos también contribuyen a la formación de tus hijas/os.

9.- Apoya todos los esfuerzos para eliminar el abuso físico y verbal en las actividades físicas.

10.- Reconoce el valor y la importancia de los entrenadores. Dan su tiempo y sus recursos para proporcionar a los/as niñas/os actividades recreativas que merecen tu apoyo. No castigues sin baloncesto. Mejor 1 hora menos de *Play-Station* o de televisión. El Baloncesto forma, educa y ayuda a mejorar el rendimiento escolar.

BIBLIOGRAFÍA

ANTÓN, J.L. (1989): *Entrenamiento Deportivo en Edad Escolar*, Málaga, Unisport.

MARSENACH, D. F. (1991): *El niño y la actividad física y deportiva, Voléibol*, Madrid, Gymnos.

MARTENS, R.; CHRISTINA, R. W.; HARVEY, J.S y SHARKEY, B.J. (1989): *El entrenador*, Barcelona, Hispano Europea, S. A.

MARTINEZ DEL CASTILLO, J. (1986): *Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas*, Apunts Educación Física y Deportes, 4, 9- 17. Barcelona, INEF, Papeles del Deporte, Unisport

PIERON M. (1988): *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*, Madrid, Gymnos