



# **REGLAMENT D'ORDRE INTERN**

**Temporada 2014-2015**



- 1. Missió**
- 2. Presentació**
- 3. Organigrama del Club**
- 4. Els Tècnics**
- 5. Els Jugadors**
- 6. Els Delegats**
- 7. Sancions**
- 8. Mútua esportiva**
- 9. Material esportiu**
- 10. Despeses**
- 11. Altres consideracions FINALS**





## 1.-Missió

- El CHSLM és una entitat esportiva sense ànim de lucre que es compromet a la promoció i pràctica de l'handbol, entenent l'esport d'equip com instrument del desenvolupament físic i psicològic de l'individu dins de la comunitat.





## 2.-Presentació

- Hem de fer un pas endavant per deixar de ser un Club i transformar-nos en "el nostre club" on cada un de nosaltres en la seva mesura pugui aportar per seguir progressant.
- És necessària l'aportació de nous enfocaments, jugadors i tècnics que s'impliquin amb el projecte per oferir garanties de futur.
- El projecte CHLSM significa treball, compromís, disciplina, esforç capacitat de sacrifici, respecte amb els companys, lleialtat i cuidar tots els nostres actius com a Club però sobretot cuidar de les persones que conformem aquesta casa.
- El funcionament intern ha de ser metòdic, estudiat i disciplinat, però el tracte amb les persones ha de ser com el d'una gran família, incitant a la perseverança i l'esforç.
- El club Handbol la Salle Montcada ha de ser "un club de primera" i l'objectiu a curt termini per a tots els nostres equips és ocupar posicions capdavanteres / fase final/top4 en primera nacional / catalana o superior categoria.
- Hem d'aconseguir que el nostre nom com a club estigui sempre relacionat amb els valor que defensem, equips seriosos, treballadors, compromesos, lleials, respectuosos i amb esperit de sacrifici, perquè volem ser una referència esportiva i social de Catalunya.
- Els resultats esportius no són objectius directes, sinó conseqüència d'aquest treball previ a nivell esportiu i humà.
- L'escola d'Handbol és vital per al club i ha de tenir un tracte preferent, amb continuades promocions a les escoles del municipi i amb activitats diverses al llarg de l'any per tal de promoure els lligams amb altres clubs i amb la resta de la societat .





3.- Organigrama del Club

JUNTA	EQUIPS CLUB	EQUIPS ESCOLA
<b>PRESIDENT</b> Enric Expósito	<b>COORDINACIÓ TECNICS</b> Victor Corral	<b>DIRECTOR</b> Toni Suarez <b>COORDINADOR</b>
<b>VICEPRESIDENTA</b> M <sup>a</sup> Jose Ezquerria	<b>SENIOR MASC 1a EST</b> Jaume Puig David Moratona Eugenio Díaz	<b>ALEVI MASCULI</b> <b>ALEVI FEMENI</b>
<b>SECRETARI</b> Andreu Julián	<b>SENIOR MASCULI B</b> Victor Corral	<b>BENJAMI</b>
<b>MATERIAL</b> Angel Ruzafa	<b>JUVENIL MASCULI</b> Victor Corral	<b>PRE-BENJAMI</b>
<b>VOCALS</b> Albert Alcaraz Antonio Ramírez Cesc Font Ismael Vila Jordi Salat Josep Suñé Neus Hernández Pere Pérez Tesi Escobosa Toni Suarez	<b>CADET MASCULI</b> Javier Córdoba	<b>MULTIESPORT</b>
	<b>INFANTIL MASCULI</b> Ricard Pressas	<b>PSICOMOTRICITAT</b>
	<b>MASTER MASCULI</b> Albert Alcaraz	<b>MARES INICIACIÓ</b>
	<b>SENIOR FEMENI</b> Pau Lleixà	
	<b>JUVENIL FEMENI</b> Pau Lleixà	
	<b>CADET FEMENI</b> Pau Sánchez	
	<b>INFANTIL FEMENI A</b> Alex Expósito	
	<b>INFANTIL FEMENI B</b> Sara Muniesa	
	<b>MASTER FEMENI</b> Yolanda Hernández	





#### 4.- Els Tècnics

### ELS VALORS DE L'ESPORT

#### DECÀLEG D'UN BON ENTRENADOR

**1. Fes participar a tots els esportistes en les mateixes condicions.**

És responsabilitat de l'entrenador mantenir entre tots els esportistes els mateixos nivells d'autoestima.

Si només fas participar els més destacats, provocaràs en aquests un excés de responsabilitat i angoixa, mentre que els altres cauran en el desànim i la desmotivació.

**2. Adreça't als esportistes amb respecte, és la manera de ser respectat.**

No cal que diguis als teus esportistes que et respectin, ho faran si ells se senten respectats.

**3. No diguis als teus esportistes que ho fan malament, digues-li com ho poden fer bé.**

No donis per fet que l'esportista ho ha de fer bé. Si ho fa malament i el critiques i no l'hi dius com ho pot fer bé, són ells els que pensaran que tu ho fas malament.

**4. Si dones prioritat al resultat, estàs limitant la trajectòria d'alguns esportistes.**

A la competició, especialment a les etapes formatives, si només fas participar els esportistes més destacats per tal de guanyar, no estaràs donant les mateixes oportunitats a tothom i limitaràs la formació i trajectòria dels que no hi participen.

**5. El crit és sinònim d'impotència, raona i troba solucions.**

Com a entrenador, davant dels problemes, has de reflexionar i trobar solucions. No utilitzis el crit com a eina per resoldre els problemes, només provocaràs angoixa als teus esportistes.

**6. No tinguis pressa en obtenir resultats, amb bon treball els resultats no triguen en arribar.**

S'aconsegueix perfeccionar un moviment després de repetir-ho 15.000 vegades, no vulguis obtenir els resultats amb un sol entrenament.

**7. Davant d'una derrota no busquis culpables.**

Guanyar no és sempre una victòria, ni perdre una derrota, analitza-ho i treu-ne conclusions.

**8. Fes que et valorin per la teva feina, no pels resultats.**

Els resultats de la competició no ho és tot, planifica't i treballa amb responsabilitat i compromís.

**9. Actua per reforçar els valors als teus esportistes.**

No sempre arriben a triomfar els esportistes més destacats, si reforces els valors aconseguiràs esportistes més compromesos i disciplinats. La teva tasca com a entrenador és imprescindible per aconseguir-ho.

**10. Part de l'èxit de la teva feina és aconseguir que un grup d'esportistes es facin amics i que gaudeixin fent esport.**

"Fem esport, fem amics".





**Normes tècnics CHLSM:**

1. Fer de tècnic implica una gestió integral del seu equip incloent nivell esportiu (entrenaments, partits, qüestions tècniques d'equip), econòmiques (responsabilitat del grup davant quotes, pagaments o concepte de club) com social (comportament jugadors, gestionar qualsevol esdeveniment o concepte de club). Entrenar un equip CHLSM és gestionar a tots els nivells.
2. La figura del coordinador dels tècnics (CT) complementa la tasca de l'entrenador en cada equip i suposa un valor afegit com a punt de referència i nexa amb la junta del club. El CT supervisarà la trajectòria dels equips CHLSM.
3. Cada entrenador ha de presentar informes al CT
  - i) Planificació anual T14-15 amb el treball d'equip i objectius.
  - ii) Informe mensual individual escrit amb assistència / incidències / valoració en entrenaments i partits .
  - iii) Informació puntual de cada partit jugat: resultat i comentari general per escrit via mail o whatsapp, per tal de fomentar l'esperit de Club.
4. Tots els entrenadors han d'estar intercomunicats de manera que els jugadors de segon any puguin entrenar regularment (1 cop al mes com a mínim) a la categoria següent amb la possibilitat de jugar partits oficials. Aquests multi-entrenaments es recomanen també perquè els jugadors de primer any puguin participar eventualment. Es treballarà també en entrenaments conjunts programats entre equips contigus: Inf + CdT, CdT + Juv, Juv + Sen.
5. Segons indicacions CT els jugadors realitzaran tecnificacions per llocs específics amb entrenaments complementaris, amb horaris a determinar.
6. La gestió d'un equip no està remunerada és voluntària però comporta una compensació durant 9 mesos: setembre, octubre, novembre, desembre, gener, febrer, març, abril i maig. Aquesta compensació es farà efectiva a mes vençut durant la primera setmana del mes següent. Els possibles entrenaments / esdeveniments / partits efectuats en el mes de juny es contemplen com a excepcionals i estan inclosos en el concepte de 9 mesos. Els entrenadors/monitors de l'Escola entren en aquests mateixos conceptes però dividit en 8 mesos.
7. Segons indicacions CT els entrenadors realitzaran reunions periòdiques conjuntes per implementar formació, aclarir dubtes i participar de manera activa en el seu currículum d'entrenadors club CHLSM.
8. En cas que hi hagi multa federativa sobre l'entrenador o equip assignat aquesta es descomptarà de la compensació a percebre per l'entrenador .
9. És necessari acudir amb puntualitat als entrenaments i partits sota pena de sanció per part del club.





10. Els tècnics és comprometen a assistir a tots els actes oficials o amistosos, en què el Club sigui present, excepte per assumptes personals justificables, avisant amb antelació al CT de la seva absència, és obligatori que el tècnic absent asseguri que es cobreix la seva absència per part d'un altre tècnic qualificat. Cal sempre el vist i plau del CT, és valorarà per part de la Junta una sanció econòmica en cas d'incompliment per cobrir la sanció federativa si s'escau o be les despeses del substitut.
11. L'entrenador s'ha d'adreçar a jugadors i familiars de forma correcta i respectuosa.
12. Reconeixeran al delegat o ajudant de l'equip com col·laborador d'equip / club, acceptant les seves indicacions i buscant rols d'actuació.
13. Tots els equips participants en competicions de la FCH i podran optar a la copa (segons valoració de l'entrenador amb CT i el Club).
14. Cada equip ha de participar obligatòriament en la jornada del Club Salvador Benitez (amb data variable) i a més a participar en un esdeveniment esportiu extraordinari com a mínim (torneig, trobada, handbol platja...), es responsabilitat del tècnic i el CT proposar esdeveniments adients pel seu grup.
15. L'entrenador buscarà que el jugador i la resta de components de l'equip tinguin un paper actiu dins del Club. No es tracta de parlar es tracta de comunicar.
16. Com a entrenador cada dia cal assumir nous reptes, accepta'ls i reacciona positivament.
17. Els partits no es poden ajornar verbalment. S'han de fer per escrit i amb l'aprovació prèvia i en termini de la FCH.  
Els passos per realitzar aquest ajornament són:
  - a) Posar-se en contacte amb l'altre club implicat per avisar de la nostra intenció d'ajornar. Si és factible buscar una data concreta per jugar aquest partit.
  - b) Avisar el CHLSM d'aquest ajornament lliurant al club l'imprès emplenant al mail [clubhandbolsallemontcada@gmail.com](mailto:clubhandbolsallemontcada@gmail.com)
  - c) El club enviarà aquesta petició d'ajornament al club implicat i la FCH, que haurà emetre una resolució de si admet o no dit ajornament.
  - d) El límit màxim d'ajornament és el DILLUNS 17 HORES de la mateixa setmana del partit . Tota petició posterior per molta raó que tingui no entrarà en termini i per tant la FCH no l'admetrà.







### L'entrenador a l'Escola

- Tots els entrenadors ho són però especialment els entrenadors de l'Escola, són entrenadors d'handbol, però abans de tot són educadors i formadors de persones i de nens i nenes.
- Cal tenir molt clar que l'equip que porten és el que representa el Club, i per tant, la seva actitud i principalment la dels seus jugadors és l'imatge del club. No és el seu equip, és un equip del Club.
- Cal integrar als famílies i treure importància als resultats, l'únic objectiu que hi ha és que facin esport, gaudir d'aquest i formar-los com a persones.
- Hi hauran jugadors que arribaran al primer equip i altres que no, però el que és important és com es fa el camí i gaudir-ho.
- Cal treball i disciplina a tots els equips per implantar la cultura de l'esforç, a partir d'aquí, cap més pressió

### Consideracions finals ... SI ETS ENTRENADOR...

- Treballa la cohesió. Els nens treballen millor si se senten a gust en el grup. L'esport és un lloc per gaudir.
- Parla sempre en terme de "nosaltres" en lloc de "jo". Això facilita el sentiment de pertinença a un grup.
- Inculca valors com la solidaritat, la benevolència i l'altruisme.
- Comunica't amb paciència i en un to conversacional. No tens més carisma ni més poder pel fet de cridar.
- Estigues més pendent dels encerts que dels errors, perquè així els transmetes seguretat.
- Valora l'esforç, la intensitat i el treball per sobre del talent i la genialitat.
- Defineix els objectius en funció del rendiment, del que depèn del jugador i de l'equip; no dels resultats.
- Reforça sempre les actituds positives. Sempre hi ha alguna cosa a valorar: ser solidari, la companyonia, el treball, el bon humor, la bona actitud...
- Fuig de les comparacions entre jugadors. És injust i genera desconfiança.
- Tracta'ls en funció del que t'agradaria que t'aportessin. Si esperes coses bones dels nois, ells ho notaran, s'esforçaran i se sentiran "bons".

### S'HA DE MOTIVAR

- Perquè els jugadors/es rendeixin, no perquè guanyin.
- Perquè els jugadors/es es superin, no perquè humiliïn el rival.
- Perquè mantinguin la il·lusió, no perquè es cremin.
- Perquè gaudeixin amb el que fan..
- Perquè desitgin fer el que els agrada, no l'activitat amb la qual se'ls pressiona.





·Si el teu lloc com a cap o entrenador depengués dels jugadors que dirigeixes, et seguirien mantenint en aquest càrrec?

**Sí.**

*Bravo, ets un gran líder !*

*I tu, què contestes ?*

### **ELS ENTRENADORS SOU...**

Per sobre de tot, gestors de persones.

Busca la comunicació més positiva i eficaç per treure el millor del teu equip.

#### **NO**

- S'humilia
- Es crida
- Es ridiculitza

#### **SI**

- Es reforça
- Es dóna suport
- Es dóna la cara pels nois i noies

### **...COM ES CONJUGA EL VERB "GUANYAR"?**

·Jo treballo

·Tu t'esforces

·Ell rendeix

·Nosaltres ens comprometem

·Vosaltres sou intensos

·Els lluiten





## 5.- Els Jugadors.

### NORMES BASIQUES D'OBLIGATORIES

Els jugadors representen al Club i estan subjectes a unes normes bàsiques per garantir una actitud correcta, en un ambient esportiu sa de convivència que ens faci guanyar com a Club i com a persones.

Aquestes normes són:

1. Respectar l'autoritat d'entrenadors, coordinadors, delegats i capitans.
2. Respecte i predisposició amb la resta de companys. Només si forgem un equip Poderós podem aconseguir els nostres objectius.
3. Respecte a l'àrbitre i a l'equip contrari.
4. Preservar tant el material de club com les instal·lacions.
5. La no assistència o manca de puntualitat en partits / entrenaments sense previ avís / justificacions podrà ser motiu d'advertència o sanció esportiva
6. Les quotes Club s'han d'abonar en el període establert. L'impagament injustificat serà motiu de baixa del club.
7. El incompliment d'aquestes normes pot suposar una sanció esportiva o econòmica (vegeu l'apartat 6).

## 6. - Sancions esportives i econòmiques

- El Club pot sancionar un jugador / tècnic / delegat en cas de tenir un comportament no correcte a la pista de joc, no complir la normativa de club o si rep una sanció des la federació catalana d'Handbol.
- Aquestes sancions seran imposades per la junta del club i poden ser esportives (apartat de l'equip durant un temps) o econòmiques.
- En cas que el "entorn (familiars o coneguts) d'un jugador / a tingui un comportament no correcte que impliqui la desestabilització de l'equip es procedirà a aplicar al jugador / a implicat els mateixos procediments com si fos el incurrent.
- Tota sanció econòmica imposada per la Federació Catalana d'Handbol anirà exclusivament a càrrec de l'infractor que haurà d'abonar en 30 dies naturals a partir de la data de la sanció de la FCH .
- L'impagament injustificat de les quotes o pagaments al club serà motiu de suspensió cautelar i / o baixa del club.





## 7.- Els Delegats

Les vostres tasques seran:

En partits fora de casa:

- L'assistència obligatòria d' almenys 1 de vosaltres
- Demanar vestuari al pavelló.
- Lliurament de documentació a l'àrbitre
- Control de material durant el partit (pilotes, farmaciola ).
- Suport en banqueta davant d'alguna urgència amb els jugadors/es.

En Partit a casa::

- L'assistència obligatòria de 2 delegats , la federació així ho exigeix.
- Demanar vestuari al pavelló.
- Lliurament de documentació a l'àrbitre i abonar les seves dietes (el club ens facilita un sobre amb diners a compte, el qual haurem gestionar, i juntament amb les factures dels àrbitres quadrar els comptes al final de temporada)
- Demanar clau de megafonia, per posar la música per a l'escalfament.
- Control de material durant el partit (pilotes, farmaciola).
- Suport en banqueta davant d'alguna urgència amb els jugadors/es.
- Gestió del marcador, amb ajut que vulgueu.

En funcions generals:

- Vincle entre grup pares i equip.
- Vincle entre junta directiva i equip
- Ajudar a la gestió d'activitats EXTRES , trobades, sortides, etc





### 8 .-Mútua esportiva i d'accidents.

Tots els integrant del CHLSM com a jugadors, tècnics i oficials tenen dret a la mútua contractada per accident.

En aquest apartat cal diferenciar entre la mútua d'equips club Handbol La Salle Montcada (correspon FCH) i la mútua equips Escola Handbol (correspon al Consell Escolar I)

Cada mútua té els seus centres concertats als quals l'accidentat pot acudir lliurement a la que li interessi.

CADA EQUIP HA PORTAR LA SEVA FARMACIOLA

**Les condicions particulars, el procediment i els centres concertats d'assistència de la pòlissa de cada temporada així com els parts, és facilitaràn amb la documentació pròpia de cada equip que cal portar a la carpeta junt amb les fitxes dels jugadors a tots els partits.**





## 9.- Material esportiu

Tots els equips han de comptar amb material per a la realització de l'activitat com pilotes, resina, farmaciola, equipació ...

Aquest material es lliura al jugador / equip i aquest jugador / equip tindrà la responsabilitat de mantenir i fer bon ús..

Per sol·licitar nou material al Club el tècnic ha d'adreçar un correu electrònic a [clubhandbolsallemontcada@gmail.com](mailto:clubhandbolsallemontcada@gmail.com) amb el detall del material requerit.





## 10.-Despeses

Cada equip ha de gestionar un full de despeses CHLSM on s'anotaran les despeses que s'hagin produït per arbitratges, desplaçaments i despeses extraordinaris.

### **Despeses arbitratge. -**

Cada partit jugat com a local el club s'ha de fer càrrec de la factura de l'àrbitre. En presentar les fitxes es realitza el pagament en metàl·lic o be directament demanar el rebut en cas d'estar domiciliat el pagament ( FCH ), cal lliurar mensualment el full de despeses per la seva liquidació.

### **Despeses desplaçaments. –**

El club té disposada una compensació econòmica per a cada jugador que distribuirà de forma equitativa entre aquells vehicles que transportin jugadors/es. a criteri consensuat del tècnic i del delegat

Cada equip té dret a aquesta compensació amb un màxim de 14 jugadors +1 entrenador +1 oficial (en partits com a visitant només és necessari un oficial).

La disposició d'aquesta compensació és:

- De 0 a 59 km al lloc de destinació no hi ha compensació
- De 60 a 149 km al lloc de destinació es paga a 10 € per cada jugador/entrenador/10 oficial (anada i tornada)
- De 150 en endavant al lloc de destinació es paga a 18 € per cada jugador (anada i tornada).

En cas d'un equip pretengui llogar un autocar per un desplaçament a la compensació seguirà la mateixa norma però el restant fins a la totalitat de la factura, hauran d'abonar entre tots els acompanyants.

Exemple

Viatge a Lleida: Màxim 16 jugadors / entrenador / oficial x 18 = 288 €

En cas de voler anar amb autocar al club aportaria als 288 € però hauria un cost extra aproximat de 200 euros a pagar entre familiars i acompanyants. (si fossin 20 sortiria el viatge anada i tornada a 10 € per persona) ja que el viatge en autocar pot suposar uns 490 euros aproximats.

### **Despeses extres. -**

Només en ocasions puntuals i amb expressa autorització de la junta. En cas de no tenir permís previ el club no atindrà cap pagament.





## 11.- Altres consideracions FINAL

### *Adreçat ALS PARES dels jugadors /es*

1. L'elecció de l'activitat s'ha de fer tenint en compte l'educació del nostre fill ha d'anar des d'una formació àmplia, variada i multidisciplinària a una formació cada vegada més específica encaminada en funció de les seves preferències. Cada modalitat té les seves particularitats, els seus punts a favor i les seves limitacions. Hem de plantejar que li aporta per al seu aprenentatge i desenvolupament físic, motriu, psicològic i social.

2. Tenir en compte als protagonistes. És fonamental que prenguem totes les decisions juntament amb el nostre fill, permetent-li que provi, que busqui, i que canviï si no li agrada; els errors són part del mateix camí que sempre aportaran alguna cosa dins de la seva evolució. Ara bé, no hem de confondre aquesta recerca amb la inconstància, la manca d'iniciativa o una forma d'evitar l'esforç i el compromís.

3. Implicar-te en l'activitat del nostre fill, però deixant actuar els tècnics, respectant i recolzant les seves decisions. Un cop hem confiat en uns professionals, hem de saber mantenir-nos al marge, informats, col·laborant quan siguem requerits, no abans.

4. Ser pacients en la seva evolució, que passi per les diferents fases en el seu desenvolupament motor, ja vindran els èxits esportius si han de venir i si així ho desitja. Es pot veure amb massa freqüència a pares amb un interès exagerat per convertir als seus fills en esportistes professionals, sotmetent-los a una càrrega física i psicològica excessiva per la seva edat.

5. Ser humils, no hem magnificar els trofeus. Cal tenir en compte que el nostre fill no és l'únic, no és indispensable per a l'equip, no és el millor, ni probablement convé que ho sigui. Hem de tenir cura de no projectar en l'Infant nostres desitjos o les nostres frustracions.

6. Potenciar el joc net. Si bé està clar que en l'esport hi ha competitivitat, encara més, la competició és una part fonamental de tots els esports i que no té cap lògica ser condescendent amb el nostre oponent. Hem relativitzar aquesta oposició limitant al terreny de joc i sempre sota unes normes, ètiques i pròpies de l'esport. Les actituds agressives per part dels pares fomenten la violència en el joc i la manca de respecte per les normes. Quin sentit té guanyar sabent que hem fet trampes?. Quin és el missatge que estan rebent els infants?.

7. Donar suport, recolzar i motivar el nostre fill. Tots sabem el difícil que és estar sempre disposat i motivat per seguir esforçant-nos, és important que el pare hi és en els moments difícils. Ara bé, no hem de confondre això amb solucionar els problemes o evitar les situacions difícils, enfrontar-s'hi li farà madurar i preparar per a la vida.

8. Inculcar el treball i la dedicació per aconseguir els objectius. En la societat actual, sobretot a través dels mitjans de comunicació, es potencia la idea que es pot aconseguir l'èxit fàcilment, se'ns mostra una imatge dels "herois esportius" distorsionada sense tenir en compte que repercussions poden tenir en els seus petits seguidors. Els Pares tenim aquí una important tasca educativa evitant magnificar als esportistes i fixant els valors positius que pot transmetre.







9. Fer que l'esportista se senti valorat. És molt important per als esportistes mostrar els seus èxits a les persones estimades, ara bé, no hem de ser excessivament rígids per no crear una excessiva tensió en l'Infant per fer-ho bé. Ressalta els aspectes positius, la millora personal i col·lectiva, i no només el resultat obtingut.

10. El pare com a espectador evita realitzar judicis de valor precipitats davant l'actuació d'àrbitres i entrenadors, de què serveix actuar en aquest moment?; resulta molt més interessant i enriquidor per a tots reflexionar a casa i dialogar sobre el que ha passat amb l'entrenador, àrbitre, ... i amb el nostre fill. En tot cas sempre hem d'anteposar l'educació dels nostres fills, i certament un pare cridant fora de si o amenaçant a l'àrbitre és un pobre exemple per a ells.





Anotacions::

