

# CÓDIGO DISCIPLINARIO

El Puerto Seagulls American Football



# **NORMAS DEL EQUIPO**

## **ESPECIAL ÉNFASIS**

El cuerpo técnico y la junta directiva de El Puerto Seagulls condenan cualquier acto deliberado de cualquiera de sus jugadores de agredir o lesionar a algún oponente o compañero de equipo durante un partido o entrenamiento. Las técnicas que el cuerpo técnico de El Puerto Seagulls impartirá están diseñadas para minimizar el riesgo de lesión tuya o de algún compañero.

- ⊙ Ningún jugador golpeará a un oponente de manera intencionada con su puño, antebrazo, codo o patear con el pie o rodilla durante el partido o durante sus períodos.
- ⊙ Ningún jugador golpeará deliberadamente con el casco a otro jugador o compañero.
- ⊙ No habrá ningún acto que el árbitro considere violento hacia cualquier adversario después de que la pelota se convierta en muerta.
- ⊙ No habrá ningún acto de desprecio ni trato vejatorio hacia el adversario ni antes, ni durante, ni después de un partido.

## **NORMAS DE CONDUCTA GENERAL**

Las siguientes normas de conducta general son por el propio beneficio de los jugadores. Al ser prácticamente imposible cubrir todos los puntos, se espera que cada jugador se comporte de manera acorde a las normas que a continuación son descritas.

### **1. General**

- 1.1. Eliminar insultos directos a rivales y/o compañeros
- 1.2. Tratar a cualquier persona al servicio de instalaciones deportivas con respeto haciendo su trabajo más fácil. Recuerda que están ahí para ayudar.
- 1.3. Cuidado y mantenimiento de las zonas propias de El Puerto Seagulls (Vestuarios, club, oficina, campo de entrenamiento y juego). Estas instalaciones son tu casa y las tratarás como tal.

### **2. Entrenamientos**

- 2.1. Cada jugador debe llevar el código de vestimenta acordado.
- 2.2. El casco debe ser llevado en todo momento desde que el entrenador lo ordene.
- 2.3. Siempre se correrá por el campo al cambiar de ejercicios, beber agua o cualquier llamada del entrenador. Nunca se caminará.
- 2.4. Habrá puntualidad a la hora de acudir al entrenamiento. En caso de retraso justificado, localizar al entrenador lo antes posible al llegar al entrenamiento.
- 2.5. Cuando el entrenador habla para explicar algún ejercicio, jugada o cualquier tema importante relacionado con el equipo ningún jugador debe hablar e interrumpirle.

### 3. Lesiones y tratamiento

- 3.1. Si estás lesionado y no estás disponible para entrenar, se te podrá convocar de todos modos para acudir al entrenamiento y observar al grupo. El entrenador determinará el código de vestimenta de los jugadores lesionados, y decidirá si deben estar o no en el campo de entrenamiento.
- 3.2. Para mejor cuidado, prevención y tratamiento se siempre honesto con el entrenador y el resto del cuerpo técnico sobre el origen de una lesión.
- 3.3. Avisa de cualquier tipo de lesión por pequeña que parezca.
- 3.4. Se proporcionará, en mayor medida de lo posible, equipamiento médico para tratar lesiones durante los entrenamientos.
- 3.5. Se recomienda llevar vendajes para los tobillos, dedos y muñecas en todo momento.
- 3.6. Tratamiento de lesiones debe considerarse igual que un entrenamiento, INDISPENSABLE.

### 4. Publicidad (Redes Sociales, prensa, etc...)

- 4.1. Nunca se debe discutir sobre estrategias o asuntos internos de equipo de manera pública en las redes sociales.
- 4.2. Siempre hablarás correctamente, de manera positiva y amistosa, sobre tus oponentes antes y después del partido:
  - *Si se pierde:* Muestra espíritu deportivo. No busques culpables, busca soluciones para que no vuelva a suceder. Reconoce el trabajo realizado por el rival.
  - *Si se gana:* Agradece el trabajo de tus compañeros (somos un equipo no un grupo de estrellas individuales). Reconoce el trabajo realizado por el rival.
- 4.3. No tendrás salidas de tono que puedan resultar perjudiciales para la imagen del equipo.

### 5. Procedimientos Disciplinarios.

- 5.1. Haz lo que se supone que tienes que hacer, de la forma que se supone que tienes que hacer, cuando se supone que lo tienes que hacer y hazlo de esa forma siempre. (DO RIGHT RULE).
- 5.2. Respetar las decisiones técnicas y/o disciplinarias del entrenador. No hay ningún compañero mejor o peor que otro. El entrenador toma decisiones acorde al trabajo de los jugadores en los entrenamientos.
- 5.3. Las tres fases que resolución en caso de indisciplina son las siguientes:
  - AMONESTACIÓN. Cualquier jugador que haya sido amonestado con anterioridad y vuelve a repetir el mismo error será automáticamente SUSPENDIDO de manera temporal.
  - SUSPENSIÓN. Un jugador suspendido no puede participar en entrenamientos o partidos. El entrenador es el único que puede decidir el tiempo de la suspensión.
  - EXCLUSIÓN. Cualquier jugador expulsado del equipo es eliminado de cualquier tipo de actividades del equipo.

5.4. En orden de mantener la disciplina del equipo, cualquier acción de indisciplina menor por parte de cualquier jugador que no acarree amonestación, suspensión o exclusión, será penalizada de la siguiente manera.

- 1ª - 10 flexiones todo el equipo.
- 2ª - 20 flexiones todo el equipo.
- 3ª - 50 flexiones todo el equipo.
- 4ª - 100 flexiones todo el equipo.
- 5ª - SUSPENSIÓN (*ver punto 5.3*).

## CINCO INGREDIENTES PRINCIPALES PARA EL DESARROLLO MOTIVACIONAL DE UNA PLANTILLA

- I. **MOTIVACIÓN** - Cualquiera puede/debe motivar al 100% a sus compañeros. El buen trabajo de un jugador en los entrenamientos, o el esfuerzo de otros por realizar los ejercicios de manera correcta, debe ser reconocido en todo momento por sus compañeros.
- II. **MOSTRAR CORAJE** - El FOOTBALL es como la vida, te golpea muchísimas veces. Debes levantarte cada vez y esforzarte en tener éxito. Mostrar coraje es el primer paso para ganarte el respeto de tus compañeros. Cuanto más grande el respeto dentro del equipo, mayor es el equipo.
- III. **SABER TU TRABAJO** - Ha habido grandes jugadores sordos, pero ninguno tonto. Nunca tendrás éxito si no sabes cuál es tu trabajo.
- IV. **PREOCUPATE DE GANAR** - Todas las organizaciones están diseñadas para lograr éxitos. Pero nada puede compararse con el entusiasmo y las ganas de un equipo con el objetivo común de ganar. Ganar en equipo es lo que hace que el FOOTBALL merezca la pena. Evitar perder antes de jugar, en otras palabras, no te derrotes a ti mismo.
- V. **LEALTAD** - Debe ser ganada y desarrollada por los jugadores y el cuerpo técnico. Es una relación que ha sido construida por todo un equipo y un grupo.