



Normes de conducta i actuació per a jugadors/es del BC Sant Joan Despí

El bàsquet és un esport d'equip i com a tal la suma de l'esforç individual de cadascun dels seus components és el més important per assolir objectius esportius i actitudinals del grup.

Per tant, cal que tots els jugadors/es treballin amb esforç, de manera constant, aprenent a conviure dins del grup i respectant l'ordre i disciplina establerts.

A partir d'aquesta premissa sorgeixen les normes de conducta i actuació per a jugadors/es del BC Sant Joan Despí:

- Adquirir el compromís d'assistència a tots els entrenaments i partits durant la temporada. Avisar de la falta a un entrenament o partit amb la màxima antelació possible al entrenador/a.
- Arribar amb puntualitat als entrenaments (mínim 10 minuts abans per tal de canviar-se al vestuari) i partits (no fent tard a l'hora de convocatòria imposada pel entrenador/a).
- Adquirir uns hàbits de neteja personal després de la realització de l'activitat física tot portant una roba i calçat específic per realitzar els entrenaments i partits i un altre per tornar a casa després de dutxar-se al poliesportiu. (1)

- Mantenir una actitud d'ordre i bona conducta dintre dels diferents recintes esportius, tot respectant el material (pilotes, cistelles, banquetes, etc.) i les instal·lacions (bancs i dutxes dels vestuaris, lavabos, passadissos, etc.). (2)
- Respectar i complir les instruccions i normes establertes per l'entrenador/a i mantenir una actitud de respecte envers ell/a durant els entrenaments/partits. (3)
- Col·laborar en crear un bon ambient de convivència tant a la pista com dins del vestidor amb la resta de companys/es de l'equip. (3)
- Respectar l'actuació arbitral als partits i als jugadors dels altres equips no mostrant ni actuant de manera violenta o antiesportiva. (3)
- Participar i col·laborar de forma activa en les diferents activitats organitzades pel club de manera excepcional (sortides, torneigs, actes populars, etc.)
- Col·laborar amb la resta d'equips del club tot acceptant (sempre que sigui possible) les propostes de col·laboració en entrenaments i/o partits amb l'equip/s de la categoria/es superior/s.

(1) La dutxa tot just en acabar l'activitat física és recomanable per a la relaxació dels músculs i la tornada a la calma i per evitar sortir suant al carrer (refredats, etc.). Aquest hàbit adquireix major rellevància amb l'edat i l'augment de l'esforç físic realitzat als entrenaments i partits.

(2) El mal ús d'aquest material i/o instal·lacions podrà suposar el reintegrament dels danys causats i/o la retirada del dret d'ús (de manera temporal o definitiva) dels vestuaris de les instal·lacions esportives.

(3) Les faltes actitudinals que es puguin produir durant els entrenaments i partits podran suposar la l'exclusió del jugador/a del equip de forma temporal o indefinida segons la gravetat de l'actuació o la reiteració d'aquestes actituds incorrectes.