



CODI DE CONDUCTA

VIC RIUPRIMER REFO, FC

INTRODUCCIÓ

Redactar un codi de conducta ens semblava necessari. Malgrat la majoria del seu contingut no sigui res més que obvietats, perquè malgrat això, pensem que cal assentar, a tots els integrants del club, quines han de ser les bases de comportament i convivència.

L'ampli ventall d'edats dels integrants de la nostra família esportiva, fa que sigui difícil d'escollir el llenguatge a utilitzar en redactar un document dirigit a tots ells. D'altra part també ens semblava important que el document fos únic i no diferís segons les edats. Per això demanem disculpes si la redacció, llenguatge i termes utilitzats no són exactament adequats per la vostre edat i nivell. De vegades ens passarem (pels més petits) i sovint no hi arribarem, però bé, esperem que ho enteneu i no sigui una excusa per no complir amb el codi.

Aquest document no està tancat. Segur que no hem pensat en moltes coses i segur que n'apareixeran d'altres que haurem de contemplar en un futur. Per això demanem la vostra col·laboració per a perfeccionar-lo i fer-lo més útil per a tos.

Moltes gràcies, pel vostre temps.

ÍNDEX

ESTUDIS I FUTBOL	4
ENTRENAMENTS	5
COMPETICIÓ	7
CONCENTRACIONS I VIATGES	10
INSTAL·LACIONS	11
FAMILÍA	12
CAPITÀNS	13
RESUM	15

ESTUDIS I FUTBOL

Aprofito el temps de classe.

Em concentro en els meus deures.

Porto una vida ordenada, dormo nou hores com a mínim, m'alimento adequadament i m'organitzo la meva jornada.

Considero que l'esport és, per a mi, una gran font de forma física i psicològica i així ho faig saber als meus familiars i amics.

Vull que totes les activitats que realitzo siguin per al meu bé, hem serveixin com a reforç positiu en la meva vida i mai em siguin imposades.

Tinc l'obligació de treure profit dels estudis i el futbol no em pot servir d'excusa.

ENTRENAMENTS

Valoro l'entrenament com el mitjà més important per a la meva preparació i intento aprendre dels ensenyaments diaris de tots els tècnics. Que no passi mai un dia sense aprendre quelcom nou, respectant el meu temps i treball. La millora de l'esportista s'experimenta en el treball diari; l'entrenament és millorar.

Tots volem posar el màxim interès en els entrenaments sense escatimar esforços, fomentant un ambient de treball agradable, amb respecte mutu entre tots i amb una màxima: que tots els entrenaments els fem amb ritme, concentració, entusiasme i diversió.

L'assistència als entrenaments és obligatòria per a tots els components de la plantilla, excepte que l'entrenador determini algun permís.

En el cas de no poder assistir a un entrenament per qualsevol causa, avisaré el meu entrenador des del mateix moment en què ho sàpiga. L'entrenador no pot assabentar-se'n poc abans de començar una sessió, excepte en cas d'accident. Les faltes als entrenaments han de ser excepcionals i justificades.

Puntualitat. L' hora assenyalada és la d'inici, per la qual cosa haurem de preveure el temps necessari per a canviar-nos i estar disposats a començar la sessió a l'hora.

En el moment de sortir a entrenar, sempre ho farem tots junts i acabarem tots junts, tret de permís especial de l'entrenador i sempre atents a les seves instruccions.

Ens **vestirem** amb la roba adequada segons l'època de l'any i sempre farem ús dels vestidors. No vindrem vestits de casa ni marxarem de les instal·lacions del club amb la mateixa roba d'entrenament. No entrenarem amb rellotges, collarets, anells, arracades, etc.

Entrenarem sempre com si fos un partit oficial.

És obligatori dutxar-se després dels entrenaments.

El Material d'entrenament és responsabilitat de tots.

Quan acabi un entrenament, tots som responsables del material utilitzat, de la col·locació i recollida de pilotes, d'estar atents a tot i a tots sense esperar mai que algú ho faci per nosaltres.

En acabar l'entrenament o un partit, no s'ha de menjar coses que puguin ser perjudicials per la meva salut (patates fregides, entrepans amb alt contingut de greixos, etc.)

Com a norma, el darrer entrenament de la setmana és el de la convocatòria del partit. Tots estem obligats a assabentar-nos del lloc i l'horari on hem d'anar.

COMPETICIÓ

La victòria és una conseqüència del nostre esforç i capacitat, no de la sort.

No ens hem d'enfonsar després de la derrota, aquesta s'esborra amb qualsevol encert. Analitzem les nostres actuacions i examinem cada acció amb la intenció de millorar en tot.

Sempre, m'he de presentar amb temps suficient a les convocatòries.

Els mòbils i altres aparells han d'estar apagats des de l'hora de la convocatòria fins que estigui fora del vestidor quan s'hagi acabat el partit.

Als partits de casa, tots els jugadors de la plantilla mirarem d'assistir-hi encara que no estiguem convocats a jugar el partit.

És aconsellable que la forma de presentar-se als partits sigui correcta. La roba de passeig i la dels partits hem d'usar-la sempre i de manera pulcra.

S'han de seguir les pautes d'alimentació per a cada horari.

Des de l'hora de la convocatòria i fins al final, els jugadors hem d'oblidar-nos de tota la resta i centrar-nos únicament en la nostra comesa dintre de l'equip.

Si l'entrenador ho estima oportú, arribar tard a la convocatòria serà causa suficient per a no entrar en l'alineació titular.

En el descans dels partits, tots els jugadors passem al vestidor, excepte si l'entrenador considera el contrari.

En finalitzar els partits és obligatori dutxar-se.

Estic obligat a respectar i ajudar els companys, donant-li suport en tot moment. Està prohibit criticar els errors. Ningú s'equivoca a propòsit. Animar és vital perquè la pròxima jugada surti millor. La confiança en el company fa que tots juguem millor. La comunicació dintre del camp és importantíssima.

Totes les targetes, expulsions i accions negatives que es produeixin per mal comportament podran ser sancionades per l'entrenador o pel club. També poden ser sancionades aquelles accions que, sense haver estat castigades per l'àrbitre, en siguin mereixedores a criteri de l'entrenador o del club.

UN DELS NOSTRES VALORS COM A ESCOLA ESPORTIVA ÉS EL NOSTRE COMPORTAMENT.

EN TOTS ELS PARTITS DE FUTBOL EN ELS QUALS PARTICIPEM HEM DE SER UN EXEMPLE PER A TOTHOM.

Si en la preparació del partit necessitem temps extra per alguna qüestió particular (cures, xerrada tècnica, preparació de material, etc.) Cal que tinguem cura que la resta de companys no ens hagin d'esperar.

Tot l'equip realitza els escalfaments del principi del partit. En el cas dels suplents, escalfar no és veure el partit des de la banda, és escalfar en condicions d'estar preparat per a un esforç màxim en poc temps i prevenir les possibles lesions.

El comportament a la banqueta ha de ser moderat, s'ha de romandre en tot moment tranquils i sense fer observacions ni gestos. S'ha de viure el partit, participant tots de l'emoció del joc i sempre atents a qualsevol acció en el camp i preparats per a un possible canvi. Per descomptat, hem d'atendre les indicacions de l'entrenador sobre els esdeveniments del joc.

En el moment de sortir al camp durem la samarreta per dintre dels pantalons, les mitgetes apujades tapant les canyelleres (espinilleres), i les botes netes. No podem sortir al camp amb arracades, anells o cadenes que puguin resultar perilloses per a la pràctica del futbol, (Val a dir, a més, que està prohibit per la federació).

En les substitucions, és obligatori saludar el company que entra o surt en el teu lloc, no farem cap comentari, o gest en calent que pugui perjudicar-nos. El jugador substituït es quedarà a la banqueta excepte si té permís de l'entrenador per a anar al vestidor.

Al final dels partits, en el vestidor, hem de cuidar la roba de joc, no usar mai la roba per a posar els peus al damunt, la samarreta del Club no es llença mai al terra i, quan l'haguem de retornar, la deixarem ben col·locada per a la bugaderia.

S'ha de mostrar màxima correcció amb els àrbitres, els rivals i el públic en general.

És obligatori saludar els rivals i l'àrbitre a la conclusió dels partits, s'ha de demostrar saber guanyar i també, el dia que toqui, saber

perdre.

Hem de destacar pel nostre joc net.

Cal reconèixer l'esforç de l'adversari. En els moments difícils és quan es veu els grans jugadors.

La celebració dels gols ha de ser d'alegria i espontània, mai donant la nota o ridiculitzant ningú, i molt menys a l'adversari.

CONCENTRACIONS I VIATGES

En les concentracions, tornejos i altres esdeveniments en els quals participem com a grup, a més de la nostra faceta esportiva, hem de demostrar en tot moment la nostra educació cívica i social:

Als menjadors, hotels, autocars, graderies, etc. és rigorosament necessari mostrar un comportament exemplar i complir en tot moment les normes, pautes i horaris que ens indiquin.

El nostre comportament és fidel reflex de la imatge de Club.

En les concentracions i convocatòries la puntualitat és primordial per al bon desenvolupament de qualsevol activitat (un jugador no pot fer esperar a tots els altres) no ser puntual és una falta de respecte molt greu per a tots els companys.

En les hores de menjar i en les desocupades per carretera el grup sempre ha d'anar junt tant en establiments, com pel carrer. A la taula es procedirà de la mateixa manera.

Les hores de son han de ser respectades al màxim, així com un comportament cívic exemplar en les habitacions.

És obligatori utilitzar sempre l'autocar que el club disposi per a determinats trasllats de l'equip tant per a l'anada com per a la tornada, excepte permisos extraordinaris que concedeixi el responsable de l'expedició.

Els telèfons mòbils i altres aparells solament poden estar encesos en els temps que s'indiqui.

La roba que utilitzem en els viatges i concentracions serà la qual s'assigni a aquest efecte.

FORA DEL TERRENY DE JOC, LA IMATGE DEL NOSTRE CLUB SERÀ LA QUE DONEM NOSALTRES.

EL CLUB, I LA SEVA CIUTAT, ES MEREIXEN LA MILLOR IMATGE.

EN ELS PETITS DETALLS ÉS ON S'APRECIA LA NOSTRA QUALITAT HUMANA I ÉS ON UN EQUIP ES FA GRAN.

INSTAL·LACIONS

Les instal·lacions no són nostres, però hem de tractar-les millor que si ho fossin. El mateix passa amb tot el material que utilitzem.

Qualsevol conducta que perjudiqui l'estat de les instal·lacions serà sancionable.

Un cop acabada la jornada d'entrenament o partit, el normal és tornar a casa i si ens quedem a la instal·lació cal que sigui per motiu justificat. Mai hem de perdre un temps que, segurament, ens és molt el necessari per als estudis.

Els responsables de la instal·lació, fent la seva feina, vetllen pels nostres interessos. Cal respectar-los al màxim i ajudar-los en el que puguem.

FAMÍLIA

En relació als meus familiars i amics, he de parlar amb ells per a fer-los veure que:

- Evitin en tot moment donar indicacions de caràcter tècnic (fer el contrari, pot confondre).
- Evitin les protestes als àrbitres o les discussions amb el públic.
- En els entrenaments i partits la responsabilitat màxima recau sobre l'entrenador de cada equip. Els nostres familiars i amics han d'evitar estar dintre dels camps durant els entrenaments, així com a prop de les banquetes en els partits.
- És important dir als acompanyants, que les teves obligacions dintre de la instal·lació són totes pel grup i que tota la teva atenció gira en torn a l'equip.

CAPITANS

Ser capità del VIC RIUPRIMER REFO, FC, és a més d'una responsabilitat molt gran, un orgull per a qualsevol jugador que vesteixi la nostra samarreta. La seva elecció dependrà de:

- L'antiguitat, el seu comportament, la responsabilitat, la identificació amb el club, la seva personalitat, el seu carisma entre els companys, etc.
- Triar-lo serà responsabilitat de l'entrenador d'acord amb la direcció tècnica del Club.
- En absència de l'entrenador, tècnics i delegats, serà el màxim responsable del grup i seguirà al peu de lletra les indicacions rebudes de l'entrenador.
- A cada equip ha d'haver-hi un mínim de tres capitans ordenats jeràrquicament.
- El capità és el representant de l'entrenador dintre del camp.
- Els capitans són els representants de la plantilla davant qualsevol problema que pogués sorgir.
- En el camp, els capitans informen de tots els canvis, dirigiran l'escalfament o estiraments sí fos necessari, triaran el camp, fent prevaldre les indicacions de l'entrenador. Intervindran amb els àrbitres si la situació ho requereix.
- El capità fomentarà el bon ambient amb actituds positives i generarà entre tots els companys la vinculació amb el Club.
- Controlarà el vestidor sobre possibles problemes.
- Vetllarà pel bon comportament de tots, el respecte cap a les instal·lacions i el seu personal, cridarà l'atenció sobre la indumentària i la neteja i recordarà, si cal, als companys totes les normes bàsiques.
- Cal esforçar-se perquè regni el bon ambient, evitar actituds marginals, integrant i tractant a tots els companys per igual evitant els famosos "grupets" en cada equip.
- Hauran de liderar i tenir suficient autoritat.

- Ha de ser el primer graó per a solucionar certs problemes abans que sigui l'entrenador o la direcció tècnica la que actuï (el capità no és un "xivato", tot el contrari, t'ajuda i vetlla pel grup).

RESUM

- El GRUP està per sobre de l'individu, per tant, treballem primerament per a l'objectiu de tots, després vindrà el plànol individual.
- L'ASSISTÈNCIA a l'entrenament és SEMPRE obligatòria, si per un motiu puntual no podem anar-hi, l'entrenador n'ha d'estar informat gairebé al mateix temps que es confirma l'absència. La no assistència als entrenaments sense la notificació a l'entrenador serà motiu suficient per a no anar convocat al pròxim partit.
- L'accés als vestidors resta limitat als jugadors de la plantilla, entrenadors, delegats, directius així com el personal de manteniment del camp, cap altra persona hi pot accedir.
- NO al consum de productes que siguin perjudicials per a un esportista.
- NO mengem aliments perjudicials després d'un partit o un entrenament. L'ALIMENTACIÓ, abans i després d'entrenaments i partits, és fonamental.
- INFORMA la teva família de la importància dels horaris dels àpats.
- És important l'entrenament "invisible", és a dir, tot allò que fas o que no fas fora de l'horari d'entrenament. Si vols ser futbolista, cuida't.
- Abans d'un partit, TOTS a casa i a dormir a una hora prudent.
- SEMPRE cal dur Document Nacional d'Identitat.
- LES BOTES són la teva eina de treball, sempre les has de dur netes. Neteja-les tu, que no t'ho hagin de fer.
- És més IMPORTANT la teva imatge esportiva (esforç, compromís, dedicació) que la teva imatge personal (vestir, oci).
- LA ROBA que et facilita el Club és només per a ús dels partits i entrenaments, mai per a ús diari.
- RESPECTA els altres per a poder SER RESPECTAT.

- CORREGIIX els teus propis defectes per tal de millorar com a futbolistes i com a persones.
- Sigues EDUCAT amb tot i amb tots.
- Pensa a DONAR LA MÀ als tècnics i delegats quan arribis a les instal·lacions o a la convocatòria dels partits. Saluda sempre tots els teus companys i coneguts.
- EL VESTIDOR, tant a casa com fora, sempre ha de quedar net en acabar d'utilitzar-lo. Tingues respecte i ajuda a mantenir netes totes les instal·lacions.
- PUNTUALITAT sempre, no facis esperar.