



## Normativa d'imatge i conducta dels jugadors/es del Club Tennis Mataró

Tots i cadascun dels jugadors/es del Club Tennis Mataró hauran de conèixer i entendre totes i cada una de les normatives d'imatge i conducta, tant dins com fora de la pista, establertes per l'equip tècnic de l'escola. Això implica atendre humilment a les conseqüències i/o penalitzacions que puguin dictar qualsevol dels tècnics davant l'evidència d'infracció de qualsevol d'aquestes normes:

1. **Vestimenta:** la imatge és un dels icones fonamentals per qualsevol tennista. Els jugadors han d'anar vestits de la forma més apropiada possible, tant en entrenaments com, sobretot, en les competicions. Tots formem el CT Mataró, i hem de donar la imatge com a tal, tant a casa, com en els altres clubs.
2. Volem jugadors/es competitiu i sobretot molt respectuosos tant en els entrenaments com en les competicions. L'**educació dins i fora de les pistes** es molt important de cara a la imatge del Club Tennis Mataró. S'ha de tractar als demés de forma com ens agradaria que ens tractessin a nosaltres.
3. Entre tots hem de **fomentar un ambient sa i competitiu**. La millor manera d'aprendre i millorar, és estar a gust en el nostre entorn, i ho hem de crear entre tots.
4. El model de jugador/a del CT Mataró ha de ser de caràcter competitiu, positiu i treballador; amb ganes d'aprendre, d'escoltar i de millorar en cada una de les sessions. Els alumnes són els primers interessats en aprendre i millorar.
5. Tant en entrenaments com en competicions, **s'aplicaran sancions als jugadors/es** que manifestin comportaments antiesportius, com per exemple: fer servir vocabulari inadequat, faltar el respecte al contrari o al company de forma verbal o gestual, abusar del material (pilotes, raquetes i d'altre material que hi ha en les pistes de tennis). Aquestes sancions seran més o menys severes en funció de la infracció i del criteri de l'entrenador.

6. Els desplaçaments als tornejos són una part molt important per la concentració prèvia als partits. És molt important sentir-se còmode durant el trajecte. Per això, cada un de nosaltres és responsable de **mantenir la furgoneta** neta de restes de menjar, brutícia, etc. així com de mostrar un comportament civilitzat. L'entrenador està concentrat conduint, ningú ha de molestar-lo ni provocar-li distraccions.
7. **Cada un dels companys/es i contrincants mereix respecte independentment del nivell de joc** que tingui. A tota arreu hi ha gent molt bona, i qualsevol dia, els més "menys bons" podríem ser nosaltres.
8. Tots i cada un dels exercicis i feines que es realitzen a l'entrenament, tenen una finalitat concreta. S'ha de ser conscient de que tots estan orientats a una única finalitat: MILLORAR!
9. Cada jugador/a ha que ser responsable d'ell mateix a l'hora de recollir les pilotes i el material. Els únics perjudicats de la pèrdua de temps al recollir pilotes sou els alumnes. La sessió dura un temps determinat, aprofiteu-lo al màxim!.
10. La **puntualitat** en els entrenaments i en les competicions és extremadament important, ja que és un reflex de la nostra serietat i professionalitat.
11. Tots els jugadors/es coneixen les **rutines d'escalfament** i hauran d'executar-les sempre abans de qualsevol partit. Això implica arribar als clubs on es disputa el torneig, com a mínim, 20 minuts abans del inici del partit.
12. Tots els jugadors/es coneixen les **rutines d'estiraments** un cop finalitzats els partits, pel que cada un ha de ser conscient de la importància d'estirar bé al acabar per estar en les millors condicions físiques pel pròxim entrenament o partit.

**És deure de tots fer del CT Mataró un club de referència, tant pel nivell esportiu dels seus jugadors, com sobretot, per les increïbles persones que formen part d'ell.**