



NORMES BÀSIQUES PER ALS JUGADORS/ES

A) ALS ENTRENAMENTS:

1. Cal ser puntual als entrenaments i qualsevol altre activitat en la que participem. L'hora fixada d'inici de l'activitat es l'hora en la que hem de començar l'entrenament i hem d'estar tots a la pista degudament preparats i equipats.
2. En cas de no poder assistir als entrenaments i/o partits, s'ha de comunicar a l'entrenador amb antelació.
3. Cal respectar tot i tothom. Els entrenadors, els companys de l'equip, els companys del club, els rivals, l'àrbitre, els responsables de les instal·lacions, les pròpies instal·lacions i el material que utilitzem en els entrenaments.
4. Durant tot el temps destinat a l'entrenament estarem atents a les explicacions que ens doni el director tècnic, l'entrenador o bé els seus ajudants. Cal sempre prestar molta atenció i no distreure's.
5. Es obligatori l'ús de la vestimenta adequada per a realitzar els entrenaments a més a més de la obligatorietat de dur la roba oficial del Club per a poder participar als partits. Hem de semblar un equip des del primer moment.
6. En cap cas ens podem absentar de l'entrenament sinó és amb el permís explícit de l'entrenador.
7. Durant l'entrenament, si no és per una causa de força major i que compti amb l'autorització de l'entrenador, no parlarem amb cap persona aliena a l'equip. Sempre ens esperarem fins la finalització. **ENTRENAR AMB LA MÀXIMA CONCENTRACIÓ.**
8. A l'hora d'escalfar i estirar ho farem sempre tot el grup junt. Cal fer els estiraments amb la màxima cura. Els estiraments són molt importants i beneficiosos. A més a més és important conèixer bé el nostre cos i saber quins músculs estem estirant en cada exercici. Utilitzarem el mateix escalfament per a totes les categories. Hem de donar imatge d'equip.
9. Podrem anar a hidratar-nos, beure aigua, quan l'entrenador ens ho indiqui.

10. No està permès l'ús d'arracades, rellotges, polseres, cadenes, anells o qualsevol altre objecte amb els quals ens puguem fer mal o puguem fer mal als companys durant l'entrenament.

11. Durant l'entrenament, sempre que l'entrenador sol·liciti la presència dels jugadors aquests aniran corrents fins al lloc indicat.

12. Cal dutxar-se després de cada entrenament i partit. A la vegada cal vetllar per tal de mantenir els vestidors nets.

13. És molt important abans de cada entrenament i cada partit, col·locar-nos correctament els mitjons, procurant que no facin arrugues, i lligar-se correctament les sabatilles esportives. En cap cas podem posar-nos i treure'ns les sabatilles sense descordar.

14. Cada jugador-a vetllarà per l'ordre i neteja del seu espai i després de cada sessió d'entrenament recollirà els desperdiciis que hagi creat (botelles buides, esparadrap, venes, etc).

15. Cal, per sobre de tot GAUDIR DEL BÀSQUET (ENTRENAMENTS, TROBADES, PARTITS).

B) ALS PARTITS

16. El nostre és un esport d'equip. Per aquest motiu totes les situacions que puguin afavorir aquesta idea seran òptimes:

En els partits cal:

- Sortir tots junts/totes juntes a la pista
- Escalfar i estirar junts/es
- Col·locar les nostres mans juntament amb les del nostre entrenador després d'haver-nos donat instruccions i fer servir el "crit de guerra"
- Al inici de cada partit, els 5 jugadors de cada equip que surtin a pista, saludaran als jugadors de l'altre equip i als àrbitres.
- Al finalitzar el partit, tots els jugadors i entrenadors saludaran als jugadors de l'altre equip.
- Les decisions dels àrbitres seran sempre acceptades com a definitives. Per tant, evitarem parlar amb ells, i en cap cas les discutirem.
- Mentre estem jugant, en cap cas ens podem absentar, de la banqueta, sinó es amb el permís explícit de l'entrenador, ni podem anar a parlar amb gent del públic. Sempre ens esperarem fins la finalització.
- Durant els partits, si estem a la banqueta, estarem atents al joc dels nostres companys i a les instruccions que ens puguin donar els nostres entrenadors. En cap cas les instruccions vindran donades des de la grada. A més a més, no parlarem amb cap persona que no pertanyi al nostre grup de treball (jugadors / es, entrenadors)
- Al finalitzar el partit cada jugador-a vetllarà per l'ordre i neteja del seu espai i després de cada sessió d'entrenament recollirà els desperdiciis que hagi creat (botelles buides, esparadrap, venes, etc).