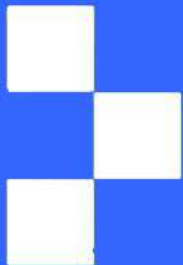


Niara

Centro Deportivo y Cultural



**Guía
del buen deportista**

Esta guía está dirigida tanto a entrenadores y espectadores, como a los jugadores, con la esperanza de que Niara sea siempre, y por encima de todo, un equipo *fair play*.

ÍNDICE



- ✓ PRESENTACIÓN
- ✓ A LOS JUGADORES
 - EL ENTRENAMIENTO
 - EL PARTIDO
- ✓ A LOS ENTRENADORES
- ✓ A LOS ESPECTADORES
- ✓ DEPORTE Y ESTUDIO
- ✓ REGLAS DE JUEGO
- ✓ 10 IDEAS PARA TERMINAR

- **PRESENTACIÓN**

Cada vez son más frecuentes las campañas y manifestaciones a favor del “juego limpio” en el deporte. Suelen ser los deportistas profesionales quienes enarbolan la bandera del “fair play” en los derbis considerados de alto riesgo. Quizás todo ello pueda contribuir a crear una mentalidad de respeto y admiración hacia el deporte para que vuelva a tener el sentido de antaño y donde el objetivo no sea ganar a cualquier precio.

Es en el deporte base, practicado a nivel escolar y en escuelas de deporte donde se debe inculcar esta mentalidad deportiva con todo lo que conlleva: compañerismo, reciedumbre, orden, sencillez, higiene, sobriedad, humildad, saber ganar y saber perder...; en definitiva que el deporte bien practicado debe mejorar, no sólo el cuerpo sino a la persona completa. La nobleza y la cortesía son inseparables del verdadero deporte.



Desde el Club Deportivo Niara queremos que nuestros deportistas sean antes que nada personas, de ahí que se les proporcione unas condiciones inmejorables para entender el sentido de la amistad y para que el deporte sea una auténtica escuela de solidaridad. Queremos que nuestros entrenadores fomenten en los jugadores el respeto a las reglas del juego y que permita desarrollar virtudes de convivencia y hábitos de competitividad sanos. Queremos que los padres sepan comportarse como “*espectadores– educadores*” de sus “*hijos–jugadores*” por encima de apasionamientos y subjetivismos. Con el máximo respeto a las decisiones arbitrales, sabiendo disculpar los posibles errores, que nunca han de ser disculpa ante un resultado adverso.

Estas líneas van dirigidas a todos los deportistas de Niara, padres de los jugadores, delegados, entrenadores y seguidores de todos nuestros equipos. Es dentro de este marco donde tiene sentido el deporte que se practica.

No vamos buscando triunfos y victorias a cualquier precio; si llegan nos alegraremos y lo celebraremos. Pero cuando vengan las derrotas sabremos aceptarlas, felicitaremos al rival y sacaremos las conclusiones necesarias que sirvan para la mejora personal y

del equipo. Tan importante es saber encajar una derrota como aprender a ganar con elegancia.

En el deporte que se practique en Niara, siempre deberá estar presente el juego limpio dentro y fuera del campo.



- **EL ENTRENAMIENTO**

En el deporte, un entrenamiento adecuado, bien elegido, nos va corrigiendo los defectos adquiridos, previene las dificultades, hace hincapié en los puntos débiles, insistiendo una y otra vez en ellos. Es importante entrenar bien para mejorar.

Un jugador del C. D. Niara deberá tener en cuenta:

- En los entrenamientos hay que traer la ropa correspondiente; nunca la indumentaria de competir en los partidos. Es conveniente cuidar el aseo personal tras el entrenamiento.
- Estar puntualmente en el Polideportivo para el entrenamiento, a la hora indicada por el entrenador. Hasta que llegue se permanecerá en el vestuario.
- Utilizar el vestuario señalado para cada equipo. Para cuidar el orden debes dejar la ropa que te quites colgada en las perchas o dentro de la bolsa.
- Colaborar a la hora de sacar o meter el material necesario para el entrenamiento.



- Cuidar la conservación del material deportivo (balones, canastas, porterías,...) y no extraviar ningún balón. Guardarlos en el lugar asignado para cada equipo.
- Justificar las ausencias a un entrenamiento, cuando existe una razón; enfermedad, lesión, etc. Un examen cercano nunca es motivo para no entrenar. Más bien queda patente el desorden al no haber programado bien tus horas de estudio.

Y no olvides la necesidad de entrenar con seriedad y a conciencia, pues:

**“SI NO INTENTAS MÁS DE LO QUE PUEDES,
NUNCA LLEGARÁS A LO QUE PUEDES”**

- **EL PARTIDO**

El día del partido los jugadores del C. D. Niara deberán tener en cuenta lo siguiente:

- Se debe asistir al partido con la uniformidad correspondiente. El calentamiento previo al partido se hará con la parte superior del chándal. En el banquillo, se estará con el peto, que se entregará al jugador saliente a la hora de realizar un cambio. El capitán llevará el brazalete correspondiente.
- Se debe llegar al campo de juego 30 minutos antes del comienzo del partido. Si algún jugador no pudiera asistir al partido o prevé que llegará con retraso, deberá comunicarlo al entrenador en el último entrenamiento de la semana o llamando por teléfono si hubiera surgido algún contratiempo de última hora.
- Durante el partido se debe vivir al máximo la deportividad, que no está reñida con la entrega y con la lucha constante. Evitar los enfrentamientos físicos y verbales con el contrario y aceptar las indicaciones de los árbitros, aunque pensemos que se ha equivocado. Nadie debe dirigirse al árbitro; sólo el capitán -si



fuera necesario- y el entrenador. En todo momento se cuidará al máximo la corrección a la hora de hablar con el árbitro.

- Los jugadores sólo deben hacer caso a las indicaciones del entrenador. Cuando algo parece que no nos ha salido bien hay que evitar expresiones y gestos desproporcionados, así como golpear el banquillo u otro material cercano. No dramatizar si el entrenador te cambia. Los jugadores que están en el banquillo permanecerán sentados siguiendo el desarrollo del juego. No es correcto aplaudir los fallos del rival o hacer ostentación de superioridad cuando el partido va de cara. La humildad siempre es necesaria en el deporte.
 - En el terreno de juego se deben evitar las discusiones entre los jugadores del equipo. No se echa la culpa a nadie tras recibir un gol o fallar alguna jugada.
 - Al terminar el partido siempre se da la mano a los jugadores contrarios, tanto se haya ganado, empatado o perdido.
 - Los partidos los juega toda la plantilla, también "el banquillo". Nunca hay motivo para desanimarse, aunque en ocasiones pases más minutos de los deseados sentado.
-

- Al finalizar el partido los jugadores, antes de marcharse, esperan juntos a las indicaciones del entrenador. Es conveniente cuidar el aseo tras el partido; si hay condiciones para ello, habrá que ducharse y cambiarse de ropa.

No olvides nunca:

“Quien hace trampas jamás disfrutará la verdadera satisfacción noble del triunfo: siempre tendrá la conciencia sucia del que engaña. Y comprobará que la principal víctima de una injusticia, aunque superficialmente parezca a veces lo contrario, es quien la comete”

“TAN IMPORTANTE ES SABER ENCAJAR UNA DERROTA COMO APRENDER A GANAR CON ELEGANCIA; PORQUE EN NIARA, NO GANAMOS DE CUALQUIER MANERA”

- **A LOS ENTRENADORES**

Entrenamientos

- Siempre que no haya una fuerza de causa mayor ser puntual en el comienzo y terminación de los entrenamientos.
- Tener pensada cada sesión de entrenamiento; ha de ser variada y que mantenga ocupados a los jugadores.
- Hay que hacerse respetar por los jugadores y tener autoridad, sin caer en el autoritarismo. Los chicos tienen que aprender y disfrutar en cada entrenamiento.
- Llamar a cada jugador por su nombre, una vez que lo hayamos aprendido. No humillar o tratar de malos modos a los jugadores. Evitar palabras malsonantes hacia ellos o entre ellos.
- El entrenador debe ser ejemplar para los jugadores y debe corregir aquellas actitudes inadecuadas.
- Es importante crear hábitos en los jugadores para que sepan cómo funcionar en cada entrenamiento: número de vestuario, calentamiento y lugar del mismo, etc.



- Cada entrenador es responsable de que el vestuario de su equipo quede ordenado tras cambiarse los jugadores y del material que se haya utilizado (balones, petos, porterías pequeñas...)
 - Para los partidos que se jueguen fuera de Niara sólo se llevará el material necesario, que habrá que devolver en el primer entrenamiento de la semana.
 - Cualquier incidencia con un jugador, que no se sepa resolver en el momento, comentarla al director deportivo antes de tomar una decisión.
-

El partido

- Estar informado de la hora y lugar del partido. Es conveniente consultar la web de la Federación de Fútbol (www.fcylf.es) o del C.D. Niara (www.niara.es).
- Estar en el campo de juego 30 minutos antes del comienzo del partido.
- Si hubiera dificultades para desplazarse, ponerse en contacto con el padre de algún jugador.
- Si se supiera con antelación que un entrenador no puede acudir a un partido, ponerse en contacto con otro para que le pueda suplir. Si no es posible hablar con el director deportivo.
- No olvidar las fichas de los jugadores.
- En el último entrenamiento de la semana se debe saber con qué jugadores se va a contar para el partido.
- Los jugadores deben aprender a hacer el calentamiento previo al partido. Máxima seriedad y concentración desde ese momento.



- El entrenador es responsable de que los jugadores cumplan las reglas de juego: no saltan al campo con relojes, pulseras, etc., en el banquillo se está con chándal o peto y sentados, los cambios se hacen en el lugar y del modo previsto, etc.
- El entrenador está representando a Niara y deberá guardar en todo momento las formas y la máxima corrección hacia el árbitro, equipo contrario y público.
- Al terminar el partido recordará a los jugadores que deben dar la mano al equipo contrario y hará lo propio con el entrenador.

**Y lo más importante: si el deporte en Niara
no sirve para mejorar como persona, sobra.**

- **A LOS ESPECTADORES**

El deporte debe considerarse como un elemento más en la formación de los hijos, de ahí que sean los padres quienes colaboren en esta actividad y contribuyan a que sea verdaderamente útil y formativa para los hijos y los compañeros y amigos de los hijos.

Esto significa que, si existe un compromiso de jugar en un equipo y asistir a los entrenamientos, los padres han de facilitar e incluso exigir su cumplimiento, no sólo atendiendo a lo que conviene al propio hijo sino también por razones de educación y respeto a los demás: entrenadores y compañeros de equipo. No es formativo que, si el hijo tiene exámenes, se le diga que no vaya al entrenamiento o a un partido. En todo caso deberá solicitar permiso al entrenador.

Una actitud correcta de los padres implica que:

- han de respetar y aceptar el trabajo del entrenador.



- no deben mostrarse con acritud hacia el otro equipo o espectadores del rival.
- han de respetar las decisiones arbitrales aunque en ocasiones no se compartan.
- no deben criticar en exceso, y de hacerlo hacia su hijo o equipo, que sea con una visión constructiva.
- deben saber animar a todos y no sólo al propio hijo.
- no se deben hacer comparaciones.
- es muy formativo que se elogie las virtudes de los demás miembros del equipo o de los rivales.
- hay que disfrutar con los hijos e ilusionarse con ellos.

Lo verdaderamente eficaz es reforzar los éxitos de los hijos y valorar el empeño que hayan puesto.

"LOS PADRES HAN DE FACILITAR EL CUMPLIMIENTO DE LOS COMPROMISOS DEPORTIVOS DE LOS HIJOS".

- **DEPORTE Y ESTUDIO**

La práctica de un deporte a nivel escolar, supone un compromiso serio que debe cumplirse siempre. El deportista – estudiante sabrá organizar su tiempo libre si, desde pequeño, se le ha enseñado a planificarlo y se le han dado oportunidades de practicar aficiones y juegos muy variados.

No deben achacarse unas malas notas a unos entrenamientos semanales, ni al hecho de tener que jugar un partido el fin de semana. Es más, el deporte bien llevado debe ayudar al estudio, por que:

- facilita encauzar la necesaria distracción.
- aumenta la capacidad de concentración.
- obliga a un mejor aprovechamiento del tiempo.



- puede ser la oportunidad de encontrarse motivado para estudiar.

Lo que impide el estudio es:

- el exceso de televisión o de tiempo dedicado a otros juegos.
- los caprichos que conceden los padres o se concede uno a sí mismo.
- la falta de control de la imaginación.
- los hábitos de pereza mental.
- el desaprovechamiento de los fines de semana.

Suprimir o castigar sin hacer deporte es como querer buscar algo a lo que echar las culpas de un bajo rendimiento académico, cuando, en realidad, puede faltar fortaleza para apagar la televisión – que está quitando tiempo al estudio- o recortar las salidas con amigos ante un examen cercano o la pereza para no empezar el estudio a la hora prevista.

Esto no quita para que, en ocasiones contadas, necesitemos unas horas extraordinarias para preparar un examen o para otros compromisos graves familiares o formativos. En este caso, se solicitará permiso al entrenador, con la misma seriedad con la que se debe atender cualquier otra obligación. También es importante prever estas situaciones y quizás recortar tiempo en otras actividades.

"EL DEPORTE NO ROBA TIEMPO AL ESTUDIO"



OBSERVACIONES SOBRE LAS REGLAS DE JUEGO **DE FUTBOL SALA**

SUSTITUCIONES

- El jugador sale de la superficie de juego por la zona de sustituciones de su propio equipo
- El jugador entra en la superficie de juego por la zona de sustituciones y únicamente cuando el jugador que sale ha traspasado completamente la línea de banda.
- Si un sustituto entra en la superficie de juego antes de que haya salido el jugador que sustituirá: se interrumpirá el juego, se ordena al jugador por sustituir abandonar la superficie de juego, se sancionará al sustituto con tarjeta amarilla ordenándole que salga de la superficie de juego para que cumpla el procedimiento de la sustitución y se reanudará el juego con un tiro libre indirecto a favor del equipo contrario en el lugar donde estaba el balón cuando se interrumpió el juego.

GUARDAMETAS

- El guardameta podrá utilizar pantalones largos.
-

- Cada guardameta vestirá colores que lo diferencien de los demás jugadores y de los árbitros.
- No pueden retener el balón en las manos o en sus pies más de cuatro segundos. Cuando se infringe será sancionado con un tiro libre indirecto.

JUGADORES

- Los jugadores no pueden mostrar camisetas interiores con lemas o publicidad. Los organizadores de la competición sancionarán a aquellos jugadores que levanten sus camiseta para mostrar lemas o publicidad.

TIEMPO MUERTO

- Durante el tiempo muerto, los jugadores deben permanecer en el interior de la superficie de juego. En caso de que quieran recibir instrucciones de un entrenador de su equipo, sólo podrán hacerlo al borde de la línea de banda a la altura de su banco de sustitutos.

TIRO LIBRE DIRECTO

Se concederá en los siguientes casos:

- Dar o intentar dar una patada a un adversario.
 - Zancadillear o intentar zancadillear a un contrario, ya sea mediante las piernas o agachándose delante de él o detrás de él.
 - Saltar sobre un adversario.
 - Cargar contra un adversario, incluso con el hombro.
-

- Golpear o intentar golpear a un contrario.
- Empujar a un adversario.

Igualmente si se comete alguna de las siguientes infracciones:

- Sujetar a un contrario.
- Escupir a un contrario.
- Deslizarse para tratar de jugar un balón cuando está siendo jugado o va a ser jugado por un adversario. También se aplica al guardameta dentro de su propia área.
- Hacer una entrada a un contrario para ganar la posesión del balón, tocándole con la mano.
- Jugar el balón, llevarlo, golpearlo o lanzarlo, con la mano o el brazo (excepto el portero en su área)

Las infracciones mencionadas son faltas acumulativas.

TIRO LIBRE INDIRECTO

Se concederá en los casos en que el guardameta comete las siguientes infracciones:

- Tras despejar el balón, lo recibe de un compañero sin que el balón haya atravesado primero la línea media o haya sido jugado o tocado por un adversario.
- Toca o controla con las manos el balón que un compañero le ha pasado deliberadamente con el pie.
- Toca o controla con las manos el balón que un compañero le ha pasado directamente de un saque de banda.
- Toca o controla el balón con las manos o los pies en su propia mitad de la superficie de juego durante más de cuatro segundos.

Igualmente si el árbitro juzga que un jugador:

- Juega de una forma peligrosa.
- Obstaculiza el avance de un adversario.
- Impide que el portero lance con las manos.
- Comete cualquier otra infracción por la cual el juego sea interrumpido para amonestar o expulsar a un jugador.

El tiro libre indirecto se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

INFRACCIONES SANCIONABLES CON UNA EXPULSIÓN

Un jugador o jugador sustituto será expulsado y recibirá la tarjeta roja si comete una de las siguientes infracciones:

- Ser culpable de juego brusco grave.
 - Ser culpable de conducta violenta.
 - Escupir a un adversario o a cualquier otra persona.
-

- Impedir con mano intencionada un gol o malograr una oportunidad manifiesta de gol (esto no es válido para el guardameta dentro de su propia área)
- Malograr la oportunidad manifiesta de gol de un adversario que se dirige hacia la meta del jugador mediante una infracción sancionable con tiro libre o tiro penal.
- Emplear lenguaje o gesticular de una manera ofensiva, grosera y obscena.
- Recibir una segunda amonestación en el mismo partido.

EXPULSIONES

- Un jugador expulsado no podrá volver a jugar ni sentarse en el banquillo, debiendo abandonar los alrededores de la superficie de juego.
- Un jugador podrá sustituir al jugador expulsado y entrar en la superficie de juego una vez transcurridos dos minutos efectivos después de la expulsión, siempre que cuente con la autorización del cronometrador.

CONDUCTAS ANTIDEPORATIVAS

- Toda simulación en la superficie de juego que tenga por finalidad engañar a los árbitros será sancionada como conducta antideportiva.
- El jugador que se quite la camiseta al celebrar un gol deberá ser amonestado por conducta antideportiva.

TIROS LIBRES

- Todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 5 metros del balón hasta que éste entre en juego.
- Si el ejecutor del tiro libre se demora más de 4 segundos en hacerlo, los árbitros señalarán un tiro libre a favor del equipo contrario
- En el tiro libre directo el árbitro señalará manteniendo el brazo levantado horizontalmente y señalando la dirección en la que el tiro libre debe ser lanzado.
- En el tiro libre indirecto el árbitro señalará levantando un brazo por encima de su cabeza y manteniendo esa posición hasta que se haya ejecutado el tiro y el balón haya sido jugado.

FALTAS ACUMULATIVAS

- Son aquellas que se sancionan con un tiro libre directo.
- A partir de la sexta falta acumulada, los defensores no podrán formar barrera, el guardameta permanecerá en su área a una distancia de cinco metros como mínimo, los jugadores permanecerán detrás de una línea imaginaria alineada con el balón, paralela a la línea de meta, a una distancia de cinco metros del balón. Ningún jugador podrá cruzar dicha línea imaginaria hasta que el balón sea golpeado y entre en movimiento.

TIRO PENALTIS

- El guardameta deberá permanecer sobre su propia línea de meta. Se infringe la regla si se mueve fuera de su línea de meta antes de que se pateo el balón.
 - Los jugadores estarán a un mínimo de 5 metros del punto penaltie.
-

SAQUE DE BANDA

- El balón deberá permanecer inmóvil sobre la línea de banda.
- Se jugará con el pie hacia el interior de la superficie de juego.
- El ejecutor del saque deberá tener una parte de un pie sobre la línea de banda o en el exterior de la superficie de juego en el momento de efectuar el saque.
- Los jugadores defensores se colocarán a una distancia mínima de 5 metros del punto donde se efectúa el saque de banda.
- El jugador que efectúa el saque de banda deberá hacerlo en los 4 segundos posteriores a recibir el balón, no pudiendo tocar de nuevo el balón hasta que no haya tocado a otro jugador.

SAQUE DE META

- No se podrá anotar un gol directamente de un saque de puerta.
- El balón será lanzado con las manos desde cualquier punto del área penal por el guardameta.

SAQUE DE ESQUINA

- Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina.
 - El balón se colocará en el interior del cuadrante de esquina más cercano.
 - Los adversarios deberán permanecer a un mínimo de 5 metros del balón hasta que esté en juego.
-

COMPORTAMIENTO FRENTE AL EQUIPO ARBITRAL

- Todo jugador que sea culpable de desaprobar con palabras las decisiones del equipo arbitral deberá ser amonestado.
- Todo jugador que ataque a un miembro del equipo arbitral o sea culpable de emplear lenguaje o gestos ofensivos, groseros y obscenos deberá ser expulsado.
- Todo jugador que intente engañar a los árbitros simulando lesión o pretendiendo haber sido objeto de infracción será culpable de simulación y se le amonestará por conducta antideportiva.

RETRASAR LA REANUDACIÓN DEL JUEGO

Los árbitros amonestarán a jugadores que retrasen la reanudación del juego en los siguientes casos:

- Lanzar un tiro libre desde el lugar erróneo con la deliberada intención de obligar al árbitro a ordenar su repetición.
- Jugar con el pie lejos el balón o llevárselo con las manos después de que el árbitro ha detenido el juego.

CELEBRACIÓN DE UN GOL

Por más que esté permitido que los jugadores expresen su alegría cuando marcan un gol, la celebración no deberá ser excesiva. Por lo tanto se celebrará el gol de forma razonable. Se amonestará a un jugador si, en opinión del árbitro:

- Un jugador hace gestos provocadores, irrisorios o exaltados.
-

- Abandona la superficie de juego y accede a la zona donde se encuentra el público.
- Se quita la camiseta por encima de su cabeza, o se cubre la cabeza con la camiseta.

JOYERÍA

- Todos los artículos de joyería son potencialmente peligrosos. No se permite a los jugadores utilizar esparadrapo para cubrir la joyería.
 - Los anillos, los pendientes, el cuero o las gomas no son necesarios para jugar y lo único que pueden causar es una lesión.
-

✓ 10 IDEAS PARA TERMINAR

1. EL RESPETO A LAS REGLAS DEL JUEGO PERMITE DESARROLLAR VALORES DE CONVIVENCIA Y HÁBITOS DE COMPETITIVIDAD SANOS.
 2. EL DEPORTE BIEN HECHO MEJORA NO SÓLO EL CUERPO, SINO A LA PERSONA COMPLETA.
 3. EL DEPORTE PROPORCIONA UNAS CONDICIONES INMEJORABLES PARA ESTRECHAR LA AMISTAD Y PUEDE SER UNA AUTÉNTICA ESCUELA DE SOLIDARIDAD.
-



4. TAN IMPORTANTE ES SABER ENCAJAR UNA DERROTA COMO APRENDER A GANAR CON ELEGANCIA.

5. EL DEPORTE BIEN LLEVADO AYUDA AL ESTUDIO.

6. LA NOBLEZA Y LA CORTESÍA SON INSEPARABLES DEL VERDADERO DEPORTE.

7. SI NO SE INTENTA MÁS DE LO QUE UNO PUEDE NUNCA SE LLEGA NI SIQUIERA A LO QUE SE PUEDE.

8. COMPAÑERISMO ES FELICITAR A LOS DEMÁS CUANDO HAN HECHO ALGO BIEN Y ANIMARLE CUANDO HA COMETIDO UN ERROR.

9. LOS PADRES HAN DE FACILITAR EL CUMPLIMIENTO DE LOS COMPROMISOS DEPORTIVOS DE LOS HIJOS.

10. SIEMPRE “JUEGO LIMPIO” DENTRO Y FUERA DEL CAMPO.
