

ZARAUTZ K.E. FUTBOL ESKOLA



TEMPORADA 2016-2017 DENBORALDIA



AURKEZPENA

Zarautz K.E. Futbol Eskola, izenak dioen bezala, Zarautz Kirol Elkartearen barnean kokatzen da. Zarautz Kirol Elkartea 1944. urtean sortu zen eta, orduz geroztik, hainbat sailek osatzen dute, hala nola: atletismoa, areto futbola, eskubaloia, errugbia, futbola, halterofilia, herri kirolak, pilota, saskibaloia, squash eta xakea. Egun, 1300 fitxa ingururekin Gipuzkoan kirol fitxa gehien dituen herria gara, beraz, argi dago Zarautz herri kirolari eta osasuntsua dela.

Futbol Sailari dagokionez, Alebin mailatik hasi eta Senior mailara bitarte, 18 talde federatuk osatzen dute. Horrez gain, urtean zehar "plaieroak" edo "Hondartzako Txapelketak" (bai eskolartekoa bai senior mailakoa) antolatzen ditu eta baita Iribar eta Urkia txapelketak ere.

Futbol Eskolan zentratuz, lehenik eta behin azpimarratu nahi dugu gure Futbol Eskola ESKOLA KIROLAren osagarria dela, eta inolaz ere ez honen ordezkio. Hortaz, Futbol Eskolan parte hartzeko bete beharreko ezinbesteko baldintza da Eskola Kirolean izena emanda egotea eta, halaber, bertan parte hartzea (Otsailaren 25eko 69/2008 Foru Agindua). Jarraian, Futbol Eskolaren inguruko informazio baliagarria aurkituko duzue.

1. HELBURUAK, BALOREAK ETA BARNE ARAUAK

Gure ustez, garrantzitsua da zuek, gurasoak, jakitea Futbol Eskolak zein helburu dituen eta helburu hauek zein baloreen bitartez lortu nahi ditugun:

1.1. HELBURU OROKORRAK

1.1.1. Oinarrizko teknika, taktika, estrategia eta oinarrizko arautegiaren inguruko ezaugarri nagusiak barneratzea.

1.1.2. Garapen pertsonala indartzea eta balore jakin batzuk bereganatzea.

PRESENTACIÓN

La Escuela de Fútbol del C.D. Zarautz, como el mismo nombre lo indica, está integrada en el Club Deportivo Zarautz. El Club Deportivo Zarautz se fundó en el año 1944 y, desde entonces, lo conforman distintas secciones, en concreto: ajedrez, atletismo, balonmano, baloncesto, fútbol, halterofilia, pelota, rugby, futbol sala, squash y herri kirolak. En la actualidad, el club cuenta con cerca de 1300 fichas deportivas, que convierte a Zarautz en el pueblo con más fichas deportivas de Gipuzkoa. Señal de que somos un pueblo deportista y sano.

En cuanto a la Sección de Fútbol se refiere, desde la categoría alevín hasta la categoría senior, el club cuenta con 18 equipos federados. Además, a lo largo del año el club se encarga de organizar los famosos "Playeros" (tanto en categoría escolar como en categoría senior), y también los torneos Iribar y Urkia.

Centrándonos en la Escuela de Fútbol, antes de nada queremos dejar bien claro que nuestra Escuela de Fútbol es complementaria al Deporte Escolar, y nunca sustitutiva (Orden Foral 63/2007, de 19 de octubre). Es por ello que, para poder participar en la Escuela de Fútbol es un requisito indispensable estar dado de alta en Deporte Escolar, y, obviamente, participar en él. A continuación, encontraréis información detallada y útil sobre la Escuela de Fútbol.

1. OBJETIVOS, VALORES Y NORMAS INTERNAS

Desde el Club creemos que es importante que vosotros, los padres, sepáis cuales son los objetivos y valores de la Escuela de Fútbol:

1.1. OBJETIVOS GENERALES

1.1.1. Aprender los principios básicos del fútbol en cuanto a técnica, táctica, estrategia y normas básicas del juego.

1.1.2. Reforzar el desarrollo personal e interiorizar ciertos valores.

1.2. HELBURU ESPEZIFIKOAK

1.2.1. Futbolaren oinarrizko elementuak:

- *Teknika*: pasea, kontrola, gidatzea, jaurtiketa, burukada, sarrera, etab.
- *Taktika*: eraso eta defentsa.
- *Estrategia*: hasierako sarea, alboko sarea, ateko sarea, kornerra, falta, jokoz kanpoa, etab.

1.2.2. Garapen pertsonala:

- Arduraz eta autonomiaz jokatzeko ikastea, erabakiak hartzen eta zailtasunei aurre egiten ikastea, arazoak konpontzen ikastea.
- Norbere burua, trebetasunak eta limiteak ezagutzea eta onartzea, emozioak kontrolatzen ikastea, norberaren buruosasuna eta osasun fisikoa zaintzen ikastea eta ohitura osasuntsuak hartzea (higienea barne).
- Aniztasuna ezagutzea eta errespetatzen ikastea, elkarrekin bizitzen ikastea.
- Edonolako diskriminazio eta indarkeria gaitzestea eta salatzen ikastea.
- Taldean lan egiten ikastea.
- Irabazten ikastea.
- Galtzen ikastea.
- Ondo pasatzen ikastea.
- Material zein instalakuntzak errespetatzea eta zaintzea.

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.2.1. Principios básicos del fútbol:

- *Técnica*: pases, controles, conducciones, lanzamientos, remates de cabeza, entradas, etc.
- *Táctica*: ataque y defensa.
- *Estrategia*: saque inicial, saque de banda, saque de puerta, saque de esquina, falta, fuera de juego, etc.

1.2.2. Desarrollo personal:

- *Aprender a jugar con autonomía y de manera responsable; aprender a tomar decisiones y a hacer frente a las dificultades, y; aprender a buscar soluciones a los problemas.*
- *Conocer y admitir las características, habilidades y limitaciones de cada uno; aprender a controlar las emociones; aprender a cuidar la integridad física y mental de cada uno, y; adquirir hábitos saludables (incluyendo la higiene).*
- *Conocer la diversidad y aprender a respetarla; aprender a convivir con los demás.*
- *Rechazar y aprender a denunciar cualquier tipo de discriminación o violencia.*
- *Aprender a trabajar en equipo.*
- *Aprender a ganar.*
- *Aprender a perder.*
- *Aprender a divertirse.*
- *Respetar y cuidar el material de trabajo y las instalaciones.*

Beraz, garbi utzi nahi dugu gure heziketa eskaintza ez dela soilik kirol arlora mugatzen.

1.3. BALOREAK

Zarautz K.E. Futbol Eskolan baloreak lantzen dituen kirol eredu bat nahi dugu, kirolak ere hezi egiten duela uste dugulako. Hortaz, esan dezakegu ESKOLA KIROLAREN balore berberak partekatzen ditugula, hau da:

- Errespetua.
- Kiroltasuna.
- Zintzotasuna.
- Ausardia.
- Adiskidetasuna.
- Elkarlana.
- Talde izaera.
- Konpromisoa.
- Esfortzua.
- Ilusioa.
- Gogoia.
- Osasuna-Ongizatea.

Era berean, **jarrera desegokirik ez dugu onartuko**. Hau, larria izanez gero, entrenatzaile, koordinatzaile eta direktibaren artean gertatutakoa baloratuko dugu eta hartu beharreko neurriak hartuko ditugu.

Por lo tanto, queremos subrayar que nuestra oferta formativa no se limita única y exclusivamente al apartado deportivo.

1.3. VALORES

En la Escuela de Fútbol del C.D. Zarautz queremos un modelo deportivo basado en valores, ya que creemos que se puede educar mediante el deporte. Es por ello que compartimos los mismos valores del DEPORTE ESCOLAR, es decir:

- *Respeto.*
- *Deportividad.*
- *Nobleza.*
- *Valentía.*
- *Compañerismo.*
- *Cooperación.*
- *Sentimiento de equipo.*
- *Compromiso.*
- *Esfuerzo.*
- *Ilusión.*
- *Ganas.*
- *Salud-Bienestar.*

*Al mismo tiempo, **no toleraremos ninguna conducta inadecuada**. Si esta fuera grave, los entrenadores, coordinadores y directiva valoraremos la situación y tomaremos las medidas pertinentes.*

1.4. BARNE ARAUAK

Baloreekin batera, Zarautz K.E. Futbol Eskolan barne arau hauek ditugu:

- **ERRESPETUA** izan norberarekiko, taldekideekiko, entrenatzailearekiko, gurasoekiko, aurkariekiko eta epaileekiko. Ez egin besteei zuri egitea nahi ez duzuna.
- **ENTRENATZAILEARI KASU EGIN**, gurasoak ez dira entrenatzaileak.
- **KONPROMISOA.** Entrenamendu eta partidu guztietara joatea derrigorrezkoa da. Entrenamenduak entrenatzeko dira, ez kautxuarekin jolasteko edota eserita egoteko. Astean behin entrenatzen dugu, beraz, aprobetxatu!
- **PUNTUALTASUNA.** Entrenamendu eta partiduetara (autobusa barne) garaiz joan beharko da.
- **HUTS EGITEAK** aurrez **ABISATU** eta **JUSTIFIKATU** egin behar dira, beranduenez egun bat lehenago.
- **KIROL ARROPA EGOKIA** eraman behar da entrenamendu eta partiduetara. XIRA edukitzea derrigorrezkoa da, motxilan bada ere.
- **DUTXATZEA** derrigorrezkoa da entrenamendu eta partiduen ostean. Gurasoek aldagelara ezin dute sartu.
- **MATERIALA** ezin da erabili entrenatzaileek esan arte.
- **ZAINDU** egin behar dira materiala eta instalazioak.

Arau hauek ez betetzeak bere ondorioak izango ditu entrenamenduetan eta/edo igandetako partiduen parte-hartzean.

1.4. NORMAS INTERNAS

Junto con los valores, en la Escuela de Fútbol del C.D. Zarautz tenemos las siguientes normas internas:

- **RESPETAR** a uno mismo, a los compañeros, al entrenador, a los padres, a los contrarios y a los árbitros. No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti.
- **HACER CASO AL ENTRENADOR**, los padres no son entrenadores.
- **COMPROMISO.** Es obligatorio acudir a todos los entrenamientos y partidos. Los entrenamientos son para entrenar, no para jugar con el caucho o para estar sentado. Entrenamos una vez a la semana, ¡aprovechémoslo!
- **PUNTUALIDAD.** Hay que acudir con tiempo a los entrenamientos y a los partidos (incluyendo al autobús).
- **FALTAS DE ASISTENCIA.** Hay que **AVISAR** y **JUSTIFICAR** las faltas con al menos un día de antelación.
- **ROPA DEPORTIVA ADECUADA** en los entrenamientos y partidos. Es obligatorio llevar encima una XIRA o chaqueta IMPERMEABLE, aunque sea en la mochila.
- **DUCHARSE** es obligatorio al término de cada entrenamiento y partido. Los padres no pueden entrar a los vestuarios.
- **MATERIAL.** No se puede utilizar el material sin el permiso de los entrenadores.
- **CUIDAR** el material y las instalaciones es tarea de todos.

Incumplir estas normas afectarán negativamente a la participación en los entrenamientos y/o partidos de los domingos.

2. INFORMAZIO OROKORRA

8-12 urte bitarteko neska-mutilei zuzendua dago eta urritik ekainera bitarte irauten du.

2.1. ENTRENAMENDUAK

Astean behin egiten diren ordubeteko saioak dira, eta ASTIn egiten dira. Oinarrizko teknika, taktika, estrategia eta oinarrizko arautegiaren inguruko ezaugarri nagusiak landuko ditugu jolas eta ariketa ezberdinen bitartez eta, nola ez, baloiaren bitartez. Entrenamendu egun eta orduak hauek dira:

- BENJAMINAK (LH 3. eta 4. mailak): astelehenetan entrenatzen dute 18:00-19:00 bitartean.
- ALEBINAK (LH 5. maila): ostiraletan entrenatzen dute 18:30-19:30 bitartean.
- NESKAK: ostiraletan entrenatzen dute 18:00-19:00 bitartean.

2.2. JARDUNALDIAK

Jardunaldi guztiak LAGUNARTEKOAK dira eta igandetan ospatzen dira. Batzuk, ASTIn burutzen dira eta, beste batzuk, Gipuzkoako hainbat herritan. Hau, aurkarien eta "etxean" edo "kanpoan" jokatzearen araberakoa izaten da:

- BENJAMINAK (LH 3. eta 4. mailak): 10 jardunaldi jokatzeko dituzte.
- ALEBINAK (LH 5. maila): 12 jardunaldi jokatzeko dituzte, eta horietatik 2, Zubietan ospatzen dira.
- NESKAK: 10 jardunaldi jokatzeko dituzte.

2. INFORMACIÓN GENERAL

Esta dirigido a niños y niñas de entre 8-12 años, y se desarrolla de octubre a junio.

2.1. ENTRENAMIENTOS

Un entrenamiento semanal de una hora de duración, que se llevara a cabo en ASTI. Trabajaremos los principios básicos del fútbol en cuanto a técnica, táctica, estrategia y normas básicas del juego a través de juegos y diferentes ejercicios. Estos serán los días y horas de entrenamiento:

- *BENJAMINES (3º y 4º de primaria): entrenan los lunes de 18:00-19:00.*
- *ALEVINES (5º de primaria): entrenan los viernes de 18:30-19:30.*
- *CHICAS: entrenan los viernes de 18:00-19:00.*

2.2. PARTIDOS

Todas las jornadas son de CARÁCTER AMISTOSO y se celebran los domingos. Algunas jornadas se disputan en ASTI mientras que otras se disputan en otros pueblos de Gipuzkoa. Esto dependerá de los rivales y si jugamos como "local" o "visitante":

- *BENJAMINES (3º y 4º de primaria): disputan 10 jornadas.*
- *ALEVINES (5º de primaria): disputan 12 jornadas, de las cuales 2 de ellas, se celebran en Zubieta.*
- *CHICAS: disputan 10 jornadas.*

2.3. IRTEERAK

Jardunaldia beste herriren batean ospatzen denean, irteera guztiak AUTOBUSEAN egiten dira. Are gehiago, DERRIGORREZKOA da bai autobusean joatea eta bai autobusean itzultzea. Hala ere, salbuespenak onartzen dira, beti ere, pisuzko arrazoiren bat dela medio.

Irteera guztiak AGOUES-eko errotondatik egiten dira (AZKEN PORTU auzoa), eta itzultzerakoan ere bertan geratzen da.

Ikuspuntu ekonomikoaren aldetik, kostu izugarria suposatzen du autobus zerbitzuak, baina Futbol Sailak ezinbesteko elementutzat hartzen du, ematen dituen onurengatik, besteak beste:

- (Garrantzitsuena) Auto propioetan joatea baino SEGURUAGOA da.
- Jokalari guztiak ELKARREKIN doaz, beraz, TALDE IZAERA sendotzeko egokia da.
- Auto eta gurasoen menpe ez egotea.
- Puntueltasuna.

Gure esku dago autobus zerbitzua mantentzea, beraz, aprobetxa eta zaindu dezagun.

2.4. EGUTEGIA

Batetik, Futbol Eskolako egutegia ikastetxeen egutegiarekin bat doa. Hau da, ikastetxeetan jai-eguna denean Futbol Eskolan ere bai.

Bestetik, jardunaldien egutegian zentratuz, Benjaminek zein Alebinek egutegi berdina dute. Hala ere, egutegi hau behin-behinekua izan ohi da eta, ondorioz, aldaketak jasan ditzake denboraldian zehar.

2.3. SALIDAS

Cuando se celebre una jornada en otro pueblo, todas las salidas se realizarán en AUTOBÚS. Es más, será OBLIGATORIO tanto ir como volver en autobús. De todas formas, se aceptarán excepciones siempre y cuando haya un motivo de peso.

Todas las salidas, tanto a la ida como a la vuelta, se realizan desde la rotonda de AGOUES (barrio AZKEN PORTU).

Desde el punto de vista económico, el servicio de autobús supone un esfuerzo importantísimo, pero para la Sección de Fútbol es un elemento clave por otros beneficios que aporta, como por ejemplo:

- *(Lo más importante) Es mucho más SEGURO que ir en coches propios.*
- *Todos los jugadores van JUNTOS, lo cual ayuda a fortalecer el SENTIMIENTO DE EQUIPO.*
- *No depender de coches y padres.*
- *Puntualidad.*

Está en nuestras manos mantener el servicio de autobús, luego aprovechémoslo y cuidémoslo.

2.4. CALENDARIO

Por un lado, la Escuela de Fútbol comparte el mismo calendario de los colegios. Por lo tanto, si en los colegios es festivo, en la Escuela de Fútbol también.

Por otro lado, centrándonos en el calendario de las jornadas, los Benjaminek y los Alebines comparten el mismo calendario. De todas formas, este calendario suele ser provisional y, en consecuencia, puede sufrir modificaciones durante la temporada.

2.5. TALDEAK

Futbol Eskolako taldeak egiterako garaian, honako 2 irizpide hauetan oinarritzen gara: NAHASKETA eta OREKA.

- NAHASKETA: ikastetxe ezberdinetako umeak ditugun momentutik, hauek guztiak nahastea aproposa ikusten dugu, batetik, betiko lagunekin "taldetxoak" sor ez ditzaten eta, bestetik, lagun berriak egin ditzaten.
- OREKA: pertsona guztiak ezberdinak gara eta futbolearen ere, batzuk trebeagoak dira besteak baino. Hala ere, garbi dugu adin hauetan "talde ona eta talde txarra" bezalako ezberdintasunak egiteak ez duela ez hanka ez bururik. Horregatik, garrantzitsua iruditzen zaigu talde orekatuak egitea.

Ez da batere erraza izaten talde %100ean orekatuak lortzea, eta are gutxiago, jokalarien (lagun kontuak direla eta) eta guraso batzuen (lehiakortasunari garrantzia gehiegi emateagatik, agian) gustuko taldeak lortzea. Beraz, baliteke denboraldian zehar hainbat aldaketa egitea nahasketa eta, batez ere, oreka gehiago lortzeko asmoz.

2.6. KUOTA

Futbol Eskolan lehen aldiz izena ematen dutenek 200€ ordaintzen dute denboraldi osoarengatik, eta honakoa barne hartzen du:

- Arropa: kamiseta, galtzak, galtzerdiak, jertsea eta motxila.
- Entrenamendu eta jardunaldiak.
- Autobusa.

2.5. EQUIPOS

A la hora de confeccionar los equipos de la Escuela de Fútbol, nos solemos basar en los siguientes criterios: MEZCLA y EQUILIBRIO.

- *MEZCLA: al tener niños y niñas de diferentes colegios, nos parece apropiado mezclarlos, por un lado, para evitar que formen "grupitos" con los amigos de siempre y, por otra parte, para que hagan nuevos amigos.*
- *EQUILIBRIO: partiendo de la base de que todas las personas somos diferentes, en el fútbol también algunos son más habilidosos que otros. De todas formas, tenemos claro que no queremos hacer distinciones, u menos aún basándonos en el nivel de los chavales. Dicho de otra forma, no queremos un "súper equipo" y que los demás sean "equipos mediocres", porque en edades tan tempranas es un sinsentido. Es por ello que queremos hacer equipos equilibrados.*

No es nada fácil conseguir que todos los equipos estén equilibrados al 100%, y menos aún, que sean del gusto de todos los niños y niñas (por las amistades) y de algunos padres (quizás, por darle demasiada importancia a la competitividad). De modo que, puede ser que durante la temporada se realicen algunos cambios basándose en los criterios previamente mencionados.

2.6. CUOTA

Los que se inscriban por primera vez en la Escuela de Fútbol deben pagar 200€ por la temporada, que incluye:

- *Ropa: camiseta, pantalón corto, calcetines, jersey y mochila.*
- *Entrenamientos y partidos.*
- *Autobús.*

laz parte hartutako hurrek, eta dagoeneko arropa eta motxila dutenek 130€ ordaindu beharko dituzte. Aldiz, arropa berria nahi dutenek, 200€ ordaindu beharko dituzte. Bestetik, arroparen bat puskatu edo galduz gero, gurasoen eskura jarriko ditugu kostu prezioan.

3. OHAR GARRANTZITSUAK

Jarraian, garrantzitsuak diren hainbat puntu aurkituko dituzue:

3.1. ESKOLA KIROLA

Hasieran aipatu dugun arren, beste behin garbi utzi nahi dugu Futbol Eskolan parte hartzeko bete beharreko ezinbesteko baldintza dela ESKOLA KIROLEAN izena emanda egotea eta, halaber, bertan parte hartzea. Baldintza hau betetzen ez duen norbait aurkituko bagenu, Futbol Eskolatik kanporatua izango litzateke berehala.

3.2. KIROL ARROPA EGOKIA

Entrenamenduetara zein jardunaldietara, ume bakoitzak bere motxila prestatzea -eta eramatea- gomendatzen dugu, beraiek ere txikitatik ardurak hartzen ikas dezaten.

Bestetik, urtero-urtero arazoak izaten ditugu arroparen kontuarekin, beraz, arropa guztiari IZENA jartzea gomendatzen dugu.

Horrez gain, etxetik jantzita etorri ordez, aldageletan aldatzea gomendatzen dugu, ohitura onak hartzen joateko.

Azkenik, Euskal Herrian bizi garenez jakin badakigu sarritan eguraldi kaskarra izaten dugula, batez ere negu partean. Horregatik, ume guztiak beraien motxilan XIRA bat edukitzea gomendatzen dugu.

Los que ya participaron el año pasado y por tanto, ya tienen la ropa y la mochila deben pagar 130€. En cambio, si quieren comprar ropa nueva, deberán pagar 200€. Por otra parte, en caso de romperse o de perder alguna prenda, se podrán comprar dichas prendas a precio de coste.

3. ASPECTOS A TENER EN CUENTA

A continuación, podréis observar ciertos aspectos a tener en cuenta:

3.1. DEPORTE ESCOLAR

Aunque lo hayamos mencionado anteriormente, volvemos a recalcar que para poder participar en la Escuela de Fútbol es un requisito indispensable estar dado de alta en DEPORTE ESCOLAR, y, obviamente, participar en él. En caso de descubrir algún caso que no cumpla dicho requisito, inmediatamente sería expulsado de la Escuela de Fútbol.

3.2. ROPA DEPORTIVA ADECUADA

Con el fin de que aprendan a ser responsables desde pequeños, recomendamos que sean los propios niños y niñas quienes preparen -y carguen- con sus mochilas, tanto en los entrenamientos como en los partidos.

Por otro lado, cada año solemos tener bastantes problemas con el tema de la ropa, de modo que os aconsejamos que le pongáis el NOMBRE a toda la ropa.

Además, para que vayan cogiendo buenos hábitos, recomendamos que se cambien en los vestuarios en lugar de venir preparados desde casa.

Por último, viviendo en Euskal Herria sabemos que muchas veces el buen tiempo no acompaña, y más aún durante el invierno. Por ello, recomendamos que todos los niños y niñas lleven en sus mochilas una XIRA.

3.3. DUTXA

Bizimodu osasuntsu bat izan nahi badugu, higiena oso garrantzitsua da. Hori dela eta, entrenamenduen zein jardunaldien ostean dutzatzea DERRIGORREZKOA da. Salbuespenak onartzen dira, beti ere, pisuzko arazoiren bat dela medio.

Era berean, aldageletan entrenatzaileak egongo dira ume guztiak aldagelatik irten arte, eta umeren batek laguntza behar izanez gero, entrenatzaileak lagunduko die. Ez dugu nahi aldagela guraso betetzea, beraz, gurasoak aldageletara ez sartzea eskatzen dugu.

3.4. KONPROMISOA

Gorago aipatu bezala, gurean eguraldi txarra lagun izaten dugu sarritan: euria, haizea, hotza, zelaia igerileku bihurtua... Horrelako egunak izaten ditugunean, aurreko urteek erakutsi digute hainbatek entrenamenduetan kale egiten dutela. Ondorioz, kale egiten ez duten horien konpromisoa saritu egingo da, hurrengo jardunaldian kale egin dutenek baino minutu gehiagoz gozatuz. Azken finean, honen guztiaren atzean besteekiko errespetua dago, eta hori indartu nahi dugu.

3.5. LESIOAK, SEGURUAK ETA ANBULANTZIAK

Lesioren bat gertatuz gero, jakin beharrekoa da zein den egin beharrekoa. Umeek ez dute izango bereziko osasun segururik. Arrazoiak bi dira:

- Futbol Federatuan (Infantil mailako bigarren urtetik gora, 13-14 urtetik gora alegia) derrigorrezkoa da osasun seguru bat egitea jokalariei. Hortaz, klubean jokalaria asko ditugu seguruarekin (200 inguru). Esperientziak erakutsi digu momentu batzuetan seguru ona dela eta, beste batzuetan, txarra. Beraz, ez daukagu estima handian seguru pribatua. Gainera, Osakidetzako zerbitzua kalitatezkoa dela deritzogu; batzuetan, pribatua baino hobea izatea demostratu izan zaigu.

3.3. DUCHA

Para llevar un modo de vida saludable, la higiene es muy importante. Por lo tanto, es OBLIGATORIO ducharse al termino tanto de los entrenamientos como de los partidos. Se aceptarán excepciones siempre y cuando haya un motivo de peso.

Asimismo, los entrenadores permanecerán en los vestuarios hasta que salgan todos, y en caso de que alguno necesite ayuda, serán los entrenadores quienes les ayuden. No queremos que los vestuarios se llenen de padres, por lo tanto, os agradeceríamos que hicierais el esfuerzo de no entrar a los vestuarios.

3.4. COMPROMISO

Hemos comentado recientemente en unas líneas más arriba que a menudo el buen tiempo no acompaña: lluvia, viento, frío, campo encharcado... Los años anteriores nos han enseñado que en este tipo de días algunos niños y niñas suelen "fallar" a los entrenamientos. En consecuencia, el compromiso de los que no "fallen" se verá recompensado en forma de más minutos de juego. Al fin y al cabo, estamos hablando de respeto hacia los demás, y es justamente lo que queremos recalcar.

3.5. LESIONES, SEGUROS Y AMBULANCIAS

Si ocurriera alguna lesión, es necesario saber qué es lo que se puede hacer. Los niños no tendrán ningún seguro médico especial, por las siguientes dos razones:

- *En el Fútbol Federado (desde segundo año de Infantil en adelante) es obligatorio tener un seguro médico para cada jugador. Por lo tanto, en el club hay muchos jugadores con seguro médico (alrededor de 200). La experiencia de estos años nos ha hecho ver que en algunos momentos tener seguro es satisfactorio, pero no en todos los casos.*

- Seguru batek bi kostu mota ditu: errebisioa (20€ jokalariko gutxi gorabehera) eta urteko ordainketa (60€-tik gora).

Beraz, uste dugu ordaindu behar den kantitateagatik, Osakidetzaren kalitateagatik eta umeen gaztetasunagatik, denontzat hobea dela segurua ez hartzea.

Anbulantzien inguruan, osasun zerbitzuei herrian dauden kirol ekintza guztiei buruz informatzen diegu. Getaria, Zarautz, Orio eta Aia artean 2 ambulanzia daude soilik eta hauek banatu egiten dira. Beraz, batzuetan ambulanzia izaten da eta besteetan ez. Astin baldin bada, hobe, baina ez badago ere, ez da ezer gertatzen: umea larrialdietara eramatea badago guraso, entrenatzaile edo direktibo baten kotxean.

Hala ere, lasaitu beharra zaituztegu, adin hauetan lesio larriak ez baitira ohikoak, oso-oso gutxi izan ohi dira (urtean 0, 1 edo 2, asko jota).

3.6. HIDRATAZIOA ETA ELIKADURA

HIDRATAZIOA. Uraren garrantzia organismoan

Entrenamendu eta partiduetan jokalariek likido eta elektrolito garrantzitsu ugari galtzen du, beraz, hidratazio egokia ezinbestekoa da. Deshidratazioak, nekea ekarriko du eta jokalarien errendimendua jaitsiko da. Egun arruntetan 2 litro edatea gomendatzen da, entrenamendu egunean litro erdi bat entrenatu baino 2 ordu aurretik, eta esfortzu garaian 20 minuturo. Jokalari gazteak ura edatea ezinbestekoa duela jakitea oso garrantzitsua da. Jokalariak ez du itxaron behar egarria izan arte. Jardueraren aurretik, jardueran eta jarduera ondoren ura edan behar du, nahiz eta beroa ez egin.

- *El seguro médico tiene dos tipos de precios: la revisión (alrededor de 20€ por jugador) y la cuota anual de 60€.*

Por ello, sabiendo que el servicio vasco de salud Osakidetza es de calidad, y que a veces funciona mejor que los seguros privados, creemos que será mejor mantener a los niños con el seguro de cada familia.

Con respecto a las ambulancias, cada fin de semana les informamos de todos los eventos deportivos que se celebran en nuestro pueblo. Existen únicamente dos ambulancias para las localidades de Getaria, Zarautz, Orio y Aia, y se van repartiendo entre los eventos, por lo tanto, a veces habrá ambulancia y en otras no. En caso de tener que llevar a algún niño a urgencias, si la ambulancia estuviera en las instalaciones ella misma se encargaría, pero si no fuera así, el niño sería atendido por el entrenador o algún directivo y podrá ser llevado en coche al centro sanitario más cercano.

De todas formas, y para tranquilizaros, lo cierto es que no suele ser muy común sufrir lesiones graves en estas edades (como mucho 0, 1 o 2 al año).

3.6 HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN

HIDRATACIÓN. La importancia del agua en el organismo

El cuerpo humano pierde gran cantidad de líquido y electrolitos (sales minerales) cuando entrena y en los partidos. La deshidratación baja el rendimiento deportivo del jugador. En días normales es recomendable beber alrededor de 2 litros diarios. En el día del entrenamiento se recomienda beber alrededor de medio litro de agua, 2 horas antes del entrenamiento y en el momento de esfuerzo cada 20 minutos. Por lo tanto para nuestros jóvenes jugadores es imprescindible beber mucha agua y no debe de esperarse a tener sed. Por lo tanto antes, durante y después del esfuerzo es recomendable que beban agua aunque no haga calor.

ELIKADURA. Nola jan behar du futbolariak astean zehar eta partiduetan?

Kirolariak elikadura orekatua behar du osasuntsu eta indartsu egoteko. Denetarik jan behar du baina, beti ere, kantitateak kontrolatuz. Hona hemen, jokalariek astean zehar jan beharrekoa (erreferentzi gida): balore nutrizional handiko jaki naturalak jan behar ditu: haragia, arraina, arrautzak, esnekiak, zerealak, fruta, barazkiak, ogia, pasta, patata, etab. Ura ugari edan egunean zehar eta, batez ere, partidu eta entrenamendu egunetan.

PARTIDU EGUNETAKO ALIMENTAZIOA:

1) Bezperan: 2 ordu oheratu aurretik ahal bada. Karbono hidratoak eta digestio errazeko jakiak hartuko dira: entsalada begetalak, pasta edo arrosa, arraina, tortilla frantsesa, fruta, jogurta edo natilak, ogia eta ura.

2) Partidu aurretik:

Partidua goizean: garaiz jaiki eta 2 ordu lehenago gosaldut: fruta edo zukua, esnea, jogurta, zerealak, galletak, ogia gurina eta marmeladarekin, york edo gazta. Ez hartu kafesne, pastel edota enbutidorik. Kantitatea neurtu! Partidua oso goiz bada eta ez badago goserik, platanoa, jogurta, galletak edo barritaren bat eman.

Partidua arratsaldean: gosaria, esandakoa. Bazkaria: entsalada edo sopa, pasta, arrosa, haragi zuria plantxan, arraina, patata purea, fruta edo jogurta, ogia eta baso bat ur (frijituak, saltsak, enbutidoak, bollería, izozkiak, lekaleak ez hartu! Ez dira gomendagarriak).

Ohar garrantzitsua: Hau guztia erreferentzia bezala hartu behar da. Aipatzen diren jakietatik batzuk aukeratu noski, baina beti ere neurrian jan, pasa gabe!

ALIMENTACIÓN. ¿Cómo tiene que comer el futbolista durante la semana y para los partidos?

El deportista debe de tener una alimentación equilibrada para tener una buena salud. Tiene que comer de todo pero de una forma controlada. Se presenta a continuación, la alimentación que debiera de tener un jugador durante la semana (como referencia), Comiendo alimentos naturales de gran valor nutricional como por ejemplo: carne, pescado, huevos, productos lácteos, cereales, fruta, verduras, pan, pasta, patata etc. El agua es muy importante, por lo tanto es necesario beber todos los días y sobre todo los días de partido y entrenamiento.

ALIMENTACIÓN PARA EL DÍA DEL PARTIDO:

1) De víspera. 2 horas antes de acostarse, si es posible tomar hidratos de carbono para facilitar la digestión nocturna: ensalada, vegetales, pasta o arroz, pescado, tortilla francesa, fruta, yogur o natillas, pan y agua.

2) Antes del partido:

Partido por la mañana, levantarse temprano y desayunar dos horas antes: fruta o zumo, yogur, cereales, galletas, pan con mantequilla y mermelada, york o queso. No tomar café con leche, pasteles o embutidos. ¡Controlar las cantidades! Si el partido fuera muy temprano y si no se tuvieran ganas desayunar es conveniente tomar un plátano, yogur o alguna barrita energética.

Partido por la tarde: del desayuno, lo ya comentado. Comida: ensalada o sopa, pasta, arroz, carne blanca a la plancha, pescado, puré de patatas, fruta o yogur, pan y un vaso de agua. No es recomendable: fritos, salsa, embutidos, bollería, helados ni legumbres.

Nota importante. Es necesario tomar estos consejos como referencia. De todos los alimentos citados se elegirán unos pocos y es necesario comer con moderación.

3.7. ARGAZKIAK

Gaur egun, gero eta guraso gehiago hurbiltzen dira jardunaldietara punta-puntako argazki kamerekin euren seme-alabei argazkiak ateratzera, argazki benetan dotoreak, gainera. Futbol Eskolatik ateratzen dituzuen argazkiak gurekin partekatzen animatu nahi zaituztegu, argazki horiez denok (batez ere, umeei) gozatzeko aukera izan dezagun. Horretarako, mesedez jarri harremanetan Futbol Eskolako koordinatzailearekin:

- Telefonoa (Koordinatzailea): **634 59 30 15 (ANDER)**
- Helbide elektronikoa: zarautzkefutboleskola@gmail.com

Argazkiak Futbol Eskolaren BLOGean (www.zarautzkefutboleskola.eus) zintzilikatuko ditugu, esan bezala, denontzat eskuragarri eta ikusgai egon daitezten. Era berean, gogorarazten dizuegu BAIMEN ORRIA betetzea eta entregatzea derrigorrezkoa dela argazkiak zintzilikatu ahal izateko. Beraz, oraindik ez baduzu egin, lehenbailehen egitea gomendatzen dizuegu.

3.8. EREDU IZAN GAITEZEN

"Haurrak zer ikusi, hura ikasi". Ez dago zalantzarik guraso guztiek euren seme-alabentzat onena nahi dutela. Batzuetan, ordea, lortu nahi duten era ez da egokiena izaten. Horregatik, eta batez ere kirol hastapenean, garrantzitsua izaten da gurasoen eta entrenatzaileen arteko kolaborazioa.

Gurasoek beti laguntza jarrera bat izan behar dute, kritika negatiboak baztertuz. Ez hori bakarrik, interes jarrera bat ere izan behar dute umeei egiten duten kirolean, eta garrantzia gehiago eman euren seme-alabek egiten duten esfortzuari eta disfrutatzeari, irabazteari baino.

Guraso batek bere seme-alabentzat EREDU izan behar du. Eredu izan behar du bai entrenatzaileekin duen harremanetan, bai partiduetan erakusten duen jarreran ere. Partiduetan entrenatzaileak agintzen du,

3.7.FOTOS

Cada vez se acercan más padres a los partidos con cámaras de última generación para sacar fotos, muchas de ellas verdaderamente preciosas, a sus hijos e hijas. Es por ello que, desde la Escuela de Fútbol os animamos a que compartáis con nosotros las fotos que saquéis. Para ello, por favor poneros en contacto con el coordinador de la Escuela de Fútbol:

- Teléfono (Coordinador): **634 59 30 15 (ANDER)**
- Correo electrónico: zarautzkefutboleskola@gmail.com

Publicaremos las fotos en el BLOG de la Escuela de Fútbol (www.zarautzkefutboleskola.eus), para el disfrute de todos. Asimismo, os recordamos que es obligatorio rellenar y entregar la HOJA DE AUTORIZACIÓN para poder publicar las fotos. Por lo tanto, si no lo habéis hecho aún, os aconsejamos que lo hagáis cuanto antes.

3.8. SEAMOS EJEMPLO

"Predicar con el ejemplo es el mejor argumento". No hay duda que todos los padres queremos lo mejor para nuestro hijos. Pero a veces, las maneras no son las adecuadas. Por lo tanto, se precisa colaboración de los padres con los entrenadores para el comienzo y crecimiento deportivo.

No solamente esto, sino también tener actitud de interesarse por el deporte que practican nuestros hijos, así como del esfuerzo que realizan sobre el hecho de la victoria en sí.

Un padre tiene que ser ejemplo para sus hijos, y también con el entrenador, así como con la actitud que ofrece en los partidos. En los partidos el que manda es el entrenador, y no los padres (por tanto, es necesario que los padres no estén encima del niño, ni dando órdenes en cada momento) y una de las cosas más importante es tener confianza

ez gurasoek (hau da, ez egon umeen gainean esaten zer egin behar duten uneoro), eta garrantzitsua da entrenatzailearengan konfiantza izatea. Arazoren bat egongo balitz, hitz egingo litzateke eta elkarren artean irtenbide bat aurkitu. Epaileari ere, lasai lan egiten utzi.

Denon artean umeek kirolaz disfrutatzea lortu behar dugu, beti ere, ondokoak errespetatuz. Horrela, denok irabaziko dugu. Beraz, izan gaitezen EREDU!

4. BOLUNTARIOAK

Lehenik eta behin, **azpimarratu nahi dugu entrenatzaileak guraso boluntarioak direla** eta, beraz, ez dutela xentimorik ere kobratzen. Futbol Sailak, euren seme-alaben kuotak bere gain hartzen ditu egiten duten lana eskertzeko.

Azken finean, hau guztia aurrera eramateko guztion parte-hartzea eta inplikazioa behar beharrezkoak dira. Gainera, seme-alabek euren gurasoak ere inplikatzeko direla ikustea formakuntza pausu garrantzitsu bat da, beraiek bizitzan ere beti saiatu behar direla erakusteko eta denon artean gehiago egin dezakegula erakusteko.

Beraz, baten bat esku bat botatzeko prest egongo balitz, edota baten bat partiduak arbitratzeko prest balego, mesedez jarri harremanetan Futbol Eskolako koordinatzailearekin. **Laguntza guztia ongi etorria izango da.**

en el entrenador. Si hubiera algún problema con ello se podría dialogar y llegar a una solución al respecto. Y, por último, es necesario dejarle trabajar al árbitro.

Todo juntos, debemos conseguir que los niños disfruten de lo que les gusta hacer, que es jugar al fútbol. Por lo tanto, ¡SEAMOS EJEMPLO PARA ELLOS!

4. VOLUNTARIOS

*Antes de nada, **queremos subrayar que los entrenadores son padres voluntarios** y que, por lo tanto, no cobran ni un solo céntimo. Para agradecer su trabajo y dedicación, la Sección de Fútbol asume las cuotas de sus hijos e hijas.*

Al fin y al cabo, para poder sacar esto adelante es imprescindible la participación e implicación de todos. Además, creemos que para los chavales es un paso importante en cuanto a su formación el ver que sus padres también se implican, y que entre todos podemos hacer grandes cosas.

*De modo que, si alguien estuviera interesado en echar una mano, o para arbitrar algún que otro partido, por favor poneros en contacto con el coordinador de la Escuela de Fútbol. **Toda ayuda será bienvenida.***

5. KONTAKTUA

Edozein zalantza, kezka, proposamen edota dena delakoa izanez gero, zuen esanetara gaituzue ondorengo helbideetan:

FUTBOL ESKOLA:

- Telefonoa (koordinatzailea): **634 59 30 15 (ANDER)**
- Helbide elektronikoa: zarautzkefutboleskola@gmail.com
- Telefonoa (nesken koordinatzailea): **635 72 38 60 (KOLDO)**
- Helbide elektronikoa: uribarrikoldo@gmail.com

ZARAUTZ KIROL ELKARTEA:

- Telefonoa (bulegoa): **943 83 14 63**
- Faxe: **943 13 17 71**
- Helbide elektronikoa: zke-cdz@zarautz.com
- Helbidea: **KALE NAGUSIA, 7-1. 20800 ZARAUTZ**
- Bulegoko ordutegia:

ASTELEHENETIK OSTEGUNERA:

10:00 - 14:00 / 17:00 – 19:00

UDAKO ORDUTEGIA (ASTELEHENETIK OSTIRALERA):

09:00 - 14:00

OSTIRALETAN:

08:30 - 14:00

5. CONTACTO

En caso de cualquier duda, pregunta o propuesta, estamos a vuestra entera disposición:

ESCUELA DE FÚTBOL:

- Teléfono (coordinador): **634 59 30 15 (ANDER)**
- Correo electrónico: zarautzkefutboleskola@gmail.com
- Teléfono (coordinador chicas): **635 72 38 60 (KOLDO)**
- Correo electrónico: uribarrikoldo@gmail.com

ZARAUTZ KIROL ELKARTEA:

- Teléfono (oficina): **943 83 14 63**
- Fax: **943 13 17 71**
- Correo electrónico: zke-cdz@zarautz.com
- Dirección: **KALE NAGUSIA, 7-1. 20800 ZARAUTZ**
- Horario de oficina:

LUNES - JUEVES:

10:00 - 14:00 / 17:00 – 19:00

HORARIO DE VERANO (LUNES - VIERNES):

09:00 - 14:00

VIERNES:

08:30 - 14:00