



---

## NORMAS INTERNAS DE ACTITUD Y COMPORTAMIENTO

### 1.- EDUCACIÓN.

El respeto hacia los demás es una norma de conducta elemental. Por eso los jugadores en sus relaciones con directivos, compañeros, entrenadores, etc., deberán ser ejemplo de educación y deportividad. **Desde el momento que se entra en las instalaciones, los jugadores deben cuidar que su conducta**, tanto en los entrenamientos como en los partidos y desplazamientos, deben ser ejemplo de disciplina y compañerismo. **En los cambios en los partidos el jugador sustituido deberá, aunque esté disgustado por la sustitución, dar siempre la mano al compañero que lo sustituye, y al finalizar el partido al árbitro y a los adversarios (Falta de respeto).**

### 2.- PUNTUALIDAD.

La puntualidad será un elemento primordial. Todos los jugadores deberán estar en los entrenamientos y las convocatorias a la hora establecida **(el retraso por pequeño que sea puede ser motivo de exclusión del jugador del entrenamiento o de la convocatoria).** (Falta de puntualidad)

### 3.- AVISO.

El jugador deberá **comunicar siempre al entrenador y con antelación suficiente** su no asistencia a un entrenamiento o partido especificando el motivo y siempre siendo de fuerza mayor. Al respecto espero que distribuyáis el tiempo con los estudios (quitando tiempo de ocio y no de entrenamientos) para que los exámenes, que pueden ser un motivo de fuerza mayor, no nos afecten demasiado a los mismos. Creo que si os organizáis hay tiempo para todo, es más, a veces los entrenamientos sirven para despejarse un poco de los exámenes y afrontarlos mejor si los hemos preparado progresivamente **(Falta de puntualidad).**

### 4.- EQUIPACION.

**Los jugadores deberán asistir a los entrenamientos con el equipaje del club y a los partidos con la bolsa, polo y chándal del club.** En los entrenamientos y partidos, el jugador traerá siempre todo lo necesario para su aseo personal, sobre todo, chanclas para la ducha y gel dermatológico. El jugador deberá presentarse correctamente uniformado al campo de juego y en los partidos con espinilleras, medias a la altura de las rodillas, y camiseta metida por debajo del pantalón **(Falta de orden en la equipación).**

### 5.- INFORMACIÓN.

Los jugadores están obligados a asistir a todos los entrenamientos que el entrenador haya programado en el calendario de entrenamientos, pudiendo variar este los días según crea conveniente por necesidades del club o del propio equipo.



---

*Estarán exentos de presentarse a los entrenamientos los jugadores que por lesión o enfermedad justificada deban de guardar reposo absoluto o cama por indicación del médico, siendo obligatorio ponerlo en conocimiento del entrenador.*

*Los jugadores antes de empezar a entrenar deberán comunicar al entrenador cualquier lesión o molestia que padezcan, por si este cree conveniente que haga otro entrenamiento diferente al que hay programado o descanse.*

*Los jugadores deben rendir y entregarse al máximo tanto en los entrenamientos como en los partidos que el club dispute. (Falta de compromiso).*

*Los jugadores que tengan que retirarse del entrenamiento por cualquier causa y siempre con permiso del entrenador, deberán esperar a que acabe el entrenamiento por si el entrenador tiene que darle instrucciones, siempre que la lesión se lo permita, y si no fuera así deberá comunicar su marcha. (Falta de respeto al cuerpo técnico).*

#### 6.- EXPRESIÓN.

*Los jugadores podrán participar con comentarios o artículos propios tanto en la web del equipo, como en foros de fútbol pero siempre guardando el debido respeto y consideración hacia los demás. (Falta de respeto a la plantilla o cuerpo técnico)*

#### 7.- EQUIPO.

*Queda prohibida la entrada en el vestuario tanto en entrenamientos como en partidos a toda persona ajena al equipo (jugadores o cuerpo técnico).*

#### 8.- ATENCIÓN.

*Antes y después de los entrenamientos y partidos en el vestuario se entiende que es un momento de distensión donde los jugadores hablan, comentan e incluso bromean pero cuando el entrenador haga acto de presencia en el mismo el silencio y la atención debe ser absoluto y se prolongará durante la sesión de entrenamiento o partido. (Falta de respeto al entrenador)*

*En los partidos, la entrada al vestuario por parte de los jugadores supone desde ese instante la concentración de todos los componentes del equipo en el partido, por lo que todos los comentarios deberán ser con referencia a este. Se tendrán 10 minutos para equiparse, saliendo al campo de juego para hacer estiramientos y calentamiento, tras los cuales se volverá al vestuario. (Falta de respeto al equipo).*

*Tanto en el descanso como al finalizar el partido la entrada como la salida del vestuario debe realizarse de modo correcto, sin gritos, golpes, ni broncas. (Falta de respeto al equipo).*

*Todos los jugadores deberán asearse al finalizar el partido. (Falta de orden en la equipación).*

*Cuando salgamos del vestuario, este debe quedar igual que como lo encontramos, debiendo hacer llevar a cabo esta norma los capitanes del equipo con la colaboración de sus compañeros. (Falta de respeto colectivo)*



---

#### 9.- INDICACIONES.

*Cuando el entrenador se dirija a un jugador durante un partido o entrenamiento para indicarle alguna cosa el jugador deberá mirar siempre al entrenador y asentir con la cabeza que lo ha entendido. (Falta de respeto al entrenador)*

#### 10.- DIALOGO.

*Los jugadores cuando os dirijáis a vuestros compañeros o al entrenador en entrenamientos o partidos deberéis **hablar con educación y nunca con gritos o recriminaciones fuera de tono** (quedan prohibidas las discusiones o disputas en entrenamientos o partidos). Esta norma es extensible al árbitro y a los contrarios en los partidos. (Falta de respeto al equipo)*

#### 11.- ASISTENCIA.

*En caso de lluvia la asistencia a entrenamientos y partidos es igual de obligatoria pues en el entrenamiento puede variar el tiempo o podemos aprovecharlo de otra manera y en los partidos decide el árbitro debiendo estar presentes. (Falta de compromiso)*

#### 12.- OBJETOS.

*Como especifica la regla 4 del reglamento de fútbol (El equipamiento de los jugadores), el jugador no utilizará ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o para los demás jugadores (anillos, piercings, pulseras, collares, etc) y esto incluye también los entrenamientos. (Falta de orden en la equipación).*

#### 13.- BUENOS HABITOS.

*Tanto el día del partido como el anterior, los jugadores deben cuidarse, descansar y abstenerse de realizar cualquier actividad física que pueda perjudicar su rendimiento durante el partido, que tiene que ser máximo. Cuando el partido se juegue por la mañana, hay que hacer el desayuno con 3 horas de antelación a la hora de jugar, y si es por la tarde, hacer la comida de 3 a 4 horas antes. Se recomienda dormir un mínimo de 8 horas la noche anterior al partido.*

*Fumar es un hábito insano por lo que queda totalmente prohibido fumar, aconsejando asimismo que en su ambiente particular el jugador no caiga en este penoso y no aconsejable vicio. **No se puede comer durante los entrenamientos y partidos, ni en el vestuario** (sólo se permiten bebidas isotónicas si el jugador lo necesita), asimismo **quedan prohibidas las pipas en el banquillo y los chicles en entrenamientos y partidos.** También es aconsejable y obligatorio la ducha de los jugadores, siempre con chanclas, después de entrenamientos y partidos y el cambio de muda interior. Por último, **el jugador procurará buenas maneras en el vestir y en el aseo personal cuando acuda a entrenamientos y partidos.** (Falta de respeto al equipo)*

#### 14.- MATERIAL.

*El material deportivo utilizado por el equipo en entrenamientos y partidos se considera de todos y por lo tanto su cuidado y conservación nos atañe a todos. **En cada entrenamiento y según una lista***



---

*rotativa, el entrenador nombrará 4 jugadores encargados de pedir el material necesario para la sesión de entrenamiento y su función será colaborar con el delegado, sacarlo al campo, preocuparse de controlarlo (sobre todo contar los balones), recogerlo al finalizar colaborando otra vez con el delegado. En los partidos, habitualmente los jugadores suplentes se encargarán de sacar el agua, botiquín y balones, recogiendo los jugadores que estén en el banquillo al finalizar el partido. (Falta de compromiso)*

#### 15.- PARTIDOS.

*El último día de entrenamiento de la semana se hará la citación, que el jugador deberá firmar, para el partido próximo a jugar, estando obligados todos los jugadores a enterarse por sí mismos del día, hora y lugar de convocatoria.*

*Es obligatorio respetar escrupulosamente la hora de citación para los partidos, se juegue en casa o seamos visitantes. Los jugadores que estén citados para los partidos deberán ser extremadamente puntuales, pues la hora fijada en la citación es la hora límite para pasar al vestuario (en los partidos de casa), o de la salida del autocar cuando se realicen los desplazamientos. **Se respetarán 10 minutos de cortesía, a partir del cual el entrenador puede dejarlo fuera de la convocatoria.***

*Si el día anterior al partido o anteriores surgiese un problema que le impida presentarse a tiempo o no presentarse a la citación, deberá comunicarlo al entrenador con tiempo suficiente. (Falta de compromiso).*

*Los jugadores que figuren en acta durante los partidos y que por cambios y otros motivos se tengan que retirar del campo antes del final del partido, deberán esperar a que acabe el mismo por si el entrenador tiene que darle instrucciones. (Falta de respeto al entrenador)*

#### 16.- EXPLICACIONES.

*El entrenador estará siempre a disposición de los jugadores para cualquier diálogo o explicación, pero **siempre antes o después de los entrenamientos o partidos nunca en medio.** Si el jugador quiere tratar un tema particular se dirigirá directamente al entrenador, y si el tema es general, del equipo, se trasladará a los 4 capitanes del mismo (que se elegirán en pretemporada) y estos lo expondrán al entrenador. Este apartado va también para los padres, si algún padre quiere dialogar de algún tema conmigo debe buscar un momento que no interrumpa el trabajo del equipo, y nunca sobre temas deportivos, ya que para esto deberá de dirigirse al Secretario Técnico del Club, en este caso, José García (Chiqui).*

#### 17.- COCHES.

*Cuando los desplazamientos se realicen en autocar, **los jugadores deben hacer el viaje obligatoriamente en el mismo tanto en la ida como en la vuelta,** salvo excepciones que deberán ser comunicadas y autorizadas por el delegado (máximo 4 autorizaciones por jugador, resto se consideran falta de compromiso), **ocupando las cinco primeras filas del autocar.***

#### 18.- PADRES.

*Es importante la asistencia del mayor número de padres a los partidos para apoyar y dar ánimo al equipo, siendo en todo momento su comportamiento un ejemplo para vosotros y los equipos contrarios.*



---

### 19.- ÁRBITROS.

*Se debe respetar al árbitro en todo momento y sus decisiones, puesto que después de haber pitado no se volverá atrás, aunque no estemos de acuerdo con ellas (Falta de respeto al equipo).*

*Los jugadores en el terreno de juego tienen la obligación de dedicarse a jugar al fútbol bajo las directrices marcadas por el entrenador, la labor arbitral corresponde a otra persona designada para ello, y los jugadores no son quienes para juzgar su labor durante el partido, por eso debemos comprenderles y ayudarles al máximo en su cometido.*

***Durante el partido no habrá ninguna protesta al arbitro y el único que se podrá dirigir a él será el capitán y con educación, aunque el arbitro no la tenga.***



---

20.- SANCIONES. (Todos los jugadores al comienzo del trimestre, cuentan con 10 puntos)

### **GRAVES:**

- Perder o romper material del club multa de 0,50 euros por componente de la plantilla, independientemente de quien lo haya realizado, más 1 punto negativo en la evaluación trimestral, que, al cierre del mes, se incrementará en un punto más por semana en la demora del pago de la multa.
- Llegar tarde reiteradamente a los entrenamientos o partidos o no avisar con suficiente antelación (tres primeros avisos con sanción de 1 punto y multa de 2 puntos por reincidente).
- Ser expulsado en un partido multa de 2 puntos por partido expulsado.
- Insultar a un compañero o faltarle el respeto, sanción de 1 a 3 puntos, según la gravedad.
- Faltar al respeto a la plantilla (entrenadores, cuerpo técnico) desde 1 a 5 puntos según gravedad (pudiendo llegar a la expulsión).
- Aquel que no traiga la ropa deportiva que el club le proporcione o falte al orden en su equipación o aseo personal, para jugar o entrenar, será sancionado con multa de 1 punto por entrenamiento.
- Aquel que muestre en su actitud falta de compromiso con el club o equipo, será sancionado con una multa de 1 punto.

### **MUY GRAVES:**

- Pegarse con un compañero o un contrario podría llegar a la expulsión.
- **El jugador que sea expulsado** de un terreno de juego por agresión, insultos, protestar o menospreciar la labor arbitral, será la primera vez con **2 puntos por partido de sanción federativa**, la segunda vez con 5 puntos por partido de sanción federativa y la tercera vez con la expulsión del club.
- Protestar las decisiones del entrenador, menospreciar, insultar u ofender a cualquier miembro del club, jugadores contrarios o público, será sancionado con una multa correspondiente a la sanción que le impongan al club o llegar a la expulsión del club según gravedad.

El cuerpo técnico podrá contemplar otros castigos dependiendo de la gravedad de los hechos que anteriormente no se contemplen. Si, en el cumplimiento de estas normas, el jugador es reincidente o su actitud, hábitos y comportamiento no son los correctos, será apartado del equipo en primera instancia pudiendo incluso ser expulsado del club.



## 6.- *Historia AD Complutense Alcalá.*

### AD COMPLUTENSE: FRUTO DE LA ILUSIÓN, TRABAJO Y SACRIFICIO.



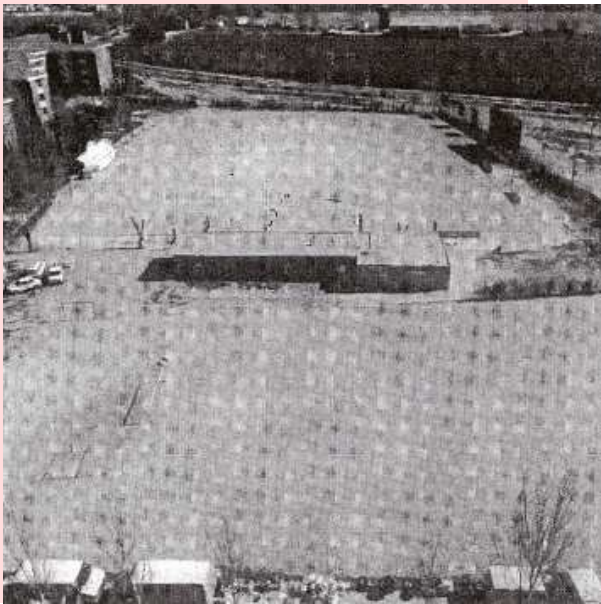
La historia de la Agrupación Deportiva Complutense va íntimamente ligada al deseo personal de unos entusiastas del fútbol. La década de los 90 se abrió con unas competiciones de fútbol local en pleno apogeo, con equipos ya consolidados. El hecho de que las ilusiones de muchos jóvenes alcalaínos se vieran truncadas al llegar a categorías superiores y no tener acceso a ningún club, hizo que varios padres de familias, llenos de ilusión y con las ideas muy claras, decidieran dar entidad a un **proyecto basado en dar oportunidad de jugar a todos aquellos jóvenes que no tenían hueco en ninguno de los equipos locales**. Su objetivo inicial fue dirigido hacia sus propios hijos y por extensión a otros jóvenes y niños de la ciudad.

Son fundadores del proyecto Angelines Navarro, Cristina Vergara, Vicente Ruiperez, Francisco Albarrán, Luis Jerez, Isabel Gil, Carlos Hernández, José Ángel García, Juan Ruiz, E. Villabrille, Constanza Guisado, Brígida Espartero, José García, Carlos Marín, Celestino Sanz, Maria Isabel Gil y Ramón Rodríguez-Rabadán. Al frente de éste grupo de entusiastas fundadores, se colocó **Andrés Pizarro**, actual presidente del club, y único en activo, del proyecto en la actualidad.

En su origen, y tal como se indica en la declaración de principios hecha por la dirección del club, se apuesta por un modelo basado **“en el desarrollo y el crecimiento de los jóvenes en un marco deportivo, que además de ocupar sus ratos libres practicando deporte, les deje huella que les permita hacerse mayores, en un ambiente sano, alejados de los peligros que acechan a los jóvenes de hoy en día”**.



En el verano de 1991, se presenta el proyecto al Ayuntamiento de Alcalá de Henares, y éste, tras negociar con la reciente Junta Directiva formada del club, cede unos terrenos, a fin de poder desarrollar su actividad. En principio se trata de un descampado, sin acondicionar, anexos al Recinto Ferial, nombre con el que finalmente se bautiza dicho campo. Después de muchas horas de trabajo y sacrificio, que hoy en día continúan, se construye la base donde se va a levantar la estructura del club, “**El Recinto Ferial**”.



**El club se oficializó por primera vez**, federándose y compitiendo en las ligas organizadas por la Delegación Zonal de Fútbol en la **Temporada 1991-1992**, con alrededor de 60 jóvenes futbolistas, repartidos en cuatro equipos: Un equipo juvenil, dos equipos cadetes, y un equipo infantil. De la mano de **Luis Marín**, en la dirección técnica, ex jugador y entrenador, y pieza fundamental en la consolidación del proyecto, los buenos resultados no tardan ni un año en llegar, ya que el equipo Juvenil se proclamó campeón de Liga, obteniendo, por méritos propios, el ascenso a la 1ª División de su categoría.

Temporada tras temporada, la AD Complutense continúa ampliando su número de equipos de fútbol-11 y en la Temporada 1995-1996, a la estructura del club, se suman los grupos de iniciación de Fútbol-7, que no dejarán de crecer, por la creciente demanda de los niños.

**En la Temporada 1999-2000**, la aspiración de años atrás, de convertirnos en Escuela se hace realidad. Siendo Director Técnico de la misma **Nicolás Sánchez Cañabate**, la **Federación de Fútbol de Madrid reconoce a la AD Complutense, por primera vez en su historia, Escuela de Fútbol**, cumpliendo todos sus requisitos. Se consigue que todos los profesores que componen el cuadro técnico, estén en posesión, como mínimo, del Título de Auxiliar Técnico y que el Director tenga una mayor dedicación a su principal tarea, dentro de la misma.

**En la Temporada 2000-2001**, la AD Complutense, con el esfuerzo acumulado año tras año, de mejoras y acondicionamiento del recinto deportivo, ya disponía de unas instalaciones, cuanto menos, dignas en Alcalá de Henares. Es por ello, que **se consigue que la Federación de Fútbol de Madrid designara las instalaciones de “El Recinto Ferial”, Sede de Fútbol-7**, celebrándose desde ese momento hasta nuestros días, competiciones de iniciación de ámbito local. Es el comienzo de la era de **Felipe Frías**





**Móstoles**, como Director Técnico de la AD Complutense, que se prolongará 8 temporadas más, **hasta la 2008-2009**, coincidiendo con el **periodo de máximo esplendor deportivo y reconocimiento social del club**. En éste sentido, se establecen criterios metodológicos y se mejora la estructura organizativa de la Escuela, se planifica el trabajo de enseñanza mediante programas controlado por evaluaciones periódicas, y se promueven, a través de la Escuela de Entrenadores, cursos a fin de ampliar la formación de los profesores de la AD Complutense.

**En la Temporada 2001-2002**, los resultados obtenidos, no sólo mejoran en lo relativo a la enseñanza de conocimientos y formación de los alumnos, sino que también, y sin ser prioridad, se consigue ascender de categoría a tres equipos: el Cadete asciende a 1ª Regional, el Infantil A asciende a 1ª Regional y el Alevín A asciende a Preferente. A estas alturas **el club cuenta con una estructura de más de 250 jugadores entre los diez equipo de la Escuela, los dos Juveniles y el Aficionado**.

**Las siguientes 5 temporadas, desde la 2002-2003 hasta la 2006-2007**, el club se centra en consolidar todo el crecimiento experimentado desde su creación. Además se incorporan, como novedad controles médicos y antropométricos de cada alumno, así como fichas de seguimiento y evaluación del alumno. **El club empieza a ser reconocido como un referente en la ciudad de Alcalá de Henares por su forma de jugar, comportarse en el terreno de juego, por el respeto al contrario y al árbitro y por su uniformidad**. Se incrementa, en varios equipos más de Benjamines, Prebenjamines y Chupetes, las categorías de iniciación y se elabora un programa de formación de alumnos por un periodo de diez años.

**En el periodo comprendido entre la Temporada 2007-2008, y la Temporada 2010-2011**, se consigue alcanzar las máximas cotas deportivas de la Agrupación: **Aficionado en Preferente, Juvenil en Liga Nacional, Cadete en 1ª Autonómica, Infantil en División de Honor y Alevín en 1ª Autonómica**. **El club consigue ser, junto con la RSD Alcalá, el máximo representante de la ciudad**, e incluso superarlo, como en la Temporada, 2011-2012, en la categoría de Infantil y Cadete. Sin embargo, dicho periodo supone un retroceso en la labor deportiva y social. Se deterioran las relaciones con otros clubes históricos de la ciudad, se pierde el reconocimiento de Escuela por la Federación de Fútbol de Madrid, la falta de medios económicos hace que algunos de nuestros técnicos carezcan de una capacitación suficiente, y los clubes de referencia de la Comunidad de Madrid aumentan, de forma significativa, la captación de jugadores en alumnos de la Escuela.

**En la Temporada 2011-2012**, se recupera la figura de la Dirección Deportiva y el reconocimiento por parte de la Federación de Fútbol de Madrid como **única Escuela Federativa en la ciudad de Alcalá de Henares**. Además se establece un programa de Enseñanza-Aprendizaje novedoso, con cinco objetivos de trabajo específico (técnico, táctico individual y colectivo, preparación física, estrategia y reglamento), se establecen evaluaciones formativas a los alumnos trimestrales y se consigue que todos los profesores que componen el cuadro técnico, estén en posesión, como mínimo, del Título de Instructor de Fútbol Base o Técnico Deportivo Elemental. En este periodo que



---

comienza, y ante la amenaza de la RSD Alcalá, de monopolizar el deporte escolar de la ciudad, se marca como objetivo prioritario establecer una alternativa de formación integral del alumno, de calidad, económica, y al alcance de todos los niños y niñas en un marco de educación y respeto.

Si lo deseas, puedes ampliar información en la página oficial de club, en [www.adcomplutense.es](http://www.adcomplutense.es).