



CIRCULAR Nº 26 DE 2017

NORMAS GENERALES DE COMPORTAMIENTO Y CONVIVENCIA A TENER EN CUENTA POR LOS COMPONENTES DE LOS EQUIPOS DE MADRID EN CONCENTRACIONES, ENTRENAMIENTOS Y CAMPEONATOS

Proponemos unas normas de convivencia, basadas en el comportamiento, la puntualidad y la actitud, que a su vez tienen su referencia en el respeto, la educación y el sentido común, que deberán ser hábito y costumbre en todas las actividades (entrenamientos, concentraciones, campeonatos...) siendo evaluadas por los entrenadores, de forma que el deportista que no alcance una puntuación positiva en alguno de estos aspectos anteriormente citados, no será convocado a la siguiente concentración o campeonato.

Independientemente de su evaluación negativa y según la gravedad del incumplimiento de estas normas, puede suponer la expulsión automática de una concentración, con las demás consecuencias derivadas que pueda originar, ya sean perjuicios económicos o la apertura de un expediente disciplinario.

Los entrenadores de los equipos de Madrid quieren que estas recomendaciones no sean más que una valiosa información encaminada a mejorar vuestro entrenamiento, a fin de sacar el máximo rendimiento a vuestro esfuerzo y formación personal.

EN LOS ENTRENAMIENTOS, CONCENTRACIONES Y CAMPEONATOS

1. Dirigirse con respeto a los entrenadores y profesores.
2. Cuidar y respetar las instalaciones donde se realicen los entrenamientos o competiciones.
3. Obedecer los avisos y/o advertencias que sobre su utilización nos indique la dirección del pabellón y/o los empleados del mismo.
4. Durante el entrenamiento el deportista no puede ausentarse del tapiz sin permiso del entrenador.
5. Mientras se descansa se permanece dentro del tapiz y no sentado fuera.
6. No salir del tapiz con las botas de entrenamiento ni para ir a beber ni al WC, debiendo utilizar unas zapatillas que estarán colocadas al borde del tapiz, para evitar problemas de higiene.
7. Por una cuestión de higiene todos los luchadores deberán llevar su botella de agua o bebidas isotónicas etc. para hidratarse durante el entrenamiento y queda prohibido beber de otra botella que no sea la suya.



8. Al finalizar los entrenamientos se deberá retirar del suelo todos los objetos o desperdicios que se hayan resultado con ocasión del entrenamiento. (botellas vacías de agua, vendas, esparadrapo, etc.)
9. Cumplir las propuestas que sobre el entrenamiento o su organización realicen los entrenadores:

* Para reducir el índice de lesiones, estar atentos durante las sesiones de trabajo.

* Conocer los objetivos de las concentraciones y campeonatos, aprovechando el grupo de deportistas de nivel y el cuadro técnico que les pone a su disposición la FML.

1. Todos los que tengan que competir al día siguiente o ya hubieran competido, colaborarán con los entrenadores y sus compañeros en todas las labores de apoyo que organicen los entrenadores; seguimiento de adversarios, colaborar en calentamientos, etc. de esta forma fomentaremos el trabajo en equipo.
2. En competiciones Nacionales cuando suene el himno nacional, durante la entrega de trofeos u otra ceremonia, por respeto nadie debe quedarse sentado.
3. Todos los luchadores deben ser muy prudentes con los comentarios que realicen en las competiciones, tanto sobre adversarios como sobre los propios compañeros, así como sobre su estado de ánimo y sensaciones personales, sobre si mismos, compañeros o entrenadores: podría estar socavando el ánimo del grupo con pensamientos negativos, que no favorecerán sus resultados, ni los de sus compañeros y en ningún caso es el lugar de realizarlos. He de ser positivo y reconducir sus sensaciones.

EN RESIDENCIAS, HOTELES, ESTACIONES, AEROPUERTOS Y MEDIOS DE TRANSPORTE

1. Durante el tiempo que dura la concentración/competición el deportista no puede ausentarse sin permiso del recinto señalado.
2. Puntualidad. Se observará una puntualidad exquisita para las distintas actividades que se realicen. Comienzo de entrenamientos, salidas de autobuses, horario de comidas etc. (Respeto a los demás).
3. Como norma, están prohibidas las bromas de mal gusto, novatadas etc., que atentan contra la libertad y los derechos de otro deportista.
4. Observar un mínimo de educación: por la propia dignidad evitar las palabras soeces y comportamientos fuera de lugar.
5. Tener en cuenta que las actuaciones particulares de un miembro del equipo cuando está en una concentración o una competición representando a Madrid, no se representa sólo a sí mismo, sino al equipo de Madrid de Lucha. De su comportamiento depende la imagen de un deporte y de todo un equipo.
6. Dirigirse al personal que trabaja en las instalaciones deportivas, residencias y hoteles con respeto y educación.



7. Se respetarán las horas de sueño y de descanso. Cumplir los horarios mínimos de descanso para poder estar "despierto" en los entrenamientos. Enfocar el tiempo libre como un periodo de recuperación, no como un periodo de desgaste.
8. Nadie debe entrar en las habitaciones de otros. Para evitar distintos problemas, hay salas para reunirse. Las habitaciones deben ser un lugar donde sus ocupantes tengan un mínimo de intimidad, puedan tener sus cosas, responsabilizarse del material existente y dejarla como la encontró al llegar. La zona destinada a habitaciones es una zona de descanso, tranquilidad y relajamiento, no una zona de juegos, carreras, gritos y portazos. Simplemente por educación y por respeto a los que allí descansan, se evitarán los portazos, gritos, carreras etc., y trataremos de que sea un lugar idóneo para descansar y recuperarse del trabajo del día.
9. La siesta es un periodo de tiempo muy importante específicamente en la recuperación de un deportista que entrena por la mañana y por la tarde. Hay que respetar ese periodo de recuperación, para el que decide realizarla. Por ello las habitaciones y pasillos no deben ser lugar de reunión en ningún momento y mucho menos en las horas de descanso (siesta o noche).
10. Nadie debe llevarse nada de la habitación, ya que al final se sabe. Sí cuando llega observa un desperfecto, lo comunica inmediatamente a la dirección. Cada uno se responsabiliza de los desperfectos que se ocasionen en su habitación. Por imagen y decencia hay que ordenar y guardar la ropa en los armarios y mantener la habitación limpia de papeles y envases.
11. Por las noches la hora de estar en las habitaciones serán las 23 horas (higiene personal, pijama, lectura, etc.). Teniendo que disponer a acostarse y dormir a las 23.30 horas (silencio, luces apagadas, TV. apagada, etc.)
12. En los comedores se mantendrá el orden en las filas (Self service) y no se lanzará pan u otros alimentos contra otros compañeros; se mantendrán las mesas lo más limpias posibles y se cumplirá con las normas que establezcan los responsables del comedor, por ejemplo recoger las bandejas, devolver jarras de agua etc.
13. La alimentación ha de ser la que se organiza por la Federación en desayunos, comidas y cenas. No pudiendo comprar ni llevar a las habitaciones ningún alimento ni bebidas sin el Vº Bº. de los entrenadores. Se ruega seguir las recomendaciones de la Federación sobre dietas equilibradas para los deportistas (no recomendables grasas saturadas, chocolates, etc.).
14. Al abandonar el lugar donde se haya desarrollado la actividad se deberán abonar todos los gastos de servicios extras que se hayan utilizado.

EN LAS CIUDADES

1. Respetarlas como tus anfitrionas, sabiendo que allí somos unos invitados y que como tales debemos comportarnos.
2. Serán controladas por los entrenadores acciones como la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar, las cuales están **TOTALMENTE PROHIBIDAS**.