



Centro de Excelência Pantera Futebol Clube Ltda.

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PARA ATLETAS DE COMPETIÇÃO

Esta cartilha foi criada para que as categorias de competição possam equilibrar a formação do atleta com a formação do adolescente para o adulto, de forma que este conteúdo não tem apenas o objetivo de citar regras, mas também em educar sobre o impacto na performance esportiva de cada atleta.

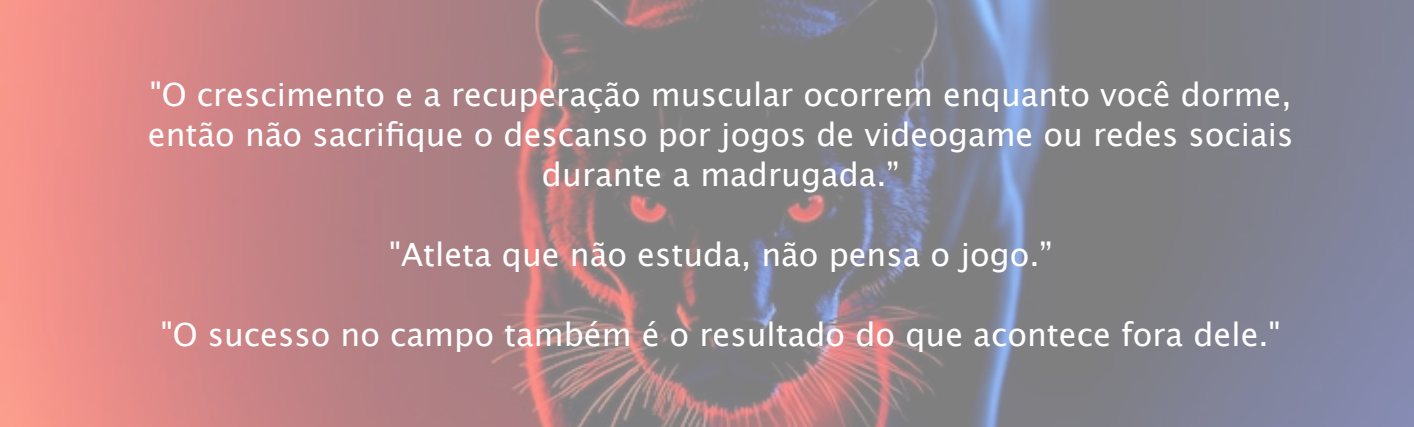
1. Compromisso e conduta ética: define o que o esperar da postura do atleta.
 - a. Respeito à hierarquia: tratamento adequado com treinadores, comissão técnica, funcionários do clube, com adversários e também com seus familiares.
 - b. Pontualidade: horários para treinos, viagens, preleções e reuniões devem ser seguidos à risca e cobrados para que aconteçam como planejado.
 - c. Trabalhar em equipe: o jogo deve ser coletivo acima do individualismo, realizar as comemorações em grupo e apoiar o colega que erra, independentemente da titularidade incentivar os colegas para melhorarem sempre, como pessoa e jogador.
 - d. Controle emocional: para lidar com resultados inesperados, decisões de arbitragem e provocações, sem levar cartões desnecessários e que venham a prejudicar a equipe.
 - e. Protocolo médico: honestidade ao relatar dores para evitar lesões graves.
2. Vida e formação escolar: item fundamental, afinal a carreira de atleta profissional é incerta e portanto o bom desempenho escolar é obrigatório.
 - a. Frequência e notas: exigência de boletins e presença mínima em sala de aula.
 - b. Comportamento na escola: o atleta também representa o CEP dentro da sala de aula.
 - c. Horários de estudo: incentivo ao equilíbrio entre livros e treinamentos.
3. Saúde, nutrição e sono: educar o corpo como uma ferramenta saudável para vida e trabalho¹.
 - a. Descanso: manter um horário padrão de recolhimento, considerando a importância das horas de sono para a recuperação muscular e mental.
 - b. Alimentação: tente evitar alimentos ultraprocessados, açúcares, doces, refrigerantes e frituras em excesso, e sempre priorize frutas, verduras e legumes.
 - c. Higiene e hidratação: cuidados básicos com o material de treino e ingestão de água.
4. Uso de imagens e redes sociais: antes de falar ou postar algo lembre-se que e entenda que o atleta representa o clube 24 horas por dia.

¹ Para um atleta este conjunto está diretamente relacionado com o treinamento e seu desempenho



Centro de Excelência Pantera Futebol Clube Ltda.

- a. Postura digital: cuidado com o que é postado, como fotos, opiniões ou textos polêmicos, festas em horários inadequados ou exposição negativa do clube através do comportamento digital inadequado.
 - b. Uso de celular: seja ponderado e consciente ao usar o equipamento em vestiários, durante as refeições e em viagens.
 - c. Entrevistas: seja objetivo ao se apresentar para falar com a imprensa ou em vídeos, e lembre-se que suas palavras, gestos e ações serão associadas com a imagem do CEP.
5. Regras internas e disciplina: aqui temos a parte prática do que é ou não possível como atleta do CEP.
- a. Uniformes: padronização através de meias levantadas e uso de caneleiras mesmo em partidas amistosas.
 - b. Manutenção de material: cuidar das chuteiras, bolas e instalações dos centros de treinamento.
 - c. Sanções: a escala de punições é feita através de orientação e advertência verbal, suspensão de jogos ou treinamentos e comunicação aos responsáveis, podendo implicar em dispensa do atleta.
 - d. Preconceitos: tolerância zero para racismo, homofobia, bullying ou qualquer discriminação, até mesmo no mundo digital.
6. O papel da família.
- a. Comportamento na arquibancada: proibido o uso de palavrões ou atitudes desrespeitosas seja do lado de dentro ou de fora dos locais de treinos ou jogos.
 - b. Canal de comunicação: sempre que houver dúvidas sobre qualquer assunto, pais devem procurar a coordenação, ou entrar em contato pelo número (16) 9 9711-7324.
 - c. Para a formação dos nossos atletas, os pais são os principais exemplos para os filhos.



"O crescimento e a recuperação muscular ocorrem enquanto você dorme, então não sacrifique o descanso por jogos de videogame ou redes sociais durante a madrugada."

"Atleta que não estuda, não pensa o jogo."

"O sucesso no campo também é o resultado do que acontece fora dele."