

**SantCugatCreix**

Carta Ètica - Desembre 2014

## Carta Ètica - Desembre 2014

“ ...hem treballat un codi ètic que ens ha d'orientar en el nostre comportament com a esportistes, com a pares d'esportistes, com a entrenadors, com a directius, en definitiva, com a persones que formem part de l'associació, del nostre club, com a ciutadans de Sant Cugat, de Catalunya i del món. ”

# Valors i Codi Ètic

## Introducció

SantCugatCreix neix el 16 de maig de 2014 després de constatar que els tres clubs fundadors de l'associació tenien uns valors i uns objectius comuns que feien possible endegar un projecte conjunt.

Així es constitueix l'associació SantCugatCreix integrada en una primera fase pel Club de Rugbi Sant Cugat, el Patí Hoquei Club de Sant Cugat i el Club Voleibol Sant Cugat, amb els següents fins:

- Representar als clubs esportius de Sant Cugat del Vallès sense ànim de lucre, que disposin d'un sistema formatiu d'estructura global que va des de l'escola d'iniciació, amb un equip com a mínim en cada una de les categories de formació fins a equips d'alt nivell de categoria estatal.
- Representar a tots els seus associats, en la defensa, promoció i formació de l'esport, així com d'altres accions col·lectives d'interès i benefici social.
- Dotar a la ciutat d'un actor que permeti preservar aquest model esportiu formatiu i representatiu característic de Sant Cugat del Vallès.

El següent pas per tal que el projecte pugui tirar endavant és posar negre sobre blanc aquests valors que ja hem vist que ens eren comuns a tots els que integrem l'associació, valors que ens definiran com a grup, que fomentarem i que observarem en totes les decisions que prenem tots els que en formem part.

A través del grup de treball que es va formar a l'abril de 2014 integrat per responsables de les directives dels tres clubs, hem redactat una proposta de valors que ara obrim a tots aquells que vulgueu enriquir aquesta feina amb els vostres suggeriments.

Un cop definits els nostres valors comuns també hem treballat un codi ètic que ens ha d'orientar en el nostre comportament com a esportistes, com a pares d'esportistes, com a entrenadors, com a directius, en definitiva, com persones que formem part de l'associació, del nostre club, com a ciutadans de Sant Cugat, de Catalunya i del món.

El codi proposa:

- Pensar en nosaltres mateixos amb una perspectiva ètica
- Estar oberts al diàleg i a la discussió
- Assumir la responsabilitat de les nostres pròpies decisions
- Construir una convivència sempre renovada
- Millorar la qualitat de vida i el nostre treball
- Mantenir el focus en el respecte a nosaltres mateixos i als altres.

I a més, el codi pretén ser una eina capaç de:

- Actuar com una guia per entrenadors, jugadors, pares i directius en la solució dels problemes que apareguin en la pràctica de l'esport
- Proporcionar referències sòlides de comportament que de segur enfortiran la identitat de grup i la relació entre directius, entrenadors, pares i jugadors.
- Expressar de forma clara, cap a dins i cap a fora, els compromisos assumits per l'associació i els clubs que la integren en termes d'identitat, valors i pautes de comportament
- Actuar com un "gran pacte", entre tots els subjectes que pertanyem a la mateixa comunitat esportiva (dirigents, entrenadors, jugadors, pares).

El codi ètic és una eina que adoptem a l'associació i per extensió als tres clubs que l'hem fundat, però no pretenem que sigui una eina tancada. Som conscients que hem de fomentar la participació de tots per aconseguir que realment ens doni la cohesió necessària per tirar endavant el nostre projecte i d'aquesta participació ha de venir el seu enriquiment.

# Els Valors de SantCugatCreix

Els tres clubs que integrem SantCugatCreix, formem part d'un model esportiu d'èxit i de ciutat amb un primer equip motor d'un projecte formatiu de base i volem que el talent que generem es pugui desenvolupar a Sant Cugat.

El nostre model esportiu es resumeix amb aquest principi:

## PRIMER LA BASE

Som formadors de persones a través de l'esport i a través de la formació en la base aconseguim l'excel·lència, generem talent per tal que els esportistes puguin competir al màxim nivell a Sant Cugat.

Els nostres valors comuns estan tots relacionats amb la formació de bones persones, de millors ciutadans i són els següents:

### RESPECTE:

Aquest és un valor cabdal del comportament esportiu i s'ha de promoure per a tots els actors en el terreny esportiu:

**Jugadors:** juguem enfrontant-nos als altres però també amb els altres; sense oponents no hi ha partit

**Àrbitres:** sense ells no hi ha joc; són humans i subjectes a l'error

**Entrenadors:** són els que decideixen els esquemes de joc, els necessaris directors de l'orquestra que és l'equip

**Directius /administradors:** Fan funcionar la màquina que és el club

Seguidors, pares, espectadors: ells volen gaudir del joc, donen el seu suport i ajuda pel desenvolupament dels col·lectius

### COMPROMÍS:

Aprendrem que és necessari el compromís amb el nostre equip i amb el club tota la temporada. Les coses no hi aniran bé si fem a entrenaments o a partits. Aquest valor ens serà molt útil per aprendre també a viure i conviure amb la societat en que vivim

### SOLIDARITAT:

Hem de donar, de compartir el millor d'un mateix al servei del col·lectiu

### TREBALL EN EQUIP:

En els esports col·lectius, aquest és un valor necessari per assolir qualsevol objectiu

### CONFIANÇA:

Hem de confiar en nosaltres mateixos i amb els nostres companys

### ESFORÇ:

Sense l'esforç no hi ha superació

### PERSEVERANÇA:

Per aprendre hem de preservar, hem repetir una i una altra vegada l'exercici fins que aconseguim la perfecció

### RESPONSABILITAT:

A través de l'esport fomentem la responsabilitat individual i col·lectiva envers els equipaments, les instal·lacions i els materials esportius.

### HUMILITAT:

Aprendrem a assimilar les victòries amb humilitat i encaixar les derrotes amb dignitat

# El Codi Ètic de SantCugatCreix

El codi ètic de SantCugatCreix ens orienta en el nostre comportament com a esportistes, com a personal tècnic o directiu i com a pares d'esportistes, i ens defineix com a col·lectiu fomentant els valors que ens són comuns.

Hem creat un decàleg de comportaments per a cada un dels col·lectius que formen part del club. Són 10 comportaments que valorem com a indispensables per tots els que formem SantCugatCreix.

## DECÀLEG DE COMPORTAMENT DELS ESPORTISTES DE SantCugatCreix

*El plaer de fer esport per jugar, per guanyar, per entrenar amb els teus amics i companys, en un ambient sa, només es pot fer a través de respectar unes normes comunes.*

### **Respecta les Normes del Club, les del teu equip i el reglament de joc.**

Sense regles no hi ha ordre. Mantenir net el vestidor, no trepitjar els camps de joc sense calçat adequat, respectar la uniformitat l'equipació i el material, dutxar-se després dels entrenaments, ser puntuals, renunciar a anar a dormir tard abans dels partits, tenir una dieta equilibrada, etc... són normes evidents però que hem de recordar que s'han de complir perquè tot el club funcioni amb correcció. Complir aquestes normes facilitarà la convivència del grup.

### **Respecta al teu entrenador i les seves decisions.**

L'entrenador és qui té un coneixement específic de l'esport i és la persona que té la responsabilitat d'ensenyar i educar als esportistes que té al seu càrrec. Prepara els entrenaments, estableix els objectius, defineix els equips en joc, en definitiva, és el líder del grup que s'ha de respectar

### **Respecta als teus companys.**

No facis als altres el que no vols que et facin a tu. La manca de respecte cap els companys, les burles, les bromes continuades creen sentiments negatius, tristesa, ira o decepció i no ajuden a l'equip

### **Respecta als arbitres i als rivals.**

Són actors indispensables en qualsevol esport. L'àrbitre farà complir les regles de forma imparcial i de l'oponent podem aprendre. Són mereixedors del nostre respecte.

### **Treballa amb el mateix entusiasme per tu mateix com per l'equip**

No miris només els teus resultats, és l'equip qui juga i guanya o perd un partit

### **Anima als teus companys.**

En moments de dificultat sentir el suport dels nostres companys és d'una gran ajuda. Un somriure, un copet a l'esquena ajuda als nostres companys.

### **Accepta la derrota i respecta en la victòria.**

Les derrotes causen frustració i inseguretat. Hem de controlar els sentiments d'ira cap a arbitres, públic o oponents. Hem de saber analitzar que ha passat per trobar solucions. La derrota pot arribar a ser una oportunitat pel creixement tècnic i tàctic i pot ajudar a augmentar la unió del grup.

### **Organitza el teu temps (entre l'escola, l'esport i amics) manté el compromís amb tots.**

L'escola, l'esport i els amics requereixen temps i compromís. Organitza el teu temps per poder complir amb les nostres obligacions escolars i a la vegada gaudir dels amics i de l'esport amb el compromís que es mereixen

### **Viu en un ambient sa i ajuda a que els altres visquin en un ambient sa.**

Hem de respectar el nostre cos i la nostra ment. La falta de descans, l'ús de substàncies estranyes o la mala alimentació tenen un impacte molt negatiu en el nostre rendiment. Hem de tenir una alimentació adequada, hem de descansar, no hem de fumar ni prendre drogues.

### **Fes esport per diversió i a la vegada treballa per millorar les teves habilitats i les del col·lectiu.**

Recorda que a més de la diversió, l'esport també implica treball dur per millorar les teves habilitats i les del col·lectiu

## **DECÀLEG DE COMPORTAMENT DEL PERSONAL TÈCNIC DE SantCugatCreix:**

*Els joves aprenen del que veuen dels altres, els models de comportament adequats poden convertir-se en referències de conducta.*

### **Sigues un exemple pels esportistes a través d'un comportament consistent, correcte, cortès i respectuós amb les normes.**

L'entrenador és un punt de referència pel jove esportista fora de la família, és un exemple a seguir. Ensenyar amb l'exemple que l'acceptació i el compliment de les normes són la base per aconseguir l'èxit esportiu donarà punts d'ancoratge als joves

### **Treballa amb el club i pel club.**

No estàs sol amb el teu equip, formes part d'un tot, d'un grup més gran que és el teu club. Coordinat, comunica les teves decisions, els teus problemes amb l'equip i busca el recolzament amb tot l'equip tècnic i directiu del club

### **Comunica les decisions i aclareix qualsevol dubte als esportistes i també a les seves famílies i escolta per conèixer les necessitats de cada individu.**

Treballes amb persones independentment del seves habilitats tècniques o tàctiques. És el teu deure expressar i compartir qualsevol decisió important amb la persona en qüestió i aclarir si hi ha dubtes o malentesos. En cada situació l'objectiu és la recerca de la comprensió mútua. Has d'escoltar i tenir en compte als jugadors, només així podràs arribar a negociar possibles solucions a conflictes sense necessàriament posar en perill la relació emocional.

### **No sobrecarreguis als esportistes ni física ni mentalment.**

Encara que la sol·licitud de compromís sigui màxima, no pots exigir a un jugador que jugui quan no estigui en perfectes condicions físiques i mentals. Dóna la màxima importància a la recuperació psicofísica després d'una lesió. Respecta també les etapes maduratives de cada jugador i exigeix en funció de la seva maduresa.

## **Sigues responsable del teu treball professional. Defineix objectius possibles i motivadors.**

Els objectius del teu equip, dels esportistes que l'integren i els del club han de ser coincidents. Hem de compartir-los per poder fer realitat la dita de que tots estem en el mateix vaixell. Si les expectatives individuals de l'esportista, les de l'equip i les del club i les teves decisions o accions es troben alineades entre sí, milloraran les sensacions i es facilitarà la consecució del resultat esperat

## **Reconeix els avenços individuals i del grup.**

Presta atenció als avenços i no necessàriament al rendiment absolut, aconseguiràs un clima orientat al treball. Has d'observar cada esportista, la seva capacitat i veure si està fent tot el possible per aprendre noves habilitats i millorar el rendiment. Reconeix les seves fortaleses i debilitats sense importar el resultat i assigna a cada jugador un paper dins el grup. Reconeix llavors el compliment del seu paper dins del grup

## **No et dediquis només als millors.**

Tots els jugadors necessiten la teva dedicació i no pots marginar a cap d'ells

## **Assumeix la teva responsabilitat social, respecta els altres clubs, l'equip adversari, l'àrbitre, les instal·lacions i els materials utilitzats.**

Recorda que és l'exemple a seguir, si tu respectes, et respectaran.

## **Tracta amb respecte als esportistes del teu equip.**

Recorda que els esportistes juguen per joia i plaer i que guanyar és només una part de tot això. Mai escarneixis ni cridis a un esportista per cometre errors o perdre un partit. Sigues generós amb els elogis i prudent amb les crítiques quan corresponguin.

## **Format i informat.**

Has d'estar al dia tant pel que fa a coneixements tècnic com dels canvis de reglament i regles de joc. És la teva responsabilitat estar atent per poder aplicar els canvis. La formació continuada ha de ser un dels teus objectius.

# **DECÀLEG DE COMPORTAMENT DELS PARES D'ESPORTISTES DE SantCugatCreix**

*Tu ets un pare/mare, no ets entrenador ni directiu. Fes de pare amb els teus fills i deixa que els altres facin la feina que tenen assignada.*

## **Respecta i fomenta el respecte per les regles del Club i de l'equip del teu fill.**

Les normes faciliten la unitat, ens recorden que no estem sols i que no podem actuar sense respectar els límits dels altres. Heu de respectar i fomentar que els vostres fills respectin les normes del club i les del seu propi equip. Les normes tenen el propòsit de donar seguretat, de donar punts de referència als esportistes en el seu creixement.

## **Respecta les funcions, les decisions i la professionalitat dels tècnics del Club.**

No dubteu que els entrenadors prenen les decisions sempre buscant el que és millor per l'equip. Respecteu les seves decisions i intenteu entendre-les i sobretot no les qüestioneu davant dels vostres fills. Parleu amb l'entrenador quan no entengueu les seves decisions.

## **Anima a l'equip i accepta la derrota quan es produeixi.**

La derrota, decisions arbitrals equivocades, determinades accions de jugadors contraris o dels entrenadors poden desencadenar moments de nerviosisme en els pares. S'han d'evitar comportaments antiesportius, els insults els crits malsonants contra l'altra equip o l'àrbitre no poden ser consentits i no ajuden als vostres fills que es desconcentraran quan els sentin.

## **Accepta els límits físics, tècnics o de caràcter del teu fill.**

Heu de conèixer al vostre fill i acceptar-lo tal com és animant-lo a millorar sempre dintre de les seves possibilitats. Qualsevol expectativa no realista sobre les qualitats del vostre fill generarà frustració en vosaltres i en ell mateix.

## **Ajuda a millorar les habilitats del teu fill.**

Heu d'acceptar els límits del vostre fill, però també heu de potenciar les seves habilitats. En l'esport no només els més forts, els més alts o el més ràpids són importants. En un equip cada jugador és important, heu de reconèixer les seves habilitats i ajudar a que ell les valori per tal de fomentar la construcció de la pròpia identitat del vostre fill.

### **Escolta i parla amb el teu fill en les situacions de conflicte. No jutgis.**

Durant la temporada el vostre fill pot trobar-se en situacions de conflicte, de malestar per algun tema, problema o situació. Procureu no jutjar a favor o en contra del vostre fill, escolteu-lo, preneu-vos seriosament el que us explica el vostre fill, les seves opinions i intenteu fer-li veure i comprendre les raons de la posició de l'altra part (entrenador, companys,...) i busqueu una solució eficaç al conflicte.

### **Valora els beneficis de la pràctica de l'esport en si mateixos.**

#### **Sempre hi són encara que l'equip no sigui el campió.**

L'esport és beneficiós pel vostre fill. A nivell individual de creació de la seva personalitat, a nivell físic i també a nivell social ja que forma part d'un grup, fomenta la convivència i l'amistat. Ser campions està bé, molt bé, però no oblideu que no tots els equips poden ser campions en canvi tots els esportistes gaudeixen dels beneficis de la pràctica de l'esport.

### **Educa al teu fill en el fair play.**

Jugar és una activitat satisfactòria i generalment agradable, honesta i divertida. No es tracta només de competir i guanyar sinó que hem d'acceptar perdre i hem d'ensenyar a jugar net, sense fer trampes. Ensenyeu-li a respectar al contrari, als seus companys. Com va dir Pierre Coubertin, el més important no és guanyar sinó competir.

### **Entén i fes entendre al teu fill la importància dels entrenaments.**

Sense entrenament ni el teu fill ni el seu equip creixeran. Procura que entengui la importància de l'esforç en els entrenaments. La seva assistència és indispensable.

### **Formeu part de l'equip dels pares.**

Sense vosaltres no pot existir l'esport de base. No només pagueu les quotes sinó que feu possible que els vostres fills puguin anar als partits, sou els aficionats que segueu incondicionalment a l'equip. Procureu formar part d'aquest equip. Interesseu-vos pel que passa al club i participeu en les activitats socials que s'organitzin. Ens ajudarà a créixer com grup.

## **DECÀLEG DE COMPORTAMENT DELS DIRECTIUS DE SantCugatCreix**

*A l'hora de prendre decisions recordeu sempre sempre que el nostre model esportiu es resumeix amb aquest principi:*

### **PRIMER LA BASE.**

#### **Sigueu un exemple pels entrenadors, pels pares i pels esportistes a través d'un comportament consistent, correcte, cortès i respectuós amb les normes.**

A l'igual que l'entrenador, el directiu és un punt de referència per a la resta dels integrants del club. Ensenyar amb l'exemple que l'acceptació i el compliment de les normes són la base per aconseguir l'èxit esportiu donarà punts d'ancoratge als joves i ajudarà a pares i entrenadors en l'educació dels esportistes.

#### **Comuniqueu les decisions i aclareix qualsevol dubte als tècnics, als esportistes i també a les seves famílies i escolta per conèixer les necessitats de cada individu.**

És el teu deure expressar i compartir qualsevol decisió important amb la persona en qüestió i aclarir si hi ha dubtes o malentesos. En cada situació l'objectiu és la recerca de la comprensió mútua. Has d'escoltar i tenir en compte als tècnics, als jugadors i a les famílies, només així podràs arribar a negociar possibles solucions a conflictes sense necessàriament posar en perill la relació emocional.

#### **Definiu objectius possibles i motivadors.**

Els objectius del club, dels seus tècnics dels equips que l'integren han de ser coincidents. Hem de compartir-los per poder fer realitat la dita de que tots estem en el mateix vaixell. Si les expectatives individuals de l'esportista, les de l'equip i les del club i les teves decisions o accions es troben alineades entre si, milloraran les sensacions i es facilitarà la consecució del resultat esperat.

#### **Penseu en global.**

Abans de prendre una decisió valoreu les seves conseqüències de forma global en el club i no només pensant en un determinat col·lectiu.

### **Escolliu els tècnics del club no només per les seves capacitats tècniques.**

Assegureu-vos que els entrenadors del vostre club s'identifiquen amb els nostres valors a més a més de ser uns bons tècnics. Respecteu les decisions esportives que aquests prenguin .

### **No us tanqueu en el despatx.**

Per escoltar, per saber que passa en el club heu de viure'l. Heu d'estar a les grades, heu d'anar als entrenaments i heu de parlar amb pares i entrenadors. No sigueu un cercle tancat, obriu-vos a d'altres persones del club i sigueu accessibles.

### **Promogeu el fair play.**

Jugar és una activitat satisfactòria i generalment agradable, honesta i divertida. No es tracta només de competir i guanyar sinó que hem d'acceptar perdre i de fomentar el joc net, sense fer trampes. El més important no és guanyar sinó competir.

### **Feu transparent la gestió del club**

Els socis han de conèixer la gestió del club. És important que tots els socis coneguin la situació econòmica i esportiva i se la facin seva. No amagueu els problemes del club.

### **Conserveu i promogeu la dimensió social del club**

Per enfortir la identitat de grup heu de cuidar molt la dimensió social del club. Trobades, estades, festes i participació amb altres entitats de la ciutat. Feu que el club estigui obert a la ciutat.

**Compliu i feu complir aquesta carta ètica  
als esportistes, tècnics i pares**

Sant Cugat del Vallès, juliol 2014.

**SantCugatCreix**