



Reglamento Interno (2014)

Pág. 1	Portada
Pág. 2	Bases
Pág. 3	Normas Generales
Pág. 4	El jugador / deportista
Pág. 5	El entrenador / monitor
Pág. 6	El delegado
Pág. 7	Partido amistoso
Pág. 8	Equipamiento
Pág. 9/10	Alimentación para el deportista
Pág. 11/12	Competencia disciplinaria
Pág. 13	Decálogo para padres/tutores
Pág. 14	Normativa de la Mutualidad / lesiones

CLUB DEPORTE BASE MASSANASSA FUTBOL

El CLUB DEPORTE BASE MASSANASSA está constituido al amparo de la Ley 4/1.993 de 20 de diciembre de la Generalitat Valenciana del Deporte de la Comunidad Valenciana sobre Clubs y Federaciones Deportivas.

Es una asociación deportiva sin ánimo de lucro integrada como entidad deportiva local en el Excmo. Ayuntamiento de Massanassa.

Este Reglamento de Régimen Interno al igual que el Escudo representativo del Club fue aprobado por la Junta Directiva reunida en Sesión Extraordinaria el día 28 de marzo de 2000.

Los colores del C.D.B. MASSANASSA son el Azul y el Blanco.
(Camiseta Azul, pantalón Blanco, medias Azules)

En este documento se recogen objetivos, funciones, normas y criterios de funcionamiento del C.D.B. MASSANASSA, que son de aplicación para todos sus miembros: Directiva, jugadores, técnicos, padres/tutores y demás personal del club.

Todas aquellas personas que integran la disciplina del Club, por tanto, se comprometen a conocer, cumplir y hacer cumplir el presente Reglamento.

Corresponde al Club, a través de su Junta Directiva, resolver la interpretación y todas aquellas cuestiones que no se encuentran previstas en este documento.



NORMAS GENERALES

1. Todos los jugadores pertenecientes al C.D.B. MASSANASSA tienen derecho a entrenar.
2. Queda a cargo de la Directiva la composición de los equipos y la realización de la Ficha Federativa que da derecho a participar en competición oficial.
3. Todos los jugadores citados deberán jugar, quedando a criterio del entrenador, equipo inicial, sustituciones y cambios.
4. Esta norma anterior no incluye a los equipos Cadete "A" y Juvenil "A"
5. Cualquier sugerencia, reclamación ó problema que se tenga por parte de algún padre o tutor se debe de atender por la Directiva el día de Junta.
6. La reiteración de faltas de disciplina, mal comportamiento ó no asistencia a entrenamientos y partidos será tratada por la Directiva para comunicación a los padres y posibles sanciones.
7. Las posibles multas acordadas por los distintos equipos y aprobadas por la Directiva tienen que repercutir en beneficio del equipo durante la temporada ó al finalizarla.
8. Todos los componentes del Club (Directiva, Monitores, Delegados y Jugadores) deben participar en cualquier actividad que se realice en beneficio del Club.
9. En los desplazamientos es obligatorio (salvo autorización de la persona responsable) acudir al lugar de citación y desde allí salir todo el equipo, lo mismo para el regreso.
10. En todos los partidos los componentes del equipo tienen que salir al terreno de juego en fila, precedidos del capitán y saludar en el centro del campo. Los jugadores del banquillo saludaran a los componentes del banquillo del equipo contrario.
11. En el vestuario no pueden entrar los padres/tutores. En los entrenamientos y partidos solo estarán en el vestuario, los jugadores, el entrenador, el delegado ó persona autorizada.
12. Al finalizar el partido se saluda al árbitro, a los componentes del equipo contrario y a la afición y padres que estén en la grada.
13. Ningún jugador puede realizar pruebas, entrenar o jugar en cualquier equipo o selección sin la autorización de club.

EL JUGADOR / DEPORTISTA

1. El jugador debe de comportarse con *EDUCACION* y *RESPECTO* tanto dentro como fuera del terreno de juego.
2. Esta actitud se debe también a los compañeros, directivos, entrenador, padres, árbitro, equipo contrario y al público en general.
3. Cualquier sugerencia, comentario, o problema que tenga debe comunicarlo al entrenador, delegado ó miembro de la Directiva.
4. Es obligatorio acatar el Reglamento de la Federación, así como las Normas Internas del Club.
5. Es el responsable de *CUIDAR la EQUIPACION* que se le entrega para la temporada y tenerla en perfecto estado para cada partido y entrenamiento.
6. La asistencia a los entrenamientos es obligatoria, si no se puede algún día, hay que comunicarlo y/o justificarlo.
7. Cuidará el material y las instalaciones tanto propias como la de los equipos contrarios en los desplazamientos.
8. Se debe de acudir con *PUNTUALIDAD* a los entrenamientos y partidos.
9. Si después de ser convocado, no puede acudir al partido, tiene que comunicarlo al entrenador lo antes posible.
10. En los desplazamientos no se puede salir del recinto donde se desarrolla la actividad deportiva.
11. La *DUCHA* después del entrenamiento ó partido es *OBLIGATORIA*, salvo que el entrenador ó delegado consideren que las instalaciones no reúnen las condiciones higiénico / sanitarias adecuadas.
12. Cada jugador recoge su equipaje, su ropa y su material, incluido el de aseo.
13. El *CAPITAN* junto con el entrenador supervisan el vestuario después de haber salido los jugadores, asegurándose que no queda nada olvidado.
14. Con respecto a la *EQUIPACION*, hay que llevarla *SIEMPRE LIMPIA* y pedir consejo al entrenador sobre el material deportivo (guantes, espinilleras, tobilleras, etc.).
15. Es obligatorio acudir con la *EQUIPACION OFICIAL DE PASEO* del Club a los partidos y actos relacionados con el mismo y a los entrenamientos con la correspondiente.
16. Tiene la obligación de participar en cualquier actividad en beneficio del Club.
17. El jugador convocado tiene que acudir en el día y hora al lugar de *CITACIÓN* y es allí donde se le comunica cualquier incidencia sobre el partido a realizar.
18. Tanto para el entrenamiento como para el partido el jugador debe cambiarse en el vestuario. No está permitido acudir cambiado de casa.
19. Al terminar el entrenamiento o partido saldrán del terreno de juego todos juntos por el túnel del campo a los vestuarios.

EL ENTRENADOR / MONITOR

1. El Entrenador es el reflejo donde se miran los jugadores, por lo que tiene que ser educado y respetuoso.
2. Es el responsable del buen ambiente en entrenamientos, partidos, desplazamientos, etc.
3. Impondrá una disciplina basada en el dialogo, respeto y la seriedad en el trabajo.
4. Es junto con la Directiva responsable de que se cumplan las normas tanto Federativas como de Régimen Interno.
5. Planificará los entrenamientos y preparará los partidos, llevando un control técnico y de asistencia de cada jugador, elaborando un informe de objetivos y resultado.
6. Es el responsable de cuidar y guardar todo el material a su cargo que utiliza en partidos ó entrenamientos.
7. Si tiene necesidad de algún material (balones, botiquín, petos, etc.) lo comunica lo antes posible al responsable del Club.
8. Debe informarse del horario de partidos y comunicarlo a los jugadores, también saber las sanciones que puedan tener estos ó el equipo.
9. Comprobará la no coincidencia de colores con el equipo contrario y que medio de locomociones va a realizar en el desplazamiento.
10. Cuando se utilice la 2ª equipación se recoge al finalizar el partido y se entrega al responsable del Club el primer día de entrenamiento.
11. Tiene que viajar con su equipo y asegurarse de que al finalizar el partido están todos los jugadores ó regresan con persona responsable.
12. Es el responsable de la citación, convocatoria y alineación de los jugadores de su equipo.
13. Tendrá el nº de teléfono de todos los jugadores a su cargo.
14. El Acta del partido, las fichas y el recibo arbitral se dejan en el lugar correspondiente de la oficina.
15. Cualquier trámite burocrático, cambio fecha/hora, ó realizar partido amistoso, debe comunicarlo a la Directiva.
16. La reiteración de faltas de disciplina, mal comportamiento ó no asistencia de algún jugador debe comunicarlo a la Directiva.
17. Debe evitar entrar en discusión con el padre/tutor del jugador, cualquier incidencia se remite a la Directiva.
18. Si por cualquier circunstancia no puede asistir a entrenamiento ó partido se comunica con antelación lo antes posible.
19. Cada entrenador cuenta en su equipo con un Delegado para que le ayude.

EL DELEGADO

F.F.C.V. Sección 4ª. - De los Delegados de los Clubes

Artículo 273. - Funciones

Tanto el equipo visitante como el local, deberán nombrar un Delegado, que será el representante del equipo fuera del terreno de juego y a quien corresponden, entre otras, las funciones siguientes:

- a) Instruir a sus jugadores para que actúen, antes durante y después del partido con la máxima deportividad y corrección.
- b) Identificarse ante el árbitro, antes del comienzo del partido, y presentar las licencias de los jugadores del equipo.
- c) Firmar el acta del encuentro al término del mismo.
- d) Poner en conocimiento del árbitro cualquier incidencia que se haya producido antes, en el transcurso o después del partido.

Estas funciones se complementan con las del Reglamento Interno del Club:

1. Es el representante del Club cuando realiza sus funciones, por lo que tiene que comportarse como tal.
2. Puede realizar las funciones de Delegado de Campo cuando se juega en casa.
3. Es el encargado de ayudar al entrenador en los partidos.
4. Atenderá a los equipos contrarios, facilitándoles vestuario, balones, banquillos, etc.
5. Es el responsable de que se cumplan tanto el Reglamento Federativo como el de Régimen Interno del Club.
6. Recibirá y atenderá al árbitro facilitando su labor dentro y fuera del terreno de juego. Comprobará que dentro del vestuario arbitral y del equipo están solo las personas debidamente autorizadas
7. Comprobará que esta todo en orden y en condiciones para jugar el partido (porterías, marcado de campo, banderines, balones, equipajes, etc.).
8. Facilitará cualquier material que sea necesario y crea conveniente dejarlo, comprobando su devolución.

PARTIDO AMISTOSO

*** Si el partido se realiza en desplazamiento:**

- La Directiva tiene que estar enterada y dar la oportuna autorización, así como el entrenador y el delegado, pues tiene que ir alguien en representación del Club.
- A los jugadores se les tiene que convocar con la debida antelación.
- Si se convoca a algún jugador de distinto equipo ó categoría, se le tiene que comunicar al entrenador de dicho equipo.

*** Si el partido es en campo propio.**

Las mismas normas que en desplazamiento, y también:

- Se comprueba que el campo está libre para el día y hora del partido.
- El Conserje del Polideportivo tiene que estar enterado para que las instalaciones estén en condiciones.
- Los partidos tienen que ser dirigidos por árbitro oficial, ó persona responsable.

EQUIPAMIENTO OFICIAL DE USO OBLIGATORIO

ENTRENAMIENTO

- Camiseta
- Pantalón corto
- Medias
- Botas de fútbol ó zapatillas
- Sudadera
- Chubasquero (opcional)

PARA DUCHARSE

- Gel de baño ó champú
- Toalla ó albornoz
- Zapatillas chanclas
- Peine

DIA DE PARTIDO

Equipamiento de paseo

- Chándal
- Polo
- Bermuda (opcional)
- Bolsa o mochila
- Chaquetón (opcional)

- Camiseta oficial (Azul)
- Pantalón oficial (Blanco)
- Medias oficiales (Azules)
- Espinilleras
- Botas de fútbol
- 2ª equipación

< La ropa oficial es la que determina el club para la temporada correspondiente >

RECOMENDACIONES EN ALIMENTACION

Se aconseja que el jugador/deportista lleve una alimentación adecuada para la competición

(Leche, verduras, carbohidratos, carne, pescado y fruta)

- Si el partido es a primera hora (9 / 10 de la mañana):
El desayuno se debe tomar una hora y media antes:



Vaso de leche con cacao y cereales o galletas y tostadas con mantequilla/mermelada.

O también, zumo natural y tostadas con jamón y queso,
Si no toma leche se puede sustituir por yogur.

- Si el partido es a partir de las 11 / 12 h., dos horas antes:



Lo mismo que en el desayuno, más un bocadillo pequeño.

- Si el partido es por la tarde:



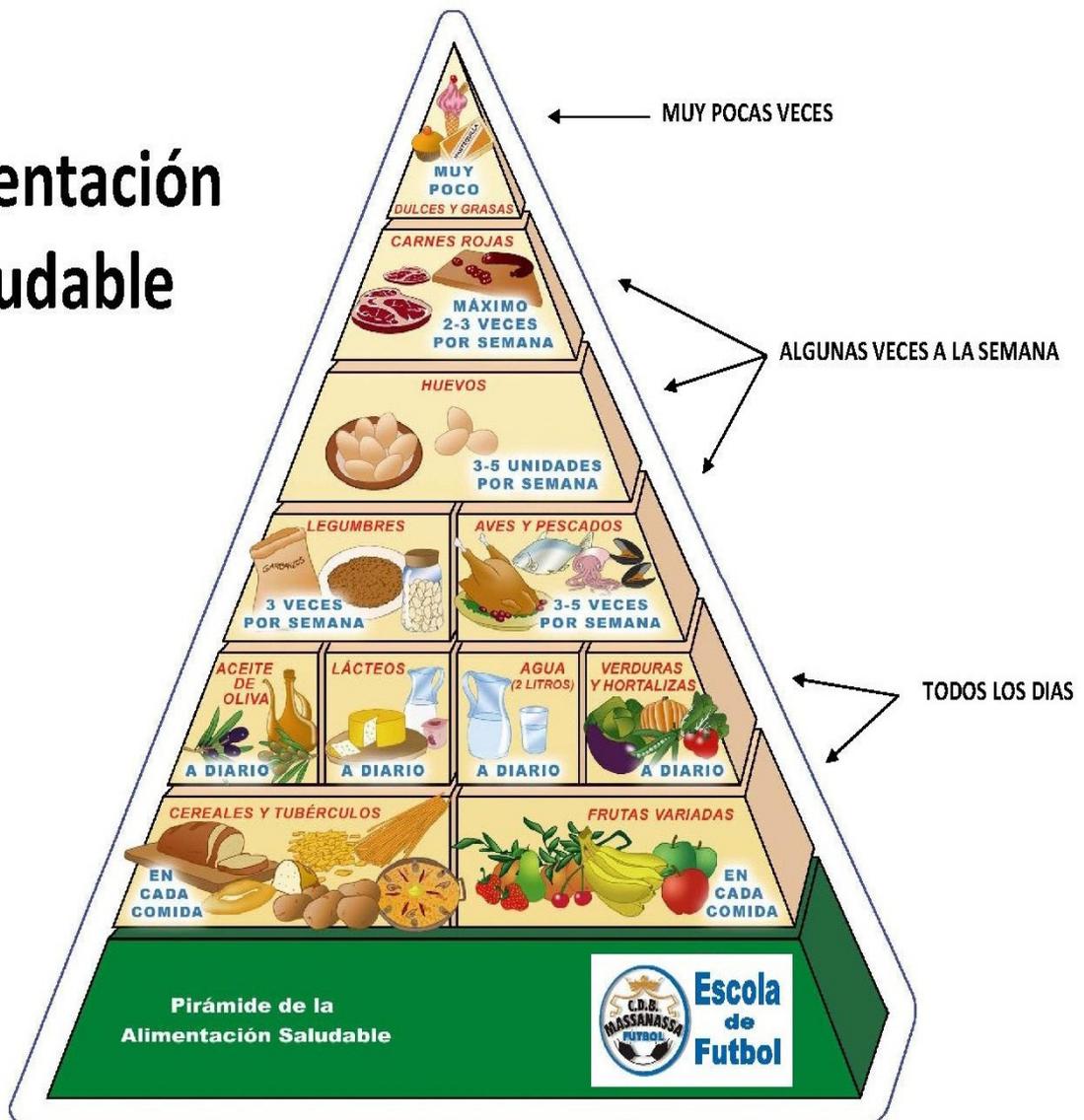
La *comida* se debe realizar tres horas antes del inicio del mismo.

Es importante tomar suficiente líquido (agua, zumo, etc.) antes, durante y después de cada partido.

NO se debe tomar *antes* de entrenamiento ó partido, bebidas gaseosas ó chucherías (pipas, pápas, gusanitos, etc.).

Pirámide de la Alimentación Saludable

Alimentación Saludable



COMPETENCIA DISCIPLINARIA

La competencia disciplinaria se extiende a las infracciones cometidas con ocasión o como consecuencia de cualquier actividad en la que participe el Club y hace referencia a la conducta contraria a la disciplina y normas del Reglamento Interno.

INFRACCIONES LEVES:

- A. Falta de puntualidad a entrenamientos o partidos, sin causa justificada o sin previo aviso
- B. No ir debidamente equipado con la ropa oficial del Club en los partidos, entrenamientos, desplazamientos o actos relacionados con el Club.
- C. No ducharse al terminar el partido o entrenamiento.
- D. Coger material deportivo sin previo aviso al entrenador o responsable.
- E. No respetar el material del Club, vestuarios e instalaciones, tanto propias como en los desplazamientos.
- F. Hacer uso del teléfono móvil cuando se está realizando alguna actividad del Club.
- G. No firmar la convocatoria.
- H. Llevar durante entrenamientos o partidos objetos que puedan causar heridas o lesiones a compañeros o jugadores contrarios.
- I. Cualquier infracción de carácter leve determinada en el Reglamento Interno.

INFRACCIONES GRAVES:

- A. No asistir a entrenamientos o partidos sin previo aviso, incluso los días de mal tiempo, excepto en caso de fuerza mayor.
- B. Faltar al respeto a compañeros de equipo, a cualquier persona relacionada con el Club, a los árbitros o jugadores rivales.
- C. Participar en cualquier competición, ya sea oficial o no, con otro equipo o selección sin autorización de la Directiva.
- D. El robo de cualquier tipo de material u objeto propiedad del Club, de compañeros o de cualquier persona que se encuentre en las instalaciones propias o en desplazamiento.
- E. La agresión física o verbal a cualquier persona que se produzca dentro de las instalaciones propias o en desplazamiento, así como durante la celebración de cualquier acto que organice o participe el Club.
- F. Fumar o ingerir bebidas alcohólicas en lugares donde se represente al Club
- G. El incumplimiento reincidente de cualquier Falta Leve.

REGIMEN SANCIONADOR:

Infracciones Leves:

- Amonestación privada
- Amonestación por parte de la Directiva y comunicación a los padres/tutores.
- Realización de tareas o actividades dentro del ámbito deportivo.
- Apartar del entrenamiento o partido.
- No citación en el próximo partido.

Infracciones Graves:

- Exclusión de entrenamientos, competición o actos organizados por el Club, según el tiempo que determine la Directiva.
- La reincidencia en Faltas Graves puede comportar la expulsión y baja como miembro del Club.
- En caso de exclusión temporal o expulsión, el club no devolverá ningún importe correspondiente a la cuota pagada.
- En las infracciones graves se abrirá un expediente disciplinario del que serán debidamente informados los padres/tutores y el jugador.

DECALOGO PARA LOS PADRES

1. Acompaña a tu hijo/a a los partidos y entrenamientos siempre que puedas.
2. Tu presencia, un aplauso o una mirada cómplice pueden ser mucho mejor que estar gritando todo el tiempo.
3. Colabora con el club para que sea un referente de juego limpio.
4. Los árbitros son personas que aciertan y se equivocan ¡Respétales!
5. Evita conflictos con otros padres y ayuda a generar un clima positivo, fomentando una buena relación, también con árbitros y entrenadores.
6. Recuerda a tu hijo/a que el resultado no es lo más importante. Pregúntale si ha hecho amigos y si se lo ha pasado bien.
7. No le presiones, lo importante es la diversión, el trabajo en equipo, la superación y la adquisición de hábitos saludables, si tiene calidad llegará lejos, pues la competición es una parte más de la formación de tu hijo.
8. No es bueno castigarle sin hacer deporte. Busca otra manera para que cumpla con sus obligaciones.
9. Evita conductas impropias en espectáculos deportivos y contribuye a la correcta utilización de las instalaciones deportivas.
10. Confía en los entrenadores y técnicos. Está claro que una actividad física conlleva algunos pequeños riesgos, pero ellos son profesionales y están capacitados para minimizarlos.

CENTROS ASISTENCIALES EN CASO DE LESION / URGENCIA EN PARTIDO O ENTRENAMIENTO OFICIAL

PROVINCIA DE VALENCIA

- ❖ **Horario de consulta:** de lunes a jueves de 18:00 a 20:00h.
(Viernes tarde cerrado)

Mutualidad de Futbolista Españoles

Av. Barón de Cárcer, 40 - 1º -1ª

46001 - Valencia

Tfno. 963 516 000 – Fax: 963 513 133

Se tiene que aportar el PARTE DE LESIONES firmado, sellado y cumplimentado por el Club, aportando también la ficha original del jugador.

- ❖ **Urgencia o lesión fuera del horario de consulta de la Mutua**

✓ Hospital Casa de Salud
c/ Manuel Candela, 41
Tfno. 963 690 900

✓ Hospital Clínica Quirón
c/ Blasco Ibáñez, 14
Tfno. 963 690 600

Normas de obligado cumplimiento

1. El plazo de comunicación de la lesión será de 7 días
2. Presentación de la licencia federativa al solicitar asistencia sanitaria
3. No solicitar asistencia sanitaria en centros no concertados por la Mutualidad, ya que no serán atendidos los gastos asistenciales que se produzcan, según determina el actual Reglamento de Prestaciones.
4. La cumplimentación de los boletines de cotización, así como de las fichas de reconocimiento, se harán en su totalidad de espacios en blanco y con máquina de escribir o bien con letras mayúsculas