



Temporada 20__ - 20__

Recomendaciones para los días de competición:

Hay que tratar de acostumbrar a los alumnos que el día de competición en categoría **INFANTIL, CADETE Y SOBRE TODO JUVENIL**, no es lo mismo que un día de entrenamiento ni es lo mismo que en categorías inferiores. Deben sentirse jugadores de fútbol y actuar física y mentalmente como tales.

NORMAS DE CONDUCTA:

La noche previa al partido se debe de descansar adecuadamente y dormir un mínimo de 8 horas. Lo recomendable es, incluso aunque el partido sea por la tarde, estar durmiendo como máximo a las 12:00 de la noche.

Levantarse con suficiente antelación, es decir que no es bueno ni física ni mentalmente llegar tarde o con el tiempo justo, pues crea una primera sensación de estrés en el jugador.

Desayunar y comer adecuadamente en el caso de que el partido sea por la mañana o por la tarde, y con la suficiente antelación, ni de forma escasa ni copiosamente. Cereales zumos, fruta, son alimentos adecuados para un desayuno óptimo y pastas y ensaladas para una buena comida. En el caso del desayuno un par de horas antes mínimo de la hora fijada para el partido y tres horas antes mínimo en el caso de las comidas.

Puntualidad en la citación. Es absolutamente necesario estar como mínimo una hora antes de la hora fijada para el comienzo del partido en el campo, por lo que, tanto en casa como fuera, debemos respetar la hora de citación, para poder llegar con la antelación suficiente.

El incumplimiento de estas normas puede acarrearle a un jugador, que pase del equipo titular al banquillo, e incluso a verlo desde la grada, pues sería un agravio comparativo respecto al resto de los compañeros que sí las cumplan. Incidiendo en que además estará en peores condiciones físicas que el resto y por lo tanto con menos posibilidades de rendir bien en el partido.

ESCUELA DE FÚTBOL SANTA ANA - CARTAGENA

Instalaciones de la Escuela (CAMPO DE FÚTBOL)
Pol. Res. Santa Ana. C/ Turín - Bajo 2 - 30319 Cartagena
Telf. Y Fax Escuela: 868 061 358 Mail: efsac@ono.com



HÁBITOS DE PREPARACIÓN PREVIA Y MATERIAL:

Nunca se debe llegar con la equipación de partido ya puesta de casa. Se debe vestir con la ropa de paseo, cuando se disponga de ella, bermuda y polo para buen tiempo y chándal para invierno. **Nunca llevar las botas del partido puestas desde casa.** Hay que utilizar previo al partido y con posterioridad zapatillas cómodas de deporte.

Hay que ducharse nada más terminar el partido y con todos los compañeros, a no ser por petición expresa de los padres y hablándolo previamente con el monitor. Se debe tratar de hacer un grupo de compañeros y esto pasa por la convivencia pre y post partido.

EN LA BOLSA DE DEPORTE DE LA ESCUELA, SE DEBE DE LLEVAR PARA EL PARTIDO:

Las botas que se posean, una vez en el campo y según las condiciones del terreno de juego se utilizarán unas u otras. Es recomendable tener unas con taco bajo para campo de tierra duro y otras de taco más alto para campos blandos o de césped. (Consultar con los monitores en el caso de querer adquirirlas sobre las características más adecuadas para cada jugador).

Unas espinilleras, son obligatorias en cualquier partido de competición oficial, y sin ellas el arbitro no debe de dejar participar al jugador que no las lleve puestas.

Dos pares de medias o calcetas, es posible que por las características de las botas o del jugador sean necesarias para que el pie se acomode mejor al calzado. Una de ellas serán las de la equipación oficial que facilita la escuela, y las otras pueden ser de cualquier clase, pues serán las que, en caso de utilizarlas, se lleven interiormente.

La equipación de partido de la escuela, que se entregara a cada jugador para que la tenga durante todo el año. Esta equipación es de uso exclusivo para los partidos con la escuela y cada alumno es responsable de su buen estado. Es obvio decir que en caso de no llevarla al partido no podrá disputar el mismo.

Camiseta de entrenamiento, (en los meses de invierno, también la sudadera), para realizar el calentamiento previo al partido. Debemos de dar imagen de lo que somos, un equipo serio y de que los jugadores quieren salir a ganar cada

ESCUELA DE FÚTBOL SANTA ANA - CARTAGENA

Instalaciones de la Escuela (CAMPO DE FÚTBOL)

Pol. Res. Santa Ana. C/ Turín - Bajo 2 - 30319 Cartagena

Telf. Y Fax Escuela: 868 061 358 Mail: efsac@ono.com



partido y esto empieza por la imagen que le damos al equipo contrario, desde el mismo instante en que llegamos a las instalaciones.

Toalla y zapatillas para la ducha, así como los elementos de aseo necesarios para la misma. Hay vestuarios apropiados para que se puedan duchar tras el partido, que es la mejor forma de descargar la tensión acumulada durante el mismo y salir relajados, comentando con los compañeros las incidencias del mismo.

POST PARTIDO:

Con posterioridad a la finalización del partido y tras salir del vestuario es conveniente la **reposición de líquidos**, con bebidas isotónicas tipo "acuarius" o "gatorade", evitando bebidas gaseosas. Y las **comidas posteriores a los partidos**, ricas en hidratos de carbono y no excesivamente copiosas.

Por último **al marcharse, comunicarlo al monitor responsable**, de forma que tengamos una coordinación respecto a que no se quede nadie en el campo, pensando en que es posible que ya se haya marchado con alguien.

Todas estas medidas son recomendaciones tendentes a una mejor organización y a la mejora en los hábitos en cuanto a la practica deportiva, de todos los jugadores de la escuela.

A fin de comprobar que esta comunicación ha sido leída por los padres, les facilitamos dos copias, una para Uds. Y otra para que nos la devuelvan sus hijos firmada. Gracias por su colaboración.

Att. La Dirección de la Escuela de Fútbol Santa Ana.