

SALTO FUTBOL CLUB

PRIMERO Año 2005

INSTRUCCIONES GENERALES DE PROCEDIMIENTO

Este folleto contiene las instrucciones a que los señores jugadores de Primera división del Salto Fútbol Club, deben ajustar su conducta y formas de proceder. En la medida a que ellas se acojan voluntariamente, se evitarán dificultades y se beneficiarán, Usted como persona y el Club como Institución.

ART. 1º - Todos los jugadores de la primera división están sujetos a la autoridad del Cuerpo Técnico encabezado por el señor D.T. William Castro y deben ajustarse al cumplimiento de las presentes normas.

ART. 2º - CON RESPECTO A LOS ENTRENAMIENTOS

1- Siempre se citara a los entrenamientos con 30 m. de anticipación a la hora de inicio. Usted debe estar totalmente equipado. Utilice este tiempo para hacerlo tranquilamente. Si considera que requiere de más tiempo llegue aun más temprano.

2- En caso de duda sobre su lugar u horario de entrenamiento, llame con suficiente anticipación al celular 099701912 donde recibirá instrucciones. Procure utilizar este recurso lo menos posible.

3- Usted al final del entrenamiento deberá expresar para su anotación como se siente y cual ha sido para Usted la intensidad de su entrenamiento. Ello ayudara a controlar su preparación atlética

4- Para asistir a los entrenamientos procure vestirse adecuadamente, con el equipo que el club le proporcione.

5- Antes del inicio formal del entrenamiento (calentamiento) para realizar alguna actividad física ésta deberá ser autorizada por El Preparador Físico. Así mismo, si desea hacer alguna actividad extra.

6- Para los entrenamientos cada jugador debe concurrir con una botella de plástico para uso personal.

7- Cuando se trabaje en la sala de aparatos se deberá cuidar los implementos y dejar todo en su respectivo lugar.

8- Recuerde siempre que El Cuerpo Técnico es responsable de su conducta y rendimiento ante los Directivos y la parcialidad.

9- Le recordamos como imprescindibles prendas de entrenamiento que usted debe tener siempre en buen estado: championes, zapatos de fútbol, vendas, canilleras, toalla, ojotas para baño.

ART. 3º - CON RESPECTO AL DEPARTAMENTO MEDICO

1. Todo jugador que se encuentre enfermo o lesionado debe concurrir a consulta médica.
2. Luego de los partidos, todo jugador que experimente dolores o molestias, no acusadas durante o fin de

este debe concurrir de inmediato al medico.

3. Si durante el transcurso de un entrenamiento o un partido experimenta alguna molestia, comuníquela inmediatamente al medico o al preparador físico para que se tomen las medidas del caso. Continuar la actividad sin comunicar le puede ocasionar una lesión mas grave.
4. Un jugador que es enviado al Médico o Psicólogo por El Cuerpo Técnico, debe concurrir al mismo horario que se le cite sin falta. Asistirá a las consultas tantas veces como se le indique y precisamente a las horas que se le señalen, cumpliendo con el programa que se le determine.
5. Los jugadores que no puedan entrenar por motivos de lesión o enfermedad, pero que si pueden hacer vida normal, están obligados a asistir con igual puntualidad a los entrenamientos, permaneciendo en el campo como espectadores o realizando alguna actividad especial que se les indique y presentándose al Cuerpo Técnico al comienzo y al final de los mismos
6. La sala de sanidad es solo para ser atendido, no para reuniones sociales

ART.4º - CON RESPECTO A LOS VIAJES

1- Si usted se ajusta a las instrucciones que le exponemos, facilitara el trabajo del Cuerpo Técnico, el mejor desempeño de las labores de toda la delegación y al mismo tiempo, se sentirá mas cómodo y descansado.

2- El jugador debe viajar con el equipo deportivo de la institución, sus procedimientos deben de ser correctos en todo momento mostrando nuestra educación y cultura.

ART.5º - SEÑALAMOS COMO PREOCUPACIONES BASICAS

1- Cumplimiento estricto de horarios para favorecer al desarrollo de nuestra actividad y la de otros.

2- Ajustarse a las indicaciones que se le efectúen por parte del Cuerpo Técnico

3- Siempre que se traslade en ómnibus para el entrenamiento o los partidos, mantenga su correcta conducta.

4- Los primeros asientos, a derecha e izquierda del vehiculo, déjelos libres para el uso del Cuerpo Técnico o autoridades en general.

5- No intercambie palabras o “insultos” con personas transeúntes, mantenga la calma en situaciones incómodas.

ART.6º - CON RESPECTO A LOS PARTIDOS

1- Dentro del campo de juego, es donde con más evidencia se manifiesta el carácter, la educación y los modales del jugado, así como el conocimiento de las reglas del fútbol, dentro de las cuales le corresponde respetar sobre todo, la autoridad del Árbitro y la de los Jueces de línea.

2- Los jugadores deberán evitar toda discusión, desplante o gesto molesto, lo mismo a un compañero que a un contrario, sea durante los partidos o los entrenamientos.

3- A una jugada mal efectuada por su compañero ofrezca su voz de aliento y no un reproche. No discuta innecesariamente, esto solo ocasionara que pierda la concentración.

4- En los intervalos de los partidos, los primeros cinco minutos están dedicados a que los jugadores se asean e hidraten. El resto del tiempo será empleado para dar instrucciones.

5- La ropa que se entrega para el partido debe cuidarse y entregarse al finalizar.

ART.7º - DE LAS SANCIONES

Son causales de sanciones:

- 1- Llegadas con retraso a cualquier citación incluyendo entrenamientos.
- 2- Inasistencia a citaciones incluyendo entrenamientos.
- 3- No llevar uniforme e implementos para entrenamiento.
- 4- El sacarse la camiseta del club en un partido y arrojarla es considerada falta grave.
- 5- Otros casos no contemplados quedaran a criterio del Cuerpo Técnico

ART.8º - CONSIDERACIONES GENERALES

- 1- Es importante mantener una actitud de comunicación con los Directivos del Club, intentando una relación cordial.
- 2- Los jugadores deberán notificar al Cuerpo Técnico, de inmediato cualquier cambio de domicilio o número telefónico.
- 3- En los entrenamientos se deberá usar únicamente la ropa del club.
- 4- Al partido que juegue el equipo en calidad de local, deberán asistir todos los jugadores no citados.
- 5- Faltar al respeto, sea de palabra u obra, a una compañero, utilero, kinesiólogo, cuerpo técnico, personal administrativo, directivo, será considerado como falta y la sanción a aplicar estará de acuerdo con la gravedad de la acción.
- 6- Los zapatos de fútbol tienen su lugar para su limpieza úselo.
- 7- No esta permitido jugar con el balón en los vestuarios, sala de aparatos, solo se usaran las canchas.
- 8- Se debe cuidar de las instalaciones del club (baños, vestuarios) y útiles de trabajo.
- 9- Otras actuaciones no contempladas en este folleto pero que a juicio de las autoridades del Club se consideren como faltas serán causales de sanción

FINALMENTE

“Recuerde siempre que solo se triunfa con disciplina, voluntad, trabajo y colaboración de todos”

BIENVENIDO A LA PRIMERA DIVISION DE SALTO FUTBOL CLUB

D.T. WILLIAMS CASTRO

P.F. ROBERTO SORIA

Material extraído de rob.saltonline.net y www.preparacionfisica.cjb.net