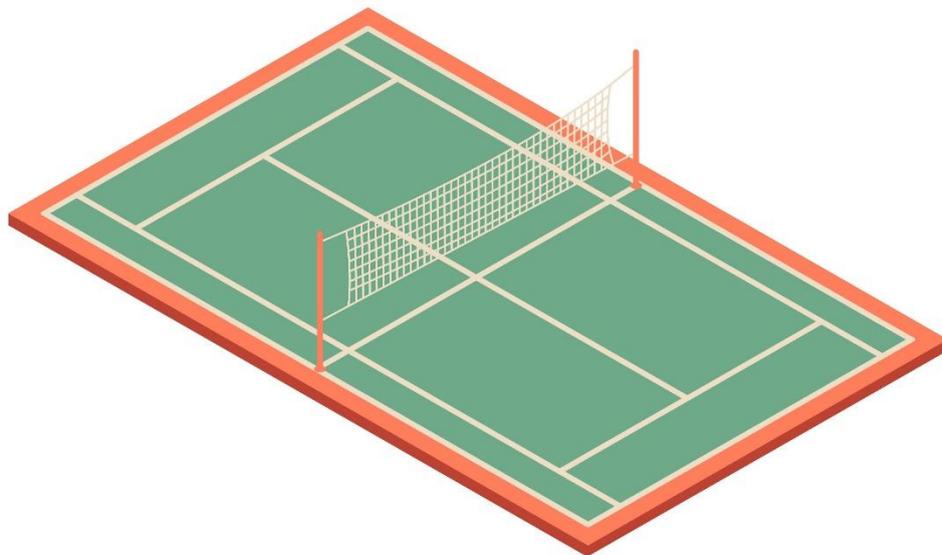
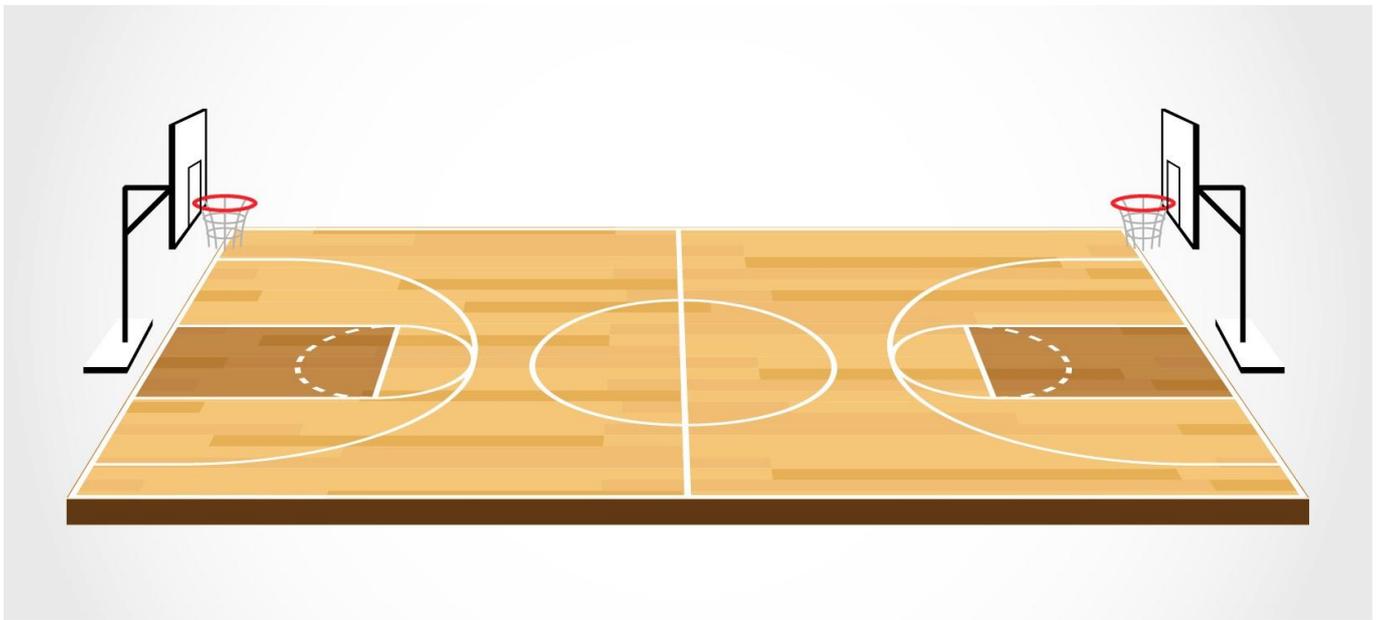




CLUB DEPORTIVO LOURDES

PROYECTO DEPORTIVO





CLUB DEPORTIVO LOURDES



ÍNDICE

1. EL DEPORTE DE FORMACIÓN	3
PRIMERA CLAVE: TENER PRESENTE QUE LOS PROTAGONISTAS SON ELLOS	3
SEGUNDA CLAVE: CUIDAR EL ENTORNO	3
TERCERA CLAVE: CONOCER Y RESPETAR EL PROCESO EVOLUTIVO	5
CUARTA CLAVE: FORMAR POR ENCIMA DE TODO	5
QUINTA CLAVE: EN UN JUEGO DE EQUIPO PARTICIPAN TODOS	6
2. EL ENTRENADOR DE FORMACIÓN	7
HABILIDADES DIRIGIDAS AL TERRENO DEPORTIVO	7
HABILIDADES DIRIGIDAS AL TERRENO PERSONAL	9
3. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	11
PREPARACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	11
GESTIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	12
4. EL PARTIDO	14
PREPARACIÓN DE UN PARTIDO	14
GESTIÓN DE UN PARTIDO	15
5. PROYECTO DEPORTIVO EN EL C.D. LOURDES	18
PRINCIPIOS GENERALES	18
ENTRENADORES	19
DEPORTISTAS	20
PADRES Y AFICIONADOS	20
6. RÉGIMEN DISCIPLINARIO EN EL C.D. LOURDES	21

BIBLIOGRAFÍA

‘BALONCESTO PARA EDUCAR’, de Ángel González Jareño. Editorial Kolima Books (2018)

- * **Nota importante: En todo el documento se utiliza el género masculino de manera neutra, haciendo referencia a ambos géneros por igual.**



CLUB DEPORTIVO LOURDES



1. EL DEPORTE DE FORMACIÓN

El deporte de formación es aquel que se desarrolla en los colegios y clubes deportivos durante la etapa escolar, finalizando por tanto cuando el adolescente termina el bachillerato. Las diferencias entre el deporte de formación y el deporte profesional-adulto son evidentes, y se enumeran más adelante. Según un estudio del Dr. Jason Selk, uno de los más prestigiosos psicólogos deportivos de los EEUU, únicamente 1 de cada 16.000 deportistas consigue vivir del deporte. Si el deporte tiene que servir para algo no será, desde luego, para ese colectivo que constituye una excepción, sino más bien para las 15.999 personas restantes que lo utilizan para otros fines.

El deporte es un arma de construcción masiva, ya que genera el entorno perfecto para que el aprendizaje tenga lugar. Más allá de la mera diversión y ejercicio físico, el deporte se convierte en una vía de **educación, formación integral, crecimiento y transformación personal y social**. Su principal objetivo es formar a un **buen deportista** en el presente y para el futuro, a un **individuo académicamente sólido, ciudadano ejemplar** dotado de valores que le ayuden a mejorar la sociedad.

Cuatro son los pilares básicos de un buen proyecto deportivo de formación: la **familia**, el **colegio o club**, el **entrenador** y el **niño**, que es en definitiva el gran protagonista. Los jóvenes deportistas comparten más tiempo, y de mayor calidad, con su entrenador que con su profesor de lengua o matemáticas. Se quiera o no, la capacidad de influir en ellos es muy grande y es responsabilidad del entrenador conseguir que esa influencia sea positiva. Desde la perspectiva de los deportes colectivos, cinco son las claves del deporte de formación.

PRIMERA CLAVE: TENER PRESENTE QUE LOS PROTAGONISTAS SON ELLOS

Todos los conocimientos técnicos y tácticos del entrenador deben ir enfocados en enseñar más y mejor a las personas que prepara. Conocerlas a ellas es tan importante como la información que se les transmite. El entrenador está ahí para ayudar a sus deportistas, no para aprovecharse de ellos.

SEGUNDA CLAVE: CUIDAR EL ENTORNO

Durante la etapa escolar, el entorno básico del joven deportista está formado por su **familia**, el **colegio**, el **club** y el **entrenador**. Es un hecho que la mayor preocupación de los padres, por encima de todo, son los estudios de sus hijos. En la unidad familiar, los padres son quienes toman las decisiones importantes y por ello deben ser una parte esencial en cualquier equipo de formación. Por esta razón, el club debe establecer una reunión con ellos al principio de cada temporada deportiva. En ella, el entrenador les explicará su programa deportivo (qué va a hacer y cómo va a hacerlo) para el curso escolar recién comenzado, haciendo hincapié en los siguientes aspectos:

- ✓ Qué **objetivos** persigue a nivel deportivo (diversión, mejora de sus habilidades técnicas y tácticas, etc.) y a nivel personal (mejora del comportamiento, aprendizaje de valores, etc.).



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- ✓Cuál es la **programación** del equipo (horarios de entrenamiento y competición). Se debe promover la creación de un grupo de mensajería online (WhatsApp o similar) que sirva como canal de comunicación entre el entrenador y los padres, mediante el cual se avise de todo lo que acontezca en relación al equipo (cambios en los horarios o las pistas de juego, por ejemplo). Este canal en ningún caso debe convertirse en un medio para emitir opiniones, discutir o polemizar.
- ✓ La actividad deportiva no debe ser un obstáculo para la actividad académica. El entrenador debe transmitir que estará dispuesto a reducir la carga en momentos puntuales del curso (una semana intensa de exámenes, por ejemplo), recuperando el tiempo perdido en momentos de menor presión académica, apoyando a las familias para hacer del deporte un incentivo para mejorar el rendimiento académico de sus hijos. Tras esta declaración de intenciones, se debe pedir a las familias un esfuerzo para que exijan a sus hijos una buena organización del tiempo, que les permita hacer frente a ambas actividades. También resulta interesante pedir a los padres que no utilicen el cese de la actividad deportiva como amenaza para conseguir buenos resultados académicos.
- ✓ En un deporte colectivo es muy importante el **compromiso** que adquieren todos los miembros del equipo. El entrenador transmitirá la importancia de este compromiso, reflejado en el respeto a las normas del equipo (asistencia, puntualidad, equipamiento deportivo, etc.), y hará ver a las familias las diferentes maneras en que pueden ayudar: colaborando en el transporte, avisando con suficiente antelación de ausencias o retrasos, generando y compartiendo material audiovisual (fotos o videos) del equipo, etc.
- ✓ La competición, el partido, tiene un potencial educativo enorme que hay que aprovechar, y en ella el papel de las familias también es clave si apoyan el programa de formación del entrenador, respetando sus decisiones y mostrando un comportamiento ejemplar durante los encuentros, hacia todos los agentes del juego (árbitros, entrenadores, jugadores y aficionados de ambos equipos). El entrenador debe orientar los comentarios de las familias hacia el esfuerzo y la mejora, y no hacia el resultado en la competición.
- ✓ Una comunicación fluida con los padres facilita mucho la labor formativa del entrenador. Por ello, dedicar unos minutos antes del partido a transmitirles lo que se ha entrenado durante la semana y lo que se va a trabajar durante el partido, tanto a nivel deportivo como personal, es una excelente idea para centrar a las familias en el objetivo del partido y no en si éste se gana o se pierde, sus hijos juegan mucho o poco, bien o mal. Si, además, tras el partido el entrenador dedica dos minutos a contarles qué objetivos se cumplieron y cuáles no, se los mete definitivamente en el bolsillo, dejando claro que le interesa, no solo el crecimiento deportivo de sus hijos, sino también el personal. En este ambiente formativo, lo lógico es que las familias estén unidas e implicadas con el equipo, viviendo el día del partido como una fiesta de la que disfrutar todos juntos.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- ✓ Estas reuniones con las familias son necesarias sobre todo en las etapas iniciales. A partir de la categoría cadete únicamente cobran sentido cuando se han producido novedades importantes alrededor del equipo, como pueden ser la incorporación de nuevos deportistas, un cambio de entrenador o novedades en la competición que se va a disputar.

TERCERA CLAVE: CONOCER Y RESPETAR EL PROCESO EVOLUTIVO

Los jóvenes deportistas están inmersos en un proceso evolutivo que debe ser conocido y respetado (cambios a nivel biológico-fisiológico, cognitivo-intelectual, afectivo-emocional, psicomotriz, relacional-social y moral). En general, se suele utilizar el término 'niño' para hablar de jóvenes de entre 6 y 12 años, el de 'adolescente' para los de entre 13 y 17, y 'adulto' para los de 18 en adelante.

Indudablemente, si conocemos cómo piensan, cómo sienten, cuáles son sus motivaciones y necesidades según el momento evolutivo en que se encuentran, todo ello nos aportará una información muy valiosa para saber qué se les puede enseñar, qué son capaces de aprender y cómo se les puede ayudar. Entrenar a una persona en formación conlleva una gran responsabilidad y exige un conocimiento profundo de sus capacidades y limitaciones. Hacerlo de manera inadecuada puede llegar a ser muy perjudicial para sus intereses (lesiones, desequilibrios hormonales, cardíacos, etc.). Lo verdaderamente importante es el proceso y no los resultados a corto plazo. Las prisas, los atajos, pensar que los jóvenes son adultos en miniatura y entrenar de la misma manera en todas las etapas, significa ignorar por completo este proceso evolutivo y alejarse por completo de la formación.

CUARTA CLAVE: FORMAR POR ENCIMA DE TODO

Hoy en día, el deporte de formación ha sido engullido de algún modo por el deporte profesional-adulto, que sirve de espejo y del que procede gran parte de la información que reciben los futuros entrenadores en los cursos de formación, por ejemplo, con las charlas o 'clinics' impartidos por entrenadores profesionales, con ideas muy bien desarrolladas, pero también a menudo muy alejadas de la realidad de los asistentes. Un entorno positivo de formación se caracteriza por ser divertido y ameno, más atento a la transmisión de valores que a la exigencia competitiva. Los valores son tan importantes para la persona como los fundamentos técnicos lo son para cualquier disciplina deportiva. El deporte por sí mismo no transmite nada, sólo a través de un buen proyecto de formación los valores se entrenan y se ponen a jugar.

En el deporte profesional-adulto la clave es ganar, el resultado es lo fundamental. El protagonista es el equipo, encabezado por su entrenador, que selecciona a los mejores o a aquellos que se adapten a su filosofía de juego. El entrenamiento es una herramienta para mejorar el rendimiento del equipo y el partido tiene como único fin la victoria. El adulto ya está formado a todos los niveles, por lo que los valores, en la mayoría de los casos, no se tienen en cuenta.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



En el deporte de formación la clave es educar y formar, el proceso es lo fundamental. El protagonista es el deportista, alguien que está evolucionando a todos los niveles. El entrenador enseña a todo aquel que quiera jugar, sin abandonar a nadie por sus menores habilidades o capacidades. Entrenamiento y partido son herramientas clave para la formación del menor. Lo más importante es la persona, luego el deportista y finalmente la competición. Los valores se entrenan, se viven y también juegan.

QUINTA CLAVE: EN UN JUEGO DE EQUIPO PARTICIPAN TODOS

En un deporte colectivo es habitual escuchar palabras como 'nosotros', 'juntos', 'equipo'... y conjugar verbos como 'ayudar', 'compartir' o 'sumar'. No obstante, si un entrenador quiere construir un equipo debe hacerlo demostrándolo cada día con sus actos antes que con sus palabras.

El entrenador debe utilizar el tiempo de juego en los partidos para hacer equipo. En edades muy tempranas, por lo general, todos los deportistas deberían jugar el mismo tiempo, con independencia de sus habilidades motrices y técnicas. Pero no sólo es importante que jueguen lo mismo, sino que también lo es el que todos participen activamente del mismo modo, esto es, que puedan tomar decisiones y desarrollar sus iniciativas sin restricción alguna. Esto provoca que todos se sientan importantes dentro del equipo y que aporten valor al mismo, favoreciendo su motivación y autoestima. A partir de la categoría cadete entran en juego otros factores (una mayor o menor implicación del adolescente con el equipo, por ejemplo) que pueden provocar que el tiempo de juego se reparta de otro modo, pero siempre es importante recordar que cuanto más cerca se esté del ideal más se potencian muchos de los valores del equipo.

El entrenador debe promover el altruismo en el juego, tanto en los entrenamientos como en los partidos, potenciando y valorando a aquellos jugadores que aparcan su egoísmo para que otros brillen o que se esfuerzan especialmente en facetas del juego poco agradecidas por el bien del equipo. Asimismo, también debe desarrollar el talento del equipo sin olvidar la mejora individual de cada uno de sus miembros. El juego grupal se alimenta de la calidad individual de cada uno de los jugadores del equipo, de manera que, en la mayoría de los casos, un problema táctico puede ser resuelto con el talento individual, mientras que un problema de talento individual momentáneamente puede ser maquillado por la táctica, pero no resuelto. Conforme avanza el proceso de formación se debe ir equilibrando el trabajo individual y el colectivo hasta llegar a un reparto del 50%. En el período de formación, nunca lo colectivo debería superar lo individual.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



2. EL ENTRENADOR DE FORMACIÓN

Con el fin último de enseñar lo mejor posible las habilidades individuales y colectivas del deporte correspondiente y, como resultado de ese proceso de enseñanza-aprendizaje, conseguir que el deportista ofrezca lo mejor de sí mismo, su máximo potencial, el entrenador de formación tiene que desarrollar una serie de habilidades en el terreno deportivo.

Como quiera que el deporte puede convertirse en una poderosa herramienta para mejorar la sociedad, ayudando a nuestros jóvenes a formarse y hacer frente a sus problemas, el entrenador de formación también tiene que desarrollar una serie de habilidades en el terreno personal.

HABILIDADES DIRIGIDAS AL TERRENO DEPORTIVO

- ✓ **Velar por la seguridad.** En coordinación con la gerencia del colegio o la dirección técnica del club, se debe revisar periódicamente el entorno donde se desarrolla la actividad, de manera que no haya nada que ponga en peligro la salud de los deportistas. Las instalaciones deportivas deberían cumplir en todo momento la normativa de seguridad correspondiente. Asimismo, el entrenador debe conocer aspectos personales de sus jugadores (enfermedades, alergias e historial de lesiones si lo hubiera) y estar seguro de que todos están aptos para entrenar y jugar. En este sentido, las familias deberían someter a sus hijos a un reconocimiento médico anual que certifique este extremo, especialmente a partir de la categoría cadete, cuando aumentan el volumen y la intensidad de la actividad deportiva.
- ✓ **Organizar el equipo.** También asistido por la gerencia del colegio o la dirección técnica del club, que establecerá unas normas de funcionamiento interno comunes para todos los equipos y deportes, además de proporcionar los datos personales de los deportistas según la legislación vigente, el entrenador podrá proponer normas adicionales que le ayuden a mantener el control del equipo y que tendrán que ser respetadas por todos los integrantes del mismo.
- ✓ **Enseñar y comunicar.** Para poder enseñar es necesario saber, esto es, disponer de unos conocimientos acerca del deporte de formación, sus reglas, los fundamentos del juego (individuales y colectivos) y unos conceptos tácticos básicos. Pero además de saber, es básica la capacidad de comunicar y transmitir esos conocimientos, adaptando el lenguaje a la edad de las personas que aprenden. Cualquier mensaje transmitido tiene que ser constructivo, claro, sencillo y coherente. En este sentido, comunicar con pasión y entusiasmo resulta extremadamente efectivo, en cuanto que atrae la atención del que escucha y transmite motivación por lo que se está haciendo. La pasión tiene una cualidad de enorme valor: que es contagiosa.
- ✓ **Motivar y reforzar.** Se debe utilizar el refuerzo positivo (verbal o gestual) cada vez que se produzcan progresos, tanto técnicos como a nivel de comportamiento, esfuerzo, etc.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- ✓ **Tener paciencia.** El entrenador está inmerso en el proceso formativo del niño y por ello no debe tener prisa ni pretender quemar etapas. Cada persona desarrolla de manera diferente una habilidad, a su propio ritmo. Las correcciones del entrenador serán siempre positivas y abordarán los errores a subsanar de uno en uno.
- ✓ **Liderar el grupo.** El entrenador asume una gran responsabilidad en el sentido de que cuenta con la capacidad de influir en todo lo que tiene que ver con la formación del menor a través del deporte. Liderar un grupo humano en formación implica:
 - Preocuparse por el equipo, no sólo en el aspecto deportivo, también a nivel humano.
 - Ser un ejemplo para los deportistas, dentro y fuera de la actividad, cuidando su actitud y su imagen, utilizando y exigiendo un lenguaje respetuoso, mostrando hábitos saludables y cumpliendo con todo aquello que predica, haciendo lo que dice y diciendo lo que hace, generando confianza a su alrededor.
 - Crear un clima de trabajo positivo, divertido y creativo, en donde el aprendizaje fluya por sí sólo. En este ambiente, resulta sencillo desarrollar el espíritu de equipo. En la mayoría de los casos, los niños se acercan al deporte de manera voluntaria y con una motivación muy clara: **jugar y divertirse**. Nunca deben perder su motivación por jugar.
 - Utilizar un lenguaje que reafirme en todo momento el valor del esfuerzo para conseguir cualquier objetivo en la vida.
 - Mostrar firmeza en la toma de decisiones, una vez se ha llegado a ellas tras un proceso mental equilibrado.
- ✓ **Planificar y programar la temporada**, teniendo presente en todo momento la edad de las personas que van a aprender. La planificación es la hoja de ruta, proporciona una visión global del trabajo a realizar, mientras que la programación va más a lo concreto, al núcleo del proyecto.
 - Para planificar hay que conocer la situación original o punto de partida y definir el objetivo final o punto de llegada (¿dónde se encuentra realmente cada deportista y dónde puede llegar al finalizar la temporada?). A partir de ahí, se toman las decisiones oportunas teniendo en cuenta los medios materiales disponibles, el número de sesiones, los contenidos a enseñar, tanto deportivos como de valores, los métodos de enseñanza, etc. La planificación se evalúa un par de veces por temporada, generalmente en los parones vacacionales, reafirmando los planteamientos o reconduciendo la situación para mejorarla. En junio se evalúa el resultado final del año, analizando qué objetivos se han cumplido y cuáles no, además de la eficiencia global del sistema de trabajo empleado.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- Para programar, una vez conocidos el punto de partida, el de llegada y lo que hay que hacer durante el trayecto, tan sólo queda distribuir el trabajo en el tiempo disponible. La temporada se parcela en períodos (lo más sencillo, trimestres) y a partir de ahí en semanas y, más detalladamente, en sesiones. El entrenador define objetivos trimestrales y los reparte en semanas, de manera que cuando diseña una sesión de entrenamiento tiene en cuenta la semana a la que pertenece y el objetivo de la misma.

HABILIDADES DIRIGIDAS AL TERRENO PERSONAL

- ✓ **Ser justo e imparcial**, tratando por igual a todos los miembros del equipo. Primero es la persona y después el deportista, por lo que es un error valorar a los jugadores por su nivel deportivo. No es de recibo disculpar el error de un jugador y recriminar el mismo fallo a otro, por ejemplo.
- ✓ **Asumir la responsabilidad educativa** durante todo el tiempo que dura la actividad deportiva. Esto incluye establecer límites a partir de unas normas de comportamiento conocidas por todos y corregir los malos comportamientos en el mismo momento en que se producen. Si hay que castigar una mala actitud debe hacerse de manera equilibrada, respetuosa y proporcionada a la edad de la persona que es reprobada. Un castigo siempre tiene que ser el último recurso y sólo será útil si el joven extrae un aprendizaje del mismo.
- ✓ **Crear una atmosfera de confianza, cariño y afecto alrededor del equipo** favorece al máximo que los valores se consoliden. En el trabajo con jóvenes, las emociones están presentes en todo momento, y tener la capacidad de escuchar y dialogar incluso fuera de la actividad soluciona no pocos problemas. Mostrar interés por sus estudios, fundamentales para ellos y sus familias, y utilizar habitualmente gestos cercanos de complicidad como sonrisas, abrazos y choques de manos, son el eje central de cualquier relación afectiva y emocional segura.
- ✓ **Entrenar los valores y ponerlos a jugar**. Como cualquier otra habilidad, las buenas actitudes y los buenos comportamientos han de ser cuidados, repetidos y trabajados a diario hasta conseguir un hábito. Por este motivo, deben figurar en la planificación deportiva, en la programación de cada sesión de entrenamiento y en los objetivos a abordar en cada partido. Visionar una película cuyo argumento se inspire en un determinado valor puede ser una manera ingeniosa de transmitir a un equipo el mensaje adecuado. Los valores tienen que estar presentes en las aulas, en las pistas de juego y en los hogares, y solo de ese modo pasarán a formar parte de la esencia de la persona, como los fundamentos técnicos son la esencia del deporte. Valores, actitudes y comportamientos que se pueden transmitir a través del deporte son:



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- La **educación** y el **buen trato**. Ejemplos: pedir las cosas por favor, pedir perdón, dar las gracias, saludar a los compañeros, no interrumpir a los demás cuando hablan, evitar los motes e insultos, los comentarios despectivos, etc.
- El **respeto** a las normas del equipo, a sí mismos y a sus compañeros, aceptando y entendiendo las diferencias de cada uno. También a las reglas del juego, a las decisiones arbitrales y a los rivales, tanto en la victoria como en la derrota.
- El **orden**. Dentro de una sesión de entrenamiento se debe involucrar a los deportistas en la preparación, el cuidado y la recogida del material. También deben aprender a diferenciar los diferentes momentos del entrenamiento: el de calentar, el de trabajar, el de beber agua y tomar un descanso, y finalmente el de estirar.
- La **disciplina**, entendida como obediencia a una autoridad, el entrenador.
- El **esfuerzo**. La motivación es la clave para que exista esfuerzo y el esfuerzo es necesario para que aflore el talento heredado. En un entorno de personas motivadas por lo que hacen, poco a poco surgen conceptos como trabajo duro, fuerza de voluntad, afán de superación, capacidad de lucha y de sacrificio, perseverancia, resiliencia, etc., que permiten a las personas conseguir todo aquello que se propongan.
- El **espíritu de equipo**. Participación de todos, dentro y fuera de la pista, responsabilidad individual, cooperación y trabajo en equipo, compromiso con el grupo, compañerismo, comunicación en positivo y confianza. Siempre el 'yo' al servicio del 'nosotros'.
- El **autocontrol**, entendido como la práctica de la paciencia y el control de las emociones en situaciones difíciles, manteniendo la unión dentro del grupo.
- La **autoestima** se puede favorecer de diversas maneras: minimizando la importancia de los resultados deportivos, no permitiendo faltas de respeto ni malas actitudes dentro del equipo, evitando establecer comparaciones entre ellos, reforzando las pequeñas mejoras, valorando el esfuerzo por encima del talento, enseñando contenidos adecuados al ritmo de aprendizaje y, por último, valorando las buenas decisiones por encima del resultado final, ya que el error forma parte de cualquier deporte y siempre ofrece una oportunidad para aprender y mejorar.
- La **humildad**, entendida como reconocimiento de las propias fortalezas y debilidades. Nadie lo sabe todo y se puede aprender de todo y de todos.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



3. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento es una herramienta muy potente en manos de un entrenador de formación. Se puede comparar a una clase en el ámbito docente. Desde el punto de vista deportivo es un instrumento pensado para enseñar conocimientos, habilidades y capacidades. Desde el punto de vista personal es una herramienta perfecta para educar. No se trata de entrenar mucho, sino de entrenar bien, enseñar correctamente, este es el principal pilar sobre el que debe asentarse el entrenamiento deportivo. Cualquier sesión de entrenamiento debe cumplir tres máximas irrenunciables:

- ✓ Será amena y divertida para los deportistas, cuya principal motivación es pasárselo bien junto a sus amigos y compañeros.
- ✓ Será una herramienta formativa, que ayude a los deportistas en su desarrollo personal.
- ✓ Será una herramienta didáctica, que enseñe a los deportistas a jugar y entender el deporte correspondiente, aprendiendo progresivamente sus fundamentos técnicos (habilidades individuales) y tácticos (transferencia de la técnica individual al propio juego).

Hay dos reglas fundamentales que los deportistas deben cumplir en cualquier actividad de su equipo, ambas relacionadas con el compromiso adquirido y el respeto a todos los miembros del grupo. El entrenador de formación debe ser el primero en predicar con el ejemplo en ambos casos: La **asistencia obligatoria**, con las excepciones de fuerza mayor como pueden ser motivos de salud o asuntos familiares excepcionales, y la **puntualidad**.

PREPARACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- ✓ Consultar la programación semanal, en la que figurarán los objetivos marcados tanto a nivel deportivo como a nivel personal. Los objetivos técnicos deben adaptarse a la edad de los deportistas y ser alcanzables, ya que la motivación se mantiene elevada cuando las posibilidades de éxito son altas. Los objetivos personales deben centrarse en desarrollar un determinado valor o comportamiento.
- ✓ Definir el QUÉ, el CÓMO y el CUÁNDO.
 - ¿Qué se va a enseñar? El aprendizaje siempre tiene que ser progresivo, por lo que los nuevos contenidos deben apoyarse sobre la base de lo enseñado anteriormente. Pensando en las nuevas generaciones 'digitales', se puede fomentar la búsqueda de información en Internet de la habilidad que se va a entrenar en la próxima sesión. Eso permitiría a los deportistas tener un conocimiento previo de esa habilidad antes de aprenderla y practicarla.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- ¿Cómo se va a enseñar? Por medio de juegos (en las etapas iniciales) y ejercicios divertidos, sencillos, variados, realistas (con transferencia real al juego), relacionados entre sí por un hilo conductor y lo más participativos posible. En etapas avanzadas puede ser interesante introducir la competición en los entrenamientos y realizar ejercicios que combinen varios fundamentos, aunque se ponga el énfasis en uno solamente.
 - ¿Cuándo se va a enseñar? El orden y las posibles variantes de los ejercicios. Hay que cuidar la duración de los mismos, de manera que se asimilen los contenidos sin llegar al aburrimiento.
- ✓ Optimizar al máximo el tiempo y los medios disponibles. Rellenar una ficha en la que aparezca programada la sesión, diferenciando las distintas fases del entrenamiento, el tiempo de trabajo y de recuperación, además de las palabras clave o los esquemas necesarios para explicar con claridad y concisión cada uno de los ejercicios. Buscar soluciones imaginativas cuando los medios sean escasos (ejemplo: número de balones o de pistas disponibles, petos, conos, etc.).

GESTIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- ✓ Generar desde el principio un entorno adecuado para aprender, en el que la educación y el respeto sean la base. Antes de empezar la actividad los deportistas se saludarán entre sí, colocarán sus pertenencias de manera ordenada y acudirán ligeros a la llamada de su entrenador, guardando silencio para recibir sus instrucciones. Cuando tengan la oportunidad de intervenir, serán escuchados por todos los demás respetuosamente y sin interrupciones.
- ✓ Plantear una fase inicial de calentamiento, que prepare física y mentalmente al deportista para el trabajo más intenso que se llevará a cabo en el grueso del entrenamiento, y una fase final de vuelta a la calma, en la que se reduzca paulatinamente la intensidad física y mental. Resulta muy positivo terminar la sesión de entrenamiento con un ejercicio que permita al equipo irse con buenas sensaciones, seguido de una batería de estiramientos.
- ✓ Mantener un nivel alto de atención durante el entrenamiento, buscando la posición adecuada en cada momento, fuera del campo para tener una visión de conjunto de lo que está pasando, y dentro del campo para realizar labores de corrección, motivación y refuerzo. La respuesta que los deportistas dan a las propuestas del entrenador se convierte en una información muy valiosa acerca de lo efectivo o no que está siendo el entrenamiento.
- ✓ Provocar que los deportistas reflexionen para resolver los problemas que el propio juego les genera, de manera que aprendan a tomar decisiones correctas y a comprender el juego. Para un correcto aprendizaje, las habilidades técnicas deben ser transferidas a situaciones reales del juego, tanto a nivel individual (**táctica individual**) como a nivel colectivo (**táctica colectiva**). Corregir de manera positiva e inmediata sus errores, tanto deportivos como de comportamiento



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- ✓ No descuidar en ningún momento la atención sobre las relaciones que se establecen entre los deportistas durante la sesión, reforzando así la parte educativa de la misma y dando importancia a los valores. Advertir y condenar a tiempo conductas que puedan ser consideradas como abuso, acoso o discriminación, evita que el problema se haga más grande y por tanto más difícil de manejar. Los jóvenes tienen que aprender que sus buenas y sus malas decisiones, así como sus acciones, tanto deportivas como personales, afectan al resto de manera positiva o negativa.
- ✓ Organizar la recogida del material utilizado, de manera que la instalación quede en perfecto estado para los que vengan detrás. El entrenamiento no termina hasta que todo el equipo realiza un acto colectivo de despedida, uniendo sus manos y gritando algún mensaje o arenga que vincule a todos.
- ✓ La figura del capitán o capitanes del equipo puede ser muy aprovechable durante la sesión de entrenamiento. Sobre todo, en edades tempranas es muy aconsejable que esta figura vaya rotando, de manera que todos los niños asuman ese rol durante la temporada, impulsando así el espíritu de equipo y la cooperación dentro del mismo. Algunos ejemplos de responsabilidades que los capitanes pueden asumir y desarrollar durante los entrenamientos son:
 - Distribuir el material al comienzo de la sesión y recogerlo al finalizar la misma.
 - Asumir el papel de árbitros cuando se jueguen mini partidos.
 - Dirigir el calentamiento inicial y los estiramientos finales.
 - Explicar un ejercicio o una habilidad individual o de equipo.
 - Ayudar a un compañero que tiene alguna dificultad técnica o de actitud.
- ✓ En el último entrenamiento de la semana previo al partido, deberá quedar claro lo siguiente:
 - La hora a la que deberán estar los deportistas en el campo de juego. Como mínimo, 30 minutos antes del partido todos deben estar preparados para comenzar el calentamiento. La puntualidad está muy relacionada con el respeto al equipo y quien llega tarde sin una razón justificada no debería jugar, sea quien sea.
 - La ingesta antes del partido (desayuno o comida) será adecuada para que tengan energía para jugar y debidamente espaciada en el tiempo para asegurar una buena digestión. Si el partido es por la mañana, el desayuno debería ser ligero y tomarse dos horas antes. Si el partido es por la tarde, la comida podría ser rica en carbohidratos y proteínas de rápida digestión y finalizar entre tres y cuatro horas antes del mismo.
 - La preparación del partido no tiene mucho sentido en las primeras etapas de formación. En etapas posteriores se puede dedicar el entrenamiento previo para preparar tácticamente los encuentros más competitivos. En este caso sería muy productivo que el 'plan de partido' fuese consensuado con la participación de los deportistas. Darles la oportunidad de involucrarse en la táctica del equipo les ayudará a comprender mejor el juego y responderán en el campo con más entusiasmo y motivación.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



4. EL PARTIDO

Al igual que el entrenamiento, el partido es otra herramienta muy importante en manos del entrenador de formación. Otorgar excesiva importancia al hecho de ganar o perder incide negativamente en el rendimiento del equipo. En cambio, enfocarse en el esfuerzo, la actitud, los buenos hábitos, la disciplina, el trabajo y la concentración genera el caldo de cultivo necesario para la victoria. En otras palabras, la victoria debe ser una consecuencia del proceso de mejora y en ningún caso un objetivo a conseguir a cualquier precio.

También es muy importante cómo se gana o cómo se pierde. Por encima del resultado, lo fundamental es dar todo lo que el equipo es capaz de dar, ya que durante un encuentro hay multitud de factores que afectan al resultado final del mismo y que escapan al control del equipo: talento y experiencia del equipo rival, lesiones, decisiones arbitrales, etc. Con este razonamiento, queda claro que siempre es un buen resultado haberlo hecho lo mejor posible.

La competición ofrece una gran oportunidad para evaluar los progresos alcanzados en los entrenamientos, tanto a nivel técnico como a nivel táctico o de comprensión del juego. Pero un partido también proporciona una cantidad ingente de oportunidades para educar y formar en el plano personal. Por tanto, es necesario dedicar un tiempo a la preparación del partido, de manera que éste se convierta en una actividad formativa y didáctica que cumpla con los objetivos fijados.

PREPARACIÓN DE UN PARTIDO

- ✓ Definir los objetivos a conseguir durante el partido, tanto a nivel técnico/táctico (una habilidad, por ejemplo) como a nivel personal (poner en juego un determinado valor, por ejemplo). Ambos deberían haberse trabajado previamente durante los entrenamientos de la semana. Se deben plantear objetivos individuales y colectivos siempre alcanzables por los deportistas.
- ✓ Organizar el equipo a partir de las condiciones de partida: el número de jugadores disponibles, el tipo de calentamiento a realizar, el criterio de rotaciones durante el juego, las responsabilidades del capitán o capitanes, etc.
- ✓ En los momentos previos a empezar el partido es habitual que exista una cierta excitación por parte de entrenadores, deportistas y familiares, especialmente en encuentros que se esperan difíciles e igualados. Por eso es aconsejable repasar mentalmente los aspectos más importantes del trabajo de formación: educar durante el partido, respetar el cumplimiento de las reglas básicas de asistencia y puntualidad y observar que en todo momento se respetan las normas internas del equipo.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- ✓ Según los deportistas van llegando a la instalación, saludarán a sus compañeros y al entrenador. Una vez estén todos, es un buen momento para compartir brevemente con los padres el trabajo de la semana y los objetivos propuestos para el partido, así pondrán más atención en el esfuerzo de sus hijos por cumplir con los objetivos que en el resultado del partido.
- ✓ Reunir al equipo antes de empezar el partido y prepararlo mentalmente para lo que va a suceder. Recordar, si es necesario, las habilidades, los valores o la táctica que se han trabajado durante la semana. Recordar también los objetivos individuales y colectivos que se han marcado para ese partido, reforzando la idea de jugar juntos como equipo, con energía y, sobre todo, divirtiéndose. Tras esta reunión, el equipo debería permanecer junto hasta el inicio del partido.
- ✓ Plantear un calentamiento que los prepare física y mentalmente para la intensidad que requerirá el encuentro. Resulta adecuado plantear juegos o ejercicios conocidos en los que haya que poner en práctica todos los fundamentos que tendrán que utilizar durante el juego.
- ✓ En el minuto previo al comienzo del partido, lanzar un breve mensaje antes del grito o acto colectivo que reafirme el espíritu de equipo. Los deportistas que jueguen de inicio deberían saludar uno a uno a sus compañeros de banquillo, al entrenador, a los jugadores rivales y al árbitro.

GESTIÓN DE UN PARTIDO

- ✓ Poner todo el empeño en que se cumplan los objetivos marcados a nivel deportivo y personal. Lo esencial es que cada deportista dé lo mejor de sí y que el grupo, en su conjunto, también lo dé todo. Los ajustes tácticos durante el partido sólo son aconsejables en edades avanzadas, cadete en adelante, y siempre encaminados a hacer correctamente las cosas que se han entrenado.
- ✓ Tomar decisiones respecto a la rotación de los jugadores, teniendo en cuenta el ideal en categorías de formación, que es que todos tengan un tiempo de juego similar y de idéntica calidad, en el que puedan tomar decisiones y desarrollar sus iniciativas sin restricción alguna. A partir de categoría cadete entran en escena otros factores y se puede utilizar el tiempo de juego para premiar la implicación, el esfuerzo y la actitud mostrada en los entrenamientos de la semana, pero siempre sin olvidar que la posibilidad de que un equipo esté en condiciones de ganar un partido debe ser construida por todos sus jugadores.
- ✓ Generar el mismo ambiente sano, afectivo, divertido, constructivo y positivo con el que se entrena durante la semana. Entre los aspectos a cuidar pueden estar los siguientes:
 - Valorar todo aquello que signifique hacer cosas por ayudar al equipo y a los compañeros.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- Reforzar positivamente todas las mejoras, por pequeñas que sean, y tener paciencia cuando las cosas que se han entrenado no salen como se esperaba, animando al equipo para que lo intenten de nuevo. El esfuerzo por hacer lo mejor posible las cosas que se trabajan durante los entrenamientos está por encima del resultado del partido.
 - Gestionar adecuadamente los errores, no exigiendo lo que no se ha enseñado o simplemente aún no ha sido asimilado. El error es parte del juego y supone una oportunidad para aprender.
 - Comunicar siempre de manera calmada, controlada y positiva, con mensajes claros y concisos en momentos en que el jugador pueda poner toda su atención en ellos, nunca en el transcurso del juego, cuando no son más que ruido ambiental.
- ✓ Promover el **respeto** y la **educación** durante todo el partido. Para poder exigirlo a los suyos, el entrenador ha de ser un ejemplo de deportividad y buen comportamiento en el banquillo. En este aspecto de la deportividad y el respeto a las reglas del juego es importante:
- Enseñar a los jugadores a ver a los rivales como deportistas que tienen sus mismas ilusiones y se esfuerzan como ellos. A los árbitros, como seres humanos que también están en formación y cometen errores que hay que aceptar como parte del juego.
 - Premiar actitudes deportivas como ayudar a un contrario caído o lesionado, detener el juego priorizando el estado físico de un rival tras un percance, disculparse por un golpe involuntario o reconocer al árbitro una infracción.
 - Responder del comportamiento de los deportistas, corrigiendo en el acto los malos comportamientos. Si es necesario el castigo como última opción, utilizarlo de manera inteligente y equilibrada. Trabajar estas situaciones en los entrenamientos posteriores evita que se 'enquisten' determinadas actitudes y favorece su solución definitiva.
- ✓ Implicar a las familias de los deportistas de una manera inteligente, convenciéndoles de que fomenten el buen comportamiento de cada uno de sus hijos, debiendo ellos también ser un ejemplo de deportividad en las gradas. Es necesario intervenir ante cualquier conducta reprochable por parte de los aficionados del equipo, haciéndoles ver el perjuicio que su actitud puede producir en todo el colectivo.
- ✓ Alimentar el espíritu de equipo durante el juego, poniendo énfasis en los siguientes aspectos:
- Los jugadores de banquillo tienen que estar atentos al juego, animando a sus compañeros en todo momento y valorando su esfuerzo, cuando aciertan y también cuando se equivocan. Deben saludar a sus compañeros en tiempos muertos y sustituciones.
 - Los jugadores dentro del campo se animan y se apoyan durante el juego y, cuando éste se encuentra parado, pueden juntarse para intercambiar información o simplemente para darse ánimos.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- ✓ Al finalizar el partido, lo habitual es que el equipo ganador esté eufórico y el perdedor decepcionado. Este es el único momento en que los deportistas pueden y deben dar rienda suelta a sus emociones, siempre dentro de la deportividad y el respeto. Inmediatamente después, todo el equipo debe juntarse y saludar uno por uno a todos los deportistas rivales, sus entrenadores y el equipo arbitral para, a continuación, realizar algún grito o acto colectivo y aplaudir dando las gracias al grupo de familias y aficionados que los apoyaron. Como colofón al partido, el entrenador mantendrá unidos a sus jugadores, ya más tranquilos, para una breve reunión final en la que les podrá ayudar de diferentes maneras:
 - Reconociéndoles el esfuerzo realizado, especialmente a quienes han puesto todo el empeño en hacer bien las cosas que se entrenaron.
 - Transmitiéndoles los objetivos que se cumplieron y los que no, mostrando la importancia que tienen en el planteamiento del partido, por encima del resultado, y fomentando el deseo de seguir trabajando con ilusión para mejorar.
 - Valorando especialmente la actitud y el comportamiento deportivo tras la victoria o la derrota, reforzando los valores.
 - En ningún caso esta reunión final debe servir para criticar a nadie por una mala actuación personal, pretender resolver problemas técnicos o tácticos o centrar la atención en los aspectos más negativos del partido. El objetivo es que el equipo abandone la instalación con buenas sensaciones.
- ✓ Preocuparse por el bienestar de todos los deportistas del equipo, interesándose por quienes hayan podido tener algún percance durante el encuentro, asegurándose de que todos tengan transporte para volver a casa y despidiéndose cordialmente de todos ellos. Puede ser un buen momento para hablar brevemente con los padres y proporcionarles una perspectiva de lo que ha sido el encuentro, si se cumplieron o no los objetivos propuestos, ayudándoles a que vean el partido como una herramienta didáctica y minimicen la importancia del resultado.
- ✓ Reflexionar, a partir de los recuerdos recientes de lo que acaba de ocurrir y con un espíritu autocrítico, sobre el devenir del partido, su planteamiento, la consecución o no de los objetivos, la asimilación de las enseñanzas, etc. Esta información será muy útil a la hora de programar los entrenamientos de la siguiente semana y la dirección de los próximos partidos, introduciendo los cambios necesarios para mejorar. Cada partido, ganado o perdido, puede aportar al equipo una enseñanza.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



5. PROYECTO DEPORTIVO EN EL C.D. LOURDES

El proyecto deportivo del club tiene como objetivo último organizar los contenidos de todas las actividades deportivas que oferta y adecuarlos a las diferentes categorías de sus equipos de formación (benjamines, alevines, infantiles, cadetes y juveniles). En otras palabras, se trata de tener claro qué enseñamos, cuándo lo enseñamos y cómo lo enseñamos.

Las actividades deportivas que el club ofrece a sus socios permiten inculcar a los deportistas que forman parte de nuestros equipos (en su gran mayoría, alumnos del colegio Lourdes) un conjunto de valores muy importantes en su formación integral como deportistas y como personas.

- ✓ **QUÉ** enseñamos. Se trata de los diferentes **fundamentos técnicos** y **tácticos** específicos de cada deporte, además de los **valores** que éste puede transmitir.
- ✓ **CUÁNDO** lo enseñamos. Es la **etapa** o **categoría** más adecuada para trabajar cada uno de estos fundamentos y valores, respetando con ello la evolución natural de los deportistas.
- ✓ **CÓMO** lo enseñamos. Se trata del conjunto formado por los **principios generales** del club, que son comunes a todos los deportes, además de la **normativa básica específica** de cada deporte en particular y la **metodología de enseñanza** en cada etapa o categoría.

PRINCIPIOS GENERALES

Conjunto de mensajes coherentes que la Junta Directiva del club transmite a todos sus entrenadores, los cuales a su vez los dan a conocer en sus equipos, dentro de una labor formativa que incluye a todos los deportistas y también a sus familiares y amigos.

- ✓ El **objetivo principal** del club es el fomento de la actividad deportiva por los aspectos educativos (integración, respeto a la persona, tolerancia, acatamiento de normas...) que su práctica lleva consigo. Igualmente, promovemos el deporte de competición para fortalecer la autoconfianza, la disciplina, el esfuerzo y el afán de superación ante las dificultades. El **objetivo deportivo** del club no es otro que aprender, mejorar y competir, como único camino válido para ganar.
- ✓ Es política del club no excluir a ninguna persona por razones de identidad y expresión de género, orientación afectivo-sexual, procedencia, religión, poder adquisitivo, nivel deportivo, condición o aspecto físico. Además, el club promoverá distintas iniciativas encaminadas a fortalecer el vínculo con sus deportistas y familiares, tales como la organización de jornadas deportivas y Campus de verano, elaboración de una revista anual, etc.
- ✓ El club adecuará el material necesario en cada temporada deportiva al número total de deportistas inscritos. Se incluye tanto el material deportivo (balones, accesorios y equipamiento) como no deportivo (botiquín y biblioteca deportiva).



CLUB DEPORTIVO LOURDES



- ✓ El club designará, de entre los miembros de su Junta Directiva, uno o varios coordinadores para dirigir cada una de las disciplinas deportivas que se ofertan. Los coordinadores se encargarán de incorporar a los entrenadores necesarios, establecer los horarios de entrenamiento y, entre otras funciones adicionales, servirán como nexo de unión entre los equipos del club y la Junta Directiva.
- ✓ El club dispone de **página web** (<http://www.cd Lourdes.es/>), en la que se puede consultar información de todo tipo (desde un histórico de fotografías a los datos económicos de cada ejercicio) y **blog** (<http://cd Lourdes.blogspot.com.es/>), donde se muestra la información más actual y en el que cualquier persona puede hacer los comentarios que desee, siempre desde un punto de vista educado y constructivo. Asimismo, el club tiene visibilidad en Redes Sociales a través de sus cuentas en **Facebook** ([Cdlourdes](#)) e **Instagram** ([@cd_lourdesbasket](#)).

ENTRENADORES

- ✓ Para colaborar como entrenador en el club es necesario haber cumplido los **16 años**. Además, el club valorará especialmente la **formación** de sus entrenadores, apoyando y subvencionando económicamente cualquier iniciativa encaminada a la realización de los cursos correspondientes (titulaciones oficiales de la Administración, Federativas o de otras entidades deportivas). Es política del club buscar a sus futuros entrenadores de entre el grupo de deportistas que componen sus equipos, destinando recursos para su formación en el medio y largo plazo.
- ✓ El entrenador es el máximo responsable del equipo y tiene la autoridad para resolver todos los problemas que puedan surgir dentro del mismo. Los coordinadores servirán de apoyo al entrenador, interviniendo en aquellas situaciones especialmente complejas de solucionar.
- ✓ Al principio de la temporada, todos los entrenadores elaborarán una **planificación anual** para sus equipos, en la que se apoyarán para abordar los objetivos individuales y colectivos que pretenden conseguir. Una vez por trimestre, los coordinadores recogerán las planificaciones de todos los equipos del club y, una vez haya finalizado la temporada, se reunirán individualmente con cada entrenador para obtener un informe final con la evaluación global del equipo e individual de cada uno de los jugadores.
- ✓ Si el club lo considera conveniente para conseguir una mayor calidad en el trabajo, podrá asignar dos entrenadores a un mismo equipo: un **entrenador principal**, responsable de la planificación y de la buena marcha del equipo, y un **entrenador asistente**, encargado de ayudarle en la tarea y de asumir las funciones que el primero le asigne (trabajo individual con determinados jugadores, participación activa en los ejercicios programados, dirección puntual de partidos, recopilación de datos estadísticos, etc.). Los coordinadores realizarán un seguimiento del proceso de aprendizaje de los entrenadores asistentes, con vistas a su futura promoción como entrenadores principales.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



DEPORTISTAS

Todos los deportistas del club se comprometen a:

- ✓ Jugar por el placer de hacerlo y nunca para satisfacer las expectativas de sus familiares y/o entrenadores.
- ✓ Poner el máximo esfuerzo en hacer las cosas correctamente, respetando las normas del club y de la competición.
- ✓ Aceptar con deportividad el resultado de los encuentros y reconocer el buen juego del equipo rival cuando haya sido superior.
- ✓ Tratar a todos los compañeros del equipo de la misma manera que a ellos les gustaría ser tratados, aceptando las diferencias que los hace únicos y animándoles en todo momento, sin criticar sus errores.
- ✓ Comprender la dificultad de las decisiones del entrenador, aceptando que siempre busca lo mejor para los intereses del equipo.
- ✓ Valorar la dificultad de la labor del árbitro, asumiendo que es humano y puede equivocarse. Sin árbitro no se puede jugar.

PADRES Y AFICIONADOS

Todos los padres de los deportistas del club y demás aficionados se comprometen a:

- ✓ No obligar a sus hijos a practicar un deporte que no desean, asumiendo que los niños eligen una actividad para su propia diversión, no la de los demás.
- ✓ Alentar a sus hijos a jugar según las reglas del club y de la competición, no poniendo en tela de juicio las decisiones de los entrenadores y árbitros encargados de su formación.
- ✓ Enseñar a sus hijos que el valor del esfuerzo es más importante que la victoria, aceptando el resultado de los encuentros con deportividad.
- ✓ Apoyar todos los esfuerzos encaminados a eliminar los abusos físicos y verbales del deporte de formación, evitando emplear un lenguaje indebido hacia los jugadores del equipo rival, entrenadores y árbitros.
- ✓ Ayudar a sus hijos a que comprendan las diferencias existentes entre los partidos que ellos juegan y los partidos de los adultos.
- ✓ Condenar el uso de la violencia en todas sus formas.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



6. RÉGIMEN DISCIPLINARIO EN EL C.D. LOURDES

El siguiente listado, que enumera los distintos tipos de faltas que se pueden cometer y sus correspondientes sanciones, tiene como finalidad proteger el espíritu deportivo que el club considera esencial dentro de sus actividades. Se considerarán sometidos a este régimen disciplinario todos los deportistas y entrenadores del club. Los entrenadores, por su especial responsabilidad, deberán dar ejemplo ante el colectivo de deportistas en todo momento.

El ámbito de este régimen disciplinario se extiende a todo tipo de conductas antideportivas, cuando éstas se produzcan en el transcurso de la actividad cotidiana en el club, o durante las competiciones, ya sean municipales o federadas. Las sanciones deportivas serán acordadas por la Junta Directiva del club, y se cumplirán en los encuentros inmediatamente posteriores a la fecha de notificación. Si un miembro del club no termina de cumplir su sanción dentro del desarrollo de la temporada en curso, quedará sometido a la misma en el siguiente ejercicio, independientemente del equipo o deporte en el que participe.

En las sanciones aplicadas tanto a los deportistas como a los entrenadores, se incluyen las correspondientes semanas de entrenamiento entre los partidos de suspensión. Una actitud reincidente multiplicará por dos el valor de la sanción y puede suponer, si no es corregida en el tiempo, la expulsión definitiva del club. En los equipos de formación (de alevín a juvenil) se aplicará, cuando sea posible, el caso más favorable al deportista objeto de la sanción.

Se considerarán circunstancias agravantes de una falta:

- ✓ Mostrar una actitud reincidente.
- ✓ Instigar el apoyo de terceras personas.
- ✓ Provocar graves anomalías en el desarrollo de las actividades y otras consecuencias negativas para la marcha del club.

Se considerarán circunstancias atenuantes de una falta:

- ✓ No haber sido sancionado anteriormente.
- ✓ Aceptar inmediatamente la sanción impuesta por el club.
- ✓ Mostrar arrepentimiento, de forma clara e inmediata, a la acción de la falta.



CLUB DEPORTIVO LOURDES



FALTAS ASOCIADAS A DEPORTISTAS

- ✓ Comportamiento incorrecto, pronunciar palabras groseras y gestos antideportivos: desde amonestación, hasta suspensión de tres partidos.
- ✓ Insultos, amenazas, actitudes y acciones coactivas, racistas, xenófobas, homófobas y juego peligroso o violento: de dos a seis partidos de suspensión.
- ✓ Intento de agresión: de cinco a siete partidos de suspensión. Agresión directa, sin repetición dentro del acto: de ocho a quince partidos de suspensión. Agresión directa, repetida o altamente lesiva: expulsión definitiva del club.
- ✓ Cuando las faltas indicadas en los apartados anteriores sean cometidas contra el equipo arbitral durante un encuentro, se sancionará con el doble de lo dispuesto, pudiendo incluso acarrear la expulsión del club en todos los casos.
- ✓ Incitar al público o a otros jugadores, con gestos o palabras, contra el normal desarrollo de un encuentro: de cinco a diez partidos de suspensión.

FALTAS ASOCIADAS A ENTRENADORES

- ✓ Gritos, gestos o actitudes inapropiadas: desde amonestación, hasta suspensión de seis partidos.
- ✓ Amenazas o insultos. Incitar a actitudes antideportivas a deportistas, acompañantes o público: suspensión de cinco a doce partidos.
- ✓ La reiteración en las anteriores podría llegar a sancionarse con la inhabilitación para dirigir al equipo para el resto de la temporada.
- ✓ La agresión contra el equipo arbitral o cualquier miembro del equipo contrario conllevará la expulsión definitiva del club.