



CIRCULAR N° 3 DE 2026

NORMATIVA BÁSICA DEPORTISTAS 2026 CÓDIGO ÉTICO / CONDUCTA DE LOS ENTRENADORES 2026 NORMAS Y RECOMENDACIONES PARA LA BUENA PRÁCTICA DE LOS ENTRENADORES 2026

DEPORTISTA

Derechos del Deportista. Saber ejercer su derecho ante una irregularidad. Ser escuchado. Recibir un trato respetuoso en Campeonatos y Trofeos. Representar a FML. cuando sean requeridos para ello

Deberes del Deportista. Aceptar las decisiones de los árbitros durante las competiciones realizando las reclamaciones, con el debido respeto y por los cauces establecidos.

Presentarse a competiciones y entrenamientos a los cuales hayan sido convocados por la FML, debiendo prevenir con la debida antelación las eventuales ausencias, justificándolas.

No podrán retirarse de la competición sin motivo justificado. Si lo hiciesen, pierden su derecho a posibles reclamaciones, quedando excluidos de la clasificación de la competición.

Abstenerse del uso de sustancias prohibidas.

Presentar los documentos que prevea la competición, tales como licencias, carné deportivo, D.N.I., certificado médico, autorización paterna menores de edad, etc.

Uniformidad Del Deportista. UNIFORMIDAD CORRESPONDIENTE (club o Federación).

CÓDIGO ÉTICO / CONDUCTA DE LOS ENTRENADORES

1. RESPETO –

Base fundamental de la convivencia. Para respetarse, hay que respetar a los demás, árbitros, otros clubes y deportistas, público y, a compañeros y entrenadores.

2. CUIDADO DE LAS INSTALACIONES Y MATERIAL –

Las instalaciones y el material deberán de ser cuidadas, evitando cualquier acto de vandalismo y suciedad.

3. UNIFORMIDAD –

Obligatorio asistir a los Campeonatos Oficiales o amistosos (entrega de trofeos, etc.) con el uniforme de la FML que pone entrega todos sus deportistas.



Federación Madrileña de Lucha



4. PUNTUALIDAD –

Imprescindible ser puntuales en los campeonatos, y siempre comunicado con anterioridad. La falta de puntualidad será sancionada.

5. FALTA DE ASISTENCIA –

Cualquier falta a los Campeonatos debe de estar justificada y comunicada con antelación, siempre que sea posible, para la correcta organización.

6. BAJO RENDIMIENTO –

La falta de atención o el desinterés durante los entrenamientos deriva en un bajo rendimiento que repercute en el Equipo de la FML. El entrenamiento debe de tomarse con la máxima seriedad y la mejor disposición de trabajo.

Estar atentos también al factor que, como normal general, no tiene sentido que un entrenador:

- Pase demasiado tiempo apartado del grupo con niños, a solas
- Que lleve a niños o jóvenes a su domicilio particular.
- Si es inevitable de alguna de estas situaciones, deberá llevarse a cabo con el conocimiento y consentimiento de alguien al cargo y/o de una persona con potestad parental sobre el niño.

LOS ENTRENADORES NUNCA DEBERÁN:

1. Relacionarse con un contacto físico inapropiado, ni siquiera de broma.
2. Compartir una habitación con ningún niño/ joven.
3. Permitir de forma alguna, tocamientos inapropiados.
4. Permitir que los niños/ jóvenes utilicen lenguaje (sexual) explícito o inaceptable.
5. Hacer comentarios/sugerencias sexuales a niños/ jóvenes, ni siquiera jugando.
6. Quedar con un niño por su cuenta, fuera del contexto exclusivo del entrenamiento.
7. Permitir acusaciones, que no hayan sido comprobadas, ratificadas o denunciadas.
8. Hacer cosas de naturaleza personal que un niño puede hacer por sí mismo. Puede que sea necesario para algunos deportistas con discapacidad o demasiado jóvenes. Sólo se realizarán con total conocimiento y consentimiento de los padres o tutores.

NORMAS Y RECOMENDACIONES PARA LA BUENA PRÁCTICA DE LOS ENTRENADORES

1. Siempre deje ver su trabajo al público cuando trabaje con niños y chicos jóvenes.
2. En la Lucha, al enseñar algunas técnicas, es necesario tener contacto con el deportista. Avise al deportista y pregúntele si tiene alguna objeción.
3. Si el grupo está supervisado en los vestuarios, asegúrese de que los adultos van en parejas y que el sexo del adulto es el apropiado.
4. Cuando sean grupos mixtos, siempre deberán ser supervisados por adultos.



Federación Madrileña de Lucha



5. Los voluntarios y los profesionales deberán respetar los derechos y la dignidad que merecen y tratar a todo el mundo con igualdad.
6. Los entrenadores deberán situarse al lado de los jugadores para su mayor seguridad durante el desarrollo del ejercicio.

Los entrenadores deberán tener en cuenta:

1. Todos los deportistas necesitan y merecen las mismas oportunidades para competir.
2. Los niños y los jóvenes juegan para divertirse y que ganar sólo es una parte del juego.
3. Nunca permita que los deportistas entrenen cuando estén lesionados.
4. Asegúrese de que el equipamiento y las instalaciones son seguras y apropiadas.
5. Tener a mano el certificado de penales, de primeros auxilios y licencias de la federación.
6. Asegurarse que las actividades, son apropiadas para la edad, madurez y habilidad de los deportistas.
7. Promocione los aspectos positivos del deporte y nunca permita ni perdone incumplimientos de la ley o el uso de sustancias prohibidas.
8. Mantener unos altos estándares en cuanto a comportamiento personal y apariencia.
9. Nunca critique abiertamente a otros deportistas o utilice un lenguaje que le causen al deportista la pérdida de autoestima y confianza en sí mismo.

Conducta que seguir ante sus deportistas, así como con padres/madres.

- Será el encargado de que sus deportistas se encuentren cómodos en nuestra FML, inculcando hábitos saludables y fomentando su participación deportiva, aplicando los principios de neutralidad, imparcialidad e igualdad de trato.
- Comprender que los niños no son adultos pequeños, debe adecuar el deporte e implementar una metodología de trabajo acorde a su desarrollo físico y psicológico.
- Generar en el deportista una mentalidad basada en el placer de la actividad y la voluntad de progresar y no en el ganar partidos a toda costa.
- En lo que respecta a la relación del técnico con los padres/madres, ante cualquier problema existente deberá informar a la FML, para tratar de dar una solución a la incidencia ocurrida.
- **En lo que concierne a la utilización de la indumentaria oficial de la FML.** Es obligatorio acudir a entrenamientos como a campeonatos y a cualquier acto oficial que organice la FML con la ropa de entrenamiento entregada por la FML. Quedará prohibido el uso de vestimenta distinta.
- **Conducta en entrenamientos y competiciones.** Es obligado asistir a entrenamientos y competiciones, salvo causa justificada. En caso de no asistencia, se deberá avisar con antelación.
- Deberá ser puntual, en los entrenamientos como en las convocatorias de campeonatos. Responsable que los entrenamientos comiencen y finalicen a la hora prevista.



Federación Madrileña de Lucha



- Deberán tener el material a utilizar en la sesión dispuesto para poder comenzar la misma a la hora indicada, y evitar, en la mayor medida posible, el tiempo de no actividad.
- Nuestros técnicos tienen que estar activos en las sesiones de entrenamiento, ya que es ahí donde el grupo irá aprendiendo y asimilando los conceptos técnicos y tácticos seleccionados para trabajar por cada entrenador dentro de la pauta aconsejada, con el objetivo de ponerlos en práctica.
- Cada técnico tiene que ser justo en las decisiones adoptadas, debiendo premiar el desempeño y compromiso mostrado por sus deportistas, e intentar corregir los errores advertidos con el máximo respeto posible ante ellos/as.
- Serán los encargados de anotar las faltas de asistencia de sus deportistas, debiendo indicar el motivo de esta.
 - No se permite que los entrenadores utilicen teléfonos móviles durante las sesiones de entrenamiento y competiciones, salvo necesidad para el propio grupo.

Desplazamientos.

Cuando un menor se desplace a un entrenamiento y/o competición con un técnico de la FML deberá existir autorización expresa por parte del padre/madre o tutor del menor.

Respecto al uso de material.

El entrenador es el responsable de proteger y hacer un uso adecuado del material para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento y competiciones, procurar evitar cualquier pérdida, daño, robo o uso inadecuado.

Utilización de instalaciones deportivas y otros espacios.

El técnico velará por la correcta utilización de las instalaciones deportivas, debiendo comprobar que vestuarios y zonas de entrenamiento queden limpias al finalizar entrenamientos y competiciones.

- Debe ser el último en abandonar las instalaciones en los entrenamientos y en competiciones.
- Está prohibida la grabación de imágenes y la realización de fotografías en vestuarios y duchas.
- Nunca podrá reunirse un técnico con un menor de edad a solas en un espacio que no sea público o visible (despachos, vestuarios, etc.).

En cuanto al respeto y no violencia

- El entrenador deberá adoptar un comportamiento ejemplar, responsabilizándose de que sus deportistas cumplan y acaten las normas del juego y fomenten el juego limpio.
- No está permitido por parte del entrenador el uso de lenguaje, comentario, imágenes y/o gestos que inciten a cualquier tipo de discriminación.



Federación Madrileña de Lucha



- No está permitido el uso del lenguaje, comentarios, imágenes o gestos que supongan ofensas personales y/o arremeta contra la integridad de los rivales, árbitros y público en general.
- Queda prohibida cualquier tipo de violencia (física, verbal), así como el uso indebido de las RRSS.

Comunicación y Redes Sociales (RRSS)

- No deberán utilizar sus cuentas personales en redes sociales para publicar información oficial de la FML, ya que cualquier comunicación oficial se efectuará desde las cuentas oficiales de la FML.
- Está prohibido participar en grupos de WhatsApp con deportistas menores de 18 años, que no sean necesarios para el buen desarrollo de la competición. En este caso, se creará un grupo con los jugadores/as y un mínimo de dos adultos.
- No comunicarse con menores de edad a través de mensajes privados desde cuentas personales.
- Prohibido “seguir” a deportistas menores de edad en RRSS desde sus cuentas personales.

Compromiso y Régimen Sancionador

- Cualquier comportamiento que pueda dañar el prestigio y la imagen de la FML, así como el incumplimiento de este código de conducta, será estudiado y se decidirá, en su caso, la imposición de la sanción que corresponda.

NOTA 1. Todas las circunstancias no contempladas en este documento serán resueltas por la FML.

***SOMOS FEDERACIÓN, SOMOS LUCHADORES,
SOMOS ILUSIÓN, SOMOS EQUIPO.
DAMOS EJEMPLO***

Ángel Luis GIMÉNEZ
Presidente FML