

Tasques del Delegat/da

El Delegat és la persona que ha de prestar l'atenció necessària a l'equip amb la finalitat de lograr un bon ambient social, una bona organització en l'aspecte esportiu i que l'equip doni una bona imatge de la nostra entitat a tot arreu on vagi. Per tant, el delegat té una responsabilitat molt important i duu a terme una sèrie de tasques imprescindibles per al bon funcionament del nostre club. Per ajudar el delegat en la seva tasca, i tenint en compte que la funció del delegat no és remunerada i és oferta als socis de manera voluntària, el Centre d'Esports Arenys de Munt ofereix aquest manual on desglossem els punts més importants:

Rol i responsabilitat del Delegat

El delegat és un representant del seu equip, especialment quan l'equip juga fora de casa, i és responsable per totes les qüestions que li afectin (excepte les de caire esportiu). Per tant ha de comportar-se de manera respectuosa en tot moment amb els equips contraris (jugadors i pares i mares) i amb l'àrbitre i evitar incidències al màxim possible.

Tenint en compte aquest aspecte, el delegat ha de promoure dintre del seu equip el respecte cap als seus companys, altres equips, àrbitres, el públic i el club contrari. Ha de vetllar que els jugadors i pares i mares compleixen les normes internes del club i informar el coordinador esportiu de qualsevol incidència.

El delegat ha d'explicar als jugadors, pares i mares del seu equip el seu paper, en cas de dubte, i estar pendent dels comentaris, queixes o les necessitats que tinguin.

Els delegats també han de vetllar que:

Els equips, tan local com visitant, compleixen la normativa específica de la competició
Coneguin al màxim (possible) els Reglaments de la Federació (Vegeu Annexos) i les competicions en les que participa l'equip per si es produeixen errors o incidències.

Acompanyin a l'equip tant als partits de casa com a fora. En cas de no poder s'ha de buscar un substitut.

Tot l'equip té la informació que vagi adreçada a l'equip (calendari de competició, canvis de dates, torneigs, accctivitats del club,....etc).

El seu equip té un farmaciola amb el necessari per tal de subsanar els possibles problemes físics que poden patir els jugadors: cops, talls,... (vegeu Annexos amb suggerències de contingut i consells per a primers auxilis). Potser serà aconsellable organitzar organitzant un fons comú per cobrir la despesa.

El seu equip té bidons d'aigua per a cada jugador

Subdelegat

Amb les noves regles de joc i l' incorporació del marcador de faltes, es fa imprescindible l'existència de dues persones a les taules de tots els partits que controlin el temps i les faltes d'equip. Per tal que es puguin celebrar els partits, els comitès d'hoquei patins i àrbitres recomanen el següent:

Que el delegat o subdelegat de l'equip local es responsabilitzi del crono.

Que el delegat o subdelegat de l'equip visitant porti el control de les faltes amb el marcador i el full de seguiment

A conseqüència es molt recomanable que cada equip esculli un subdelegat per ajudar el delegat, fer el crono i substituir el delegat quan aquest no hi pot presentar.

Documentació

Els delegats han de portar:

La llicència que el club els ha proporcionat i que els acredita com a tals per representar-lo formalment

Les fitxes i les fotocopies compulsades dels DNI de l'equip en perfecte ordre i portar-les als partits.

El calendari complert de competició

La documentació de l'assegurança, per si algun nen ha d'anar a un Centre Mèdic.

i els delegats,

Faran les protestes a l'acta que siguin necessàries i comprovaran que les dades que figuren en la mateixa siguin les correctes.

Col·laboraran en la redacció dels "protestos" i lliuraran l'acta cada setmana a la secretaria del club (com a norma general sempre es protesta l'acta quan ensenyen una targeta vermella directa a un del nostres jugadors).

Comunicació

Els delegats han d'establir vies de comunicació amb el seu equip per evitar malentesos. Es suggereix que cada pare i mare tingui el correu electrònic i el número de mòbil i línia fixa de cada persona al seu equip. La comunicació ha de ser per diverses vies ja que no tothom mira el seu correu, no tothom té cobertura de mòbil, no tothom escolta missatges o mira els "whatsapps".

S'ha de comunicar les baixes i substitucions dels jugadors i transmetre al pare dels jugadors o jugadors els possibles canvis d'horaris tant d'entrenament com d'hora de joc de partit.

El delegat ha de canalitzar les comunicacions entre equip i junta per tal de solucionar problemes, situacions i queixes a través del representant dels delegats.

Cada setmana el delegat ha de penjar la convocatòria del partit (amb noms dels jugadors, dates, horaris,...) al taulell del Pavelló i confirmar la presència de tots els jugadors. També s'haurà de treure la convocatòria després i deixar l'espai net i pol·lít.

Desplaçaments

Els delegats han de coordinar els desplaçaments als partits i competicions, indicant l'hora de la convocatòria el punt i hora de trobada i informant-se sobre la ruta a seguir i que hi hagi prou cotxes per el viatge.

L'equip hauria d'arribar amb temps per canviar-se i fer l'escalfament correcte. Recomanem un mínim de 45 minuts abans del partit. El delegat confirmarà que tot l'equip sap com i quan ha d'anar i que ningú es perd pel camí. S'ha de tenir en compte els diferents estils de conducció i comprovar, si l'equip segueix un cotxe "líder", que tothom hi és.

Equipacions

El delegat tindrà cura de la bona imatge de la nostra entitat tant en els partits de casa com a fora i procurarà que l'equip faci ús de la roba identificativa del club (polo, samarreta, xandall, etc). Estarà pendent que tot l'equip porti una segona equipació per coincidència de colors amb l'equip contrari.

A la pista

El delegat local és la màxima autoritat a la pista abans, durant i després del partit, per tant vetllarà perquè l'encontre es desenvolupi amb la màxima correcció possible.

Els partits a casa haurà de buscar algun responsable per portar el cronòmetre així el delegat podrà fer millor les seves funcions. Als partits a casa, ha d'estar 15 minuts abans que la resta de l'equip per, junt amb l'encarregat de les instal·lacions, per informar els jugadors de l'assignació dels vestidors i preparar la rebuda de l'equip rival i l'àrbitre.

El delegat ha de rebre l'àrbitre i estar pendent de les seves instruccions per comunicar-les als dos equips. L'ha d'acompanyar a la sortida del terreny de joc i a la retirada, quan s'acabi el partit. Igualment atindrà a l'àrbitre en el que necessiti i l'ajudarà a omplir les actes si aquest ho sol·licita i l'hi farà efectiu el pagament de la factura, comprovant que import sigui el correcte.

Vestidor

Els delegats han de gestionar el vestidor i parar atenció en tot el que faci falta. També el gestionarà en els partits a fora procurant que el vestidor quedi en les mateixes condicions. Tindrà cura del material de l'equip durant els partits, tancant-lo mentre s'està jugant i guardant les boles durant la disputa del partit. El delegat ha quedar fins que l'últim jugador l'hagi deixat o en tot cas deixar a algu encarregat de fer-ho. El delegat també ha de comunicar totes les incidències que es poden produir al vestidor entre jugadors a l'entrenador. Ha de ser un canal de representació per als pares davant de l'entrenador i si ha obtingut una resposta davant del coordinador esportiu, i/o la junta esportiva, si escau.

A excepció dels pares dels jugadors més petits (fins a Benjamí) és convenient que les pares no entrin al vestidor ni abans ni després del partit.

Entrenador

El delegat serà el representant dels jugadors i pares i mares davant de l'entrenador per tal de comunicar assumptes esportius i/o personals, segons el cas. El delegat ha d'esperar la plena cooperació per part de l'entrenador i en cas contrari ha d'informar el coordinador esportiu i/o la junta esportiva del problema.

Reunions i representació

Els delegats poden ser convocats a reunions de junta directiva o a un reunió de delegats. També es farà una reunió per elegir un representant dels delegats per fer una reunió anual amb la Junta del Club. Els delegats també poden convocar els pares i mares del seu equip per fer reunions i representar el seu equip davant del coordinador esportiu i/o la junta esportiva.

Formació

Els delegats tenen dret a demanar formació per part del club per ajudar-los en les seves tasques. Cada nou delegat tindrà un procés de formació amb el representant dels delegats o un delegat experimentat.

Escalfament

Escalfament previ al partit

Donarem una gran importància a l'escalfament, ja que és l'activitat que prepararà tan física com mentalment als jugadors i jugadores pel partit.

Diferenciem dos tipus d'escalfament, el que es farà amb calçat esportiu (45 min abans de començar el partit) i el que es farà amb patins (15 minuts abans de començar el partit).

Els equips d'Iniciació, Prebenjamí i Minifem només hauran de fer l'escalfament amb patins. La resta d'equips, de Benjamins cap amunt hauran de fer els dos escalfaments.

La persona responsable de marcar els exercicis de l'escalfament serà l'entrenador, si l'entrenador no ha arribat perquè està en un altre partit, l'escalfament el marcarà el capità de l'equip, sempre sota el control del delegat. Important que en els primers partits, els capitans i els delegats es fixin en les pautes de l'escalfament.

Escalfament amb patins

Començarà uns 15-10 minuts abans de començar el partit, quan la pista estigui lliure.

- En parelles i amb una pilota, s'han de prendre la pilota (important que patinin; els porters també hi participen). A continuació, passades entre les mateixes parelles. 2-3 minuts.
- Porters a la porteria, roda de xuts en diagonal. A continuació, afegim alguna frenada i/o canvi de sentit. 2-3 minuts.
- 1 contra el porter, primer arrossega, després driblatge. 2-3 minuts.
- En parelles, 1 ataca i 1 defensa amb passada prèvia. Acabem a porteria. 2-3 minuts.
- 4 contra 4 o 3 contra 3 a una porteria.

Escalfament amb calçat esportiu

Començarà 45 minuts abans de l'inici del partit, en una pista annexa o en algun espai pla.

- Carrera contínua. 7-8 minuts.
- Desplaçaments laterals, en una llargada d'uns 15-20 metres. En aquests desplaçaments anirem variant el tipus de moviment, per escalfar els diferents grups musculars. Per exemple, moviments de braços endavant, alternats, tocar el cul amb els talons... 7-8 minuts.
- Estiraments dinàmics. 5 minuts.
- Jocs on hi hagi moviments i canvi de ritme (pot ser amb pilota). 5 minuts.
- Esprints de 10 metres. Abans d'anar a equipar-se, faran unes sèries d'esprints, amb moviments previs, com fer 3 salts, skipping, etc. 5 minuts.

Una vegada finalitzat el partit, els jugadors de categoria benjamí i superiors s'hauran de treure els patins i proteccions i fer estiraments estàtics, tots al mateix ritme, sota el control de l'entrenador. No durarà més de 10 minuts.