



REGLAMENTO INTERNO CRISTO DE LA VEGA C.F.





ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN.....	4
2. COMPORTAMIENTO GENERAL	5
3. LOS VALORES DEL CRISTO DE LA VEGA CF.....	6
4. EN LAS INSTALACIONES DE USO POR EL CLUB.....	10
5. EN LOS ENTRENAMIENTOS	11
6. EN LOS VIAJES Y DESPLAZAMIENTOS	13
7. EN LOS PARTIDOS	15
8. COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES	21
9. ACTIVIDADES FUERA DE LA DISCIPLINA DEL CLUB	22
10. APLICACIÓN DEL REGLAMENTO.....	23

1. PRESENTACIÓN

Pertenecer al Cristo de la Vega CF no implica únicamente que te guste el fútbol o ser un/a buen/a jugador@ de fútbol, sino también ser una persona capaz de comportarse como corresponde a un miembro de este Club. Sin duda estás ante una ocasión única para progresar como futbolista y formarte como persona.

Este es un Club con una cultura de formación, sin perder la mentalidad ganadora y en donde los logros deportivos en base al éxito tanto a nivel colectivo como individual deben formar parte de la cultura de cada uno de los miembros del club.

El éxito consiste en, hagas lo que hagas, hacerlo lo mejor posible. Ese es un desafío interno que hay que renovar todos los días desde la humildad. El éxito no se pregona para evitar que nuestras actitudes sean consideradas como soberbia.

Antes de saber cómo hay que jugar, hay que saber cómo vivir. Para eso hay un Reglamento Interno que nos orienta hacia una conducta responsable y ordenada. Más allá de lo que indiquen los reglamentos, el fútbol es también una cuestión de compromiso y actitud con respecto al equipo y a los compañeros.

El fútbol es un deporte de equipo donde cada jugador@ aporta lo mejor de sí mismo para alcanzar el éxito común. El equipo nos obliga a ser generosos y solidarios para anteponer los intereses colectivos a los personales.

Un equipo fuerte potencia la capacidad individual de sus jugador@s, mejorándol@s como futbolistas y como personas. Como dijo D. Alfredo Di Stefano “ningún jugador es tan bueno como todos juntos”.



2. COMPORTAMIENTO GENERAL

Es responsabilidad del jugador@ llegar en las mejores condiciones a los entrenamientos y a los partidos. Para ello debe cuidar su alimentación y su tiempo de descanso, así como seguir todas aquellas medidas que le indiquen para prevenir lesiones o, en su caso, recuperarse de ellas.

No olvides que se trata de un compromiso individual, necesario para alcanzar tu sueño de llegar a ser un jugador de máximo nivel de fútbol.

Si eres jugador@ de fútbol del Cristo debes comportarte correctamente siempre. Con el equipo y en la vida privada. El comportamiento de l@s futbolistas del Cristo debe ser ejemplar. Mucha gente observa tu comportamiento.

Cada actividad es una excelente oportunidad para potenciar una buena imagen personal y de Club que se extenderá por todas partes. “Somos representantes del Cristo de la Vega CF”.

No olvides nunca que donde estás tú, está el Cristo de la Vega. Es importante que hablen bien de ti como futbolista y como persona, y eso lo definirá tu actitud diaria.

Es por eso que todos los comportamientos y actitudes inapropiadas que se realicen en ámbitos ajenos a los organizados por el Club (vía pública, centros escolares, lugares de ocio, etc.) que vayan en contra de los valores que intentamos inculcar, pueden acarrear consecuencias disciplinarias de tipo deportivo.



3. VALORES DEL CRISTO DE LA VEGA C.F.

El Cristo de la Vega CF se adhiere sin reservas a los valores que promueve el deporte. Queremos que pongas mucho cuidado en:

- Promoción de la vida sana característica de los deportistas: nutrición equilibrada, entrenamiento, descanso apropiado y rechazo al alcohol, tabaco y todo tipo de drogas.
- Respeto a las normas de competición, al juego limpio (sin trampas, amañados ni apuestas deportivas), a la autoridad del árbitro y del entrenador, a los compañeros, a los rivales, a los aficionados de todos los equipos y al propio deporte. En el Cristo de la Vega CF solo hay un tipo de juego posible: el juego limpio.

Estamos radicalmente en contra de toda forma de fraude en la competición, incluyendo tanto el amaño de partidos como la participación en apuestas deportivas ilegales. Todos los que formamos parte del club, tenemos absolutamente prohibido apostar directamente o a través de terceras personas en cualquier competición en la que participe nuestro club.

- Rechazo pleno del racismo, la xenofobia, cualquier tipo de acoso, a toda forma de discriminación negativa y cualquier forma de violencia en el deporte y en la vida, este valor es primordial para la convivencia en el Club, de esta forma evitaremos ser un mal modelo y no seremos cómplices del sufrimiento de otros.

El acoso consiste en hacer daño a un compañer@ de forma intencionada y repetida, utilizando cualquiera de las siguientes formas de agresión:

- Verbales: Poner mote, tomar el pelo, amenazar, hacer burlas, hablar mal de otros, insultar, despreciar, provocar, amedrentar.
- Físicas: Golpear, empujar, dar una patada a otro, arrojar cosas, quitar, romper o esconder las pertenencias de alguien, hacer muecas o gestos de desprecio.
- Sociales: Excluir a alguien, difundir rumores, aislar, ignorar, humillar, extorsionar.
- Sexuales: Molestar, hacer tocamientos sin consentimiento, hacer burlas del cuerpo, la intimidad o la orientación sexual de otro.

¿Qué debes hacer si observas que un compañer@ es acosad@?

- Puede que sientas miedo o rechazo antes esa situación, pero actúa.
- Si ves que tú solo no puedes ponerle freno y que no es lo más conveniente; pide ayuda a un adulto. Esto no es chivarse, es ser solidario con quien lo necesita.
- Apoya al compañero que está siendo acosado, nadie merece que le traten mal. Si un compañero te hace daño con frecuencia y durante un cierto tiempo:
- Es posible que te sientas triste, temeroso, avergonzado y culpable, porque sufres una situación injusta.
- No guardes el secreto. Si hay algo que te hace daño, no te lo calles. Hablarlo no es chivarse, es exigir el respeto que todos merecemos.
- Cuéntalo a los responsables del Club, entrenadores, delegados o algún adulto de confianza.
- Procura no estar solo y evita situaciones o lugares que puedan ser arriesgados.
- No respondas de la misma manera, es decir, agrediendo.
- En el momento en el que te hacen daño crea un escudo imaginario a tu alrededor que te proteja. Todo lo que te están diciendo rebota como una pelota. Respira, piensa que eres fuerte.
- Todos tenemos derecho a ser protegidos contra cualquier forma de violencia y a ser tratados con respeto.

El ciberacoso es un tipo de acoso a algún compañero o compañera a través de medios tecnológicos, utilizando cualquiera de las siguientes formas de agresión:

- Mensajes desagradables o dañinos.
- Llamadas acosadoras al móvil.
- Envío de fotos hechas con el móvil y utilizadas para amenazar.
- E-mails acosadores.
- Acoso a través de chat.
- Mensajes dañinos a través de WhatsApp, Twitter u otra red social.
- Hablar mal de alguien o colgar en internet información personal.

¿Qué debes hacer ante el ciberacoso?

- Si sufres algún ataque o agresión, no respondas.
- Guarda los mensajes como prueba. No tienes que abrirlos.
- Bloquea al remitente.
- Cuéntaselo a los responsables del club, entrenadores, delegados, a tus padres, o algún adulto en quien confíes.
- A través de una página web o servicio de internet puedes poner una denuncia. En todas las redes sociales puedes hacer clic en el botón denuncia.



El club considera cualquier tipo de acoso como falta muy grave, este tipo de comportamiento hacia compañer@s, personal del Club o de sus empresas contratadas, implicará la expulsión inmediata.

Te aconsejamos que estudies cuidadosamente y que te cerciores de estar familiarizado con todo lo que acabamos de mencionar. Si tienes alguna pregunta, dirígete a los responsables del Club.



4. EN LAS INSTALACIONES DE USO POR EL CLUB

Las instalaciones de uso por el Club son tus instalaciones y, por tanto, debes cuidarlas. Lo mismo sucede con el material deportivo (vestimenta, balones, conos, petos, etc.). Están ahí para que el entrenamiento pueda desarrollarse correctamente, y cuidar el material es la responsabilidad de todos. Lógicamente, cualquier conducta que perjudique el estado de las instalaciones o el cuidado del material, será sancionada.

En estas instalaciones debes estar concentrado en tu cometido, que no es otro que el de mejorar. No es el lugar para relacionarte con personas que te distraigan en tu trabajo, porque es una falta de respeto hacia todas las personas que trabajan en este club. Cada cosa tiene su lugar y su momento.

Si en alguna ocasión traes a tus familiares para que vean dónde entrenas y juegas, nos gustaría que enseñases las instalaciones como el que enseña su casa a quien va a visitarle. Aunque debes explicarles que cuando entrenas o juegas no deben distraerte. Deben dejar que trabajes con tranquilidad siguiendo las instrucciones de tu entrenador, sin sentirte presionado por la presencia de tus padres, hermanos, amigos o representantes. Habla con ellos y explícaselo de buenas maneras para que lo entiendan.

5. EN LOS ENTRENAMIENTOS

Los entrenamientos son la clave para poder progresar y, por tanto, es importante aprovecharlos al máximo. Nadie te devolverá un día perdido. No olvides que en el fútbol todo lo que no sea progresar es retroceder.

La asistencia a los entrenamientos es obligatoria para todos l@s jugador@s de la plantilla. L@s jugador@s lesionad@s también tienen que asistir, salvo por prescripción médica u otras indicaciones. Para poder faltar a un entrenamiento, se debe pedir y obtener permiso del entrenador. Las faltas inevitables (enfermedad, imprevistos, etc.) deberán comunicarse al entrenador lo antes posible. Estas faltas serán excepcionales y deberán estar justificadas.

La puntualidad al entrenamiento es un aspecto muy importante para que éste pueda desarrollarse correctamente. Todos los jugadores deberán estar en el vestuario como mínimo quince minutos antes de comenzar el entrenamiento. La falta de puntualidad acarreará penalizaciones relacionadas con tareas organizativas del equipo. La falta reiterada de puntualidad será objeto de sanción por parte del Club. En la categoría juvenil se podrán implantar sanciones económicas.

Aquell@s jugador@s que, por sus horarios escolares, no puedan llegar a entrenar con la antelación señalada, deberán comunicárselo al entrenador para que éste considere cada caso individualmente. Todos los jugadores deberán entrenar con la vestimenta que se les proporcione para ello.

Recuerda que tu cuerpo es tu herramienta de trabajo y no cuidarlo pone en riesgo tu futuro deportivo.

Cualquier falta en estos aspectos podrá ser objeto de sanción por parte del Club.



Los teléfonos móviles deberán estar apagados desde el momento de entrar en el vestuario antes del entrenamiento hasta el momento de salir al finalizar mismo. Tampoco se permitirán en el vestuario aparatos de música, electrónicos o similares, salvo por autorización expresa del entrenador.

Queda prohibida la entrada a un vestuario distinto al que le corresponde a cada jugador@.

Estate muy atento a las instrucciones de los entrenadores para saber muy bien qué es lo que tienes que hacer. La concentración es muy importante para rendir bien. Debes preguntarse siempre cómo ser útil al equipo y qué espera el entrenador de ti. No pierdas el tiempo ni se lo hagas perder a tus compañer@s. Lucha en los momentos de mayor cansancio. Una de las características que todo jugador@ del club debe tener es que no se rinde nunca. No olvides que la entrega también es entrenable. No entrenar con el máximo esfuerzo y atención no solo te perjudica a ti, sino también al equipo.

El respeto mutuo entre jugador@s y entrenadores es fundamental para el buen desarrollo del entrenamiento. No entres en discusiones, insultos o conflictos. Insultar, menospreciar o contestar sin educación son faltas graves, objeto de sanción por parte del club.



6. EN LOS VIAJES Y DESPLAZAMIENTOS

En los viajes y desplazamientos debes respetar unas normas de convivencia para que el equipo funcione y la imagen del Club sea la más apropiada.

Los torneos son una herramienta fundamental para ver la evolución que están teniendo nuestros equipos, por lo que debemos ser especialmente escrupulosos en cuidar todos los detalles. Por ello tod@s l@s jugador@s deben desplazarse con la expedición, utilizando el medio de transporte elegido en cada caso. Al finalizar el torneo, ante causas debidamente justificadas y con la autorización del Club, los jugadores podrían regresar con sus familiares. Solo excepciones.

Debes ser puntual en todas las actividades del equipo: salida del autobús, entrenamientos, reuniones, comidas, etc. La impuntualidad, además de ser una falta de disciplina, es una falta de respeto a tus compañeros y al equipo.

Tu obligación es estar concentrado en las actividades del equipo y no estar pendiente de hacer otras cosas (salir con familiares, con conocidos u otras personas ajenas al club). Estás sujeto a las normas del Club y no es el momento de atender asuntos personales.

Si tus familiares van a verte, podrás atenderlos en el tiempo libre y bajo autorización expresa del entrenador. Los teléfonos móviles deben estar apagados en el comedor, durante las charlas y los paseos del equipo.

Tod@s l@s jugador@s deben llevar la ropa que se disponga para cada actividad del equipo (paseos, entrenamientos, etc.). Todos los integrantes del equipo deben entrar y salir juntos del comedor. Durante la comida, el comportamiento debe ser correcto y educado en todo momento.



Representamos al Cristo de la Vega CF y el comportamiento en los restaurantes debe reflejar la educación de nuestro Club. Será una falta muy grave molestar a otros clientes, sustraer pertenencias del restaurante o cualquier otro acto de gamberrismo. Las sanciones para este tipo de comportamiento serán graves.

Debemos respetar al máximo a nuestros anfitriones. No se pueden hacer comentarios despectivos sobre sus instalaciones, material, etc. Debemos comportarnos con educación y amabilidad con las personas que nos reciban y nos atiendan y en los actos a los que nos inviten. En ningún acto se deben hacer gestos de desaprobación o aburrimiento, ni hacer comentarios al respecto antes de que el entrenador o el directivo responsable lo indiquen.

La imagen del Club, y la tuya propia, está en juego en estas actividades. Nuestro comportamiento debe ser ejemplar.



7. EN LOS PARTIDOS

Todas las actividades de la semana están orientadas hacia la preparación del partido, que es sin duda el momento más importante de la misma. En el partido, debes mostrar tus cualidades, tu sentido de equipo y tu afán competitivo. Sobre todo, los días en que las cosas no salen como más te gustaría. En esos momentos, debes tener un comportamiento ejemplar.

L@s jugador@s convocad@s deben presentarse a la hora señalada en la hoja de convocatoria. Llegar con puntualidad al partido es fundamental. Para evitar problemas, calcula llegar con antelación a la hora señalada.

Llegar tarde es una falta muy grave salvo que haya ocurrido un imprevisto muy especial, del que tiene que estar informado el entrenador en todo momento.

En los trayectos en los que el Club ponga a disposición del equipo un autocar, están obligados a viajar en él todos los integrantes de la expedición, excepto aquellos que estén autorizados por el entrenador a acudir por sus propios medios. En estos trayectos el comportamiento debe ser ejemplar, manteniendo la limpieza del autocar debiendo dejarlo en el mismo estado de limpieza que cuando subimos por primera vez. Siempre hay que seguir las indicaciones del entrenador o personal del club. Al finalizar los encuentros los jugadores podrán hacer el regreso con sus familias, previa notificación al delegado del equipo y en caso excepcionales.

Desde la llegada al vestuario y hasta después del partido, los móviles y demás aparatos electrónicos deben estar apagados. En este periodo tampoco se pueden hacerse fotos con la afición, ni al salir a calentar, en el banquillo, en el descanso del partido o al finalizar éste antes de entrar en el vestuario.





Todos los asuntos relacionados con las entradas para familiares y amigos deben resolverse con antelación. Desde el momento de entrar al vestuario para cambiarse, l@s jugador@s deben olvidarse de estos asuntos para poder centrarse en el partido.

L@s jugador@s deben estar preparad@s para salir al campo en el momento que lo indique el entrenador. L@s que tengan que ponerse vendajes o realizar cualquier otra actividad especial deberán preverlo con antelación para que les dé suficiente tiempo.

L@s jugador@s deben llevar la vestimenta oficial. Las medias deben estar subidas, tapando las espinilleras. Las botas deben estar limpias.

Ya en el campo, los jugadores deben concentrarse en realizar el calentamiento según se disponga.

Desde categoría Infantil, en los partidos de casa, los jugadores NO CONVOCADOS deben estar a la misma hora que los convocados. En el resto de categorías es OBLIGATORIO acudir a ver el partido, salvo situaciones excepcionales, que deberán ser aprobadas por el entrenador.

Es OBLIGATORIO que a los partidos los jugadores lleven las camisetas, sudaderas que se les proporciona para los calentamientos, por lo que los técnicos tienen la potestad de cambiar la alineación inicial si se incumple esta norma.

El respeto hacia los árbitros debe ser absoluto. No se debe dialogar con él, insultarle, protestarle, hacerle gestos, encararse o realizar comentarios despectivos. Hay que jugar el partido sin pensar en el árbitro, mostrando en todo momento un comportamiento educado.

Buscar excusas no forma parte del nuestro club, y cualquier tipo de protesta provoca una distracción que repercute negativamente en el equipo. Las tarjetas por mala conducta con el árbitro serán consideradas falta grave y objeto de la correspondiente sanción.

También se debe respetar a los jugadores contrarios, sea cual sea su nivel y el resultado del partido. No se les puede insultar, menospreciar o ridiculizar, ni encararse o pelearse con ellos. Tampoco se debe caer en la trampa de sus provocaciones. Actuar siempre con deportividad.

Saludarles con amabilidad al finalizar el partido, sea cual sea el resultado, y agradecer al público su asistencia y apoyo.

Las decisiones del entrenador son complicadas, es difícil que tod@s l@s jugador@s estén conformes con ellas. Es muy importante respetarlas y aceptarlas, aunque uno no esté de acuerdo. Piensa en el equipo y acepta las decisiones del entrenador como un buen jugador de equipo.

Si estás en el campo o en el banquillo, estate atent@ a las instrucciones del entrenador para poder cumplir bien tu cometido. No es momento de cuestionar lo que dice el técnico, sino de cumplir sus instrucciones.

No se pueden hacer gestos o comentarios despectivos o críticos al entrenador, es una falta grave.

Si te sustituyen, acepta esta decisión con deportividad y espíritu de equipo. No quiere decir que estés jugando mal, simplemente el entrenador considera que es necesario un cambio. La inmensa mayoría de las veces el/la jugador@ sustituid@ ha cumplido bien su función, y ahora le toca a otr@ compañer@ cumplir la suya. Acepta esta situación sin gestos ni comentarios de desaprobación o enfado. Son una falta de respeto a tus compañeros y al Club que representas.

Si eres el/la capitán/a será una falta muy grave que tires el brazalete al suelo. Acepta el cambio con deportividad, apoyando al compañero que te sustituye. Dale la mano y deséale suerte.



Sé respetuoso con tus compañeros y apóyalos en todo momento. No les critiques por sus errores porque se pondrán más nerviosos y jugarán peor. Nadie falla a propósito. Anímales para que lo hagan mejor en las siguientes jugadas. Si cuentan con tu confianza, jugarán mejor. Es importante que la comunicación en el campo sea positiva. Sobre todo, en los momentos más difíciles.

La mejor manera de celebrar un gol es compartir tu alegría con tus compañer@s. La celebración debe ser sencilla y siempre respetuosa con el equipo y la afición contrarios.

Mientras juegas debes olvidarte de la afición. El cometido de los jugadores es jugar, sin preocuparse de los gestos o los comentarios de la grada. Un@ jugador@ del Cristo de la Vega CF debe estar preparado para aguantar la presión sin perder la concentración en el juego. Por ningún motivo te vuelvas hacia la grada para hacer gestos o comentarios contra el público. Tampoco después de marcar un gol. Es una falta de comportamiento grave.



En el transcurso del partido, un jugador de nuestro club ha de dar la mayor continuidad posible al juego, evitando las pérdidas innecesarias de tiempo.

L@s jugador@s que están en el banquillo deben comportarse correctamente, sin dirigirse al árbitro ni a los contrarios, ni por supuesto criticar a sus compañeros. Deben estar concentrados en el partido, sin distraerse con conversaciones ajenas a éste. Deben estar listos para calentar en cuanto se lo indiquen. Llegado el caso, deben concentrarse en hacer un buen calentamiento para salir al campo en las mejores condiciones. Aunque quede poco tiempo, siempre hay que salir a darlo todo.

En el descanso del partido, los jugadores que están en el banquillo deben acudir al vestuario y escuchar con atención las instrucciones del entrenador. Así estarán mejor preparados cuando tengan que jugar. Además, es bueno que aprovechen la ocasión para animar a sus compañeros.

L@s jugador@s sustituid@s deben permanecer en el banquillo hasta la finalización del encuentro, excepto por permiso expreso del entrenador que valorará la situación (tener tarjeta amarilla, condiciones climatológicas adversas, etc). Si tuviesen que irse al vestuario, no abandonarán la instalación hasta que haya concluido el encuentro.





8. COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES

Los medios de comunicación y el deporte siempre han ido de la mano y se necesitan mutuamente. No obstante, si no se saben manejar adecuadamente, los medios pueden ser una gran distracción y generar falsas expectativas.

Para hacer cualquier tipo de intervención en medios de comunicación, sea la plataforma o formato que sea, deberás tener autorización del Club.

Es importante comprender que, si no tienes permiso del Club, no puedes realizar ninguna entrevista,

En caso de no cumplimiento de esta norma, serás sancionado proporcionalmente. En tus redes sociales no debes olvidar que también eres un jugador del Cristo. Y, en consecuencia, deberás ser responsable para no ensuciar tu imagen y, por tanto, la del Club. Debes tener especial cuidado dentro de las instalaciones, donde no podrás subir contenido de vestuarios, etc. A lo largo de la temporada recibirás formaciones sobre redes sociales para saber manejarlas. El incumplimiento de las normas o un mal uso en redes sociales, perjudicando la imagen del Club o desvelando informaciones, puede acarrear sanciones graves.

Aconsejamos a las madres y padres, que los perfiles en redes sociales (menores de 16 años) sean gestionados por un adulto, al menos, los perfiles que dediquen a publicaciones como jugador@s de fútbol.





9. ACTIVIDADES FUERA DE LA DISCIPLINA DEL CLUB

Se recomienda la NO asistencia a escuelas de tecnificación no validadas por el club. Creemos que tanto la cantidad como la calidad de los entrenamientos que se hacen en Cantera son suficientes para conseguir los objetivos que deben alcanzar tod@s nuestr@s jugador@s.

En ocasiones, estas actividades conllevan consecuencias negativas, como puede ser la aparición de algún tipo de lesión, bajo estado de forma por sobre-entrenamiento, etc.

Salvo trabajos complementarios de coordinación en las categorías inferiores (prebenjamín, benjamín, alevín) como trabajos complementarios de fuerza en categoría infantil o cadete, los trabajos que se realizan en los distintos entrenamientos que se incluyen en la planificación de cada equipo, son más que suficientes para la consecución de los objetivos marcados.

10. APLICACIÓN DEL REGLAMENTO

Este reglamento entrará en vigor inmediatamente, sustituyendo a todos los que hasta la fecha estuvieran vigentes.

Todos l@s jugador@s y entrenador@s deben conocer y cumplir este reglamento obligatoriamente. Es importante que las madres y padres de nuestros/as jugadores/as lo conozcan y ayuden a su cumplimiento.

Todos recibirán una copia del mismo para que puedan leerlo, conocerlo y tenerlo guardado para consultarlo cuando lo deseen. El desconocimiento del reglamento no exime de su cumplimiento.

Las sanciones más leves serán aplicadas por el entrenador del equipo. Las sanciones más graves serán determinadas por la Directiva.

Socuéllamos, a 1 de agosto de 2023

