

MANUAL de DEPORTES



CRISTO REY
JESUIT H.S.

Sitio de Internet de Deportes: www.cristorey.net

Oficina de Deportes: 773-890-6884

Director de los Programas Deportivos:

Jason Dillon jdillon@cristorey.net

Espíritu Deportivo:

- Yo soy un líder y por eso respetaré el espíritu deportivo como ejemplo para que otros también lo sigan.
- Yo motivaré positivamente a mis compañeros de equipo durante los partidos y prácticas.
- Yo no me burlaré de mis compañeros de equipo, ni de mis oponentes.
- Yo trataré con respeto a mis entrenadores, oponentes, oficiales y espectadores sin importar su raza, género o habilidad.
- Yo ganaré con humildad y perderé con dignidad.
- Yo motivaré a mis padres para que apoyen a mi equipo porque es importante para mí.
- Yo daré lo mejor de mí cada día de práctica y juegos.
- Yo me ganaré el derecho de divertirme con mi experiencia en los deporte, asistiendo a las prácticas con la intención de convertirme en un mejor atleta y lo más importante, es una mejor persona.
- Yo nunca me pelearé con un árbitro. Yo entiendo que ellos tienen un trabajo difícil y asumo que ellos son justos en sus órdenes durante el juego. Yo le avisaré al capitán del equipo o al entrenador si tengo alguna pregunta relevante.

Salud y seguridad:

- Yo iré al médico para hacerme la evaluación física de mi estado de salud (debe ser renovada cada año)
- Yo respeto mi cuerpo y por eso llevaré una vida saludable.
- Yo no consumiré drogas, alcohol o productos con Tabaco.
- Yo no utilizaré esteroides, drogas o suplementos deportivos para intentar mejorar mi rendimiento físico.
- Yo no mostraré ningún comportamiento que pueda lastimar a alguien.

Expectativas:

- Yo llegaré temprano a las prácticas y partidos para estar preparado para jugar.
- Yo asistiré a todas las prácticas y juegos. Yo notificaré a mi entrenador si no puedo llegar.
- Yo daré lo mejor de mí en la escuela y terminaré mis tareas todas las noches.
- Yo recordaré que los deportes me dan la oportunidad de aprender, crecer y divertirme.
- Yo respetaré las reglas del equipo y seré respetuoso al hablar con mis entrenadores sobre cualquier problema.

Jugar en un partido:

Es el resultado de... Esfuerzo Rendimiento Actitud Asistencia

Compromiso de los padres

Yo entiendo que mi hijo(a) está planeando participar en los programas deportivos de Cristo Rey. Yo entiendo que su participación requiere un completo compromiso tanto del estudiante atleta, como de su familia. Yo entiendo que los programas deportivos de Cristo Rey son más que un espacio para jugar. Que los entrenadores, miembros del personal y los árbitros están ahí para ayudar a mi hijo(a) a crecer y convertirse en un joven adulto exitoso.

Por lo tanto, Yo me comprometo a...

- Hacer todo el esfuerzo de mi parte para que a mi hijo(a) asista a las prácticas y juegos (todos los días después de clases y la mayoría de los sábados)
- Motivar a mi hijo(a) a dar su máximo esfuerzo en el salón de clases, en la cancha y en su vida.
- Proveer las comidas saludables para ayudar a mi hijo(a) a que dé su mejor rendimiento físico.
- Estar activamente interesado(a) en los deportes de mi hijo(a) preguntándole acerca de la temporada. Aprender algunas de las reglas del juego y hacer el esfuerzo para asistir a los partidos.
- Respetar el "Código de Conducta y Espíritu Deportivo" para los espectadores y fans del equipo elaborado por el IHSA que está mencionado en este folleto.
- Comunicarme de manera cordial con el entrenador si tengo alguna inquietud o problema. Si mi problema no ha sido solucionado, entonces hablaré con el Director del Departamento de Deportes.

Código de Conducta para los Espectadores y Fans

- Representa bien a tu escuela y comunidad, con interacciones positivas ante los jugadores, espectadores y fans del equipo opositor.
- Utiliza porras con lemas, canciones y gesticulaciones en tono positivo.
- Sé modesto a la hora de celebrar una victoria y demuestra tu cortesía en la derrota.
- Respeta y admite la integridad y juicio de los árbitros y oficiales.
- Demuestra un comportamiento positivo con los oponentes y espectadores antes, durante y después de la competencia.

Si no se cumple con estas expectativas, la persona podrá ser expulsada del lugar del evento.

Regla de las 24 horas

Los deportes en donde participan jóvenes pueden llegar a ser una experiencia emocional. La actividad física que ellos tienen puede cruzar barreras y desatar reacciones en los entrenadores y padres.

Para los padres es importante separar el desarrollo atlético de sus hijos, de sus propias emociones durante el juego. Por esta razón, Cristo Rey ha adoptado la "Regla de 24 horas", la cual establece que los entrenadores no discutirán sobre alguna jugada o situación que haya sucedido durante el partido, sino hasta que hayan pasado 24 horas después de del juego. Esta importante regla se aplica para dos cosas. En primer lugar, se mueve la discusión de la presencia de los jugadores. En segundo lugar, permite que todas las partes tengan tiempo de poner las cosas en perspectiva y "refrescarse", si es necesario.

Cuando los padres y los entrenadores respetan la "Regla de las 24 horas" sus preocupaciones son más propensas a ser abordadas plenamente en una discusión razonada. Más importante aún, el disfrute del partido de sus hijos no se ve empañado por una confrontación inoportuna.

Código de los Entrenadores

(De la Asociación Nacional de Entrenadores Deportivos de Escuelas Preparatorias)

1. Ejemplificar al máximo el carácter moral como modelo a seguir para la juventud.
2. Reconocer los valores de cada individuo y fortalecer la imagen de cada uno de los miembros del equipo.
3. Motivar y asistir a los miembros para trazar sus metas personales y alcanzar el máximo potencial académico.
4. Crear una serie de reglas para los deportistas, que reflejen los valores positivos de abstenerse en el consumo de drogas, alcohol y tabaco.
5. Luchar por desarrollar las cualidades de liderazgo, iniciativa y buen juicio de cada uno de los miembros.
6. Comunicar e interpretar el programa de metas y objetivos para los padres y la comunidad.
7. Proveer un ambiente seguro para las prácticas y competencias.
8. Ayudar a concientizar la importancia de la prevención, cuidado y tratamiento de las lesiones en los deportes.
9. Respetar la integridad y juicio de los oficiales del juego.
10. Enseñar y obedecer las reglas del juego, las escritas y las de honor.
11. Construir y mantener relaciones éticas con entrenadores y administradores.
12. Luchar por mantener las excelentes habilidades de entrenamiento a través del mejoramiento profesional.
13. Promover la buena nutrición y el buen estado de salud físico.
14. Mantener la modestia en la victoria y la cortesía en la derrota.
15. Motivar el sano respeto en todos los programas deportivos y el papel principal en la educación.

Políticas Generales

Renunciar es considerado una infracción seria. Se considera renunciar al equipo cuando el estudiante deportista NO toma en cuenta las siguientes acciones:

- a. Notificar a su entrenador.
- b. Asistir a las prácticas o competencias sin una excusa válida.
- c. Regresar el uniforme o artículos deportivos.

En tal caso, el atleta no será elegible para ningún premio y no podría participar en ningún otro deporte hasta que la competencia de su equipo haya terminado.

Tener que salirse del equipo a consecuencia de una enfermedad, falta de interés, por los estudios, otros intereses externos, etc. no significa renunciar si el atleta busca la manera apropiada para retirarse.

Para **retirarse** del deporte, se debe hacer antes de que inicien las competencias de las conferencias. Debe hablar con el entrenador, regresar los artículos deportivos y el uniforme una semana antes de retirarse. Si todos estos pasos no son dados antes de que comiencen los juegos de la liga, se considerará que el atleta a renunciado.

Jugando en otros equipos

Durante la temporada deportiva, los atletas no pueden jugar su deporte en ningún otro equipo externo hasta que termine la temporada. Eso incluye, clubs deportivos, equipos viajeros, ligas de adultos equipos AAU, equipos de Estrellas, ligas de distritos de parques, etc.

Elegibilidad Académica

Para poder competir en los juegos, los estudiantes atletas deberán tener un mínimo de 2.0 en el reporte de calificaciones más reciente. Los estudiantes atletas que no son elegibles, podrían participar en sesiones de prácticas pero solo si tienen permiso de su entrenador y sus padres. El cambio en la elegibilidad ocurre una semana después de que termina el periodo de revisión de calificaciones, casi siempre en un viernes. Los entrenadores tienen la discreción de implementar una nueva lista de estudiantes elegibles para su equipo antes o después del primer fin de semana.

Transporte de los equipos

- #1) Cuando se provee un autobús, todos los jugadores son transportados al juego en el autobús.
- #2) Los padres del jugador podrán llevarse a su hijo(a) a casa después del partido, pero deberán notificar verbalmente al entrenador.
- #3) Si el jugador desea irse del lugar del juego con otro familiar (Hermana, tío, primo, etc.) El/Ella deberá obtener un permiso por escrito de los padres. La nota deberá incluir el nombre del familiar y éste deberá ser mayor de 18 años de edad.
- #4) Los estudiantes de Cristo Rey que desean asistir al partido como espectadores son permitidos subirse al autobús con el equipo, siempre y cuando regresen a la escuela en el autobús después del partido. No se permiten viajes de una sola ruta.
- #5) En los días que los estudiantes trabajan, los jugadores que desean asistir al juego o competencia después de regresar de CWSP, deberán buscar su propio transporte al partido. A menos de que el Departamento de Deportes haya hecho arreglos para proveer transportación.
- #6) Los jugadores deben regresar a CR de sus trabajos (CWSP) antes de ir a un partido. Los jugadores no podrán salirse temprano o ser recogidos de sus trabajos para asistir a un juego.

Cualquier excepción a este reglamento deberá ser autorizado por el Director de Deportes.

Uniformes

Como parte de nuestro esfuerzo para ahorrar gastos por la participación en los programas deportivos, Cristo Rey compra todos los uniformes y permite que los estudiantes los usen gratuitamente, durante la temporada. Los uniformes deben ser devueltos al final de la temporada, en buenas condiciones. Especialmente si el jugador renuncia al equipo o es académicamente inelegible.

El cuidado apropiado de la ropa debe ser el siguiente:

- Lavar a mano, o en lavadora pero en ciclo frío y suave.
- Cuélguese para secar – no debe ponerse en la secadora.

El costo de remplazo de un uniforme es de \$75 - \$150 dólares y si el estudiante no lo devuelve al final de la temporada, se le cargará a la cuenta de la matrícula del estudiante.

Reglamento de Expulsión

1. Expulsión de un jugador en una competencia o partido por mostrar mala o poner a otra persona en peligro.

Penalidad: El jugador será inelegible para la próxima competencia.

2. Participación ilegal en el siguiente juego, ya que el jugador fue expulsado en el juego anterior

Penalidad: el partido no será tomado en cuenta y el jugador inelegible no podrá participar en el siguiente juego.

3. Segunda expulsión de un jugador en una competencia o partido por mostrar mala o poner a otra persona en peligro.

Penalidad: El jugador será suspendido del equipo hasta que el caso sea revisado por el Director del Departamento de deportes.

4. Cuando uno o más jugadores se levantan de la banca para comenzar o participar en una pelea.

Penalidad: El jugador o jugadores serán expulsados del juego en cuestión y serán inelegibles por el resto de los partidos.

Entrega de Premios Deportivos

La “Noche de Entrega de Premios” se organiza al final de cada temporada (Otoño, invierno y primavera) .El propósito de ésta entrega de premios es para celebrar la temporada y reconocer los logros excepcionales del equipo y de cada jugador. La asistencia a la entrega de premios es el evento final de la temporada y es considerado como obligatorio. Esperamos muy gentilmente la asistencia de los padres. El evento es gratuito e incluye una cena ligera.

Categoría de Premios

- I. CERTIFICADO POR PARTICIPACIÓN Es entregado a los estudiantes deportistas que completaron la temporada con su equipo.
- II. PARCHES DE “ORGULLO” Es para reconocer el compromiso hacia el equipo y la dedicación para mejorar las habilidades en el deporte. Ellos serán premiados en base a la participación. Este premio será asignado por el entrenador.
 - a. El premio es un parche dorado con la orilla color marrón.
- III. ESTAMPA (LETTER) “VARSITY” Es la máxima preseña dentro del Departamento de Deportes. Es para reconocer el compromiso con el equipo y la excelencia en el deporte. Será entregado en base a la participación y determinación del entrenador. Para ser considerado como ganador de una “Letra Varsity”, los deportistas deberán haber participado en al menos el 50% de los partidos del equipo “Varsity”.
 - a. La primera estampa (Letter) I es de color marrón con las letras CR intercaladas. Después de que se gana la primera estampa, los jugadores recibirán un parche de garra de león marrón con las orillas doradas.

Los estudiantes atletas que académicamente no sean elegibles después del primer mes de la temporada no recibirán parches del “Orgullo” o estampas de “Varsity”. Aquellos que fueron expulsados de su equipo por mala disciplina o que renunciaron al equipo, no recibirán ningún premio.

La entrega de Estampas “Varsity” basadas en méritos especiales, será dispuesta a la discreción del Director del Departamento de Deportes.

TODOS LOS HONORES ACADÉMICOS: Será entregado a los estudiantes de último grado (Seniors) que hayan acumulado un GPA de al menos 3.0 en sus 4 años en Cristo Rey.

Artículos para Comprar

Algunos deportes requieren calcetines, gorras, or pantalones cortos como parte del uniforme. Los jugadores podrán comprarlos en the tienda Pro Shop por una descuento.

La cinta adhesiva y vendajes son para atender las heridas. Si el estudiante desea comprar artículos para otro tipo de uso, tales como el uso en sus mascararas de protección, para atarse el cabello o cualquier otro uso cosmético, el Director de Deportes podrá ofrecerlo a un bajo costo.

Reglas para el uso del Internet

Los atletas de Cristo Rey, representan a su escuela, a su equipo y a sus familias con gran honor, respeto y deportividad. Por tal motivo, los atletas no deberán publicar comentarios en el internet o material que sean ofensivos y antideportivos.

Afiliación a la Conferencia – Chicago Prep

Cristo Rey Jesuit High School ha sido un orgulloso miembro de la Conferencia “Chicago Prep” (CPC) por más de 10 años. El CPC es compuesto por un grupo de pequeñas escuelas preparatorias que representan la diversidad de Chicago. Originalmente comenzó con escuelas católicas, pero ahora la conferencia incluye escuelas cristianas privadas, academias Judías y escuelas semiautónomas tipo Charter. Es de gran importancia que los miembros de estas escuelas son tratados con dignidad y respeto. Queremos que nuestros visitantes se sientan bienvenidos en nuestras instalaciones, así como nosotros deseamos sentirnos bienvenidos y apreciados cuando salimos a jugar fuera de casa.



| CHICAGO PREP CONFERENCE MEMBERS | |
|----------------------------------------|--------------------------|
| GIRLS LEAGUE | BOYS LEAGUE |
| CHICAGO HOPE ACADEMY | CHICAGO HOPE ACADEMY |
| CHRIST THE KING | CHRIST THE KING |
| CICS – ELLISON | CICS – ELLISON |
| CICS – NORTHTOWN ACADEMY | CICS – NORTHTOWN ACADEMY |
| CRISTO REY | CRISTO REY |
| HOLY TRINITY | HOLY TRINITY |
| IDA CROWN | IDA CROWN |
| JOSEPHINUM | ROCHELLE ZELL JEWISH HS |
| OUR LADY OF TEPEYAC | WALTHER CHRISTIAN |
| PROVIDENCE – ST. MEL | |
| ROCHELLE ZELL JEWISH HS | |
| WALTHER CHRISTIAN | |



La asociación estatal de Escuelas Preparatorias es conocida por sus siglas en inglés como (IHSA). Es una entidad gubernamental que regula los programas deportivos en las escuelas preparatorias de Illinois. Es el equivalente a la NCAA que regula los programas deportivos en las universidades. La IHSA sienta las reglas para todas las escuelas preparatorias participantes. También crea y administra los playoffs y determina los campeonatos estatales para cada deporte. Esto es separado de los playoffs de nuestra conferencia que toman lugar al final de la temporada. En la mayoría de los equipos deportivos hay clases múltiples para los campeonatos estatales (1A, 2A, 3A, etc.). Las clases son determinadas de acuerdo al número de estudiantes por escuela y varía de acuerdo a cómo cada escuela participa en cada deporte. Por ejemplo: Si el equipo de mujeres de Baloncesto tiene 400 escuelas participantes, el IHSA coloca las 100 escuelas más pequeñas en la clase 1A, las siguientes 100 escuelas en la 2A y así consecutivamente. En el 4A están las 100 más grandes en el estado. En deportes con 4 clases, Cristo Rey juega en la 2A ó 3 A. En deportes con 3 clases, Cristo Rey juega con 1A ó 2A. Esto depende de nuestra matrícula, del número de estudiantes que asisten a nuestra escuela.