



MANUAL DE TIGRES FC 2023

1. Preámbulo

DECÁLOGO DEL DEPORTISTA

1. Sea siempre honesto.
2. De siempre lo mejor de sí mismo en la competición, aunque sienta que se le escapa la victoria.
3. Manténgase tranquilo durante la competición y no se deje llevar hacia actos irreflexivos.
4. Obedezca los reglamentos de los jueces, en cualquier circunstancia, y viva conforme a las reglas de la vida deportiva sana.
5. Reconozca el valor de su adversario y felicite al vencedor. No busque disculpas para su derrota y no guarde rencor.
6. Si es el vencedor, conserve la modestia y reconozca los esfuerzos de los vencidos.
7. Maneje de manera correcta las relaciones con los jueces, las entidades deportivas y el público.
8. No descuide sus estudios ni sus ocupaciones particulares, pues ello asegurará su futuro social.
9. No olvide que a medida que obtenga mejores resultados, mayores serán sus obligaciones.
10. Luche por amor al deporte y procure progresar siempre.

2. Normas de convivencia

Colaborar en la formación integral del hombre en su dimensión individual y social dentro de un proceso responsable de personalización liberadora, para que desarrolle sus valores humanos.

VALORES DE TIGRES FC.

1. Cultive día a día el amor por el fútbol, así lo disfrutará y progresará mucho más.
2. Si desea que lo respeten debe empezar por respetarse y respetar a los demás. El respeto y los buenos modales deben mantenerse en todo momento dentro y fuera de las actividades deportivas.
3. La responsabilidad frente a los compromisos adquiridos es el camino indicado para alcanzar los objetivos y metas.
4. Valore realmente lo que tiene, a las personas que le dan la mano y a las instituciones que lo respaldan, actuando correctamente y de manera transparente.
5. Disfrute con sano orgullo cuando alcance los logros y metas propuestas con base en el trabajo, la perseverancia y el conocimiento. De igual modo, comprenda que en la derrota y en la adversidad debe levantarse con mayor espíritu de aprendizaje y superación.
6. Respete los bienes ajenos, pero también el buen nombre de las personas; cumpla honestamente con las tareas encomendadas.



PRINCIPIOS

1. CALIDAD: Cada actividad hay que realizarla bien desde el principio, es necesario esforzarse.
2. TRABAJO EN EQUIPO: Como seres sociales que somos, requerimos de otros en la mayoría de nuestras actividades. Es tan importante pedir y recibir cooperación, como ofrecer la nuestra.
3. SENTIDO DE PERTENENCIA: Es difícil ser guerrero cuando no se siente comprometido con la guerra. Sólo se podrá entregar todo por una camiseta cuando en realidad se siente amor por ella, y por lo que ella representa.
4. AUTOCRÍTICA: Es fácil detectar el error en el otro, pero es más valioso poder identificar los propios errores, pues es el primer paso para corregirlos.
5. AUTODISCIPLINA: En la infancia, la disciplina la imponen los mayores; la principal muestra de madurez es hacer lo que se debe hacer sin necesidad de ser observado por otros.
6. PUNTUALIDAD: Nadie tiene derecho de apropiarse del tiempo del otro; ser puntual es afirmar el respeto hacia los demás.
7. AUTOSUPERACION: Sólo llega lejos quien aspira llegar lejos; para ello se requiere exigirse a sí mismo y esforzarse día a día.
8. SOLIDARIDAD: Saberse poner en el lugar del otro y actuar en consecuencia, es condición necesaria para ser un buen compañero de equipo.
9. TOLERANCIA: Cada ser humano merece ser valorado y respetado por lo que es, no es obligación ser amigo de todos, pero sí lo es, respetar la diferencia.

10. AUTOESTIMA: Es quererse a sí mismo, cuidarse, respetarse, valorarse y hacerse valorar por los demás.
11. JUEGO LIMPIO: **El verdadero éxito deportivo, el principal incentivo de todo deportista, sólo se logra cuando se ha competido con honestidad, con esfuerzo y rectitud.**

3. El comportamiento del deportista

Estas normas se refieren a la convivencia armoniosa de los deportistas, entrenadores y dirigentes, dentro y fuera de la institución, y sus relaciones con los demás miembros que garanticen el orden, el trabajo, el bienestar, la colaboración, el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la responsabilidad.

Toda persona es responsable de sus actos y comportamientos; por lo tanto, cuando éstos no están de acuerdo con los principios y objetivos institucionales y con el manual de convivencia voluntariamente aceptado, debe asumir las consecuencias de estos.



EN LOS ENTRENAMIENTOS

1. Para la hora de inicio de entrenamiento, los deportistas deben estar totalmente listos con su indumentaria requerida, para esto, deben llegar con el tiempo de anticipación necesario 30 min antes
2. Adicional a la indumentaria, todo deportista debe llevar a su entrenamiento la bebida hidratante adecuada y suficiente, según las recomendaciones respectivas otorgadas por el cuerpo técnico.
3. **El jugador debe asistir a los entrenamientos debidamente alimentado y en óptimas condiciones para la exigencia de alto rendimiento.**
4. Durante el entrenamiento debe colaborar con el compañero, no recriminarle, ni obstaculizar su trabajo, ser leal en la práctica y alentarlo cuando se requiere, es un hábito que debe volverse costumbre.
5. Ningún deportista puede retirarse de un entrenamiento sin ser autorizado por su entrenador.
6. Abstenerse de utilizar piercings, aretes, cadenas y relojes en los entrenamientos.
7. Hacer buen uso del uniforme dentro y fuera de la sede deportiva.

ANTES DE LA COMPETENCIA

1. Es importante que sea consciente de su estado de ánimo; trabaje para que éste sea el adecuado en una competencia.
2. Utilizar los camerinos o baños para cambiarse de ropa.
3. Al llegar al escenario debe dirigirse directamente a donde indica el entrenador, y dejar sus pertenencias organizadas y en un sitio seguro.

4. El calentamiento debe hacerlo responsablemente, siguiendo las instrucciones. Recuerde que el calentamiento no es sólo físico. Prepárese también mental y anímicamente.
5. Llegar al punto de encuentro a la hora citada por el entrenador.

DURANTE LA COMPETENCIA

1. Siga las instrucciones dadas por su entrenador.
2. Compita sin ahorrar esfuerzos.
3. Allí es donde se manifiesta más claramente el carácter.
4. Debe respetar a las autoridades respectivas (árbitros y jueces).
5. Un deportista respetable es quien respeta a todos los miembros de su equipo, a sus rivales y al público.
6. Ignore las provocaciones de los rivales y el público, mantenga su autocontrol.

DESPUÉS DE LA COMPETENCIA

1. Inmediatamente concluye su participación, haga lo que le corresponde hacer, independientemente de sus resultados; inicie su proceso de recuperación mediante el estiramiento adecuado, la hidratación y el descanso.
2. Asimile el triunfo con sencillez y humildad.
3. Asimile la derrota con objetividad y sentido de compromiso para mejorar.



EN LAS CONCENTRACIONES

1. Respetar los horarios en forma estricta (de salida, de comidas, de dormida, etc.).
2. Durante los desplazamientos, manténgase unido al grupo para evitar demoras y eventualidades.
3. No retirarse del lugar de concentración por ningún motivo, en caso fortuito solicite el permiso correspondiente con cuerpo técnico.
4. Tigres F.C. desde sus directivas y los cuerpos técnicos se esfuerzan por brindarle una alimentación adecuada; aprovéchela y no la desperdicie.
5. Al comedor preséntese con ropa adecuada.
6. Diríjase al personal de servicio con el mismo trato que desearía para usted.
7. Evite los gritos y escándalos.
8. Respete las costumbres personales de sus compañeros de habitación.
9. Prohibido recibir visitas de personas ajenas a la concentración en las habitaciones.
10. Deberá dormir en la habitación que le fue asignada.
11. Prohibido cualquier juego de azar en el que se apueste dinero.
12. Está prohibido fumar, ingerir bebidas alcohólicas y el consumo de drogas o estupefacientes.
13. Cuide los muebles y elementos del lugar de concentración. Lo que usted dañe o pierda deberá pagarlo usted mismo.
14. Cada deportista debe cuidar sus pertenencias.
15. Está prohibido invitar familiares, amigos, entre otros, a las comidas sin la autorización del cuerpo técnico.

16. El cuerpo técnico dispondrá los horarios en que pueda hacerse uso de áreas de esparcimiento (piscinas, playas, centros comerciales, etc.).
17. No se permite que ningún deportista se aloje en un sitio diferente al dispuesto por Tigres F.C. para la concentración.

PROFESIONALES DE LAS CIENCIAS APLICADAS

1. Todo deportista que se encuentre enfermo o lesionado debe acudir al departamento médico del club lo más pronto posible. De igual modo, debe acudir a las consultas o sesiones de fisioterapia y/o de psicología tantas veces como se le indique, cumpliendo rigurosamente con el programa de recuperación que se determine.
2. Los futbolistas que no puedan entrenar por motivo de lesión, pero que sí puedan hacer vida normal, están obligados a asistir a los entrenamientos, con la misma puntualidad y compromiso de siempre.
3. Ningún deportista podrá recibir tratamiento externo o medicamentos diferentes a los prescritos por el departamento médico, en los casos en que se trate de una lesión deportiva.
4. En caso de enfermedad tratada por un médico particular o externo, el deportista debe informar al médico del club sobre los medicamentos que le fueron prescritos.
5. El deportista se hace responsable de todo elemento ortopédico, vendas, rodilleras, etc. que se le facilite para su uso durante la recuperación.
6. Los padres de familia (o tutor responsable) debe informar al departamento médico de cualquier condición patológica o antecedente importante de enfermedad del deportista.



7. Es deber de los deportistas contar con una EPS de cualquier régimen.

ASEO PERSONAL

1. Su presentación personal no sólo habla de usted, también de su familia y de la institución que representa.
2. Después de los entrenamientos y de las competencias, una ducha con agua y jabón no sólo le ayudará a descansar, sino que también le evitará problemas de salud y le ayudará en sus relaciones interpersonales.
3. Estar aseado integralmente (cabello, dientes, orejas, uñas, etc.) le hará sentirse mejor con usted mismo, y las demás personas lo encontrarán más agradable.

4. Faltas, sanciones y procedimientos

FALTAS

Se califica como falta, todo aquel comportamiento con el que desconozca las obligaciones o deberes descritos en el presente manual.

Faltas leves:

Son aquellas que se cometen y no afectan en alto grado la situación deportiva o disciplinaria. Al volverse reiterativas se convierten en graves:

1. Retardo injustificado para llegar a los entrenamientos.
2. Salirse de los entrenamientos sin previo permiso de los entrenadores.
3. Presentarse a los entrenamientos con el uniforme incompleto.
4. Irrespetar los parámetros referentes a la presentación personal.
5. Incumplir las normas de comportamiento.



Faltas graves:

Son todos aquellos comportamientos contra la ética, la moral y los valores, que resultan especialmente lesivos tanto para los infractores como para el equipo. Estas faltas son las siguientes:

1. Reincidencia por tercera (3) vez de una falta leve.
2. Presentar actitud de irrespeto en el desarrollo de las actividades programadas por el entrenador.
3. Presentar mal comportamiento en los entrenamientos, en los partidos, en las concentraciones y en los viajes.
4. Perturbar el normal desarrollo de los entrenamientos con indisciplina.
5. Emplear lenguaje vulgar o inadecuado.
6. Irrespetar a los miembros del equipo.
7. Dañar o cometer actos de vandalismo contra los elementos de propiedad del Tigres F.C. y/o de terceras personas.
8. Participar en juegos y/o actividades violentas, que afecten susalud.
9. Desobedecer reiteradamente los llamados de atención de los entrenadores y directivas del equipo.
10. Involucrarse en actos impúdicos o escandalosos.

Faltas gravísimas:

Aquí están tipificadas las faltas de carácter delictivo o especial que deben ser remitidas a las autoridades competentes:

1. Las lesiones personales causadas a compañeros, entrenadores, directivos, administrativos y demás miembros de Tigres F.C. por conductas dolosas.
2. Hurto o robo.
3. Agresión física, verbal o moral a otro(s) compañero(s), o miembro del equipo.
4. Participar en riñas, sabotajes o protestas violentas.
5. Cualquier otra conducta sancionada en el Código Penal Colombiano.
6. Llegar a los entrenamientos en estado de embriaguez o bajo el efecto de sustancias psicoactivas.
7. Utilizar el nombre del Tigres F.C. sin autorización para obtener beneficios personales.
8. Llevar cualquier tipo de material pornográfico o a las actividades programadas.



SANCIONES Y PROCEDIMIENTOS

Para faltas leves:

El no cumplimiento y desacato a las normas contempladas en el manual de convivencia serán motivo para que el entrenador, en primera instancia, establezca correctivos de carácter formativo, pedagógico y económico. Las medidas establecidas son las siguientes:

1. Amonestación verbal: se hará cuando el deportista cometa una falta leve; debe hacerla el entrenador o directivo que presencié la falta y debe dejar constancia bajo acta la cual debe estar firmada por el deportista, entrenador y/o directivos.
2. Amonestación escrita: se hará cuando el deportista incurra en una falta leve cometida por tercera (3) vez. El entrenador o directivo debe notificar la falta por escrito dejando constancia de esta en la hoja de vida del deportista.

Para faltas graves:

El entrenador o el directivo que presencié o conoció la falta grave, deberá dar conocimiento de los hechos a la parte administrativa del club, quien procederá de la siguiente manera:

1. Se citará al deportista, por los hechos que es acusado, a descargos ante el Comité Disciplinario del club.
2. Diálogo entre las partes: deportista y directivo del club. Se procede a analizar el caso teniendo en cuenta los descargos presentados por el deportista.

3. Se firmará un acta en la que quede plasmada la sanción.
4. En caso de que la decisión sea de suspensión a las actividades desarrolladas en el club. Esta será de uno a cinco días, según la situación.
5. En caso de una nueva reincidencia, la sanción será la expulsión.
6. Durante el término de suspensión, el deportista no podrá asistir a los entrenamientos, concentraciones, viajes ni partidos.
7. Se registra la sanción en la hoja de vida del deportista.
8. La sanción disciplinaria rige desde el momento que sea firmada el acta.

Para faltas gravísimas:

El entrenador o el directivo que presencié o conoció de la falta gravísima, deberá dar conocimiento de los hechos al Comité Disciplinario del Club, quien procederá de la siguiente manera:

1. Se registra el hecho presentado por el deportista y se toma declaración escrita al deportista.
2. En caso de que el hecho sea sancionado por el Código Penal Colombiano, se elabora la remisión a la autoridad competente y el deportista implicado es expulsado del Tigres F.C.
3. En caso de que la falta se determine como gravísima, pero no esté sancionada por el Código Penal Colombiano, se procederá únicamente a la expulsión.



5. Deberes del acudiente

- 1.1 Acompañar el proceso deportivo de los jugadores.
- 1.2 Mantener relaciones de respeto y cordialidad con los formadores y personal administrativo del club fútbol.
- 1.3 Abstenerse de dar indicaciones y correcciones a su hijo(a) durante los entrenamientos, partidos, intercambios y demás eventos.
- 1.4 Responder comunicados emitidos por la administración del club.

DERECHOS DEL ACUDIENTE

1. Los padres o acudientes pueden acompañar al jugador a los entrenamientos y partidos; siempre y cuando se demuestre el compromiso, el respeto hacia la institución, los equipos contrarios, jueces y el público visitante.

RECOMENDACIONES

1. El club se reserva el derecho de admisión o exclusión, si fuere el caso, por conductas inapropiadas o antideportivas.
2. Los diferentes comunicados e informaciones que se realicen desde el club serán enviados vía WhatsApp. Se recomienda revisar constantemente los grupos de cada categoría.

Realizó: Oscar Mario Morera
Revisión: Gerencia
Administrativa