

**CLUB ESTUDIANTES LUGO: LÍNEAS Y NORMAS
EDUCACIÓN DEPORTIVA: PROYECTO ESTUVIDA**

La publicación de estas normas del Estudiantes Lugo tiene como finalidad compartir con todos los estamentos del club (Directiva, Entrenadores, Jugadores, Familias y Patrocinadores) nuestra filosofía como club de formación. Creemos que la web es un excelente vehículo de transmisión y a la vez un canal por el cual acercarnos a nuestra masa social. Por esta razón compartimos este archivo que ya lleva muchos años marcando la pauta en nuestro club.

Las normas que a continuación se establecen, tienen un objetivo original, que es orientar en la educación deportiva que queremos que nuestros entrenadores den a nuestros hijos e hijas, y por otra parte poder establecer patrones claros para estar mejor organizados y poder dar respuesta a las diferentes situaciones y necesidades que van surgiendo a lo largo de una temporada.

Este documento es dinámico y orientativo, y compartirlo significa un paso más para tener un proyecto común en la formación integral deportiva de nuestros hijos e hijas.

"No se preocupe en ser apenas mejor que sus contemporáneos o sus antecesores. Intente ser mejor que usted mismo."

William Faulkner

"Respete sus esfuerzos, respétese a si mismo. El auto-respeto conduce a la autodisciplina. Cuando tenga dominado ambos, eso es verdadero poder."

Clint Eastwood

1. OBJETIVOS DEL CLUB

PRIMER OBJETIVO:

Aquel chico o chica que tenga afición por aprender baloncesto, deberá tener todos los medios materiales y humanos que estén a nuestro alcance, para no perder esa motivación, pues para nosotros, sería imperdonable.

El camino hasta la alta competición es complejo y solo unos pocos estarán capacitados. En cambio si habrá muchos más que lo habrán intentado y que su participación tendrá que estar llena de satisfacciones para que el hacer deporte en su juventud, sin llegar a lo más alto haya valido la pena. Ellos serán los socios, los colaboradores, los entrenadores, los directivos del futuro; serán padres que enganchen a sus hijos al club y esta es la manera de ser un club grande y un gran club. Crearemos el contexto necesario para dar respuesta a nuestro proyecto social y educativo, con el compromiso de que el deporte sea un derecho para todos.

SEGUNDO OBJETIVO:

Aquel chico o chica que tenga el talento y el compromiso para formarse en baloncesto, deberá tener todos los medios materiales y humanos a nuestro alcance, para no perder su oportunidad, pues para nosotros, sería imperdonable.

Ser un proyecto de cantera para que los chicos y chicas con potencial no tuviesen que pensar en abandonar Lugo o Galicia para formarse como jugadores, hace diez años era una ilusión. Esto generó una hoja de ruta que nos ha permitido demostrar que los sueños trabajados se hacen realidad. El esfuerzo por profesionalizar todos los ámbitos necesarios para que esto sea posible y tenga estabilidad en el tiempo es hoy, el segundo objetivo.

¿Tengo uno, tengo el otro, o tengo algo de los dos?

No te preocupes, las tres opciones son validas y correctas.

2. PRINCIPIOS Y EDUCACIÓN DEPORTIVA

- 1) Todo el proyecto deportivo se asienta en la figura del entrenador con el apoyo de la Dirección Deportiva. Los entrenadores del Club Estudiantes Lugo son los principales responsables por todos los asuntos referentes de cada uno de sus equipos.

“Todos los entrenadores que pertenezcan al equipo técnico del C. Estudiantes Lugo, no se limitan por tanto a ser entrenadores de su equipo”.

- 2) Todos los que hagan parte del Club, directivos, entrenadores, jugadores, y padres, en cualquier situación deben ser conscientes de lo importantes que son, y cuidar su educación, y el hecho, de que todos tenemos una responsabilidad a la hora de pertenecer al equipo.

“TODOS nuestros jugadores son los mejores del mundo, ante el resto del mundo”.

“El autocontrol permite analizar todas las situaciones a que nos vemos sometidos con mayor claridad y siendo mucho más rápidos en responder a ella”.

- 3) Los entrenadores deben aprovechar al máximo lo que cada jugador puede ofrecer, procurando que cada uno sea lo mejor que su talento le permita, y así la experiencia será para él, lo más provechosa posible como atleta y como persona.

“El éxito del entrenador de formación es encontrar el punto de inflexión entre esfuerzo y motivación. Ahí estaremos optimizando”.

3. NORMAS DE ORGANIZACIÓN PARA TODOS

1. Después de que he sido seleccionado para formar parte de un equipo concreto, debo aceptar los compromisos que implican dicho equipo según su categoría y división, asistir a todas las actividades del mismo, a pesar de que por cualquier razón, no pueda entrenar o jugar (solo con el acuerdo del entrenador y/o del fisioterapeuta del Club) y aceptar los diferentes roles que me indique mi entrenador dentro del equipo.

2. Un jugador es dado de alta y baja por los servicios sanitarios del club. Si un jugador opta por otra alternativa médica, será necesaria la comunicación por escrito de la situación física del jugador por el profesional que lo atiende, tanto para parar de entrenar como para retomar los entrenamientos, asegurándonos de esta forma, la coordinación de todas las partes implicadas.

3. El club podrá decidir en cualquier caso la modificación de los calendarios, tanto por una cuestión de conciliación familiar de primer orden, por conciliación deportiva para jugadores y entrenadores o por cuestiones de optimización económica y organizativa de los propios clubs participantes. En los autobuses del club viajarán exclusivamente la expedición deportiva que los responsables del club así lo hayan definido.

4. Todos los desperfectos causados tanto por el mal uso de las instalaciones, los buses, cuartos, el material,... como el gasto derivado por sanciones deportivas serán asumidas de forma directa por el jugador o su tutor legal.

Si esto sucede en una concentración, **Esto se podrá considerar una falta grave y dará el derecho a expulsar al jugador de dicha concentración si fuese pertinente.**

5. Es imprescindible tener el Carnet de Identidad actualizado, la inscripción federativa, la inscripción en el club entregada, y la equipación encargada, para participar en las competiciones.

4. PARA NOSOTROS LOS JUGADORES.

En los entrenamientos

1. Si vamos a faltar a un entrenamiento, debemos avisar anticipadamente. Si hay una urgencia de última hora, avisaremos personalmente vía telefónica, si es posible con llamada de voz.

2. Pretendemos que se mejore todos los días los fundamentos del juego. Es muy importante que tengamos mucha concentración y empeño y que se entienda por qué y para qué es cada aspecto del entrenamiento. Comunicar y preguntar es fundamental.

Cuando el entrenador habla, escuchamos con atención, mirando para sus ojos, sin hablar y sin jugar con el balón; reaccionamos rápidamente cada vez que el entrenador llame al equipo para nuevas indicaciones.

3. La puntualidad es la mejor forma de comenzar cualquier trabajo. Durante un entrenamiento, no entramos y salimos sin autorización, ni hablamos con extraños, aunque pertenezcan al Club.

4. No bebemos agua ni nos sentamos durante un entrenamiento sin autorización del entrenador. Al final del entrenamiento, recogemos los balones.

5. Debemos cuidar el estado de nuestras zapatillas y tener los cordones bien atados. Recordar que es obligatorio para todos vestir exclusivamente la equipación proporcionada por el Club. Después de los entrenamientos deberíamos ducharnos.

NORMAS Y LÍNEAS BÁSICAS DEL CLUB ESTUDIANTES LUGO

En los partidos

1. Para los partidos los jugadores tienen que llevar siempre todo el equipamiento oficial del Club, sin camisetas por debajo de la equipación. Al terminar los partidos, debemos tomar un baño. Si hay desplazamiento esto es obligatorio en todas las categorías.

No podemos usar rodilleras, coderas u otro material de ese género sin permiso previo del equipo técnico; y tampoco podemos jugar o entrenar con cualquier tipo de joyas, pulseras, colgantes, relojes, etc.

2. Todos debemos entrar a la cancha juntos y deben abandonarla juntos. El calentamiento será hecho por todos al mismo tiempo.

3. No estará permitido en caso alguno que los jugadores tengan una mala contestación, un mal gesto, agresión o cualquier desplante a un entrenador, al árbitro o a un compañero.

➤ **Se considerará falta, y la dirección del club tendrá plenos poderes para decidir una sanción disciplinaria.**

4. En el banquillo deberemos mantener la atención e interés por el partido de los compañeros, siendo estrictamente prohibido dirigirse a los árbitros o al público.

5. Desde que se entre dentro del campo para iniciar el calentamiento hasta salir del vestuario después del partido, no se pueden mantener conversaciones con personas extrañas al equipo. En caso de familiares, amigos o conocidos, los saludos se deben hacer con educación pero breves, reservando para el final del partido la conversación.

NORMAS Y LÍNEAS BÁSICAS DEL CLUB ESTUDIANTES LUGO

En los viajes

1. Salvo casos puntuales y expresamente previstos, todos viajamos juntos, nos reunimos a la hora y local definidos y nunca dejamos el grupo sin una autorización expresa. El autobús saldrá a la hora programada, con un margen (se entenderá como margen unos cinco minutos de espera) mínimo de cortesía.
2. Las comidas se harán en equipo, entrando y saliendo juntos de la mesa, comenzando a comer todos al mismo tiempo y sin levantarnos sin autorización. No utilizamos gorros o viseras, camisetas de sisa, aparatos de música, ni gafas de sol durante las comidas.
3. No utilizamos teléfonos en las reuniones del equipo, a la hora de descansar o durante las comidas
4. En cualquier situación y especialmente en los viajes los jugadores deberán cuidar de su imagen y su aseo personal. Si el Club tuviese ropa de viaje, su uso será obligatorio.

En las concentraciones, torneos y campeonatos

1. En cada caso concreto el equipo técnico definirá los horarios de trabajo, de recreo y de descanso que deben ser respetados escrupulosamente con puntualidad.

- **El no respetar el descanso se podrá considerar una falta grave y dará el derecho a expulsar al jugador de la concentración si fuese pertinente.**

2. La distribución de los cuartos será de la responsabilidad del equipo técnico; la alimentación será siempre supervisada por el equipo técnico y los atletas tendrán que ajustarse a sus indicaciones.

3. Nadie puede abandonar el local de la concentración sin previa autorización del equipo técnico.

4. En ningún caso estará permitido que los jugadores consuman alcohol y tabaco durante todo el período de tiempo que dure la concentración, incluyendo los momentos de descanso y de paseo. **Esto se podrá considerar una falta grave y dará el derecho a expulsar al jugador de la concentración si fuese pertinente.**

5. El contacto con representantes o con personal federativo, será siempre bajo la supervisión de responsables del club.

Los familiares y acompañantes de los jugadores concentrados, se recomienda que utilicen, siempre que posible, un alojamiento diferente al del equipo.

4) MODELO DE JUGADOR/A DEL ESTU

- A- Ser educado en la relación con todos los que intervienen, colegas, adversarios, entrenadores, árbitros, público, etc. Saber ganar y saber perder.
- B- Con buena disposición en términos de actitud (luchar siempre para ser mejor todos los días. No importa ser mejor que mi colega, es importante competir contra nosotros mismos);
- C- Con buena disposición en términos físicos (saber correr y saber saltar. Procurar tener jugadores muy explosivos y coordinados). Tener buenos parámetros antropométricos ayudará, pero no tiene por qué ser imprescindible.
- D- Con buena disposición en términos técnico-tácticos (saber cómo y cuándo lanzar, saber cómo y cuándo pasar, saber cómo y cuándo driblar, saber el cómo y el cuándo de los aspectos básicos de la defensa y del ataque).
- E- Detestar no maximizar y saber los sacrificios que uno tiene que hacer para ser mejor; saber que cada vez que pierdes, si lo aprovechas y lo haces con autocontrol, creces y te fortaleces.
- F- CREER. CREER EN TI MISMO. CREER EN TU EQUIPO. CREER EN LOS QUE TE AYUDAN A CONSEGUIRLO. CREER QUE EL ESFUERZO EN SI MISMO VALE LA PENA.

CREER AL FINAL DEL TRAYECTO,
QUE CRECER EN EL ESTU "DE LUGO",
VA CONMIGO PARA SIEMPRE.