

**MANUAL DEPORTIVO  
EXTRA-CURRICULAR PARA ATLETAS Y  
PADRES/TUTORES**



**Escuelas Públicas de los  
Tarrytowns**



# Public Schools of the Tarrytowns

---

**ADMINISTRATIVE OFFICES** 210 North Broadway • Sleepy Hollow, New York 10591 • FAX (914) 332-6219

**Michael Arias**

*Director of Health, Physical Education, & Athletics*

914-631-3664

[marias@tufsd.org](mailto:marias@tufsd.org)

Estimados Padres, Colegas y Estudiantes-Atletas:

En la escuela Intermedia/Secundaria Sleepy Hollow creemos que los deportes extracurriculares son una parte importante del proceso educativo. La combinación de lo académico y el atletismo mejora la calidad de vida de los estudiantes y amplía sus opciones de aprendizaje y crecimiento personal. El atletismo brinda una oportunidad educativa en la que los estudiantes pueden aprender lecciones de vida esenciales más allá de las que se pueden aprender en un salón de clase académico.

Creemos que el requisito esencial para el trabajo en equipo, los desafíos mentales/físicos del entrenamiento y la competencia, y la experiencia de ganar y perder con gracia y respeto son lecciones de vida importantes en la experiencia de desarrollo de cada estudiante. Estas lecciones servirán bien a los estudiantes en su futuro.

Desarrollar buenos hábitos de carácter requiere tiempo y esfuerzo. Los entrenadores, los padres y otras partes interesadas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar tales hábitos discutiendo, modelando y reforzando continuamente las actitudes y creencias deseadas a lo largo del tiempo. También entendemos que la participación en un equipo o equipos deportivos exige un compromiso que implica tanto dedicación como sacrificio. Esto se requiere no solo de los estudiantes atletas, sino también de los entrenadores y padres.

Si está considerando convertirse en miembro de un equipo atlético en Sleepy Hollow, es importante que comprenda algunas políticas básicas del distrito. Este Manual deportivo está diseñado para proporcionar a todos los participantes las pautas y los procedimientos necesarios para participar en un programa seguro y competitivo. La información describe cuidadosamente lo que se espera de usted como miembro de nuestro programa atlético y debe responder cualquier pregunta que pueda tener. Le animo a que lea atentamente este manual y se familiarice con su contenido.

Estas políticas y procedimientos son fundamentales para mantener programas de calidad. No dude en comunicarse conmigo a [marias@tufsd.org](mailto:marias@tufsd.org) o al 914-631-3664 si tiene alguna pregunta.

Buena suerte y que tengas una experiencia maravillosa.

Sinceramente,

Michael Arias



## TABLA DE CONTENIDO

<b>ACTIVIDADES DE LA ESCUELA INTERMEDIA/SECUNDARIA SLEEPY HOLLOW:</b>	<b>5</b>
<b>FILOSOFÍA DEL PROGRAMA POR NIVEL</b>	<b>6-7</b>
<b>REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD</b>	<b>8</b>
<b>HISTORIAL DE SALUD DEPORTIVA &amp; FÍSICO</b>	<b>8</b>
<b>REGISTROS ATLÉTICOS “<i>FAMILYID</i>”</b>	<b>9-10</b>
<b>REGLAMENTOS SANITARIOS - QUÍMICOS</b>	<b>8-9</b>
<b>PROCESO DE COLOCACIÓN ATLÉTICA</b>	<b>11</b>
<b>NORMAS/REGULACIONES</b>	<b>11</b>
<b>DEPORTIVIDAD</b>	<b>11</b>
<b>PROMESA DE ASOCIACIÓN DE PADRES/TUTORES ATLÉTICOS</b>	<b>12</b>
<b>ASISTENCIA A CLASES</b>	<b>13</b>
<b>ELEGIBILIDAD ACADÉMICA</b>	<b>13</b>
<b>ASISTENCIA ATLÉTICA</b>	<b>13</b>
<b>SUSPENSIÓN ESCOLAR</b>	<b>13</b>
<b>MATERIALES DE DEPORTES</b>	<b>13</b>
<b>EQUIPOS DE PROTECCIÓN</b>	<b>14</b>
<b>LENTES/ESPEJUELOS</b>	<b>14</b>





<b>LESIÓN/HERIDA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>14</b>
<b>POLITICAS DE CONCUSIÓN/GOLPE</b>	<b>15</b>
<b>SEGURO</b>	<b>16</b>
<b>REQUISITOS PARA LA SESIÓN DE PRÁCTICAS</b>	<b>16</b>
<b>CAMBIAR DEPORTES</b>	<b>16</b>
<b>PREMIOS “VARSITY” - UNIVERSITARIOS</b>	<b>17</b>
<b>INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LOS PREMIOS</b>	<b>17</b>
<b>CERRADURAS/CANDADOS</b>	<b>17</b>
<b>ARTÍCULOS PERDIDOS O ROBADOS</b>	<b>17</b>
<b>TRANSPORTE A COMPETÊNCIAS ATLÉTICAS</b>	<b>18</b>
<b>PROCESO DE SELECCIÓN DEL EQUIPO/PRUEBAS</b>	<b>18</b>
<b>COMUNICACIÓN/HORARIOS</b>	<b>19-20</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>21</b>
<b>NÚMEROS DE TELÉFONOS IMPORTANTES</b>	<b>22</b>



## PROGRAMAS ATLÉTICOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA SLEEPY HOLLOW

Se anima a los estudiantes a probar y participar en los siguientes programas deportivos, que se ofrecen a los estudiantes de la Escuela Secundaria Sleepy Hollow. **(Un deporte por temporada)**

<u>OTOÑO</u>	<u>INVIERNO</u>	<u>SPRING</u>
Animadoras/Porristas	Animadoras/Porristas	Béisbol
“Cross Country” (niños)	Baloncesto (niños)	Golf (niños & niñas)
“Cross Country” (niñas)	Baloncesto (niñas)	Lacrosse (niños)
Hockey sobre el Césped (niñas)	Hockey sobre el Hielo	Lacrosse (niñas)
Fútbol Americano	Liga Pionera	Liga Pionera
Liga Pionera	Esquiar	Atlétismo (niños)
Fútbol (niños)	Carreras (niños)	Atlétismo (niñas)
Fútbol (niñas)	Carreras (niñas)	Sóftbol
Natación (niñas)	Lucha Libre	Tenis (niños)
Tenis (niñas)		
Vóleibol		

## PROGRAMAS ATLÉTICOS MODIFICADOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA SLEEPY HOLLOW

Se anima a los estudiantes a probar y participar en los siguientes programas deportivos, que se ofrecen a los estudiantes de la Escuela Intermedia Sleepy Hollow. **(Un deporte por temporada)**

<u>OTOÑO</u>	<u>INVIERNO</u>	<u>PRIMAVERA</u>
Animadoras/Porristas	Animadoras/Porristas	Béisbol (niños)
Cross Country (niños)	Baloncesto (niños)	Lacrosse (niños)
Cross Country (niñas)	Baloncesto (niñas)	Lacrosse (niñas)
Hockey sobre el Césped	Lucha Libre	Softbol (niñas)
Fútbol Americano		Atlétismo (niños)
Fútbol (niños)		Atlétismo (niñas)
Fútbol (niñas)		
Vóleibol		



Intramuros (6°, 7°, 8°) (No hay pruebas para intramuros)	Intramuros (6°, 7°, 8°) (No hay pruebas para intramuros)	Intramuros (6°, 7°, 8°) (No hay pruebas para intramuros)
-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

## FILOSOFÍA DEL PROGRAMA POR NIVEL

**Programa Modificado:** el programa modificado está disponible para todos los estudiantes en los grados séptimo y octavo únicamente. En este nivel, la atención se centra en las reglas, el desarrollo de habilidades, el juego en equipo y la competencia sana.

En el nivel modificado, se realizan selecciones de equipo cuando sea necesario. Los tamaños de los equipos se determinarán por la cantidad de estudiantes que consideremos apropiados para el programa. Divertirse y brindar una experiencia significativa es la principal prioridad.

Los entrenadores harán todo lo posible para brindar igualdad de oportunidades para participar tanto en las prácticas como en los juegos para desarrollar las habilidades necesarias para el deporte. La participación equitativa también depende de la asistencia, el comportamiento y el esfuerzo durante las sesiones de práctica y los juegos.

Las prácticas o concursos generalmente se programan de lunes a viernes. Sin embargo, en ocasiones, los juegos/prácticas se programaran ocasionalmente para los sábados.

**Programa “Junior Varsity”:** en el nivel “junior varsity”, los estudiantes de noveno y décimo año generalmente comprenden la mayoría de la lista del equipo. En ciertas situaciones, los jóvenes que pueden no estar listos para el equipo “varsity”, pero que se espera que hagan una contribución al nivel “varsity” el año siguiente, serán considerados para participar en el equipo “Junior Varsity”.

En algunos casos, los estudiantes excepcionales de 7.º u 8.º grado también pueden formar parte del equipo a través del Proceso de Colocación Avanzada.

Se espera que los atletas se comprometan con el programa. Se pone mayor énfasis en el acondicionamiento físico, el refinamiento de las habilidades fundamentales y las estrategias de juego en equipo, además del desarrollo socioemocional.

El programa “junior varsity” trabaja para lograr un equilibrio entre el desarrollo continuo del equipo y del jugador y la lucha por ganar. El resultado de los concursos se convierte en una consideración en este nivel. La comprensión de que las sesiones de práctica son importantes es una premisa vital para el éxito de un equipo “Junior Varsity” y un jugador.

Nunca se garantiza una cantidad específica de tiempo de juego. Es un compromiso de 6 días por semana en este nivel. Las sesiones de práctica/juegos/competencias a menudo se programan durante los días/semanas de vacaciones escolares. Debido a que la meta de convertirse en un atleta universitario está claramente a la vista, se espera un alto nivel de dedicación y compromiso en el nivel “junior varsity”.

**Programa “Varsity”:** la competencia “varsity” es la culminación del programa de cada deporte.

El tamaño del equipo en el nivel “varsity” generalmente es limitado. Los deseos individuales son secundarios en la búsqueda de las metas del equipo.



La dedicación y el compromiso son ingredientes clave para un programa “Varsity”. Los equipos “varsity” requieren seis días de práctica cada semana. **Las prácticas/juegos/competencias a menudo se llevan a cabo durante los períodos de vacaciones y se espera que los estudiantes, como miembros del equipo “varsity”, estén presentes durante estos períodos.**

Si bien la participación en el competencia durante el transcurso de la temporada es deseable, nunca se garantiza una cantidad específica de tiempo de juego en este nivel.

El entrenador del equipo “varsity” es el líder del programa de ese deporte y determina el sistema de instrucción, habilidades y estrategia para todos los niveles.

## **PROGRAMA ATLÉTICO BASADO EN LA EDUCACIÓN**

- Proporcionar una experiencia satisfactoria y positiva para todos los estudiantes.
- Fomentar el crecimiento y desarrollo físico, social y emocional de cada alumno
- Cultivar el logro académico y atlético a través del desarrollo de actitudes y valores que motiven a los estudiantes a buscar la excelencia.
- Desarrollar un mayor conocimiento de las habilidades necesarias para lograr el éxito individual y de equipo a través de la constancia y el trabajo arduo.
- Desarrollar el respeto por los compañeros de equipo, los oponentes, los entrenadores y los oficiales defendiendo la deportividad y el carácter positivo.
- Enfatizar la importancia de la aptitud física, el acondicionamiento adecuado, la salud y la seguridad.

## **Cuatro Pilares para el Éxito**

### **Rigor:**

- La condición de práctica **DEBE** ser más **EXIGENTE** que los juego
- Condiciones competitivas creadas a propósito que empujan a los jugadores tanto **MENTALMENTE** como **FÍSICAMENTE**
- **Práctica a la velocidad del juego**
- **Todo se hace con un propósito.**

### **Responsabilidad:**

- Todos los **ENTRENADORES, JUGADORES** y **PERSONAL** están sujetos a los mismos estándares.
- ¡Si **FALTASTE** la práctica, **PERDERÁS** tiempo de juego!
- Ser **CONSISTENTE** y **RESPONSABLE** es importante.
- ¡Haga cumplir las **CONSECUENCIAS!**
- ¡Establezca **ESTÁNDARES**, no **REGLAS**.





### Desarrollo:

- Conozca el potencial de cada jugador y **EMPUJARLOS** para que lo alcancen.
- No siempre estás a cargo de los **RESULTADOS**, pero estás a cargo de tú **RENDIMIENTO** (Esfuerzo).
- **TODOS** los atletas deben conocer su papel dentro del equipo y cómo **MEJORAR**.
- Pon énfasis en lo que **TÚ** puedes **CONTROLAR**.

### Comunicación:

- Darles a los jugadores comentarios **HONESTOS** y **CONSISTENTES**
- Sea **CLARO** y **CONCISO** acerca de las expectativas
- ¡No se trata de **MÍ**, se trata de **NOSOTROS!**

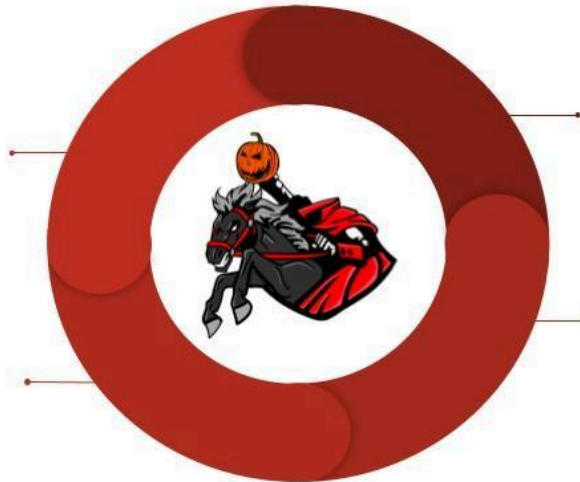
## Four Pillars of Success

### Rigor

- Practice conditions **MUST** be more **DEMANDING** than games
- Purposely create competitive conditions that push players both **MENTALLY** and **PHYSICALLY**.
- Practice at game speed.
- Everything is done with a purpose.

### Communication

- Give players **HONEST** and **CONSISTENT** feedback
- Be **CLEAR** and **CONCISE** about expectations
- It's not about **ME**, it's about **US!**



### Accountability

- All **COACHES, PLAYERS** and **STAFF** are held to the same standards.
- If you **MISS** practice, you will **MISS** game time!
- Be **CONSISTENT**, **STRUCTURE** matters
- Enforce **CONSEQUENCES!**
- Set **STANDARDS**, not **RULES!**

### Development

- Know each players potential and **PUSH** them to reach it
- You are not always in charge of the **RESULT**, but you are in-charge of your **PERFORMANCE (Effort!)**
- **ALL** athletes should know their role within the team and how to **IMPROVE**
- Put emphasis on what **YOU** can **CONTROL**



## **REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD**

Para participar en un equipo atlético interescolar, un estudiante **debe** cumplir con las siguientes reglas mínimas de elegibilidad. Estos estándares son establecidos por la **Asociación Atlética de Escuelas Secundarias Públicas del Estado de Nueva York**.

**Estudiante de Buena Fe:** un atleta debe ser un estudiante de escuela intermedia o secundaria de buena fe y debe estar tomando al menos cinco materias y educación física. Los estudiantes que han completado los requisitos de graduación no pueden participar en un programa deportivo interescolar.

**Edad:** un estudiante será elegible para la competencia interescolar en los grados 9, 10, 11, 12 hasta que cumpla 19 años. Si se alcanza la edad de 19 años el 1 de julio o después, el estudiante puede continuar participando durante ese año en todos los deportes.

**Duración de la Competencia:** un estudiante será elegible para la competencia atlética de último año en cada deporte durante cuatro temporadas consecutivas de dicho deporte después de ingresar al noveno grado y antes de graduarse. Se puede presentar una apelación para una extensión de la elegibilidad atlética si el director escolar puede demostrar que la falta de participación de un estudiante en una competencia durante una o más temporadas de un deporte fue causada por una enfermedad, accidente u otras circunstancias fuera del control del estudiante.



## ELEGIBILIDAD ACADÉMICA

La posición del distrito escolar es que el atletismo brinde una experiencia educativa única que complemente el aprendizaje en el salón de clases. El rendimiento académico es, sin embargo, la principal prioridad de un estudiante. Por lo tanto, un estudiante debe aprobar un número mínimo de sus cursos para ser elegible para participar en atletismo. Se puede encontrar una explicación detallada de la política de elegibilidad académica del distrito en el Manual del estudiante. Se espera que todos los atletas presten toda su atención a sus estudios en un esfuerzo por alcanzar su máximo potencial como estudiantes. Todos los atletas deben exhibir un comportamiento apropiado en el salón de clases y entregar las tareas de manera oportuna. Utilice este enlace para ver y explicar detalladamente - Política de elegibilidad académica "[Academic Eligibility Policy](#)"

## HISTORIAL DE SALUD DEPORTIVA & FÍSICO

Un estudiante que pueda participar en una competencia entre escuelas debe recibir un examen de salud adecuado y una actualización del historial de salud cuando sea necesario, y **no puede practicar ni participar sin autorización médica**. Un examen físico deportivo puede ser realizado por su médico privado o por nuestro médico de la escuela durante los horarios designado

*Exámenes Físicos Deportivos Realizados por Médicos Privados:* el distrito escolar ahora acepta exámenes físicos realizados por su médico privado para participar en deportes escolares. Se debe traer una copia del examen de salud o enviarla electrónicamente a la enfermera de la escuela. El médico de la escuela debe revisar y aceptar el examen físico de su médico privado antes de participar en los deportes escolares.

*Exámenes Físicos Deportivos Realizados por el Médico de la Escuela:* Nuestro médico escolar realiza exámenes físicos deportivos en el campus de forma gratuita. Los exámenes físicos deportivos estarán disponibles antes de cada temporada. Estas fechas/horas se comunicarán electrónicamente a los padres/tutores/estudiantes atletas con anticipación antes de cada temporada.

NOTA: Los exámenes físicos atléticos son válidos por un año a partir de la fecha en que se administraron. Si un examen físico caduca durante el transcurso de una temporada, se le permitirá al atleta completar la temporada, pero no será elegible para las pruebas para temporadas subsiguientes hasta que complete un nuevo examen físico.

**Las familias tienen la opción de descargar el "Formulario de Certificación Física Deportiva" firmado (preferido) a FamilyID, o dejar una copia en la oficina de la enfermera.**

## REGISTRO "FAMILYID"

FamilyID es nuestra plataforma de registro atlético en línea. Para participar en atletismo, los estudiantes deben estar registrados a través de FamilyID. Todos los registros deben incluir toda la información médica requerida, reconocimientos de tutores/estudiantes atletas y todos los demás campos obligatorios completados según se solicite.

**¿Cómo inscribirse?** Para cualquier pregunta sobre el proceso, por favor comuníquese con FamilyID directamente (*Arbitor-Sports*) 1-800-311-4060 | [support@arbitersports.com](mailto:support@arbitersports.com)



## Enlaces Útiles para Navegar el Proceso de Inscripción “FamilyID”

Regístrese por Primera Vez:: [Registering For The First Time - FamilyID Knowledge Base](#)

Descarga el examen Físico: [Upload a File \(such as a Physical\) to a Completed Registration](#)

Página de ayuda para todas las preguntas sobre el proceso de Inscripción: [FamilyID Knowledge Base](#)

Enlace de Inscripción FamilyID- <https://www.familyid.com/public-schools-of-the-tarrytowns>

## REGLAMENTOS SANITARIOS - QUÍMICOS

Las regulaciones de uso de sustancias explican la política del distrito con respecto al uso de bebidas alcohólicas, drogas, tabaco (masticado o fumado) y cigarrillos electrónicos por parte de un atleta. Los reglamentos están diseñados para proporcionar un método de asistencia para el estudiante-atleta que se encuentra involucrado con estas sustancias nocivas. Los reglamentos deben ser leídos y firmados por el atleta, así como por un padre o tutor como parte del proceso de registro de FamilyID. Este acuerdo firmado es un contrato que el atleta debe cumplir. El incumplimiento de los términos del contrato resultará en una intervención por parte de los funcionarios escolares. Absolutamente ningún estudiante podrá participar en ningún programa sin firmar este acuerdo.

Es nuestra responsabilidad garantizar la salud y la seguridad de cada estudiante-atleta individual. Un estudiante-atleta que sea visto fumando cigarrillos/cigarrillos electrónicos, bebiendo , bebidas alcohólicas o usando drogas será tratado de la siguiente manera: (*Nota:* este acto debe ser observado por un entrenador, miembro de la facultad, administrador o cualquier miembro del personal escolar) resultado observable de este comportamiento (es decir, intoxicación pública) también es evidencia.

### **PASOS:**

1. El entrenador notifica al Director Atlético y a los padres.
2. El entrenador refiere al atleta al Consejero de Asistencia Estudiantil.
3. El entrenador y el atleta se reunirán y revisarán e implementarán un contrato de jugador.

### ***Los términos del CONTRATO DEL JUGADOR consistirán en lo siguiente:***

- A. El atleta será suspendido del equipo por una semana. El atleta debe asistir a prácticas y juegos, pero no participará. Los atletas estarán disponibles para completar los deberes del equipo a discreción del entrenador en jefe.
  1. Las ausencias legales prorrogan el contrato uno por uno.
  2. Las ausencias ilegales rompen el contrato (ver punto D).



- B. El atleta debe comunicarse con el Consejero de Asistencia Estudiantil para una posible ubicación en un Grupo “*Insight*”. Se debe presentar al entrenador evidencia escrita de su contacto con el Consejero de Asistencia Estudiantil.
- C. El contrato del jugador no comienza hasta que un estudiante regresa oficialmente a la escuela después de una suspensión escolar.
- D. Si un jugador no cumple con alguna parte del contrato, será despedido del equipo por el resto de la temporada.
- E. Una segunda violación durante una temporada deportiva resultará en la expulsión inmediata del equipo.

**NOTA: TODAS LAS DECLARACIONES QUE INVOLUCREN PRODUCTOS QUÍMICOS SERÁN INVESTIGADAS.**

## **PROCESO DE COLOCACIÓN ATLÉTICA**

El Proceso de Colocación Atlética es un proceso para evaluar a los estudiantes-atletas para determinar su preparación para competir en competencias atléticas interescolares mediante la evaluación de su madurez física, estado físico y habilidad. La intención de este programa es proporcionar a los estudiantes-atletas en los grados 7-8 participar de manera segura en un nivel apropiado de competencia basado en la preparación en lugar de la edad y el grado. Este programa ha sido diseñado para evaluar la madurez física, la condición física y la habilidad de un estudiante-atleta, de modo que el estudiante-atleta pueda ser colocado en un nivel de competencia que debería resultar en mayores oportunidades, un entorno competitivo más justo, lesiones reducidas y mayor satisfacción personal.

El entrenador principal de cada deporte, en consulta con el maestro de educación física del estudiante-atleta, recomienda a las personas que participen en el proceso de colocación atlética. Además de los criterios mencionados, se evalúa cuidadosamente la madurez de cada estudiante-atleta

**Enlace de información de APP- [APP Information Packet](#)**

## **NORMAS/REGULACIONES**

Cumpliremos con todas las reglas de la Asociación Atlética de Escuelas Secundarias Públicas del Estado de Nueva York. Además, se seguirán las reglas impuestas por la Sección I, la Escuela y cada equipo individual.

## **DEPORTIVIDAD**

Todos los atletas y espectadores son responsables de la reputación de su escuela. Las pautas de comportamiento enumeradas a continuación son primordiales para el buen espíritu deportivo:

- Demostrar los fundamentos del juego limpio, el comportamiento ético y la integridad como miembro del equipo o del público.
- Respetar la propiedad de las escuelas, la autoridad del personal escolar, el juicio de los oficiales y del equipo contrario.



- Demostrar lenguaje y comportamiento apropiados en todo momento.



Debido a que los atletas son admirados y respetados, ejercen una gran influencia sobre el comportamiento de los espectadores. Por lo tanto, el espíritu deportivo y la ciudadanía son aspectos importantes del programa atlético. Los estudiantes-atletas deben esforzarse por rendir al máximo de sus habilidades atléticas y académicas tanto dentro como fuera de la temporada.

## **PROMESA DE ASOCIACIÓN DE PADRES/TUTORES ATLÉTICOS**

Como parte del proceso de inscripción atlética, solicitamos que todos los padres/tutores firmen nuestro acuerdo/reconocimiento de compromiso atlético de padres/tutores. Creemos que los padres/tutores son una gran parte de nuestro éxito y esperamos que cada padre/tutor nos ayude a crear una cultura de respeto, civilidad, integridad y deportividad ejemplar. Esperamos establecer el estándar para toda la sección. Le agradecemos su ayuda de antemano.

**Como padre/tutor me comprometo a hacer lo siguiente:**

- **Animar a mi hijo(a) a que siempre dé lo mejor de sí y dé su mejor esfuerzo en la práctica y en la competencia, independientemente de su rol en el equipo.**
- **Ayudar a mi hijo(a) a usar el atletismo como una herramienta de aprendizaje para la vida. Concéntrese siempre en el panorama general y no insista en los pequeños errores cometidos.**
- **Sea positivo con su hijo(a). Hágales saber que están logrando algo especial al ser parte de un equipo.**
- **Ayude a su hijo(a) a comprender y darse cuenta de que el equipo siempre es más grande que el individuo.**
- **Siempre daré un ejemplo positivo a mi hijo(a) honrando el juego, respetando las “ROOTS”/RAÍCES (Reglas, Oponentes, Oficiales, Compañeros de equipo y Yo mismo).**
- **Entiendo que los oficiales de juego tienen responsabilidades MUY difíciles. SIEMPRE respetaré el juicio de los árbitros y no alzaré la voz ni gritaré de manera inapropiada para disputar las llamadas realizadas durante la competencia**
- **Animaré de manera positiva y me abstendré de hacer comentarios antideportivos durante la competencia.**
- **Me abstendré de hablar mal/negativamente sobre el entrenador de mi hijo(a) en presencia de mi hijo(a). Entiendo que esto puede influir negativamente en mi hijo(a) y en su experiencia general.**
- **Si tengo algún problema o inquietud durante la respetada temporada de mi hijo(a), primero animaré y apoyaré a mi hijo(a) para que tenga una conversación con su entrenador. Si eso no produce un resultado satisfactorio, seguiré el protocolo de comunicación como se describe en el Manual Atlético.**
- **Como padre/tutor de un estudiante atleta, entiendo que represento a mi hijo(a), la escuela y la comunidad. Me comprometo a ser un modelo a seguir positivo y representante de la comunidad mientras asisto a juegos/competencias.**



## ASISTENCIA A CLASE

Se espera que todos los estudiantes atletas mantengan una asistencia diaria perfecta a clase. Los estudiantes con ausencias injustificadas de la escuela/clases no pueden participar en atletismo ese día. Los estudiantes justificados que han asistido durante cuatro o más períodos pueden participar ese día.

*Las ausencias, faltar a clase y llegar tarde a clase pueden resultar en que el estudiante sea eliminado del equipo.*

## ASISTENCIA ATLÉTICA

Se espera que cada jugador asista puntualmente a todas las prácticas, reuniones y juegos. En caso de que no pueda asistir o ser puntual, se debe notificar al entrenador con la mayor anticipación posible. Debe entenderse que la participación en la práctica determina el tiempo de juego y faltar a prácticas/competencia (**sin una excusa legítima**) es perjudicial tanto para el estudiante atleta como para el equipo.

Los estudiantes que participan en servicios de apoyo académico deben informar al entrenador que llegarán tarde si pierden algún momento de sus respectivas sesiones de práctica.

Cuando los estudiantes-atletas toman vacaciones o viajes durante las temporadas deportivas, su ausencia afecta al equipo y a ellos mismos. **Familias, tengan en cuenta que los estudiantes NO deben programar vacaciones durante sus respectivas temporadas deportivas si eso les hará perder prácticas/juegos.** Los estudiantes-atletas que pierdan prácticas o competencias pueden ser cambiados de posición y el tiempo de juego ajustado.

## SUSPENSIÓN ESCOLAR.

Los estudiantes que están suspendidos de la escuela no son elegibles para participar en su deporte durante el período de suspensión. El período de inelegibilidad comienza a las 3:00 p.m. en el día que él/ella es suspendido. El deportista no podrá volver a participar hasta que concluya la suspensión a las 3:00 p.m. el último día del período suspendido.

## EQUIPO/MATERIALES

Los estudiantes son responsables de todos los materiales que se les entreguen. Por razones de salud y seguridad, un atleta siempre debe respetar, inspeccionar y reparar todo el equipo.

Los uniformes o equipos escolares se deben usar solo cuando el participante participa activamente en el deporte para el cual se emite.





Todo el equipo entregado para su uso durante una temporada deportiva debe devolverse al finalizar la temporada o al finalizar la participación.

Si los uniformes y los materiales del equipo se han perdido o han sido robados, es responsabilidad del atleta a quien se le entregaron los artículos ser financieramente responsable de su reemplazo. Se requiere que los estudiantes reembolsen al distrito escolar el costo de las nuevas provisiones. Los alumnos no podrán inscribirse en otro deporte si adeudan material.

## **EQUIPO DE PROTECCIÓN**

Se debe usar el equipo de protección adecuado en todo momento cuando se participa en una actividad deportiva. Si bien el equipo de protección especificado es opcional en algunos deportes, puede ser obligatorio en otros.

## **LENTES/ESPEJUELOS**

Ningún estudiante podrá participar en deportes interescolares con lentes/espejelos a menos que el estudiante haya sido aprobado por el médico de la escuela. La autorización debe indicarse en un formulario de salud del estudiante. En todos los casos, los lentes/espejelos deben ser irrompibles y sujetas a la cabeza de alguna manera, es decir, correa para lentes/espejelos.

## **LESIÓN/HERIDA DEL ESTUDIANTE**

La participación en deportes implica un cierto grado de riesgo de lesiones. El acondicionamiento de pretemporada, la adquisición de habilidades y técnicas, y el conocimiento de las reglas y los procedimientos de seguridad ayudarán a un atleta a tener una temporada saludable.

Sin embargo, cada vez que un estudiante-atleta sufra una lesión, debe notificarlo inmediatamente al entrenador o al supervisor de la actividad. La gravedad de la lesión se determinará con la información disponible. A partir de esa evaluación, se administrará o recomendará el tratamiento adecuado. El entrenador/ATC luego completará un informe del incidente.

Cualquier lesión/herida, independientemente de su gravedad, debe ser informada por el estudiante-atleta a la enfermera de la escuela. El contacto con la enfermera debe ser tan pronto como sea posible después del incidente, pero no más tarde de la mañana del siguiente día escolar.

En el caso de que el estudiante-atleta debe buscar asistencia médica externa, debe presentar a la enfermera de la escuela una notificación por escrito que le autorice a participar nuevamente después de la lesión. **Una vez que se haya obtenido y entregado esta autorización por escrito del médico tratante a la oficina de enfermería y el estudiante atleta haya sido autorizado por nuestra oficina, el estudiante puede volver a unirse a su equipo para participar por completo.**

**\*\*\*No se deben entregar notas de autorización a los entrenadores o al preparador físico. SÓLO la enfermera de la escuela puede autorizar a un estudiante para que participe nuevamente.\***



## CONCUSIÓN/GOLPE

### Estudiante diagnosticado(a) con contusión cerebral:

- 1) Estudiante sacado de educación física/atletismo. **La oficina de enfermería envía un correo electrónico al AD, al asistente administrativo de AD, al ATC, al maestro de educación física, al Presidente de Educación Física y al Entrenador para alertarnos de que el estudiante no participará en educación física/atletismo.**
- 2) El médico tratante debe enviar una nota a la oficina de enfermería de HS/MS autorizando que el estudiante atleta regrese para aprender/jugar.
- 3) Una vez que la enfermera de HS/MS verifique la nota, ese estudiante atleta puede tomar la prueba posterior al impacto. **La oficina de enfermería enviará un correo electrónico al AD y al ATC para informar que el estudiante atleta está autorizado para realizar la prueba posterior al impacto.**
- 4) El Entrenador Atlético, junto con el Director Médico de la escuela, interpretará los resultados de la prueba de referencia posterior al impacto. **Si el estudiante cumple con su línea de base, el Director Médico de la escuela se encargará de autorizar al estudiante para el siguiente paso en la progresión.**
- 5) El Director Médico autorizará al estudiante atleta para que comience la progresión de regreso al juego o recomendará que el estudiante sea reevaluado.
- 6) El Entrenador Atlético se encargará de implementar y monitorear la progresión de 6 días para el regreso al juego como se describe a continuación.

### **Protocolo para volver a jugar una vez que esté libre de síntomas durante 24 horas y autorizado por el Director Médico Escolar:**

**Día 1:** Actividad aeróbica ligera, de bajo impacto y sin esfuerzo.

**Día 2:** Mayor impacto, mayor esfuerzo, actividad aeróbica moderada. Sin entrenamiento de resistencia.

**Día 3:** Actividad deportiva específica sin contacto. Entrenamiento con pesas de baja resistencia con un observador.

**Día 4:** actividad deportiva específica, ejercicios sin contacto. Entrenamiento con pesas de mayor resistencia con un observador.

**Día 5:** Ejercicios de entrenamiento de contacto completo y actividad aeróbica intensa.

**Día 6:** Regreso a plena actividad con autorización del Director Médico Escolar.

**Cualquier regreso de los síntomas durante el protocolo de regreso al juego, el estudiante regresará a las actividades del día anterior hasta que esté libre de síntomas**

**Prueba de Impacto:** “ImPACT” tiene dos usos principales: antes del inicio de una actividad, se realiza una prueba de referencia para medir la referencia de rendimiento del atleta. En el caso de una lesión, se administra una prueba posterior a la lesión y se compara con las puntuaciones de datos normativos o de referencia.



## SEGURO

Todos los estudiantes están cubiertos mientras participan en actividades patrocinadas por la escuela. Cabe señalar que la compañía de seguros familiar del individuo se considera la fuente principal de cobertura de seguro. El seguro del distrito escolar proporciona cobertura suplementaria después de que se haya utilizado la cobertura de seguro familiar del individuo. Tenga en cuenta que la política del Distrito solo paga los cargos habituales y acostumbrados, dentro de los límites de la política del Distrito. Los padres pueden ser responsables del balance restante.

## REQUISITO DE SESIÓN DE PRÁCTICA (ESTÁNDARES DEPORTIVOS)

Todos los atletas deben haber participado en la cantidad mínima de prácticas requeridas por la Asociación Atlética de Escuelas Secundarias Públicas del Estado de Nueva York antes de participar en cualquier competencia atlética.

Cada deporte y equipo individual tiene sus propias normas de asistencia diaria a las prácticas. Sin embargo, una práctica debe consistir en acondicionamiento, desarrollo de habilidades y mejora cognitiva bajo la supervisión directa del entrenador. Las sesiones de práctica son obligatorias para todos los estudiantes. Los estudiantes tienen que asistir diariamente para ser elegibles y participar. Los estudiantes que tengan que faltar a una práctica debido a circunstancias atenuantes deben comunicarse con el entrenador del equipo y avisar al entrenador con la mayor anticipación posible. **No hacerlo puede dar lugar a consecuencias disciplinarias que incluyen, entre otras, la incapacidad de practicar y jugar en los días posteriores después de que se haya perdido una práctica/concurso por una ausencia injustificada o no comunicada.** Entendemos que surgen cosas durante el transcurso de la temporada que pueden afectar la capacidad de un estudiante atleta para participar en una práctica/juego potencialmente debido a circunstancias atenuantes. Las familias y los estudiantes atletas deben tener acceso al calendario de la temporada con anticipación y para planificar y minimizar cualquier tiempo perdido durante la temporada. También se puede obtener información sobre el calendario de la temporada comunicándose directamente con la Oficina Atlética por adelantado. Cada estudiante atleta es igualmente importante para el equipo y la ausencia de un estudiante atleta no solo afecta a ese individuo sino a todo el equipo colectivamente. Agradecemos que todos estén conscientes de esto durante cada temporada en la que participan los estudiantes atletas.

## CAMBIO DE DEPORTE

Es muy importante que un estudiante-atleta trate de practicar el deporte “apropiado”, particularmente en los niveles “Varsity y Junior Varsity”. Si un individuo no es seleccionado para un equipo, puede tener la oportunidad de tratar para otro equipo **si la ventana para las pruebas en ese deporte no se ha cerrado. Sin embargo, una vez que se selecciona un equipo, un atleta no puede cambiar de un deporte a otro sin el permiso del director deportivo.** Los estudiantes que cambien de deporte deben comunicarse con la oficina de atletismo para que su registro de FamilyID se pueda cambiar al deporte correcto.



## PREMIOS “VARSITY”

Todos los estudiantes que **completan** una temporada en el nivel “varsity” son elegibles para recibir una carta de premio. Si un estudiante renuncia o es despedido de un equipo antes del final de la temporada, no es elegible para recibir un premio “varsity”. A continuación se enumeran los requisitos con respecto a la participación de los estudiantes:

**Los estudiantes atletas DEBEN estar presentes/elegibles y participar en todos los juegos/encuentros/competencias/prácticas durante el transcurso de su temporada deportiva para ser elegibles para ganar una carta del equipo “varsity” o un alfiler/broche.** El entrenador del equipo “varsity” de cada programa se encargará de monitorear este requisito y comunicará a la oficina de atletismo qué estudiantes atletas han ganado una carta o broche del equipo “varsity”.

## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE PREMIO

Hay ocasiones en que un atleta del equipo “varsity” no cumple con las pautas establecidas para los premios. A continuación se incluye información complementaria sobre los requisitos para recibir una carta de concesión.

**Enfermedad/Lesión:** si un atleta se lesiona y no puede continuar compitiendo, él/ella puede obtener una carta “varsity” si sigue siendo activo en el equipo. Esto incluye, entre otros, estar en la línea de banda o en el banquillo en todas las competiciones y ayudar al entrenador cuando sea necesario (es decir, mantener la puntuación, las estadísticas, etc.).

**Supervisor:** los supervisores estudiantiles que no juegan pueden recibir cartas a discreción del entrenador.

Un atleta recibirá una carta de premio “chenilla” por deporte. Los broches designarán la participación adicional en el programa. Los premios son los siguientes:

**Primer año - Carta**

**2do-4to Año - Broche**

## CERRADURAS/CANDADOS

Solo se permiten candados emitidos por la escuela en los casilleros de los vestuarios. Los candados no autorizados serán cortados y reemplazados por el estudiante.

## ARTÍCULOS PERDIDOS O ROBADOS

Las Escuelas Públicas de Tarrytowns NO son responsables por ningún artículo perdido o robado de los casilleros, vestuarios o cualquier otro lugar durante las prácticas/juegos/competencia. Los artículos personales y de valor SIEMPRE deben guardarse bajo llave para evitar robos



## TRANSPORTE A COMPETENCIAS ATLÉTICAS

Como muchos de ustedes saben, la Legislatura estatal promulgó una ley que rige el transporte de estudiantes de excursiones y actividades extracurriculares patrocinadas por la escuela, a partir del 1 de julio de 2001. Todos los jugadores deben viajar hacia y desde una competencia atlética en el autobús del equipo proporcionado. Sin embargo, un atleta puede viajar a casa con sus propios padres siempre que se sigan las siguientes pautas:

- El padre completa y firma un formulario de Solicitud de Liberación del Transporte Patrocinado por la Escuela. (Disponible para descargar en el sitio web atlético) - Exención de transporte [Transportation Waiver](#)
- El padre/tutor recoge al estudiante en presencia del entrenador.
- Los padres/tutores sólo pueden recoger a su propio hijo(a).

Es un privilegio viajar en el autobús escolar. Su comportamiento nunca debe poner en peligro su salud y seguridad o la de los demás. Para garantizar esto, es responsabilidad de todos los pasajeros del autobús conocer y cumplir con las reglas y procedimientos de seguridad del autobús establecidos a continuación:

- Solo los miembros/supervisores del equipo pueden viajar en un autobús del equipo.
- Llegar a tiempo a todas las salidas de autobús.
- Solo se deben usar zapatillas de deporte (tenis) o zapatos sin tacos en el autobús.
- Una vez que aborde un autobús, vaya directamente a su asiento, siéntese y permanezca sentado hasta que llegue a su destino. Para máxima protección, los cinturones de seguridad deben usarse en todo momento.
- Coopere con su entrenador y conductor.
- Mantenga el nivel de ruido al mínimo.
- Todo debe ser recogido del piso antes de salir del autobús.
- Recoja todas las pertenencias y el equipo deportivo antes de partir.
- Mantenga todas las partes de su cuerpo en el vehículo.
- Manténgase alejado de las salidas de emergencia o del equipo de seguridad a menos que se lo indiquen.
- No se debe tirar ni sacar nada por las ventanas.
- Nunca grites por las ventanas.
- Recoja y deseche toda la basura.
- No se permiten alimentos ni bebidas en el autobús.
- Trate el autobús con respeto e informe todos los daños.

Un estudiante-atleta puede estar sujeto a medidas disciplinarias si participa en cualquier "conducta prohibida". La mala conducta en un autobús puede resultar tanto en la pérdida de los privilegios de transporte como en la suspensión del equipo por un período de tiempo determinado por la administración atlética.

### PROCESO DE PRUEBA.

Un comité de maestros y entrenadores de educación física ha creado colectivamente lo que creemos que refleja las mejores prácticas en relación con el proceso de prueba. Haga clic en el siguiente enlace para obtener información detallada y recursos sobre el proceso de selección del equipo.



Proceso de Selección de Equipo/Pruebas: [Team Selection Proce](#)



## COMUNICACIÓN/HORARIO

### Horarios/ “Schedule Galaxy”

*Schedule Galaxy* es la plataforma en línea utilizada para comunicar los horarios deportivos. Le recomendamos que se registre en la plataforma para acceder a información importante. En el siguiente enlace se explica en detalle el proceso de registro.

[Schedule Galaxy Sign Up Guide](#)

### “SPORTS YOU”

SportsYou es una plataforma en línea que los entrenadores de nuestro distrito utilizan para comunicar información con nuestros estudiantes atletas y sus familias. Los entrenadores enviarán a todos los estudiantes atletas y padres/tutores un documento PDF detallado que explica el proceso de registro. Aquí está el enlace a la plataforma SportsYou - [SportsYou](#)

Códigos de Registro de SportsYou por Temporada - [SportsYou Sign Up Codes by Season](#)

## COMUNICACIÓN CON EL ENTRENADOR

### Relación PADRE/ENTRENADOR

Tanto la crianza como el entrenamiento son vocaciones extremadamente difíciles. Al establecer una comprensión de cada posición, podemos aceptar mejor las acciones del otro y brindar mayores beneficios a los niños. Como padres, cuando sus hijos se involucran en nuestro programa, tienen derecho a comprender qué expectativas se depositan en su hijo. Esto comienza con una comunicación clara del entrenador del programa de su hijo.

## COMUNICACIÓN QUE DEBE ESPERAR DEL Entrenador DE SU HIJO(A)

- Filosofía del entrenador
- Expectativas que el entrenador tiene para su hijo(a), así como para todos los jugadores del equipo
- Lugares y horarios de prácticas y concursos
- Requisitos del equipo, es decir, equipo especial y acondicionamiento/sesiones fuera de temporada
- Procedimientos en caso de que su hijo/a se lesione durante la participación
- Disciplina que puede resultar en la negación de la participación de su hijo/a

## LOS ENTRENADORES DE COMUNICACIÓN ESPERAN DE LOS *Padres*

- Notificación de cualquier conflicto de horario con suficiente anticipación
- Formas de ayudar a su hijo/a a mejorar
- Preocupaciones sobre el comportamiento de su hijo/a
- Notificación de enfermedad o lesión tan pronto como sea posible
- Es muy difícil aceptar que su hijo/a no juegue tanto como esperas. Los entrenadores son profesionales. Hacen juicios basados en lo que creen que es lo mejor para todos los estudiantes involucrados. Cómo ha visto en la lista anterior, ciertas cosas pueden y deben discutirse con el entrenador de su hijo/a. Otras cosas, como las que se describen en el siguiente segmento, deben quedar a discreción del entrenador



## CUESTIONES NO APROPIADAS PARA DISCUTIR CON Entrenadores

- Cantidad de tiempo de juego
- Estrategia de equipo
- Jugada
- Otros estudiantes/atletas

## SI TIENE UNA PREOCUPACIÓN PARA HABLAR CON UN ENTRENADOR, POR FAVOR SIGA ESTE *Procedimiento*

Siempre animamos a nuestros estudiantes atletas a discutir todos los problemas y preocupaciones que puedan tener con su entrenador. **También instamos a los padres/tutores a animar a su hijo/a a tener una conversación con su entrenador para abordar cualquier inquietud que surja durante el transcurso de la temporada. Creemos que esto es una gran parte del proceso educativo para los jóvenes estudiantes atletas.** Si no se puede resolver un problema entre el jugador y el entrenador, se debe seguir el siguiente procedimiento

- Correo electrónico para programar una cita con el entrenador. (Todos los entrenadores tienen un correo electrónico de la escuela que debe usarse para la comunicación. Todas las direcciones de correo electrónico siguen la convención la primera inicial del nombre, el apellido y después tufsd.org.

[Firstinitial.lastname@tufsd.org](mailto:Firstinitial.lastname@tufsd.org). (primerainicial.apellido@tufsd.org)

- Si no se puede localizar al entrenador, llame al Director de Atletismo.
- **No intente enfrentar a un entrenador antes o después de una competencia o práctica. Estos pueden ser momentos emotivos tanto para los padres como para el entrenador. Las reuniones de esta naturaleza no suelen promover resoluciones positivas.**

## ¿QUÉ PUEDE HACER UN PADRE SI LA REUNIÓN CON EL ENTRENADOR NO OFRECIÓ UNA Resolución SATISFACTORIA?

- Concertar una reunión con el Director de Atletismo
- En esta reunión, se pueden determinar otros pasos apropiados. Se alienta a los padres a discutir asuntos y problemas con el Director de Atletismo. Sin embargo, si un padre tiene quejas específicas sobre un entrenador, entonces el entrenador debe tener la oportunidad de estar presente para reunirse con el padre

**Como recordatorio, lo siguiente no justificará una reunión con el entrenador o el Director de Atletismo.**

- **Tiempo para jugar**
- **Estrategia de equipo**
- **Jugada**
- **Otros Estudiantes Atletas**





**RESUMEN:** Se espera que los estudiantes-atletas y gerentes de Sleepy Hollow se comporten de manera respetuosa en todo momento, especialmente cuando estén en un sitio de visitantes o viajando hacia y desde eventos deportivos. No solo seamos conocidos como feroces competidores, sino también por ser ciudadanos destacados que representan a nuestra comunidad de la mejor manera posible. Usted es miembro de nuestra familia atlética y, como tal, tiene un profundo compromiso con las metas educativas del programa deportivo y la comunidad escolar.

## **NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES**

Sr. Michael Arias, Director de Salud, Educación Física y Atletismo	914-631-3664
Sra. Kristen Ward - Asistente Administrativa del Departamento de Atletismo	914-332-6261
Adam Hymowitz - Entrenadora Atlética	914-366-5807
Oficina de la Enfermera de las Escuelas Intermedia/Secundaria SH	914-332-6217