



REGULAMENTO DO ATLETA E BOAS PRÁTICAS

“O SUCESSO SERÁ TRABALHAR EM EQUIPA”

INTRODUÇÃO

• Este documento destina-se a todos os Atletas do **Clube Desportivo Pinhalnovense**. Sob o lema “*O sucesso será trabalhar em Equipa*” apresentando em primeiro lugar a filosofia, a **Missão**, a **Visão** e os **Valores do Clube**, ver **Regulamento do Clube**. Em segundo lugar será apresentado aquilo que exigimos como o comportamento de eleição dos Atletas do clube, **Conduta**, **Missão**, **Visão** e **Valores da Formação**.

Conduta: Respeito; disciplina; responsável e princípios gerais de comportamento

Missão: Boas práticas culturais, recreativas e desportivas em solidariedade com o Clube

Visão: Elevação do Clube perante outros Clubes no cumprimento dos padrões de qualidade

Valores de Formação: Compromisso com a equipa; ambição; humildade e organização

• Uma vez Atletas do CDP, com a vontade de o fazer crescer e evoluir, podemos considerar que conjuntamente com todos os restantes Agentes Desportivos (Dirigentes, Técnicos e Colaboradores) todos juntos formarão uma verdadeira equipa, e como tal, terão sempre uma conduta única e própria. Nesta equipa que é o **Clube Desportivo Pinhalnovense**, temos comportamentos que todos teremos orgulho e enorme de seguir. O sentimento de pertença a este clube terá que ser fantástico e servirá para todos termos a certeza de que o bem do clube é o bem de cada um de nós. Desta forma, seguir-se-á um “contrato” que o atleta e o Encarregado de Educação, terão que comprometer-se a, para poder representar o **Clube Desportivo Pinhalnovense**.

Conduta Geral do Atleta

Princípio Fundamental:

“Para ajudar o máximo possível este Clube, terei que ter o objetivo de tornar-me o melhor jogador possível. Eu sou o único responsável pelas minhas atitudes, logo o meu empenho terá de ser máximo para dar o melhor contributo há minha equipa.”

Desta forma:

- Devo ter uma conduta correta na equipa (dentro e fora do campo) de forma a ser respeitado pelos outros elementos.
- Devo ir a todos os treinos, jogos e atividades da equipa, sendo sempre pontual.
- Devo comunicar com colegas, Treinadores, Delegados, Massagistas e Dirigentes, dando a todos a mesma atenção.
- Devo cumprimentar todas as pessoas com quem me cruzo quando entro nas instalações do Clube.
- Devo disciplinar o meu corpo para ser saudável, dormir o necessário, alimentação cuidadosa e variada, não ingerir alimentos ou bebidas que prejudiquem a minha saúde.
- Devo dormir e descansar no mínimo 8 horas. Deitar e levantar-me cedo nos dias de jogos, seja qual for a hora do jogo.
- No dia de jogo, a alimentação será mais importante ainda. Não beber sumos com gás, comer carne grelhada (de preferência de aves) acompanhada com massa ou arroz, evitar comida com excesso de sal ou molhos e terminar a refeição 3 horas antes da hora do jogo são algumas regras básicas, que terei que seguir.
- É o melhor para mim reconhecer os meus erros e aprender com eles, não arranjando desculpas.
- Ter capacidade em reconhecer os meus erros, aprender com eles e corrigir comportamentos no futuro.
- Vou aceitar as indicações dadas pelo Treinador e as críticas (mesmo que não sejam favoráveis), entendendo sempre que se o Treinador faz é porque se preocupa comigo e quer que eu seja cada vez melhor.
- É fundamental ajudar os colegas que erram, incentivando-os a corrigir para nos tornarmos mais fortes.
- Vou apoiar sempre o êxito e o esforço dos meus colegas.
- É essencial concentrar-me ao máximo nas tarefas de treino e de jogo, ou com todo o meu esforço e com toda a minha vontade procurar ser melhor em cada treino e em cada jogo.



Conduta ao Serviço do Clube

Princípio Fundamental:

“Vou comportar-me de forma digna, respeitando o CD Pinhalnovenense. Estou a representar um clube e todas as minhas atitudes são avaliadas enquanto atleta do Clube e não em meu nome pessoal”

- Sempre que recebo uma ordem de Treinadores, Delegados, Dirigentes e do Capitão, devo aceitar de uma forma tranquila e compreensiva perante o estatuto desse Agente Desportivo.
- Sou responsável por me manter informado sobre os horários dos treinos, jogos e das restantes atividades.
- Sempre que existir algum impedimento para comparecer, devo avisar pessoalmente o Delegado da equipa ou os Treinadores, nos dias anteriores e nunca no próprio dia. Após a falta, devo informar-me sobre o horário da próxima atividade.
- Em caso de imprevisto e não conseguir avisar nos dias anteriores, sobre uma falta ou um atraso no treino, contacto o Delegado ou os Treinadores até 30 minutos antes do seu início, dando o motivo que o justifique.
- Se me atrasar a uma atividade de forma injustificada em mais de 5 minutos da hora prevista, terei que me dirigir ao Treinador para ter autorização para participar na atividade.
- Sempre que sentir uma limitação física, não devo esconde-la ao Treinador. Devo conseguir distinguir uma dor relativa a cansaço de uma lesão. Caso sinta uma dor persistente, deverei informar o Treinador ou Delegado, para ser observado pelo “Posto médico” do Clube.
- Em todos os treinos terei que utilizar o seguinte vestuário desportivo:
 - T-shirt do **CDP**, (Se quiser usar uma camisola de manga comprida, terei obrigatoriamente de usar o equipamento de treino do Clube por cima da camisola)
 - Calção do **CDP**
 - Com marca ou logo do **CDP**
 - Caneleiras
 - Chuteiras adequadas ao “relvado” sintético.
- Sempre que não equipado da forma regulamentar, o Treinador poderá impedir-me de treinar.
- Não posso treinar com fios, brincos, anéis, pulseiras ou *piercings*. Só posso treinar de boné se for guarda-redes. Apenas são permitidos gorros desportivos
- Nas deslocações exteriores do Clube, tenho de levar o vestuário do Clube, não me devo afastar do grupo ou ausentar-me em nenhum momento (individualmente ou em pequenos grupos). Somos uma equipa e em qualquer atividade estaremos todos juntos. Se acontecer algo que me obrigue a afastar, deverei pedir a devida autorização aos Treinadores ou ao Delegado.
- Nas deslocações do Clube, devo evitar o uso excessivo de aparelhos como telemóveis ou consolas, aproveitando os momentos para socializar com os meus colegas.
- Em representação do **CDP** e dentro das suas instalações o meu tom de voz deverá ser moderado, não devo gritar, não devo discutir ou promovendo a confusão.
- Dentro do balneário da equipa devo divertir-me com os meus colegas de forma moderada e sempre com a PORTA FECHADA, certificando-me que não se ouve barulho no exterior. Se um responsável entrar, deverei adotar uma postura disciplinadora, calma e serena.
- Enquanto atleta do **CDP**, pretendo que o Clube transmita uma imagem de nível elevado, mostrando um comportamento educado, organizado e coletivo.

Conduta no Treino

Princípio Fundamental:

“O treino é aquilo que me faz evoluir. A forma como treinamos determina a forma como a equipa vai competir. Todos os jogadores são responsáveis em dar o seu melhor através do seu esforço e de um grande espírito de entreajuda. Se eu treinar bem, ajudo os meus colegas a treinarem bem também”

- Assim que chego ao Clube, deverei deslocar-me até ao balneário e equipar-me no horário pré-estabelecido. Só sairei do balneário quando um dos Treinadores ou o Delegado der ordem para tal.
- Treinar é diferente de ir para o treino. Ir treinar e com vontade de trabalhar, entusiasmo para ter a melhor concentração e aproveitamento desportivo.
- Enquanto treino apenas posso parar, sentar-me, beber água ou sair do campo com a indicação do Treinador. -Os períodos de descanso são para toda a equipa em simultâneo.



- Quando o Treinador fala, a minha atenção deverá ser máxima. Mesmo que ele não esteja a falar para mim, devo escutar porque há sempre algo de importante a aprender.
- A minha atitude no treino deverá ser sempre uma atitude de empenho, realizando os exercícios com a concentração e intensidade exigidas. Devo procurar aproveitar todos os momentos para melhorar.
- Sempre que durante o treino chutar uma bola para longe (fora do campo ou parte do campo utilizada por outra equipa) devo ir rapidamente buscá-la para melhorar e rentabilizar ao máximo o material de treino.
- Os Treinadores definirão atletas para serem responsáveis pelo material de treino. Se for um dos atletas, deverei ter uma atitude de colaboração e responsabilidade, recolhendo rapidamente as bolas, os cones e os coletes no fim do treino. No início do treino, deverei também colaborar rapidamente o material juntamente com os meus colegas. Deverei ter uma atitude de incentivo aos restantes colegas do grupo responsável pelo material.
- Durante o treino não posso demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, ou seja, tudo aquilo que revele falta de controlo emocional ou mesmo falta de empenho. O controlo emocional é fundamental para o sucesso no jogo e tem de ser trabalhado no treino. O Treinador poderá por vezes provocar propositadamente situações de *Stress* para preparar os seus atletas.
- Todos devemos estimular os colegas no treino. Incentivando-os a superar as adversidades e as dificuldades dos exercícios. Ajudar a dar sempre mais do que aquilo que achamos será possível.
- A nossa entrega e esforço têm de estar sempre presentes. O aquecimento, a recuperação ou trabalho de força preventiva no final são partes essenciais ao bom desenvolvimento do atleta e, como tal, exigem a mesma entrega e o mesmo esforço.
- No final do treino, saio calmamente do campo em equipa obrigatoriamente pela zona dos balneários.
- Quando me lesiono, compareço na mesma ao treino à hora definida para realizar tratamento no “**Posto Médico**”. Serei dispensado ao treino/jogo, se o Treinador ou o “Posto médico” der o seu aval.

Conduta no Jogo

Princípio Fundamental:

“O Jogo é o momento em que todo o nosso sacrifício tem a recompensa. Para que surja, temos que dar o nosso melhor, lutando sempre tudo pela vitória, independentemente do resultado em cada momento”

- Devo ser sempre pontual em relação às convocatórias desportivas. Qualquer limitação deverá ser indicada ao Treinador, se possível nos dias anteriores.
- Nos jogos fora, já sei que se chegar depois da hora (não justificando previamente de forma aceitável), corro o risco de o transporte já ter partido. E mesmo que lá vá ter em transporte próprio, corro o risco de ficar fora da convocatória.
- Devo sempre colaborar no transporte e condicionamento do material desportivo, se assim me for solicitado.
- Devo ter um comportamento de classe (evitar barulhos, mostrando concentração no essencial – jogo), mostrando que vamos jogar com o pensamento focado em dar o meu melhor e vencer o jogo.
- A entrada nos balneários deverá ser feita em conjunto por todos os jogadores. Assim como o conhecimento do terreno de jogo.
- Enquanto me equipo poderei ouvir música apenas utilizando *fores* sem que a música seja audível (não perturbando os outros). Assim que o Treinador entrar no balneário para a palestra, deverei ser rápido a desligar os mesmos. A utilização de aparelhos eletrónicos depois deste momento será considerado um ato de indisciplina.
- O aquecimento e palestra fazem parte do jogo. Assim que me equipo e o Treinador entra no balneário, deverei estar apenas focado naquilo que terei de fazer dentro de campo.
- Durante o aquecimento terei de estar focado nas tarefas que progressivamente me preparam para o jogo.
- Uma equipa que entra no recinto desportivo com um comportamento exemplar, mostrando concentração, aquecendo-se de forma concentrada e intensa demonstra respeito ao adversário e poderá ser uma vantagem psicológica para o jogo.
- Antes do jogo, temos sempre que realizar o “grito do Clube” de forma sentida e num nível sonoro elevado intimidatório para o adversário.
- Enquanto jogador em campo, devo assumir a responsabilidade de estar a representar o Clube com uma história de mais de 70 anos, que para eu jogar, houve colegas meus que ficaram no banco, portanto o meu esforço e a minha dedicação terão que ser máximos.



- Se for substituído num jogo, dirijo-me ao banco e cumprimento todos os elementos. Se mostrar insatisfação, mostro falta de respeito para com a equipa (Treinadores e colegas) e corro o risco de ser castigado.
- Enquanto estiver a jogar, o meu empenho é obrigatoriamente máximo. Quero defender ao máximo o **CD Pinhalnovenense** e quero conquistar a vitória, desta forma o controlo emocional é fundamental para conseguir jogar o que sou capaz e deixar uma boa imagem no “campo”.
- Enquanto atleta do **CDP**, não posso entrar em ofensas com os atletas das equipas adversárias nem com os árbitros, correndo o risco de ser severamente punido pelo Treinador e pela Entidade Organizadora.
- Todos os atletas são obrigados a cumprimentar os adversários, os árbitros e a saudar o público no final. Faz parte da boa educação e constitui uma regra de ética desportiva, contribuindo ainda para uma boa imagem da nossa Formação.
- Em situações de *fair-play* do adversário (mandar a bola fora para um jogador ser assistido), deveremos sempre retribuir (entregar a bola) e aplaudir. Independentemente do resultado do jogo.
- Sempre que um jogador estiver lesionado, deveremos ter *fair-play* e colocar a bola fora, seja qual for a posição da bola no campo. Em primeiro lugar está a saúde de todos os atletas e o ganhar de forma facilitada não é algo que pretendemos.
- Vou encarar a vitória como uma prova de capacidade/empenho desportivo e o desaire como um estímulo para trabalhar mais ainda.

Conduta dos Suplentes e Não Convocados

Princípio Fundamental:

“Estamos aqui todos para ajudar a equipa. Hoje fiquei eu de fora, ajudarei no máximo que puder. Amanhã terei uma oportunidade e desejo ser apoiado por todos os meus colegas”

- Enquanto suplente, devo mostrar toda a disponibilidade para entrar em jogo a qualquer momento. Desta forma deverei estar o máximo concentrado e predisposto para jogar (amuar só mostra que estou mais preocupado comigo do que com a equipa, mostrando egoísmo, prejudicando o grupo e a mim próprio).
- Durante o jogo, se for suplente devo ter uma postura de atenção perante o jogo, para saber o que fazer quando entrar. Deverei estar sentado e apoiar sempre os meus colegas em campo, respeitando as opções do Treinador. Devo evitar conversas de distração com os meus colegas.
- Se não for convocado, deverei procurar disponibilidade para assistir aos jogos com o mesmo entusiasmo pela procura da vitória. O que eu quero é que a equipa ganhe. Apoiar os meus colegas de fora será essencial para que consigamos atingir o objetivo.
- O facto de não ter sido convocado significa que o Treinador achou que era o melhor para a equipa e também para MIM. O meu foco terá que ser continuar a trabalhar e a esforçar-me para merecer uma oportunidade de ajudar a equipa dentro de campo.

Nota Final:

- **A conduta de cada atleta em jogo é decisivo para a imagem do Clube.**
- **Nunca nos podemos esquecer que nós somos aquilo que fazemos, as pessoas avaliam as nossas atitudes e não os nossos pensamentos!**
- **A imagem da nossa equipa e do nosso Clube, o CD Pinhalnovenense, é construída na base dos nossos comportamentos. Os nossos valores são ingredientes fundamentais para a construção de uma atitude de vitória.**
- **Só assim este “contrato” e quem se acha capaz de cumpri-lo e está, antes de tudo, com vontade de assimilá-lo como fazendo parte de si mesmo e da sua forma de estar na vida em geral e no desporto em particular.**

TRABALHO DIÁRIO + MOTIVAÇÃO + RIGOR + ESPÍRITO DE EQUIPA = SUCESSO