CD LAUDIO SAN ROKEZAR

Manual para familias

Temporada 2026-27

1. Introducción

El Club Deportivo Laudio quiere daros la bienvenida y agradeceros de corazón la confianza que depositáis en nosotros. Somos plenamente conscientes del esfuerzo económico y personal que supone que vuestros hijos formen parte de nuestra **Academia-Escuela de Fútbol**.

Por ello, nuestro compromiso es ofrecerles un entorno **educativo, seguro y formativo**, donde puedan crecer como futbolistas y como personas, desarrollando habilidades que trascienden el terreno de juego.

Este manual no pretende imponer ni limitar, sino **explicar cómo trabajamos y qué necesitamos de vuestra colaboración** para que el proyecto funcione a largo plazo. Todos formamos parte del mismo equipo: jugadores, entrenadores, coordinadores y familias. Juntos, construiremos un legado que perdure en el CD Laudio.

2. Filosofía del club

- **El fútbol es una escuela de vida:** enseñamos a ganar, a perder, a respetar y a convivir, preparando a vuestros hijos para la vida más allá del deporte.
- **Aprendizaje y diversión por encima del resultado inmediato:** priorizamos el desarrollo personal y técnico sobre la victoria puntual, asegurando una base sólida para el futuro.
- **Formar jugadores polivalentes, creativos y respetuosos:** buscamos futbolistas inteligentes que sepan tomar decisiones, no solo ejecutar jugadas.
- **Competir sin obsesión por el resultado:** no entrenamos para ganar el sábado, entrenamos para que dentro de unos años los jugadores sepan jugar de verdad. La derrota nunca es un fracaso, es experiencia; la victoria es la consecuencia natural de hacer bien las cosas.
- **Identidad local:** somos un club de una localidad pequeña, pero competimos con orgullo e inteligencia contra clubes de mayor tamaño. Cada niño tiene su sitio, todos progresan, y esta inclusión es nuestra mayor fortaleza.

3. El papel de las familias

- **Vuestra presencia y apoyo son fundamentales:** los niños miran a sus padres como un espejo, y vuestro aliento positivo marca la diferencia en su motivación y confianza.
- **Aliados del club y del entrenador:** transmitid serenidad y confianza, apoyando las decisiones técnicas y evitando presiones que desvíen el enfoque formativo.
- **Entorno positivo y constructivo:** necesitamos vuestra colaboración para que los entrenadores (muchos de ellos jóvenes en formación) trabajen sin presiones ni interrupciones, en un ambiente que favorezca el aprendizaje y el disfrute.

4. Normas de convivencia

Estas normas no están pensadas solo para organizar el día a día, sino para fomentar **la independencia, la responsabilidad y la autonomía de los jugadores**. Queremos que los niños aprendan a desenvolverse por sí mismos, tanto dentro como fuera del campo.

4.1 En entrenamientos

- Las sesiones de entrenamiento son **sin acceso de padres a las instalaciones** durante el transcurso de estas.
- Durante las actividades, **el entrenador es la figura responsable** de los jugadores en el campo, contando con la ayuda de los delegados del equipo cuando así lo requiera. Su criterio y dirección deben ser respetados en todo momento.
- **Los niños deben entrar solos y salir solos:** se dejan en la puerta y se recogen en la puerta.
- Se trata de una **actividad extraescolar**, como cualquier otra (idiomas, música, etc.), y el entorno debe centrarse exclusivamente en el entrenador, el balón y los compañeros, evitando distracciones externas.
- Las familias deberán **comunicar de forma oficial al club** si su hijo o hija acudirá y se marchará solo de los entrenamientos o partidos durante la temporada. De este modo, se garantiza que todos estemos informados y podamos velar por la seguridad de los menores en esos momentos delicados entre el final de la actividad y la salida de las instalaciones. La prioridad es siempre cuidar y proteger a los niños, evitando situaciones de riesgo o de desatención.
- Entendemos que puedan surgir dudas sobre cómo se organizan las sesiones o dinámicas de trabajo. En esos casos, os animamos a mantener una **actitud constructiva y abierta**.

«Sé curioso, no prejuicioso: pregunta para comprender, no para juzgar.»

4.2 En partidos

- **Acceso permitido a las gradas**, como espacio de apoyo y animación.
- **Animar siempre desde el respeto** y la educación, sin insultos ni reproches.
- **Está prohibido criticar** a árbitros, rivales, entrenadores o jugadores propios, preservando la imagen del club y el respeto mutuo.
- **Evitar protestas** que puedan derivar en sanciones disciplinarias para el club.

4.3 En comunicación

- Los **grupos de WhatsApp** se usan únicamente para información práctica (horarios, viajes, convocatorias).
- Las familias **no deben dirigirse directamente a los entrenadores** para plantear dudas o problemas.
- Cualquier cuestión debe trasladarse a través de los **canales establecidos**: grupo de WhatsApp para información general o directamente al coordinador correspondiente.
- De esta forma evitamos interrupciones y protegemos la concentración y el trabajo de los entrenadores en el campo.

5. Prevención, salud y material

5.1 Compromiso de protección y bienestar (LOPIVI)

El CD Laudio San Rokezar aplica el **Protocolo de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia** conforme a la Ley Orgánica 8/2021 (LOPIVI) y la normativa vasca vigente. Este protocolo garantiza un entorno seguro y saludable para todos los menores del club.

Como familias:

- **Debéis comunicar** cualquier situación de posible riesgo, malestar o conflicto que afecte al bienestar de los jugadores.
- **Podéis contactar con el Responsable de Bienestar** del club para resolver dudas o informar de incidencias.
- **Se os informará anualmente** de las medidas de prevención, formación y canales de comunicación.

La protección de los menores es una responsabilidad compartida entre club, familias y entrenadores. Juntos aseguramos que el fútbol sea un espacio de respeto, aprendizaje y crecimiento.

5.2 Hidratación individual

Cada jugador debe traer siempre **su propia botella o bidón de agua** a entrenamientos y partidos. Esta medida no es solo una cuestión de organización, sino de salud y prevención:

- **Evita que los niños tengan que salir del campo** para ir a beber a las fuentes, con el riesgo de resbalones, interrupciones o distracciones.
- **Reduce el riesgo de contagios** al no compartir botellas entre compañeros.
- **Les enseña hábitos de autonomía y responsabilidad:** cada uno cuida de su material y sabe que debe llegar preparado a la actividad.
- **Favorece que se hidraten de forma ordenada y regular**, evitando olvidos que pueden afectar a su rendimiento y a su bienestar.

Cuando cada niño dispone de su propia botella, todo fluye mejor: los entrenamientos no se interrumpen, el ritmo se mantiene, y los jugadores se concentran en lo verdaderamente importante, que es disfrutar y aprender en el campo.

5.3 Higiene y duchas en el club

Tras cada entrenamiento y partido, los jugadores deben **ducharse en las instalaciones del club**, trayendo siempre su propio material de aseo (jabón, chanclas y toalla). Esta norma también se fundamenta en la salud, la seguridad y la formación personal:

- **La ducha inmediata** ayuda a prevenir lesiones musculares, resfriados, y facilita la recuperación tras el esfuerzo físico.
- **Mantener una correcta higiene** tras el contacto con el césped artificial evita irritaciones en la piel y posibles infecciones.
- **Acostumbrarse a ducharse en el club fomenta la autonomía y la madurez:** cada jugador gestiona su ropa, su aseo y su orden personal.

- **Es un momento de convivencia y pertenencia al equipo:** los niños comparten rutinas, generan vínculos y aprenden hábitos de grupo que forman parte de la cultura deportiva.

Como familias, debéis ver estas rutinas no como una exigencia extra, sino como una inversión en la educación integral de vuestros hijos: se convierten en jugadores más responsables, más sanos y más conscientes de la importancia de cuidar su cuerpo y su entorno.

5.4 Calzado adecuado en césped artificial

El uso de botas correctas es clave para la salud de los jugadores, especialmente en edades tempranas, donde su cuerpo está en pleno desarrollo.

- **En Escuela y Benjamín, botas multitaco (Turf o TF):** tienen muchos tacos pequeños de goma que se adaptan perfectamente al césped artificial. Son más seguras para los niños, ya que reducen los resbalones y disminuyen el riesgo de lesiones en tobillos y rodillas.
- **A partir de Alevín, botas con taco redondo AG (Artificial Ground):** estos tacos están diseñados específicamente para superficies artificiales modernas y ayudan a repartir mejor la presión del pie, evitando sobrecargas.
- **Nunca tacos de cuchilla (FG) ni tacos metálicos (SG):** los primeros tienden a quedarse enganchados en el césped artificial, aumentando el riesgo de torceduras y lesiones de rodilla. Los segundos, además de ser peligrosos para otros jugadores, están prohibidos en el fútbol base.

Un calzado adecuado evita lesiones, mejora el rendimiento y alarga la vida útil de las botas. Además, evita que las familias hagan compras equivocadas que luego deben sustituir. No es solo una cuestión deportiva, es una inversión en salud y prevención.

5.5 Ropa y previsión del tiempo

La ropa deportiva también es parte de la seguridad y el confort del jugador. No vestirse de manera adecuada puede provocar desde resfriados hasta una mayor probabilidad de lesiones musculares.

- **En invierno:** ropa de abrigo deportiva: camiseta térmica, chándal, sudadera, chubasquero en días de lluvia, guantes y gorro. Todo esto les ayuda a mantener la temperatura corporal adecuada y a prevenir enfriamientos.
- **En verano:** ropa ligera, transpirable y, si la sesión es en horas de sol, gorra para evitar golpes de calor.
- **Siempre con la equipación oficial del club** para entrenar y jugar, lo que fomenta la identidad de equipo y facilita la organización.

Estas recomendaciones no buscan complicar la vida a las familias, sino anticiparse a las necesidades del niño y garantizar que llega al campo en las mejores condiciones posibles para jugar, aprender y disfrutar sin riesgos.

6. Cierre

Gracias por vuestra comprensión y colaboración. Estas normas no están sujetas a debate ni excepción, porque están pensadas para cuidar lo más importante: **el bienestar, la seguridad y el**

desarrollo educativo de nuestros jugadores.

Con el compromiso firme de todas las familias, consolidaremos un entorno respetuoso, sano y formativo, donde cada niño y niña pueda crecer, aprender y disfrutar del fútbol en armonía.

El CD Laudio es un proyecto común. **Os necesitamos cerca, pero siempre desde el lugar que corresponde.**

Desde el Área de Metodología del CD Laudio queremos agradeceros de nuevo vuestra confianza y compromiso. Este proyecto solo tiene sentido si lo construimos juntos, con respeto, paciencia y la ilusión de ver crecer a nuestros hijos en un entorno sano y formativo.

Estamos convencidos de que, con vuestra colaboración, lograremos que cada jugador disfrute del camino, aprenda valores para toda la vida y represente al CD Laudio con orgullo dentro y fuera del campo.

Contactos del club

Inscripciones, pagos y dudas generales	inscripcion.cdlaudio@gmail.com · 614 253 419
Dudas deportivas	El coordinador de la etapa de vuestro hijo o hija (escolar o federada)
Bienestar y protección	El Responsable de Bienestar del club (Mikel Relloso)

Área de Metodología · CD Laudio San Rokezar

CD LAUDIO SAN ROKEZAR

Familientzako eskuliburua

Temporada 2026-27 · Euskaraz

1. Sarrera

CD Laudioko taldeak bero baten ongietorria egin nahi dizue eta zuen konfiantzagatik bihotzez eskerrik asko. Badakigu zuek eta zuen seme-alabek gure Futbol Akademia-Eskolan parte hartzeak ekonomikoan zein pertsonalean esfortzu handia dakarrela. Horregatik, gure konpromisoa da ingurune **hezitzaile, seguru eta formatzailea** eskaintzea, non futbolari gisa eta pertsona gisa haz daitezkeen, zelaiaren kanpoan balio handiko trebetasunak garatuz.

Eskuliburu honek ez du ezer inposatzeko edo mugatzeko asmorik, baizik eta **gure lan egiteko modua azaldu eta zuen laguntza behar dugula esatea**, proiektuak denboran iraun dezan. Denok gaude berdin talde berean: jokalariek, entrenatzaileek, koordinatzaileek eta familiak. Elkarrekin, CD Laudioko ondarea eraikiko dugu, iraunkorra izango dena.

2. Klubaren filosofia

- **Futbola bizitzeko eskola da:** irabazten, galtzen, errespetatzen eta elkarbizitzen ikasten dugu, zuen seme-alabak kirolaren harago prestatzeko.
- **Ikasketa eta dibertsioa emaitzaren gainetik:** garapen pertsonala eta teknikoa lehenesten dugu garaipen puntualen aurrean, etorkizunerako oinarri sendo bat bermatuz.
- **Jokalari polifazetikoak, sortzaileak eta errespetuzkoak:** erabakiak hartzen dakiten futbolari adimentsuak bilatzen ditugu, ez soilik jokaldiak exekutatzen.
- **Lehiaketa emaitzarekin obsesionatu gabe:** ez dugu larunbatean irabazteko entrenatzen, baizik eta urte batzuetan benetan jokatzen dakiten jokalariak izateko. Galdua ez da porrot bat, esperientzia baizik; irabazia da gauzak ondo egitearen emaitza naturala.
- **Identitate lokala:** herri txiki batetik gatoz, baina harrotasunez eta adimenez lehiaketu gaitezke klub handien aurka. Bakoitza bere tokian dago, denak aurrera egiten dute, eta inklusioa da gure indar handiena.

3. Familiaren papera

- **Zuen presentzia eta babesa funtsezkoak dira:** haurrak aitare-amek ispilua bezala ikusten gaituzte, eta zuen animo positiboak haien motibazioan eta konfiantzan eragin handia du.
- **Klubaren eta entrenatzailearen aliatuak:** lasaitasuna eta konfiantza transmititu, erabaki teknikoak babestu eta presioak ekiditu, heziketaren fokua aldatu gabe.
- **Ingurune positibo eta eraikitzailea:** entrenatzaile asko gazteak eta formakuntzan daude, eta zure laguntza behar dugu presiorik edo etenik gabe lan egiteko, ikasketa eta gozamenerako giroa sortuz.

4. Bizikidetza arauak

Arau hauek ez dira soilik eguneroko antolaketa egiteko, baizik eta **jokalarien independentzia, erantzukizuna eta autonomia** sustatzeko. Haurrak beren kabuz mugitzen ikasi nahi ditugu, zelai barruan zein kanpoan.

4.1 Entrenamenduetan

- Entrenamenduetan **ez dago gurasoen sarrera instalazioetan** bitartean.
- Jardueretan, **entrenatzailea da zelaietako arduraduna**, taldeko delegatuen laguntzarekin behar denean. Bere iritzia eta gidaritza errespetatu behar dira une oro.
- **Haurrak bakarrik sartu eta irten behar dute:** atean utzi eta atean hartu.
- **Ekintza extraeskolara da**, beste edozein bezala (hizkuntzak, musika...), eta ingurunea entrenatzailean, baloian eta lagunetan zentratu behar da, kanpoko distrakzioak saihestuz.
- Familiak **ofizialki jakinarazi behar dio klubari** haurrak bakarrik joango ote den edo entrenamenduetatik/partiduetatik bakarrik irtengo den denboraldian. Horrela, denok informatuta egongo gara eta haurren segurtasuna zaindu ahal izango dugu jardueraren amaieratik instalazioetatik irteteraino. Lehentasuna beti haurrak zaintzea eta arriskutsuak edo arreta gabeziak izatea ekiditea da.
- Ulertzen dugu saioak edo lan dinamikak nola antolatzen diren zalantzak sor daitezkeela. Kasu horietan, **jarrera eraikitzailea eta irekia** izatera animatzen zaitugu.

«Jakin-mina izan, ez aurreiritzirik: ulertzeko galdetu, ez epaitzeko.»

4.2 Partiduetan

- **Sarrera baimenduta dago grinetan**, animazio eta babes espazio gisa.
- **Beti errespetu eta heziketatik animatu**, irainik edo errekrimenik gabe.
- **Debekatuta dago** epaileak, aurkariak, entrenatzaileak edo jokalari propioak kritikatzea, klabearen irudia eta elkarren errespetua mantenduz.
- **Protestak ekiditu**, klubari zigor disciplinarioak ekar ditzaketenak.

4.3 Komunikazioan

- **WhatsApp taldeak** informazio praktikorako erabiltzen dira soilik (ordutegiak, bidaiak, deialdiak).
- Familiak **ez du zuzenean entrenatzaileei** dudak edo arazoak planteatu behar.
- Edozein gai **kanal egokituei** bideratu behar zaie: WhatsApp talde orokorrerako informazioa edo zuzenean dagokion koordinatzaileari.
- Horrela, etenak saihesten dira eta entrenatzaileen kontzentrazioa eta lanak zelaian babesten dira.

5. Prebentzioa, osasuna eta materiala

5.1 Babes- eta ongizate-konpromisoa (LOPIVI)

Laudio-San Rokezar CDak **Haurrak eta Nerabeak Erabat Babesteko Protokoloa** aplikatzen du, 8/2021 Lege Organikoaren (LOPIVI) eta indarrean dagoen euskal araudiaren arabera. Protokolo honek ingurune segurua eta osasungarria bermatzen du klubeko adingabe guztientzat.

Familia gisa:

- Jokalarien ongizatean eragina izan dezakeen edozein arrisku, ondoez edo gatazka **jakinarazi behar duzue**.
- **Klubeko ongizate-arduradunarekin** harremanetan jar zaitezkete zalantzak argitzeko edo gorabeheren berri emateko.
- Prebentzio- eta prestakuntza-neurrien eta komunikazio-bideen berri **emango zaizue urtero**.

Adingabeen babesa klubak, familiek eta entrenatzaileek partekatzen duten erantzukizuna da. Elkarrekin ziurtatzen dugu futbola errespetuaren, ikaskuntzaren eta hazkundearen gunea dela.

5.2 Hidratazio indibiduala

Jokalari bakoitzak beti **bere ur botila edo edalontzia** ekarri behar du entrenamenduetan eta partidutan. Neurri hau ez da soilik antolaketa kontu bat, baizik osasuna eta prebentzioa:

- Haurrak ez du zelaitik irten behar iturrietan edatera, erorketak, etenak edo distrakzioak ekiditeko.
- Lagunekin botilak partekatzea ekiditen du, kutsatze arriskua murriztuz.
- Autonomia eta erantzukizun ohiturak irakasten ditu: bakoitzak bere materiala zaintzen du eta prest iristen dela jakin behar du.
- Ordenatu eta erregular hidratatzea bultzatzen du, ahazkeriak saihestuz, errendimendua eta ongizatea kaltetu ditzaketenak.

Botila bakoitzak duenean, dena hobeto dabil: entrenamenduak ez dira eten, erritmoa mantentzen da eta jokalariak kontzentratzen dira garrantzitsuenean, zelaian gozatzen eta ikasten.

5.3 Higienea eta dutxak klubean

Entrenamendu eta partiduren ondoren, jokalariak **dutxa egin behar dute klubeko instalazioetan**, beti bere higiene materiala ekarriz (xaboia, zapatilak eta toaila). Arau hau osasunean, segurtasunean eta formakuntza pertsonalean oinarritzen da:

- Dutxa berehala lesio muskularrak, hotzak eta berreskurapena errazten ditu.
- Artifizialeko belardiarekin kontaktua ondoren higiene egokia mantentzeak azalaren irritazioak eta infekzio posibleak ekiditen ditu.
- Klubeko dutxetan ohitzea autonomia eta heldutasuna sustatzen du: jokalari bakoitzak bere arropa, garbiketa eta ordena pertsonala kudeatzen du.
- Taldeko bizikidetza eta pertzepzioa momentua da: haurrak errutinak partekatzen dituzte, loturak sortzen dituzte eta kirol kulturaren parte diren talde ohiturak ikasten dituzte.

Familiok, errutinak ez ikusi behar dituzue gehiegizko eskakizun gisa, baizik eta zuen seme-alaben heziketa osoan inbertsio gisa: jokalari erantzagarragoak, osasuntsuagoak eta beren gorputza eta ingurunea zaintzeko garrantziaz jabetzen direnak bihurtzen dira.

5.4 Oinetako egokiak artifizialeko belardian

Oinetako egokiak erabiltzea funtsezkoa da jokalarien osasunerako, batez ere adin goiztiarretan, gorputza garatzen ari denean.

- **Eskola eta Benjamínetan:** turf edo TF oinetakoak gomendatzen dira (goma tximistekin, belardirako egokiak). Seguruagoak dira haurrentzat, erorketak gutxitzen dituzte eta orpoen eta belaunen lesio arriskua murrizten dute.
- **Alevín-etik aurrera:** AG (Artificial Ground) tximistadun oinetakoak gomendatzen dira, gainazal artifizial modernoetarako diseinatuta, oinaren presioa hobeto banatuz eta gehiegizko karga ekidiz.
- **Debekatuta:** FG (kuxin tximistak) eta SG (metalezko tximistak). Lehenengoa belardian harrapatzen da, belauneko birinaka arriskua handituz; bigarrena debekatuta dago oinarrizko futbolean, beste jokalarien segurtasuna arriskatzen duelako.

Oinetako egokiak lesioak saihesten ditu, errendimendua hobetzen du eta oinetakoak iraunarazten ditu. Gainera, familiok akatsak saihestu eta gero ordezkatu behar dituzten erosketak ekiditen ditu. Ez da soilik kirol kontu bat, osasuna eta prebentzioan inbertsioa da.

5.5 Arropa eta eguraldi aurreikuspena

Kirol arropa ere jokalariaren segurtasunaren eta erosotasunaren parte da. Ez egokitzea hotzak edo lesio muskularrak areagotzeko arriskua dakar.

- **Neguan:** jokalariak arropa kirol epelarekin etorri behar dute: kamiseta termikoa, chándal, sudadera, eurite egunetan txalupa, eskularruak eta kapela. Hau guztia tenperatura egokia mantentzen eta hotzak ekiditen laguntzen du.
- **Udan:** arropa arina, transpiragarria gomendatzen da, eta eguzki orduetan saioa badago, kapela bero kolpeak ekiditeko.
- **Beti klubeko ekipazio ofizialarekin** entrenatu eta jokatu behar dute, talde identitatea bultzatuz eta antolaketa erraztuz.

Gomendio hauek ez dute familiari konplikazioak sortzeko asmorik, baizik eta haurraren beharrak aurreikusteko eta zelaira baldintza onenetan iristeko arriskurik gabe jolastu, ikasi eta gozatzeko.

6. Itxiera

Eskerrik asko ulermena eta lankidetzaagatik. Arau hauek ez daude eztabaidarako edo salbuespenetarako, haurrei garrantzitsuenak zaindu nahi ditugu: **ongizatea, segurtasuna eta heziketa garapena**.

Famili guztien konpromiso sendoarekin, errespetuzko, osasuntsu eta formatzaile ingurunea sendotuko dugu, non haur bakoitzak eta neska bakoitzak harmonian futbolaz goza dezan, ikasi eta haz dezan. CD Laudio proiektu komuna da. **Zuen laguntza behar dugu gertu, baina beti dagokion tokian.**

CD Laudioko Metodologia Arretik berriro eskerrik asko zuen konfiantzagatik eta konpromisoagatik. Proiektu honek ez du zentzurik elkarrekin eraikitzen badugu, errespetuz, pazientziaz eta gure seme-alabak ingurune osasuntsu eta formatzailean hazten ikusteko ilusioz. Zuen lankidetzarekin, jokalari bakoitzak bideaz gozatu dezala, bizitzarako balioak ikasi ditzala eta CD Laudiotako harrotasunez ordezkatu dezala zelaian eta kanpoan sinesten dugu.

Metodologia Arloa · CD Laudio San Rokezar