



LaLiga

# MANUAL DE **BIENVENIDA**

GUÍA PRÁCTICA PARA JUGADORES  
Y TÉCNICOS 2015/16





# BIENVENUE BIENVENIDOS WELCOME





## ■ BIENVENIDO A LALIGA LA MEJOR LIGA DEL MUNDO

LaLiga es la entidad que organiza y gestiona las competiciones profesionales españolas de fútbol, Liga BBVA y Liga Adelante, constituida por los 42 Clubes y Sociedades Anónimas Deportivas (SADs) afiliados que integran ambas categorías.

## ■ WELCOME TO LALIGA THE BEST LEAGUE IN THE WORLD

LaLiga is the body that organizes and manages professional Spanish football competitions, Liga BBVA and Liga Adelante, consisting of the 42 Clubs and Sports Limited Companies (SAD in the Spanish acronym) that make up the two categories.

## ■ BIENVENU À LALIGA LE MEILLEUR CHAMPIONNAT DU MONDE

LaLiga est l'organisme qui organise et gère les compétitions professionnelles espagnoles de football, de la Liga BBVA et de la Liga Adelante, constitué des 42 clubs et SAS affiliés qui composent les deux catégories.

# LA MEJOR LIGA DEL MUNDO





## DATOS RELEVANTES:

### PARTIDOS

- 380 PARTIDOS DE LIGA BBVA
- 468 PARTIDOS DE LIGA ADELANTE
- 848 PARTIDOS DE COMPETICIÓN LALIGA

### ESPECTADORES

- RÉCORD DE ASISTENCIA DE ESPECTADORES A LOS ESTADIOS
- MÁS DE 400 MILLONES DE TELESPECTADORES
- RETRANSMITIDA EN 90 PAÍSES DE TODO EL MUNDO

### SOCIALES

- MILLONES DE SEGUIDORES EN INTERNET Y REDES SOCIALES
- FUNDACIONES
- AFICIONADOS
- ACTIVIDADES RSC

## IMPORTANT FACTS AND FIGURES:

### MATCHES

- 380 LIGA BBVA MATCHES
- 468 LIGA ADELANTE MATCHES
- 848 LALIGA COMPETITION MATCHES

### SPECTATORS

- RECORD STADIUM SPECTATOR ATTENDANCE
- MORE THAN 400 MILLION TV VIEWERS
- BROADCAST IN 90 COUNTRIES ACROSS THE GLOBE

### SOCIAL NETWORKS

- MILLIONS OF FOLLOWERS ON THE INTERNET AND SOCIAL NETWORKS
- FOUNDATIONS
- FANS
- CSR ACTIVITIES

## INFORMATIONS IMPORTANTES:

### MATCHS

- 380 MATCHS DE LIGA BBVA
- 468 MATCHS DE LIGA ADELANTE
- 848 MATCHS DE COMPÉTITION LALIGA

### SPECTATEURS

- RECORD D'ASSISTANCE AUX STADES
- PLUS DE 400 MILLIONS DE TÉLÉSPECTATEURS
- RETRANSMISSION DANS 90 PAYS SUR L'ENSEMBLE DU GLOBE

### MILIEU SOCIAL

- DES MILLIONS DE SUIVEURS SUR INTERNET ET LES RÉSEAUX SOCIAUX
- FONDATIONS
- SUPPORTERS
- ACTIVITÉS RSC

# DATOS RELEVANTES





## LIGA BBVA

20 EQUIPOS / 38 JORNADAS / 380 PARTIDOS

La Liga BBVA es la máxima competición de nuestro fútbol profesional, reconocida internacionalmente como la mejor liga del mundo.

El liderazgo en los rankings y clasificaciones de coeficientes tan prestigiosos como la IFHSS y el propio ranking UEFA, garantiza la máxima presencia de nuestros clubes en las competiciones oficiales continentales. Prueba de ello es que los vigentes campeones de todos los títulos mundiales y europeos a nivel de clubes forman parte de LaLiga. Champions League, Europa League, Supercopa de Europa y Mundial de Clubes tuvieron la pasada campaña un campeón español. Al comienzo de la temporada 2015/16, otro equipo de LaLiga se convertirá en Supercampeón de Europa, continuando con la tendencia de los últimos años en cuanto a títulos y rondas finales en competiciones UEFA.

Nuestro pasado, presente, y futuro supone el mayor atractivo para poder disfrutar de la presencia de los jugadores y técnicos del más alto nivel así como de las grandes estrellas del fútbol mundial. Los mejores jugadores del mundo en la mejor Liga garantizan la máxima repercusión, un mejor seguimiento internacional de nuestra competición y la consolidación del prestigio mundial de todos nuestros profesionales.

La numerosa presencia de nuestros clubes en las rondas finales de las competiciones europeas, así como los títulos logrados por éstos, acreditan indiscutiblemente el prestigio de la Liga BBVA, sus clubes, jugadores y técnicos.

## LIGA BBVA

20 TEAMS / 38 FIXTURES / 380 MATCHES

The Liga BBVA is the greatest competition in Spanish professional football, internationally recognised as the best league in the world.

Its leading position in the rankings and classifications of such prestigious ratings bodies as the IFHSS, and the UEFA's own rankings, guarantees the maximum presence of our clubs in official Continental competitions. Proof of this is the fact that the current champions of all world and European club competitions are part of LaLiga. Last season the Champions League, Europa League, UEFA Super Cup and the Club World Cup all had Spanish champions. At the beginning of the 2015/16 season another LaLiga team will become the UEFA Super Cup champion, continuing the trend of past years when it comes to titles and the final stages of UEFA competitions.

Our past, present and future hold the greatest possible attraction in terms of enjoying the presence of players and coaches of the highest order, as well as the big stars of the world footballing stage. The best players in the world playing in the best League guarantee the biggest media buzz, the best in international coverage of our competition and the consolidation of the global prestige of all our professionals.

The presence of large numbers of our clubs in the final stages of the European competitions, as well as the titles won by them, undoubtedly vouch for the prestige of La Liga BBVA, its Clubs, players and coaches.

## LIGA BBVA

20 ÉQUIPES / 38 JOURNÉES / 380 MATCHS

La Liga BBVA est le plus haut niveau de compétition de notre football professionnel, internationalement reconnue comme le meilleur championnat du monde.

Sa position à la tête des rankings et des classements de coefficients aussi prestigieux comme l'IFHSS et le classement UEFA garantit la présence maximale de nos clubs dans les compétitions officielles continentales. La preuve en est que les champions actuels de tous les titres mondiaux et européens au niveau des clubs font partie de LaLiga. La Champions League, l'Europa League, la Supercoupe d'Europe et le Mondial des Clubs ont tous eu lors de la dernière campagne un champion espagnol. Au début de la saison 2015/16, une autre équipe de LaLiga deviendra Supercampionne d'Europe et poursuivra la tendance de ces dernières années en termes de titres et de phases finales dans des compétitions de l'UEFA.

Notre passé, notre présent et notre futur représentent le meilleur attrait pour pouvoir profiter de la présence des joueurs et entraîneurs de très haut niveau et des grandes stars du football mondial. Les meilleurs joueurs du monde dans le meilleur championnat garantissent une répercussion maximale, un meilleur suivi international de notre compétition et la consolidation du prestige mondial de tous nos professionnels.

La nombreuse présence de nos clubs dans les phases finales des compétitions européennes et les titres remportés par ces derniers prouvent indiscutablement le prestige de la Liga BBVA, de ses clubs et de ses footballeurs et entraîneurs.



# LIGA BBVA



## LIGA ADELANTE

22 EQUIPOS / 42 JORNADAS DE LIGA REGULAR – 462 PARTIDOS / 2 Rondas ELIMINATORIAS DE ASCENSO A LIGA BBVA – 6 PARTIDOS / 468 PARTIDOS.

La Liga Adelante es la competición de 2ª división más reconocida del mundo, es la más igualada y de mayor nivel competitivo en su categoría.

Además es una plataforma de promoción, crecimiento institucional y deportivo que es parte importante de la mejor liga del mundo.

Cada temporada, tres clubes y un elevado número de jugadores, dan el salto a la máxima categoría gracias al excelente escenario de crecimiento que supone la Liga Adelante.

Todos los partidos de Liga Adelante son retransmitidos en directo, una apuesta ya consolidada desde hace dos temporadas.

## LIGA ADELANTE

22 TEAMS / 42 REGULAR LEAGUE FIXTURES-462 MATCHES / 2 ELIMINATION ROUNDS FOR PROMOTION TO LIGA BBVA-6 MATCHES / 468 MATCHES

La Liga Adelante is the most highly recognised 2nd-division competition in the world, the most evenly matched and providing the greatest competitive level in its category.

In addition, it is a platform for promotion and for institutional and sporting growth, which is a core part of the best league in the world.

Each season, three clubs and a large number of players make the leap to the highest level thanks to the excellent environment for growth provided by the Liga Adelante.

All Liga Adelante matches are broadcast live, a commitment which has been consolidated for the past two seasons now.

## LIGA ADELANTE

22 ÉQUIPES / 42 JOURNÉES DE LIGUE RÉGULIÈRE-462 MATCHS / 2 PHASES ÉLIMINATOIRES DE MONTÉE À LA LIGA BBVA- 6 MATCHS / 468 MATCHS

La Liga Adelante est le championnat de 2e division la plus reconnue du monde. C'est la plus égalée et la plus relevée compétitivement de sa catégorie.

C'est également une plate-forme de promotion et de croissance institutionnelle et sportive qui est une partie importante de la meilleure ligue du monde.

Chaque saison, trois clubs et de nombreux joueurs font le saut à la Liga BBVA grâce à l'excellente scène de croissance qu'offre la Liga Adelante.

Tous les matchs de la Liga Adelante sont retransmis en direct, un pari consolidé depuis déjà deux saisons.



# LIGA adelante



## MENSAJE DE BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL PRESIDENTE JAVIER TEBAS

“LaLiga te da la bienvenida como protagonista de nuestras competiciones de Liga BBVA y Liga Adelante.

Para nosotros y nuestros aficionados en todo el mundo, es la Liga más espectacular y atractiva de todas. El nivel competitivo de nuestros Clubes/SAD, la calidad, el estilo de juego que ofrecéis en los terrenos de juego tras cada jornada, y, sobre todo, el talento que en cada partido desplegáis los jugadores y técnicos, suman valores suficientes para seguir siendo los mejores. En cada partido el espectáculo, el entretenimiento, y la emoción, son difícilmente igualables.

Vuestro talento y popularidad os convierten en un referente social. Los aficionados que os siguen e idolatran están atentos, observan y comparten vuestros comportamientos.

Es responsabilidad de todos, pensando en los niños que os imitan y quieren llegar a ser algún día como vosotros, mostrar la mejor versión de un profesional. Actualmente, ningún detalle escapa a los ojos de las tecnologías y las redes sociales; es importante que mantengáis un comportamiento adecuado, tanto dentro del campo como fuera de él.

Con tu entrega, profesionalidad y comportamiento, contribuyes al crecimiento y difusión de la imagen y valor de nuestra Liga. La dimensión universal e internacional del fútbol es sin duda la que despierta el interés de medios de comunicación y patrocinadores, lo que permite la captación de nuevas fuentes de ingresos para todos.

Esperamos de ti un profesional comprometido, íntegro, que contribuye con todo su potencial a los éxitos de su Club/SAD y nuestras competiciones.

Recuerda que eres un profesional en la élite mundial: disfruta de tu profesión con responsabilidad, y respetando los valores del juego, y conseguirás hacer disfrutar a cientos de millones de aficionados en todo el mundo”.



## WELCOME MESSAGE FROM THE PRESIDENT JAVIER TEBAS

“LaLiga welcomes you as a protagonist in our Liga BBVA and Liga Adelante competitions.

For us, and for our fans across the world, this is the most spectacular and attractive league of all. The competitive level of our Clubs/SADs, the quality and style of play that you provide on the pitch each match day and, most of all, the talent that you, the players and coaches, unveil in each match, combine enough qualities for it to continue to be the best league. The spectacle, the entertainment and the emotion at each match are hard to equal.

Your talent and popularity make you a social benchmark. The fans that follow and idolise you watch you carefully, observing and emulating your behaviour.

It is everyone’s responsibility, bearing in mind the children that imitate you and hope one day to be like you, to show the best, most professional version of yourselves. Currently, no detail goes unnoticed by the eye of technologies and social networks; it is important that you maintain appropriate levels of behaviour, both on the pitch and off it.

With your dedication, professionalism and behaviour, you contribute to the growth and dissemination of the image and value of our League. The universal and international dimension of football is, without doubt, such as to stir the interest of the media and sponsors, which makes it possible to attract new sources of income for everyone.

We expect you to be a committed and upstanding individual, one who contributes to the full extent of his potential to the successes of his Club/SAD and to our competitions.

Remember that you are a world elite professional: enjoy your profession responsibly, and with respect for the values of the game, and you will give enjoyment to hundreds of millions of fans around the world.”

## MESSAGE DE BIENVENUE DU PRÉSIDENT JAVIER TEBAS

“LaLiga vous souhaite la bienvenue comme acteur principal de nos compétitions, comme le sont la Liga BBVA et la Liga Adelante.

Pour nous et nos supporters répartis dans tout le monde, c’est le championnat le plus spectaculaire et attractif de tous les championnats. Le niveau compétitif de nos clubs et sociétés anonymes sportives, la qualité, le style de jeu que vous offrez chaque journée sur les terrains de jeu et surtout le talent que vous, les joueurs et entraîneurs, développez à chaque match, ajoutent des valeurs suffisantes pour continuer d’être les meilleurs. Le spectacle, le divertissement et l’émotion sont difficilement égalables à chaque match.

Votre talent et popularité font de vous une référence sociale. Les supporters qui vous suivent et vous idolâtrèrent sont attentifs, observent et partagent vos comportements.

Il est de la responsabilité de tous, en pensant aux enfants qui vous imitent et qui ont pour ambition d’être comme vous un jour, de montrer la meilleure version d’un professionnel. À l’heure actuelle, aucun détail n’échappe aux yeux des technologies et des réseaux sociaux. Il est très important de garder un comportement approprié, aussi bien sur le terrain qu’en dehors.

Grâce à votre dévouement, votre professionnalisme et votre comportement, vous contribuez à la croissance et à la diffusion de l’image et de la valeur de notre championnat. La dimension universelle et internationale du football est sans aucun doute celle qui éveille l’intérêt des médias et des sponsors, ce qui permet de capter de nouvelles sources de revenus pour tous.

Nous attendons de vous, un professionnel engagé, intègre, contribuant avec tout son potentiel aux succès de votre club/société anonyme sportive et de nos compétitions.

Souvenez-vous que vous êtes un professionnel de l’élite mondiale : profitez de votre profession avec responsabilité, tout en respectant les valeurs du jeu, et vous rendrez heureux des centaines de millions de passionnés dans tout le monde.”



## ■ EL RESPETO COMO VALOR FUNDAMENTAL

El respeto hacia tus compañeros, rivales, árbitros, espectadores, dirigentes y hacia nuestra propia competición es un valor básico que cualquier participante debe salvaguardar.

Tus palabras y tus actos repercuten proporcionalmente en el valor de tu trabajo. Cuanto más prestigio alcance nuestra Liga, más valorado serás tú como uno de sus actores fundamentales.

**Respetar tu profesión y proteger el valor de la competición.**

## ■ RESPECT AS A CORE VALUE

Respect for your team-mates, rivals, match officials, spectators, management and for our competition itself, is a basic value that must be upheld by everyone involved.

Your words and your acts have a repercussion which is proportional to the value of your work. The greater the prestige attained by our League, the more you will be valued as one of its major players.

**Respect your profession and uphold the value of the competition.**

## ■ LE RESPECT: UNE VALEUR FONDAMENTALE

Le respect envers les coéquipiers, les adversaires, les arbitres, les spectateurs, les dirigeants et notre propre compétition représente une valeur de base que tout participant doit sauvegarder.

Vos paroles et vos actes ont une répercussion proportionnelle sur la valeur de votre travail. Plus notre championnat a du prestige, plus vous aurez de valeur en tant que l'un de ses acteurs fondamentaux.

**Respectez votre profession et protégez la valeur de la compétition.**



# TÚ ERES EL REFERENTE. TÚ ERES EL RESPONSABLE.



## ERES EL CENTRO DE ATENCIÓN EN EL CAMPO Y FUERA DE ÉL

El espectáculo gira en torno a ti: eres el centro de atención de los espectadores y medios de comunicación. Tu comportamiento, tus gestos y tus declaraciones tienen una gran influencia. Por eso, todo lo que haces importa. No solo en el campo. Lo que haces fuera de él también.

¿Has publicado algún comentario en Redes Sociales ofendiendo a un rival?  
¿Has criticado públicamente a un árbitro?

Se prudente con tus redes sociales y manifestaciones públicas. Tus declaraciones forman parte de ti y llegan a millones de personas.

¿Has intentado engañar al árbitro para sacar ventaja? ¿Has intentado provocar a un rival excediendo los límites de la deportividad?

Una acción antideportiva cometida en LaLiga puede ser vista y reprochada por aficionados de todo el mundo. Muchos van a repetir lo que tú hagas, en especial, los niños y jóvenes que te admiran.

¿Sabes cuánta gente que lo pasa mal te tiene como referente? ¿Sabes lo que puedes lograr con unos minutos de tu tiempo?

Contribuye en causas sociales y ayuda a los más desfavorecidos. Se cordial y amable con los aficionados. Devuelve a la sociedad una parte de lo que ella te da a ti. Tu participación, colaboración y presencia en eventos solidarios como el "Champions for Life" organizado por la LaLiga y UNICEF es imprescindible para lograrlo.

**Tu comportamiento importa en el campo y fuera de él.**

**Tu responsabilidad es respetar las Normas del fútbol y el espíritu deportivo.**

**Tu compromiso social te hace mejor deportista.**



## YOU ARE THE CENTRE OF ATTENTION BOTH ON AND OFF THE PITCH

The whole show revolves around you: you are the centre of attention for spectators and the media. Your behaviour, your gestures and your comments carry great weight. As such, everything you do is important. Not just on the pitch. What you do off it as well.

Have you posted any offensive comments about a rival on Social Networks?  
Have you publically criticised a match official?

Be careful with your social networking and public comments. Your comments form part of you and reach millions of people.

Have you tried to trick a match official to your own advantage? Have you tried to provoke a rival by going beyond the limits of sporting behaviour?

Unsporting acts committed in LaLiga may be seen and criticised by fans across the world. Many will copy what you have done, especially children and young people who admire you.

Do you know how many people who are going through difficult times look up to you? Do you know what you can achieve with just a few minutes of your time?

Get involved in worthy causes and help underprivileged people. Be friendly and agreeable to fans. Give back to society a bit of what it has given to you. Your participation, collaboration and presence at charity events such as "Champions for Life" organised by LaLiga and UNICEF, is essential to achieving this.

**Your behaviour is important both on and off the pitch.**

**It is your responsibility to respect footballing Regulations and sportsmanship.**

**Your social commitment makes you a better sportsman.**

## VOUS ÊTES LE CENTRE D'ATTENTION SUR LE TERRAIN ET EN DEHORS

Le spectacle tourne autour de vous : vous êtes le centre d'attention des spectateurs et des médias. Votre comportement, vos gestes et vos déclarations ont une grande influence. Par conséquent, tout ce que vous faites est important, pas seulement sur le terrain, mais aussi en dehors.

Vous avez publié un commentaire sur des réseaux sociaux offensant un rival?  
Vous avez critiqué publiquement un arbitre?

Soyez prudent avec vos réseaux sociaux et dans vos déclarations publiques. Vos déclarations font partie de vous et parviennent à des millions de personnes.

Vous avez tenté de tromper l'arbitre pour en tirer un avantage ? Vous avez tenté de provoquer un adversaire en dépassant les limites de la sportivité?

Une action antisportive commise dans LaLiga peut être vue et reprochée par des supporters du monde entier. Beaucoup reproduiront ce que vous faites, notamment les enfants et les jeunes qui vous admirent.

Savez-vous le nombre de personnes qui souffrent qui vous ont pour référence? Savez-vous ce que vous pouvez permettre en consacrant seulement quelques minutes de votre temps?

Contribuez à des causes sociales et aidez les plus défavorisés. Soyez cordial et aimable avec les supporters. Rendez à la société une partie de ce qu'elle vous donne. Votre participation, votre collaboration et votre présence à des événements solidaires comme la «Champions for Life» organisée par LaLiga et l'UNICEF sont indispensables pour la rendre possible.

**Votre comportement sur le terrain et en dehors compte.**

**Votre responsabilité est de respecter les règles du football et l'esprit sportif.**

**Votre engagement social vous rend meilleur sportif.**



## RECHAZA LA VIOLENCIA Y EL RACISMO

¿Te han insultado en un campo de fútbol simplemente por hacer tu trabajo? ¿Te han intentado agredir? ¿Has pasado miedo? ¿Has tenido problemas por tu raza o color de piel?

Tú, como jugador o técnico, eres muy importante para poder luchar contra la violencia. Con tus palabras y comportamientos puedes evitarlo, pero también fomentarlo e incluso provocarlo.

¿Sabes que cuando celebras un gol puedes ofender a los aficionados? ¿Has menospreciado o te has mofado de tus rivales cuando han perdido?

Tus gestos, más allá de tus intenciones, pueden ser entendidos como una provocación y generar situaciones que induzcan a la violencia. Es importante saber perder y también saber ganar.

¿Has subido a Redes Sociales una imagen de algún grupo de aficionados violentos que te apoya? ¿Has tenido gestos públicos de simpatía hacia ellos?

Rechaza el apoyo que te den si lo hacen intimidando o discriminando a tu rival. Apoya a los aficionados que defienden los valores deportivos.

¿Te han humillado por tu raza o color de piel durante un partido? ¿Has sufrido el racismo o la intolerancia?

Puedes acudir al árbitro para que lo refleje en el acta. Llegado el caso, incluso podría parar el encuentro.

¿Sabes que puedes pedir ayuda? ¿Sabes que puedes denunciar?

Cuando por motivo del ejercicio de tu profesión, te sientas amenazado, perseguido o intimidado, de manera personal, puedes usar el Buzón Antiviolencia ([viveelfutbol@laliga.es](mailto:viveelfutbol@laliga.es)) y el Buzón de Integridad ([integridad@lfp.es](mailto:integridad@lfp.es)). A través de tu club, de LaLiga, la Asociación de Futbolistas o el Comité de Entrenadores también puedes hacerlo. Ellos te asesorarán sobre qué trámites seguir para tu protección y propio interés.

**El Racismo, la Xenofobia, la Violencia y la Intolerancia no tienen cabida en el fútbol. Tu ayuda es fundamental para acabar con estos comportamientos.**



# RECHAZA LA VIOLENCIA Y EL RACISMO

## REJECT VIOLENCE AND RACISM

Have you been insulted on a football pitch just for doing your job? Has anyone tried to assault you? Have you ever been made to feel scared? Have you had problems due to your race or the colour of your skin?

You, as a player or coach, are extremely important in the fight against violence. With your words and behaviour you can prevent it, but you can also encourage or even provoke it.

Did you know that when you celebrate a goal you may be offending the fans? Have you ever disrespected or mocked your rivals when they've lost?

Your gestures, beyond your intentions, may be understood as a provocation, and generate situations that give rise to violence. It is important to know how to lose, and also to know how to win.

Have you ever posted an image of a group of violent fans that support you on social networks? Have you made any public show of sympathy with them?

Reject the support they show for you if they do so by intimidating or discriminating against your rivals. Support those fans who uphold sporting values.

Have you ever been humiliated due to your race or the colour of your skin during a match? Have you ever been a victim of racism or intolerance?

You can call on the referee so that he takes note of the incident. If necessary he may even stop the match.

Did you know that you can ask for help? Did you know that you can report incidents?

If, while carrying out your professional activities, you feel threatened, persecuted or intimidated in a personal manner, you can use the Anti-violence Mailbox ([viveelfutbol@laliga.es](mailto:viveelfutbol@laliga.es)) and the Integrity Mailbox ([integridad@lfp.es](mailto:integridad@lfp.es)). You can also do this through your club, LaLiga, the Footballers' Association or the Coaches' Committee. They will advise you regarding which steps to take for your own protection and in your best interests.

**Racism, Xenophobia, Violence and Intolerance have no place in football. Your help is fundamental to putting an end to these kinds of behaviour.**

## REJETEZ LA VIOLENCE ET LE RACISME

On vous a insulté dans un stade simplement pour faire votre travail ? On a tenté de vous agresser? Vous avez eu peur? Vous avez eu des problèmes en raison de votre race ou couleur de peau?

Vous, en tant que joueur ou entraîneur, vous êtes très important pour lutter contre la violence. Vos paroles et vos comportements peuvent l'éviter, mais aussi l'encourager et même le provoquer.

Savez-vous que vous pouvez offenser les supporters en célébrant un but? Vous avez déprécié ou vous vous êtes moqué de vos adversaires après une défaite?

Vos gestes, outre vos intentions, peuvent être compris comme une provocation et générer des situations incitant à la violence. Il est important de savoir perdre et également de savoir gagner.

Vous avez mis sur des réseaux sociaux une photo d'un groupe de supporters violents que vous soutenez? Vous avez eu des gestes publics de sympathie envers eux?

Rejetez leur soutien s'ils le font en intimidant ou en discriminant votre adversaire. Soutenez les supporters qui défendent des valeurs sportives.

Vous avez été humilié en raison de votre race ou de votre couleur de peau pendant un match? Vous avez fait l'objet de racisme ou d'intolérance?

Vous pouvez le notifier à l'arbitre afin qu'il puisse le constater dans un procès-verbal. L'arbitre, le cas échéant, peut même suspendre la rencontre.

Savez-vous que vous pouvez demander de l'aide? Savez-vous que vous pouvez le dénoncer?

Si vous vous sentez, de façon personnelle, menacé, harcelé ou intimidé, suite à l'exercice de votre profession, vous pouvez utiliser la Boîte Antiviolence ([viveelfutbol@laliga.es](mailto:viveelfutbol@laliga.es)) et la Boîte d'Intégrité ([integridad@lfp.es](mailto:integridad@lfp.es)). Vous pouvez également le dénoncer par l'intermédiaire de votre club, de LaLiga, de l'Association des Footballeurs ou du Comité des Entraîneurs. Ils vous conseilleront sur les formalités à suivre pour vous protéger et pour votre propre intérêt.

**Le Racisme, la Xénophobie, la Violence et l'Intolérance n'ont pas de place dans le football. Votre aide est primordiale pour en terminer avec ces comportements.**



## ■ INTEGRIDAD EN LA VIDA Y EN EL CAMPO

¿Sabes que amañar un partido es un delito que se puede pagar hasta con la cárcel? Además de un fraude, es un delito que perjudica gravemente al fútbol y a tus propios compañeros. Es la peor lacra del deporte, que atenta contra el presente y el futuro de vuestra profesión.

¿Conoces algún caso? ¿Te han invitado alguna vez a participar en uno? Debes denunciarlo, es tu obligación. La simple sospecha puede hacer perder la credibilidad en nuestro deporte y en la tuya propia.

¿Has apostado a partidos de tu equipo o sus competiciones? ¿Has usado información privilegiada para participar en algún tipo de apuesta deportiva? ¿Sabes que eso está prohibido? Cualquier alteración de la competición es un fraude penado por la Ley. No pongas en riesgo tu futuro, más aún cuando la participación en este tipo de apuestas puede llevar a tu inhabilitación deportiva.

¿Sabes que el juego y las apuestas pueden crear adicción? ¿Sabes que la ludopatía es una enfermedad? Juegos como el póker pueden arruinar tu vida y llevarte a tomar malas decisiones para recuperar el dinero perdido. Tu carrera es corta, no la malgastes.

**Tu integridad es tu mejor arma contra los amaños y las apuestas ilegales.  
No pongas en riesgo tu prestigio, tu reputación, tu futuro y el de tus compañeros.  
No te dejes atrapar por sus redes.**

## ■ INTEGRITY ON AND OFF THE PITCH

Did you know that match-fixing is a crime that can even result in a prison sentence? Apart from being fraudulent, it is a crime that seriously damages both the game of football and your own colleagues. It is the worst scourge in the sport, and an attack on the present and future of your profession.

Have you ever witnessed a case of match-fixing? Have you ever been asked to participate? If so you must report it. It is your duty. The mere suspicion of match-fixing makes our sport lose credibility, and it makes you lose it, too.

Have you ever bet on your team's matches or its competitions? Have you ever used insider information to engage in some kind of sporting wager? Did you know that that is prohibited? Any kind of competition fixing is considered fraud and is against the Law. Do not endanger your future, and even more so given that involvement in this kind of betting activity can lead to a ban from the sport.

Are you aware that gambling and betting can be addictive? Did you know that addiction to gambling is a medical condition? Games such as poker can ruin your life, and lead you to make unwise decisions to get your money back. Your career is a short one, so don't waste it.

**Your integrity is your best weapon against match-fixing and illegal gambling.  
Don't endanger your prestige, reputation, future, and that of your colleagues.  
Don't allow yourself to get trapped in its web.**

## ■ INTÉGRITÉ DANS LA VIE ET SUR LE TERRAIN

Savez-vous que truquer un match est un délit répréhensible d'une peine de prison? En plus d'être une fraude, c'est un délit nuisant gravement au football et à vos coéquipiers. C'est la pire tare du sport, qui porte atteinte au président et à l'avenir de votre profession.

Vous connaissez un cas? Vous avez été invité à y participer? Vous devez le dénoncer. C'est votre obligation. La simple suspicion peut faire perdre la crédibilité dans notre sport et la vôtre.

Vous avez parié sur des matchs de votre équipe ou de ses compétitions? Vous avez utilisé des informations privilégiées pour participer à un type de pari sportif? Savez-vous que c'est interdit? Toute altération de la compétition constitue une fraude répréhensible par la loi. Ne mettez pas en danger votre avenir, encore plus si la participation à ce type de paris peut entraîner votre suspension sportive.

Savez-vous que le jeu et les paris peuvent créer une dépendance? Savez-vous que la dépendance aux jeux est une maladie?

Les jeux, comme le poker, peuvent ruiner votre vie et vous mener à prendre de mauvaises décisions pour récupérer l'argent perdu. Votre carrière est courte, ne la gâchez pas.

**Votre intégrité est votre meilleure arme contre les truquages et les paris illégaux.  
Ne mettez pas en danger votre prestige, votre réputation, votre avenir et celui de vos coéquipiers.  
Ne vous laissez pas attraper par ses filets.**

# INTEGRIDAD EN LA VIDA Y EN EL CAMPO



## ■ NO ARRUINES TU CARRERA CON EL DOPAJE

¿Sabes que por dar positivo en un control antidopaje te pueden inhabilitar? ¿Sabes que el consumo de sustancias para aumentar el rendimiento deportivo está prohibido?

El dopaje es un fraude a las competiciones y a los rivales. Tiene graves consecuencias que pueden dejarte definitivamente en la grada.

¿Sabes que el consumo de cualquier tipo de droga también se considera dopaje? ¿Sabes que al doparte o drogarte puedes causar daños irreversibles a tu salud?

Existen ya muchos ejemplos en el mundo del fútbol, algunos muy recientes en la Liga española, donde el consumo de drogas ha provocado sanciones contundentes. No hay precio que valga si pones en riesgo tu salud y todo tu esfuerzo por triunfar. Los efectos negativos siempre aparecen después de dejar el deporte de competición.

¿Sabes que al doparte puedes arruinar tu carrera y reputación?

Si te dopas, eso podría pasarte a ti.

**No engañes a los demás y no te engañes a ti mismo.  
Juega siempre a ganar, pero no a toda costa.**

## ■ DO NOT LET DOPING RUIN YOUR CAREER

Did you now that giving a positive result in a doping test can get you banned? Were you aware that taking performance-enhancing substances is prohibited?

Doping means treating your rivals and the competition itself dishonestly. It has serious consequences which can leave you on the stands for good.

Did you know that taking any kind of drugs is also considered doping? Did you know that drug abuse and doping can cause irreversible damage to your health?

Many examples already exist in the world of sport, some quite recently in the Spanish League, in which taking drugs has led to heavy penalties. There is no price that can pay for endangering your health and all your efforts to win. The negative effects always appear after you have stopped competitive sport.

Did you know that doping can ruin your career and reputation?

If you take part in doping, that could happen to you.

**Don't try to fool the rest and don't fool yourself.  
Always play to win, but not at any cost.**

## ■ NE RUINEZ PAS VOTRE CARRIÈRE AVEC LE DOPAGE

Savez-vous qu'être positif à un contrôle antidopage peut vous entraîner une suspension? Savez-vous que la consommation de substances pour accroître le rendement sportif est interdite?

Le dopage est une fraude aux compétitions et aux adversaires. Il a de graves conséquences qui peuvent définitivement vous laisser dans les tribunes.

Savez-vous que la consommation de tout type de drogues est également considérée comme un dopage? Savez-vous qu'en vous dopant ou droguant vous pouvez occasionner des dommages irréversibles à votre santé?

Il existe déjà de nombreux exemples dans le monde du football, certains plus récents dans la Liga, où la consommation de drogues a entraîné de sévères sanctions. Rien ne justifie de mettre en danger votre santé et tout votre effort pour triompher. Les effets négatifs apparaissent toujours après avoir arrêté le sport de haut niveau.

Savez-vous qu'en vous dopant vous pouvez ruiner votre carrière et votre réputation?

Si vous vous dopez, cela peut vous arriver.

**Ne trompez pas les autres et ne vous trompez pas vous-même.**

**Jouez toujours pour gagner, mais pas à tout prix.**

# NO ARRUINES TU CARRERA CON EL DOPAJE





## CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, TÚ ERES AÚN MÁS IMPORTANTE

Los medios de comunicación te dan visibilidad en todo el mundo. Son tu mejor aliado para obtener el reconocimiento público a tu trabajo.

¿Sabes que los medios de comunicación y las televisiones son determinantes en la capacidad de generar ingresos en el fútbol? ¿Sabes que estos ingresos económicos son la base de tu salario?

Los ingresos de los clubes y de la propia Liga dependen en gran medida del valor de los derechos audiovisuales. Tu aportación individual para incrementar el valor de estos derechos es decisiva. Debes atender correctamente tus obligaciones con los medios de comunicación en beneficio de todos.

¿Has perdido los nervios con alguna entrevista? ¿Has respondido sin interés a las preguntas que te hacían? ¿Sabes que eso te perjudica?

Sé mesurado y paciente ante los inconvenientes de ser un personaje público. Tu imagen es un modelo a imitar por millones de personas. Para la mayor parte de los aficionados tu imagen es tal y como la transmiten los medios de comunicación. Si eres maleducado con los medios, el aficionado te percibirá como una persona maleducada.

¿Has “pasado” de ir a un compromiso público o publicitario? ¿Sabes que como profesional tienes obligaciones con los medios?

Atender a los medios y participar en eventos también forma parte de tu trabajo. LaLiga reconoce públicamente tus méritos en la Gala anual que premia a los jugadores más destacados de la temporada anterior. Tu presencia y participación en el evento es imprescindible para difundir y expandir nuestra Liga.



## WITH THE MEDIA YOU ARE EVEN MORE IMPORTANT

The media make you visible to the whole world. They are your best ally for getting public recognition for your work.

Did you know that the media and TV channels are core to football's capacity to generate income? And were you aware that this economic income is the basis of your salary?

The income of the clubs and the League itself depends largely on the value of broadcasting rights. Your individual contribution to increasing the value of these rights is decisive. You must duly fulfil your media obligations in the interests of everyone.

Have you ever lost your temper in an interview? Did you answer their questions without enthusiasm? Did you know that can affect you negatively?

Be patient and restrained in the face of the downsides of being a public figure. Your image is a model to be emulated by millions of people. For the majority of fans your image is exactly as it is transmitted in the media. If you are rude with the media, the fans will come to see you as an ill-mannered person.

Have you ever “hot bothered” to attend a public or PR commitment? Did you know that as a professional you have media obligations?

Meeting with the media and participating in events is also a part of your job. LaLiga gives public recognition of your merits in the annual Gala that allocates awards to the most outstanding players of the previous season. Your presence and participation at the event is essential to popularising and expanding our League.

## AVEC LES MÉDIAS, VOUS ÊTES ENCORE PLUS IMPORTANT

Les médias vous permettent d'être visible dans tout le monde. Ils sont votre meilleur allié pour obtenir la reconnaissance publique de votre travail.

Savez-vous que les médias et les télévisions sont essentiels dans la capacité à générer des revenus dans le football? Savez-vous que ces revenus financiers sont la base de votre salaire? Les revenus des clubs et de la Liga dépendent en grande mesure de la valeur des droits audiovisuels. Votre apport individuel pour accroître la valeur de ces droits est crucial. Vous devez satisfaire correctement vos obligations avec les moyens de communication au bénéfice de tous.

Vous avez perdu les nerfs lors d'une interview? Vous avez répondu sans intérêt aux questions qui vous ont été posées? Savez-vous que ce comportement vous porte préjudice?

Soyez modéré et patient face aux inconvénients d'être une personnalité publique. Votre image est un modèle à imiter par des millions de personnes. Pour la plupart des supporters, votre image est celle que les médias transmettent. Si vous êtes impertinent avec les médias, le supporter vous percevra comme une personne impolie.

Vous ne vous êtes pas rendu à un compromis public ou publicitaire? Savez-vous qu'en tant que professionnel vous avez des obligations avec les médias?

Répondre aux médias et participer à des événements font également partie de votre travail. LaLiga reconnaît publiquement vos mérites au gala annuel qui récompense les meilleurs joueurs de la saison antérieure. Votre présence et votre participation à l'événement sont indispensables pour diffuser et étendre notre championnat.

# MEDIOS DE COMUNICACIÓN





## CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, TÚ ERES AÚN MÁS IMPORTANTE

¿Sabes que existen normas específicas que regulan las obligaciones mínimas con los medios de comunicación en relación a los partidos?

Por acuerdo asambleario, existen unas normas sobre entrevistas/conferencias de prensa/entrenamientos en abierto que deben ser respetadas. Si no se cumplen, tu Club podría ser sancionado:

- Conferencias de prensa primer entrenador 24/48h antes de cada partido (según plan de viaje como visitante y otras incidencias).
- Apertura 15 min del entrenamiento, previo al partido, a los medios de comunicación.
- Entrevistas post partido en flash interview para operadores de TV con derechos.
- Atención exclusiva a operadores internacionales con derechos de TV en zona flash.
- Conferencia de prensa del primer entrenador (salvo cumplimiento sanción disciplinaria), al finalizar el partido. No debe superar tiempo estimado de 12 min.
- Zonas mixtas (deben comparecer al menos dos jugadores por club).

**En cualquier caso y al margen de estas normas,  
Tu colaboración siempre es necesaria para difundir tu imagen, la de tu equipo y la de nuestras competiciones.**

## WITH THE MEDIA YOU ARE EVEN MORE IMPORTANT

Did you know that specific norms exist to regulate the minimum media obligations with regard to matches? By assembly agreement, certain norms exist regarding interviews/press conferences/open training sessions, which must be respected. If these are not complied with, your Club could face penalties:

- Head coach press conference 24/48 hours before each match (depending on travel plans as the visiting team and other events).
- Opening up pre-match training session to the media for 15 minutes.
- Post-match interviews using "Flash Interview" for TV operators with rights.
- Exclusive attention to international operators with TV rights in the Flash Zone.
- Press conference by head coach (unless serving a disciplinary ban), at the end of the match.
- Should not exceed estimated 12 minutes.
- Mixed zones (at least two players per club must attend).

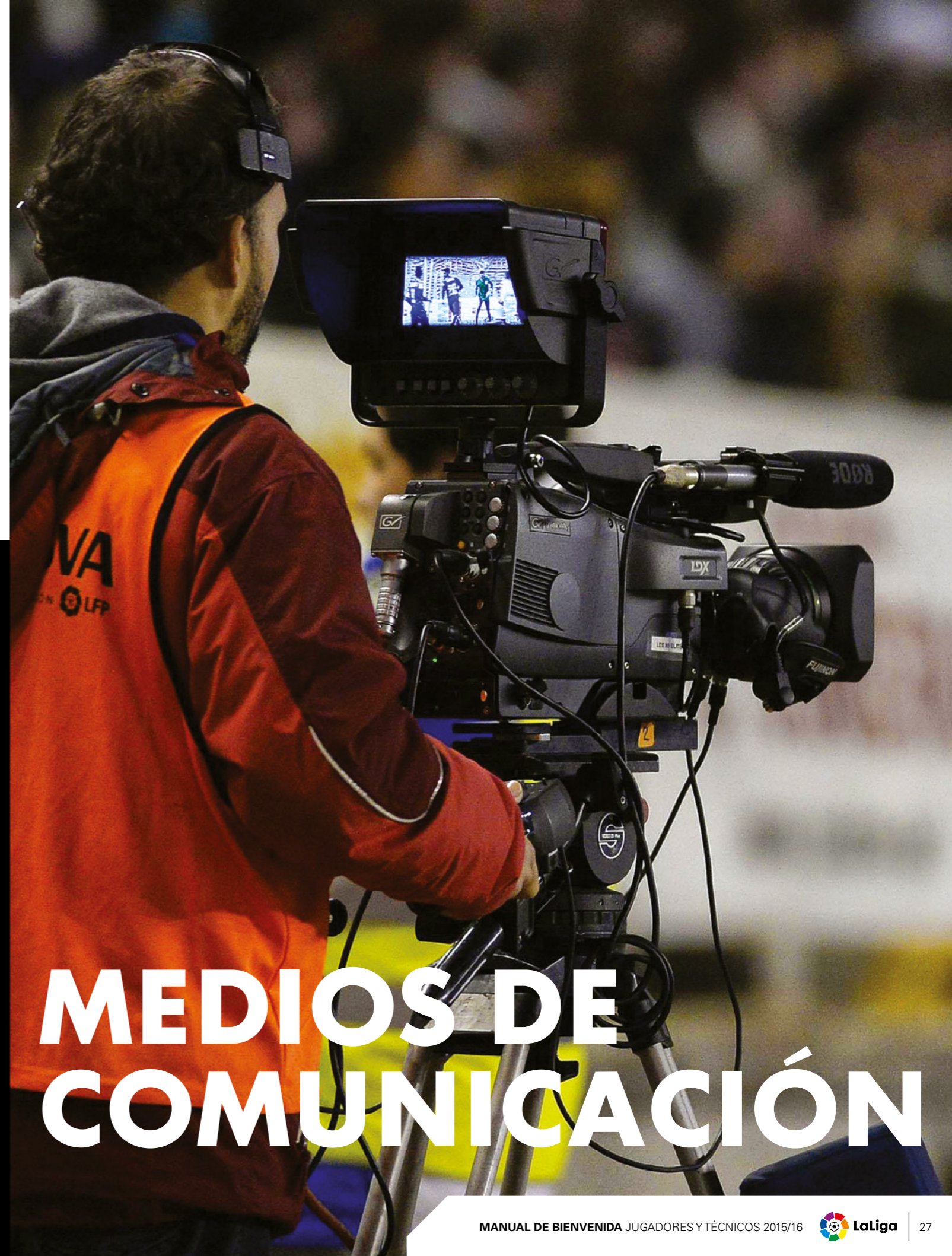
**In any case, and above and beyond these norms,  
Your collaboration is always necessary to popularise your image, that of your team and that of our competitions.**

## AVEC LES MÉDIAS, VOUS ÊTES ENCORE PLUS IMPORTANT

Savez-vous qu'il existe des règles spécifiques qui réglementent les obligations minimales avec les médias concernant les matchs? Par accord en assemblée, il existe des règles sur les interviews/conférences de presse/entraînements ouverts aux médias qui doivent être respectées. Si elles ne sont pas respectées, votre club pourrait se voir sanctionné:

- Conférence de presse entraîneur principal 24/48h avant chaque rencontre (selon le plan de voyage comme visiteur et autres incidences).
- Ouverture 15 min de l'entraînement, avant le match, aux médias.
- Entretien d'après match en flash interview pour des opérateurs TV ayant des droits.
- Attention exclusive à des opérateurs internationaux ayant des droits TV en zone flash.
- Conférence de presse de l'entraîneur principal (excepté en cas de sanction disciplinaire), à la fin du match. Elle ne doit pas dépasser une durée d'environ 12 min.
- Zones mixtes (deux joueurs par club doivent au moins comparaître).

**Dans tous les cas et en marge de ces règles,  
Votre collaboration est toujours nécessaire pour diffuser votre image, celle de votre équipe et celle de nos compétitions.**



# MEDIOS DE COMUNICACIÓN



## Y NO OLVIDES, DISFRUTA SIEMPRE DEL JUEGO CON RESPONSABILIDAD...

Tú eres el referente	Tú eres el responsable
El Respeto como valor fundamental.	Sé un buen modelo y respeta a tus compañeros, rivales, árbitros, espectadores y dirigentes.
Eres el centro de atención en el campo y también fuera de él.	Sé prudente en redes sociales y en tus manifestaciones públicas. Respetar las Normas del juego y el espíritu deportivo. Contribuye en causas sociales.
Tu integridad es tu mejor arma.	Denuncia los amaños y apuestas ilegales.
Rechaza el dopaje.	No arruines tu carrera deportiva.
Rechaza la violencia y el racismo.	Con tu comportamiento puedes acabar con el Racismo, la Xenofobia, la Violencia y la Intolerancia en el fútbol.
Tu imagen es un modelo a imitar por millones de personas.	Sé mesurado y paciente con los medios de comunicación.



# DISFRUTA DEL JUEGO CON RESPONSABILIDAD

## AND DON'T FORGET, ALWAYS ENJOY THE GAME RESPONSIBLY...

You are the standard-bearer	It is your responsibility
Respect as a core value.	Be a good role model and respect your team-mates, rivals, match officials, spectators and management.
You are the centre of attention both on and off the pitch.	Be careful on social networks and in your public comments. Respect the Norms of the game and sportsmanship. Get involved in worthy causes.
Integrity is your best weapon.	Report match-fixing and illegal gambling.
Say no to doping.	Don't ruin your sporting career.
Reject violence and racism.	Your behaviour can help to put an end to Racism, Xenophobia, Violence and Intolerance in football.
Your image is a model to be emulated by millions of people.	Be restrained and patient with the media.

## N'OUBLIEZ PAS, PROFITEZ TOUJOURS DU JEU AVEC RESPONSABILITÉ...

Vous êtes la référence	Vous êtes le responsable
Le Respect comme valeur fondamentale.	Soyez un bon modèle et respectez vos coéquipiers, vos adversaires, les arbitres, les spectateurs et les dirigeants.
Vous êtes le centre d'attention sur le terrain et également en dehors.	Soyez prudent sur les réseaux sociaux et dans vos déclarations publiques. Respectez les règles de jeu et l'esprit sportif. Contribuez à des causes sociales.
Votre intégrité est votre meilleure arme.	Dénoncer les truquages et les paris illégaux.
Rejetez le dopage.	Ne ruinez pas votre carrière sportive.
Rejetez la violence et le racisme.	Grâce à votre engagement, vous pouvez en finir avec le Racisme, la Xénophobie, la Violence et l'Intolérance dans le football.
Votre image est un modèle à imiter par des millions de personnes.	Soyez modéré et patient avec les médias.





# BIENVENUE BIENVENIDOS WELCOME





**LaLiga**