



## **NORMAS GENERALES DE COMPORTAMIENTO Y CONVIVENCIA EN SELECCIONES**

### **Presentación.-**

Las selecciones extremeñas son y deben ser el máximo exponente del colectivo del pádel. Por ello todos sus componentes, deben dar la imagen de la que un deporte como el nuestro queremos que sea reflejo.

Los deportistas de las selecciones extremeñas representan a la Federación extremeña de pádel (FExP) y a Extremadura. Son el ejemplo dentro del mismo deporte para otros jóvenes deportistas, posibles integrantes de las futuras selecciones. Tanto en Extremadura como en las salidas de la Autonomía todos los equipos deben observar un comportamiento ejemplar, pues sus acciones repercuten en todo el grupo y finalmente en la imagen que da el deporte y la región. Para ello proponemos, unas normas de convivencia, basadas en el comportamiento, la puntualidad y la actitud, que a su vez tienen su referencia en el respeto, la educación y el sentido común, que deberán ser hábito y costumbre, en todas las actividades, tanto concentraciones como campeonatos, siendo evaluadas por los entrenadores, de forma que el jugador o jugadora que no alcance una puntuación positiva en alguno de estos aspectos anteriormente citados, no será convocado a la siguiente concentración o campeonato. Independientemente de su evaluación negativa y según la gravedad del incumplimiento de estas normas, puede suponer la expulsión automática de una concentración o campeonato, con las demás consecuencias derivadas que pueda originar, ya sean perjuicios económicos, o la apertura de un expediente disciplinario. Los entrenadores de las selecciones deseamos una feliz estancia en las selecciones autonómicas con grandes resultados deportivos y que estas recomendaciones no sean más que una valiosa información para ayudaros a construir vuestra personalidad de jugadores y jugadoras y a mejorar vuestro entrenamiento, a fin de sacar el máximo rendimiento a vuestro esfuerzo y formación personal.

## **CONSIDERACIONES DE CARÁCTER GENERAL**

**Comunicaciones.-** Las comunicaciones entre los jugadores y la Federación y/o el equipo técnico se realizarán a través de la publicación de nota o listado en la página Web de la FExP. Los jugadores deberán escribir a la recepción/publicación de las convocatorias confirmando o no su asistencia o comunicando cualquier incidencia que pudiera surgirles. En una primera comunicación será responsabilidad de los jugadores el desconocimiento; la no respuesta por parte de un jugador podría suponer su suspensión. Las diferentes convocatorias serán publicadas de forma oficial en la Web de la F.Ex.P.

### **Asistencia.-**

La convocatoria a un entrenamiento, concentración y/o competición de las selecciones extremeñas tiene un carácter obligatorio para todos los jugadores; deberán confirmar su asistencia o no a los mismos a la publicación de la comunicación vía correo electrónico. En caso de no poder asistir deberá comunicarlo a los responsables técnicos explicando la razón. La no asistencia sin comunicación o sin razón justificada será considerada como motivo de renuncia a participar con los equipos nacionales aplicándose, en su caso, las acciones que se pudieran derivar (Art. 15. Infracciones muy graves del Reglamento de Régimen disciplinario de la F.Ex.P.).

**Material.-** Generalmente el material que se utilice en las competiciones y entrenamientos (bolsas, equipaciones...) será custodiado por cada uno y se responsabilizará de él. Este material podrá ser solicitado para su devolución debiendo encontrarse en buen estado. Todo el material que se entregue para entrenamientos, concentraciones, torneos, competiciones o partidos podrá ser requerido para su devolución en el plazo que se marque en cada caso; este se devolverá limpio (siempre que sea posible) y en buen estado (indicándolo en caso contrario y el motivo). La no devolución del material, siempre que se requiera, dentro del plazo marcado será motivo de suspensión y/ o sanción económica para dicho jugador.

F.Ex.P.

Selecciones extremeñas  
[www.fexpadel.com](http://www.fexpadel.com)



**Viajes.-** En caso de asistencia a competiciones fuera de nuestra Autonomía y/o país será la FExP la que gestione de forma general lo referente a traslados y viajes. Se viajará dentro del grupo y en las condiciones reservadas para todos, que les serán comunicadas. Una vez que el jugador sea convocado deberá firmar su conformidad (en caso de menores de edad lo harán sus padres) y abonar los gastos que se estipulen en el plazo que se indique. Asimismo se asumen las condiciones que estén inherentes en el viaje.

**Seguros.-** Todos los jugadores que participan de un modo u otro en entrenamientos y/o competiciones de las selecciones deberán estar en posesión de la Licencia federativa, disponiendo de ese modo de la cobertura que el seguro deportivo contratado por la FExP ofrece.

**Autorización.-** Todos los jugadores que participan de un modo u otro en entrenamientos y/o competiciones de las selecciones extremeñas deberán firmar (en caso de menores de edad lo harán sus padres) el conforme y conocimiento de las normas generales como paso imprescindible para poder seguir dentro de la disciplina del equipo. También se deberá facilitar la documentación que se les pida por parte del equipo técnico (fotocopia de DNI., pasaporte,...). Se autoriza la grabación de imágenes de los entrenamientos y partidos para uso de los equipos técnicos y su posible publicación en la Web de la FExP. Todos nos responsabilizamos del cumplimiento de estas normas como fundamento para un funcionamiento correcto del grupo.

**Controles antidoping.-**

Los jugadores que participen en las selecciones autonómicas extremeñas podrán ser escogidos tanto por la FEP como por los organizadores de cada competición para realizar las pruebas de control antidoping. Caso de negarse o de dar positivo se aplicarán las sanciones que se dictaminen tanto por los estamentos internacionales como los nacionales. Todos los jugadores que tomen cualquier sustancia o medicamento que pudiera dar positivo en esos controles deberán comunicarlos a sus seleccionadores para su inclusión en las listas de excepciones, esta situación deberá ser expuesta por el jugador al cuerpo técnico por escrito desde su primera convocatoria.

## **CÓDIGO DE CONDUCTA DE LAS SELECCIONES EXTREMEÑAS**

### EN LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES:

1. Los deportistas ante todo son jugadores de pádel los cuales no deben de olvidar las reglas básicas de actitud y comportamiento tanto dentro como fuera de la pista, ya sea en competición como en entrenamientos.

2. Cuidar y respetar las instalaciones donde se realicen los entrenamientos o competiciones.

3. Obedecer los avisos y/o advertencias que sobre su utilización nos indique la dirección del club o los empleados del mismo.

4. Dirigirse con respeto a los entrenadores y árbitros si los hubiera. Así como a cualquier otra persona.

5. Cumplir las propuestas que sobre el entrenamiento o su organización realicen los entrenadores:

Con el fin de reducir el índice de lesiones, estar atentos al 100% durante las sesiones de trabajo.

Los jugadores de la selección extremeña deben anteponer el interés deportivo y del equipo al personal.

Los jugadores y jugadoras de la selección extremeña deben conocer los objetivos de las concentraciones y campeonatos, y tomarlos, no como unas vacaciones, sino como una oportunidad para progresar, aprovechando el grupo de deportistas de nivel y el cuadro técnico que les pone a su disposición la FExP.

F.Ex.P.

Selecciones extremeñas

[www.fexpadel.com](http://www.fexpadel.com)



6. No permitir que lo que ocurra en el terreno de juego entre competidores trascienda fuera del mismo.

7. Los jugadores deberán acudir con la indumentaria y el material adecuado a cada ocasión (ya sea entrenamiento o competición) siendo responsables del cuidado, mantenimiento y devolución de lo que se les facilite en cada caso. No utilizaremos prendas con marcas de pádel que sean competidoras del sponsor que tenga la FExP.

8. Las horas fijadas, son de comienzo de los entrenamientos por lo que deberemos estar con la antelación suficiente para poder comenzar a la hora fijada.

## **NORMAS DE COMPORTAMIENTO Y CONVIVENCIA**

(Residencias, hoteles, estaciones, aeropuertos y medios de transporte)

### **GENERALES:**

1. Durante el tiempo que dura la concentración el deportista no puede ausentarse sin permiso del recinto señalado.

2. Puntualidad. Se observará una puntualidad exquisita para las distintas actividades que se realicen. Comienzo de entrenamientos, transportes, horario de comidas etc. (Respeto a los demás).

3. Como norma, están prohibidas las bromas de mal gusto, novatadas etc., que atentan contra la libertad y los derechos de otro deportista.

4. Observar un mínimo de educación. Por la propia dignidad evitar las palabras soeces y comportamientos fuera de lugar, así como actitudes negativas.

5. Tener en cuenta que las actuaciones particulares de un miembro de la selección, cuando está en una concentración o una competición representando a Extremadura, no se representa sólo a sí mismo, sino al equipo extremeño. De su comportamiento depende la imagen de un deporte y de todo un equipo.

6. Dirigirse al personal que trabaja en las instalaciones deportivas, residencias y hoteles con respeto y educación.

### **EN LOS ALOJAMIENTOS:**

1. Se respetarán las horas de sueño y de descanso. Cumplir los horarios mínimos de descanso para poder estar "despierto" en los entrenamientos o competición. Enfocar el tiempo libre como un periodo de recuperación, no como un periodo de desgaste.

2. Nadie debe entrar en las habitaciones de otros para evitar distintos problemas. Hay salas para reunirse. Las habitaciones deben ser un lugar donde sus ocupantes tengan un mínimo de intimidad, puedan tener sus cosas y responsabilizarse del material existente.

3. La zona destinada a habitaciones es una zona de descanso, tranquilidad y relajamiento. No una zona de juegos, carreras, gritos y portazos. Trataremos de que sea un lugar idóneo para descansar y recuperarse del trabajo del día.

4. La siesta es un periodo de tiempo muy importante específicamente en la recuperación de un deportista que entrena por la mañana y por la tarde. Hay que respetar ese periodo de recuperación, para el que decide realizarla, Por ello las habitaciones y pasillos no deben ser lugar de reunión en ningún momento y mucho menos en las horas de descanso. (Siesta o noche).

5. Cada ocupante se responsabiliza de su habitación y de dejarla como la encontró al llegar. Nadie se lleva nada de la habitación. Si cuando llega observa un desperfecto, lo comunica. Si se produce mientras dura la concentración lo comunica inmediatamente. Cada uno se responsabiliza de los desperfectos que se ocasionen en su habitación. Por imagen y decencia hay que ordenar y guardar la ropa en los armarios y mantener la habitación limpia de papeles y envases.

6. Por las noches la hora de estar en las habitaciones (como norma general) serán las 24 horas. (higiene personal, lectura, etc.). Siempre que las circunstancias de la competición nos lo permitan.

F.Ex.P.

Selecciones extremeñas

[www.fexpadel.com](http://www.fexpadel.com)



## Federación Extremeña de Pádel Selecciones extremeñas



7. En los comedores se mantendrá el orden en las filas (Self service); se mantendrá las mesas lo más limpias posibles y se cumplirá con las normas que establezcan los responsables del comedor, por ejemplo recoger las bandejas, devolver jarras de agua etc.

8. Al abandonar el lugar donde se haya desarrollado la actividad se deberán abonar todos los gastos de servicios extras que se hayan utilizado.

### **EN LAS CIUDADES:**

1. Respetarlas como tus anfitrionas, sabiendo que allí somos unos invitados y que como tales debemos comportarnos.

**EN LAS COMPETICIONES:** Todo lo que se ha expuesto en cuanto a normas de convivencia referente a concentraciones se puede aplicar a las competiciones.

### **De manera específica:**

1. En el caso de que en un mismo Campeonato haya diferentes niveles o sexos, todos los que tengan que competir al día siguiente o ya hubieran competido, colaboraran con los entrenadores y sus compañeros en todas las labores de apoyo que organicen los entrenadores; seguimiento de adversarios, estadísticas, colaborar en calentamientos, etc. de esta forma fomentaremos el trabajo en equipo.

2. En competiciones Internacionales cuando suenen los himnos nacionales, durante la entrega de trofeos u otra ceremonia, por respeto nadie debe quedarse sentado.

3. Todos los jugadores deben ser muy prudentes con los comentarios que realicen en las competiciones, tanto sobre adversarios como sobre los propios compañeros, así como sobre su estado de ánimo y sensaciones personales, sobre sí mismo, compañeros o entrenadores: podría estar socavando el ánimo del grupo con pensamientos negativos, que no favorecerán sus resultados, ni los de sus compañeros y en ningún caso es el lugar de realizarlos. Han de ser positivos y reconducir sus sensaciones.

4. En los viajes el jugador deberá mantener una actitud adecuada, realizando conversaciones moderadas, evitar juegos y actitudes que produzcan un desgaste de energía. Se recomienda la lectura, escuchar música, técnicas de control de la ansiedad, visualización del torneo..., favoreciendo actitudes, pensamientos y sensaciones positivas.

5. La firma de la conformidad y autorización para participar como integrante de las selecciones extremeñas de pádel permite a la Federación Extremeña de Pádel la explotación de los derechos de imagen de los jugadores en cualquier formato, durante el desarrollo de cada competición en la que participe, sin derecho a contraprestación económica y a la grabación de las competiciones en las que participe por medio de fotografías, películas, televisión, internet mediante el sistema "streaming" u otros medios, sin derecho a contraprestación económica.

Esta autorización, se hace al amparo de lo dispuesto en la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, de Protección Civil del Derecho al Honor, a la Intimidad Personal y Familiar y a la Propia Imagen.

### **REDES SOCIALES:**

No hay ningún problema en demostrar al mundo lo maravilloso que ha sido nuestra experiencia en la competición por selecciones.

Por ello, la fexpadel permite la publicación de imágenes, por parte de los jugadores/as, en la propia competición pero prohíbe la publicación de imágenes fuera de ella.

Hay que tener mucho cuidado, porque las fotos que habitualmente nos sacamos e incluso publicamos en esos momentos de descanso pueden tener consecuencias indeseables.

**Por último, el equipo técnico podrá decidir sobre el terreno aplicar alguna sanción disciplinaria a un jugador o jugadora que impida el buen desarrollo de la concentración o la competición o que haya realizado una acción que consideren punible, evaluándose posteriormente por el comité de disciplina deportiva si así se le comunicase.**

F.Ex.P.

Selecciones extremeñas  
[www.fexpadel.com](http://www.fexpadel.com)



**CONFORMIDAD Y AUTORIZACIÓN  
PARTICIPACIÓN EN SELECCIONES EXTREMEÑAS DE PADEL**

D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

Jugador/a de pádel con D.N.I. \_\_\_\_\_,  
con fecha de nacimiento, \_\_\_\_\_, Y en su caso

D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_ Con

D.N.I. \_\_\_\_\_, como padre, madre o tutor del  
jugador.

**Autorizo**, para que dispongan libremente lo que consideren más adecuado para éste en relación con las normas sobre transporte, actividades deportivas, disciplina, publicación de fotografías en la web [www.fexpadel.com](http://www.fexpadel.com) y régimen de vida en general, y presto formalmente mi consentimiento para que pueda recibir emails y en caso de accidente o enfermedad, la asistencia médica que fuese necesaria, a juicio de los seleccionadores y acompañantes, incluido traslado, hospitalización e intervención quirúrgica, si fuese aconsejable o recomendado por alguna autoridad médica, exonerándole de toda responsabilidad en que supuestamente pudiera incurrir como consecuencia de las actuaciones que lleven a cabo, en uso de esta autorización.

Firmado,

Fecha,

Nombre / D.N.I.

*Autorizo a la Federación Extremeña de Pádel la explotación de mis derechos de imagen en cualquier formato, durante el desarrollo de cada competición en la que participe, sin derecho a contraprestación económica y a la grabación de las competiciones en las que participe por medio de fotografías, películas, televisión, internet mediante el sistema "streaming" u otros medios, sin derecho a contraprestación económica.*

*Esta autorización, se hace al amparo de lo dispuesto en la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, de Protección Civil del Derecho al Honor, a la Intimidad Personal y Familiar y a la Propia Imagen.*

F.E.P.

Selecciones extremeñas  
[www.fexpadel.com](http://www.fexpadel.com)