



# NORMATIVA INTERNA

REGLAMENTO INTERNO JAEN CLUB BALONCESTO



## 1. PRESENTACIÓN

Jugar en el JAEN CLUB BALONCESTO significa mucho más que practicar un deporte. Es participar en el proceso de formación de buenos jugadores y sobre todo mejores personas, en el que debe destacar su buena organización, y sus valores humanos. Estáis aquí por vuestro esfuerzo, y tenemos que tomar conciencia de la responsabilidad que es formar parte de esta gran familia.

**Pertenecer al JAEN CB no implica únicamente ser un buen jugador de baloncesto**, sino también ser una persona capaz de comportarse como corresponde a un representante de este Club. Sin duda estás ante una ocasión única para progresar como jugador de baloncesto y formarte como persona.

Nuestro Club tiene una cultura ganadora, y los objetivos deportivos deben ser siempre ambiciosos tanto a nivel colectivo como individual. La ambición está relacionada con nuestros sentimientos, emociones y deseos. Se trata de la energía necesaria para hacer realidad los sueños, ya sea en el campo personal, social o profesional. Una persona ambiciosa es aquella que intenta superar desafíos y poner en práctica estrategias para crecer, y siempre desde la Humildad y el trabajo.

Aunque la línea de salida siempre sea la misma, la meta es sustancialmente diferente: la filosofía que impera en la práctica deportiva de base es la de considerar el deporte como una finalidad en sí misma y no como un simple recurso con el que conseguir algún reconocimiento. Por todo ello se elabora un Reglamento Interno que nos orienta hacia una conducta responsable y cuidadosa. Más allá de lo que indiquen las normas y reglamentos, el baloncesto se basa en el compromiso y el respeto al equipo y a los compañeros, contrincantes, afición y árbitros, y en general a todo nuestro entorno.

El baloncesto es un deporte de equipo en donde cada jugador aporta lo mejor de sí mismo para alcanzar un objetivo 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 mejorándolos como jugadores y como personas.**

## 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 NIVEL MÁXIMO, y aportar toda tu energía al Equipo.



Un jugador del JAEN CB debe comportarse correctamente siempre. En la grada o en la Pista, con el equipo y en su vida privada su comportamiento debe ser ejemplar. Cada actividad, proyecto o evento es una excelente oportunidad para potenciar una buena imagen personal y de Club que se extenderá por todas partes.

Por todo ello tenemos que evitar todos los comportamientos y actitudes inapropiadas que se realicen dentro y fuera de la pista, organizados o no por el Club (vía pública, centros escolares, lugares de ocio, etc.) y que vayan en contra de los valores que intentamos inculcar, pueden acarrear consecuencias disciplinarias de tipo deportivo.

### 3. VALORES DEL JAEN CLUB BALONCESTO

El JAEN CB se adhiere sin reservas a los Valores que promueve el deporte y queremos que pongas mucho cuidado en los Valores que mejor nos representan:

- **PROMOCIÓN DE LA VIDA SANA CARACTERÍSTICA DE LOS DEPORTISTAS:** nutrición equilibrada, entrenamiento, descanso apropiado y rechazo al alcohol, tabaco y todo tipo de drogas. EL Club podrá asesorarte para tener un buen cuidado de tu salud, y podrás participar en las distintas charlas que se realizarán periódicamente.
- **RESPECTO** a las normas de competición, al juego limpio (sin trampas, amaños 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.
- **COOPERACIÓN Y COMPAÑERISMO** El baloncesto es un deporte de equipo, en el que participan cinco jugadores siempre, atacando y defendiendo. Sin una buena compenetración entre ellos y sincronización, el equipo estará abocado al fracaso.
- **SACRIFICIO** La defensa en el baloncesto es un claro ejemplo de sacrificio, en el que hay que dar lo máximo de uno mismo, y cómo equipo, para evitar que nos anoten canasta.
- **AMBICIÓN Y SUPERACIÓN** En baloncesto tenemos como la ambición de ganar al rival, pero por encima de ella, la de superarse a uno mismo cada día, cada entrenamiento, y en nuestra vida personal.
- **COMPROMISO** con la actividad, con el Club y con tu Equipo. Si faltas a un entrenamiento, a un partido o a una actividad organizada, estarás haciendo una grieta en el Equipo. Tu participación es fundamental.
- **RECHAZO AL FRAUDE.** 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.



- **RESPECTO A LA DIVERSIDAD.** Rechazo 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

#### **4. EQUIPAMIENTO DEPORTIVO E INSTALACIONES (incluido vestuarios)**

Se deberá guardar un absoluto respeto por las Instalaciones y vestuarios de los centros deportivos de entrenamiento y de partidos, tanto en los que se actúe como local, como en los que se actúe como visitante. Hay que ser ejemplo de comportamiento en todos los lugares donde se presenten los jugadores y jugadoras del Jaén Club Baloncesto.

El vestuario, cuarto de material, botiquín y otros lugares de entrenamiento del Club estarán cerrados a todas las personas no autorizadas por el JAEN CB. No se permitirán visitas o acceso a estos lugares sin el correspondiente permiso.

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. Cada jugador será responsable del material deportivo que se le entregue debiendo cuidar los materiales y balones que se utilizan, no dando patadas, tirándolos o dejándolos en malas condiciones. Al finalizar los ejercicios, y no se vaya a utilizar más el balón, lo dejarán en el sitio seleccionado para evitar que los balones se vayan lejos de las pistas y se pierdan.

Cuando se termine un entrenamiento o partido cada jugador y jugadora tendrá que recoger todo, tanto ropa como bebida o alimentos, para dejar las instalaciones en las mismas condiciones en las que se encontraron. Si se ha derramado agua, secar con algún trapo, papel o similar.

No tendrán acceso a los materiales deportivos hasta que no llegue el equipo técnico y este de permiso para su utilización, **no pudiendo coger balones de los equipos que estén entrenando con anterioridad**. Esta medida es fundamental para no molestar a los compañeros y compañeras que están en pista.

En todos los partidos en los que se represente al Jaén Club Baloncesto, será obligatorio utilizar el material deportivo entregado por el club o aquel otro que se le especifique.

#### **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 baloncesto todo lo que no sea progresar es retroceder.



Si en alguna ocasión vienen tus familiares para que vean dónde entrenas y juegas, debes explicarles que cuando entrenas o juegas no deben distraerte y que deben sentarse en la grada de las Instalaciones. Deben dejar que trabajes con tranquilidad siguiendo las instrucciones de tu entrenador, sin sentirte presionado por la presencia de tus padres, hermanos o amigos.

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

La asistencia a los entrenamientos es obligatoria para todos los jugadores del equipo. Los jugadores lesionados también tienen que asistir, salvo por prescripción médica u otras indicaciones. Para poder faltar a un entrenamiento, el jugador debe pedir y obtener permiso del entrenador. Las faltas inevitables (enfermedad, imprevistos, etc.) deberán comunicarse al entrenador lo antes posible por el jugador, o por el tutor para los menores de edad. Estas faltas serán excepcionales y deberán estar justificadas.

La puntualidad al entrenamiento es un aspecto muy importante para que éste pueda desarrollarse correctamente. Los jugadores y las jugadoras deberán acudir a los entrenamientos perfectamente equipados, **estando prohibido el uso de las equipaciones oficiales de la temporada en los entrenamientos**, y con el tiempo suficiente para poder saltar a la pista. Así, **tendrán que llegar 15 minutos antes para que les dé tiempo a cambiarse de ropa**.

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. Siempre debes preguntarse cómo ser útil al equipo y qué espera el entrenador de ti. No pierdas el tiempo ni se lo hagas perder a tus compañeros. **Lucha contra el cansancio y Nunca te rindas**. No olvides que la entrega también se entrena. No entrenar con el máximo esfuerzo y atención no solo te perjudica a ti, sino también al equipo.

El respeto mutuo entre jugadores 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.

Cuando los jugadores lleguen a los entrenamientos o partidos a la hora indicada no entrarán en las pistas hasta que llegue el equipo técnico o delegado y nos indique que tenemos que hacer, es caso de llegar antes subiréis a las gradas.

Los jugadores con tratamiento médico no podrán participar en los entrenamientos salvo aquellos que cuenten con la autorización expresa de un facultativo y con el visto bueno del equipo técnico.



Queda **TERMINANTEMENTE PROHIBIDO** el uso de cualquier tipo de joya (anillos, pulseras, collares, pendientes, etcétera), así como otros objetos que no sean los propios del EQUIPAMIENTO deportivo.

## **6. EN LOS PARTIDOS**

La planificación de los partidos es fundamental para el correcto desarrollo de los mismos, por lo que el equipo técnico comunicará a las jugadoras y jugadores, la hora de concentración antes de los partidos, mínimo 45 minutos antes de su comienzo, señalando el lugar indicado por el equipo técnico a la hora indicada anteriormente.

Los jugadores deben llevar la vestimenta oficial. (equipación, cubre y chándal según corresponda). Ya en el campo, los jugadores deben concentrarse en realizar el calentamiento según se disponga.

En los partidos de casa los jugadores **NO CONVOCADOS** deben estar a la misma hora que los convocados siendo **OBLIGATORIO** acudir a ver el partido, salvo situaciones excepcionales, que deberán ser aprobadas por el equipo técnico.

Desde la llegada al vestuario y hasta después del partido, los móviles y demás aparatos electrónicos deben estar apagados o silenciados.

El respeto hacia los árbitros debe ser absoluto. No se puede 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. Saludarles con amabilidad al comenzar y finalizar el partido, sea cual sea el resultado. El entrenador o entrenadora es la única persona autorizada para hablar con los árbitros, y siempre desde el respeto a su labor.

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 todos los jugadores 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 atento 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 abandones el banquillo si no te ha autorizado tu entrenador o cualquier persona del equipo técnico.



**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 una canasta es compartir tu alegría con tus compañeros. La celebración debe ser sencilla y siempre respetuosa con el equipo y la afición contrarios.

Los jugadores y las jugadoras tratarán de evitar ser sancionado con alguna falta técnica o descalificante en el transcurso de un partido.

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 Club 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.

## **7. EN LOS DESPLAZAMIENTOS**

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

Los torneos, campeonatos y competiciones 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 todos los jugadores deben desplazarse con la expedición, utilizando el medio de transporte elegido en cada caso.

Debes ser puntual en todas las actividades del equipo: salida, entrenamientos, reuniones, comidas, etc. La impuntualidad, además de ser una falta de disciplina, es una falta de respeto a tus compañeros y al equipo. Tendrán que llevar su DNI o pasaporte, tarjeta sanitaria y todo su equipaje correspondiente

Los jugadores deben llevar la vestimenta oficial. (equipación, cubre y chándal según corresponda).

En la habitación, respeta la intimidad y el descanso de tu compañero. Poneos de acuerdo para organizar vuestra convivencia lo mejor posible. El volumen de la televisión y de los aparatos de música debe ser moderado, sin que se oigan en los pasillos o las habitaciones contiguas. Por la noche, las horas de estar cada uno en su habitación y de silencio deben respetarse. Si no puedes dormir, estate relajado en silencio, y deja que duerman tus compañeros.



No se permitirá la presencia de invitados en las habitaciones de los jugadores del Jaén Club Baloncesto, salvo autorización previa del equipo técnico. No se podrá salir ni transitar por los pasillos, ni entre las habitaciones, ni en ropa interior, ni con el torso desnudo. Se exigirá que el jugador guarde respeto hacia el resto de las huéspedes que también se hospeda en el hotel.

Queda terminantemente prohibido el consumo de alcohol, tanto en el hotel como en los desplazamientos, así como durante el viaje.

No se podrá salir del hotel mientras que el equipo se desplace para jugar un partido, excepto en los casos que determine el equipo técnico. Los menores de edad integrantes de los equipos del Jaén Club Baloncesto sólo podrán salir del hotel siempre y cuando estén acompañados del grupo y con personal técnico del club.

#### **8. EN LAS ACTIVIDADES**

La firma de la ficha federativa o la hoja de inscripción del Club, comportará el consentimiento a participar en todos aquellos actos sociales o deportivos que el equipo técnico o el club consideren necesarios

Los jugadores y jugadoras podrán ser requeridos ocasionalmente para participar en actos extradeportivos (conferencias, cenas, campus, etc.), siendo obligatoria la asistencia cuando así se marque por el Club o por el Equipo Técnico, con la finalidad de profundizar en su formación y capacitación.

Entre estas actividades se encuentran la presentación Oficial de la Temporada y la Gala de Fomento de los Valores del Baloncesto, donde será obligatoria la presencia de todas las jugadoras y jugadores del Club.

En todas las actividades que se desarrollen, deberá usarse la vestimenta oficial del Club, salvo en las que se indique lo contrario, y cumplir con el reglamento actual en todos sus apartados, principalmente cuando estemos

#### **9. COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES**

Los medios de comunicación y el deporte siempre han ido de la mano y se necesitan mutuamente. El Club dispone de un Departamento de Comunicaciones y Prensa al que podrás dirigirte para lo que puedas necesitar, así como en el caso de tener que hacer alguna intervención en medios de comunicación, sea la plataforma o formato que sea, para obtener la autorización del Club y coordinarlo con el Departamento de Comunicaciones.





En tus redes sociales no debes olvidar que también eres un jugador del JAEN CLUB BALONCESTO, 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 del Club, donde no podrás subir contenido de pasillos, gimnasio, vestuarios, etc. Si tienes dudas pregunta a los Responsables de Comunicación del Club y te orientarán.

Habrás que prestar especial atención al buen uso de las redes sociales. El JAEN CB está comprometido con la erradicación del acoso en todas sus manifestaciones, por lo que todos los integrantes del Club, deben comprometerse a luchar contra su aparición y frente a su realización, siendo motivo de falta muy grave conforme al presente Régimen Interno.

#### **10. APLICACIÓN DEL REGLAMENTO**

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

Todas las jugadoras, jugadores, entrenadores y personas del cuerpo técnico, madres, padres y familiares deben conocer y cumplir este reglamento obligatoriamente.

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.

Cualquier infracción de las normas de este reglamento Interno podrán ser sancionadas conforme a la gravedad de la misma siguiendo el proceso sancionador regulado en el artículo 50 de los Estatutos del Club.