



### PRINCÍPIO FUNDAMENTAL GERAL

O meu principal objetivo é tornar-me no melhor jogador possível. Apenas eu sou responsável pelas minhas atitudes e como tal devo empenhar-me totalmente no sentido de dar o meu maior contributo.

### PRINCÍPIO FUNDAMENTAL AO SERVIÇO DO CLUBE

Comportar-me de forma digna, inspirando respeito por mim próprio, pelos colegas e pelo FUTEBOL CLUBE VAGUENSE. Nunca me posso esquecer que estou a representar o CLUBE e que todas as atitudes que tomo são avaliadas enquanto atleta do CLUBE e não em meu nome pessoal.

1. Apenas é permitida a entrada nas instalações interiores do clube, a jogadores, treinadores, dirigentes e equipa médica.
2. Os atletas não deverão trazer para o treino/competição qualquer objeto ou valor susceptível de extravio, pois o clube não se responsabiliza por qualquer desaparecimento.
3. Os atletas que, por uso indevido, acto deliberado ou negligencia estragarem qualquer material (desportivo ou instalações de apoio), serão imediatamente responsabilizados cabendo ao atleta a restituição do bem em causa devidamente reparado ou ao pagamento integral do mesmo..
4. Sempre que o atleta for convocado para jogos ou encontros tem que se manter junto do grupo até que o treinador informe que pode ir embora ou abandonar as instalações.
5. O atleta não pode treinar ou jogar noutra clube sem autorização do seu treinador e dos dirigentes do clube.
6. Os pagamentos que o atleta efetuar durante a sua permanência no clube apenas acontecem para permitir treinar no clube, não sendo qualquer garantia de que deve jogar sempre, ou deve ser sempre convocado para jogos ou encontros, essa decisão cabe ao treinador. É o treinador e os elementos do gabinete técnico que decidem quais os jogadores que irão ser federados para participarem nas competições da Associação de Futebol de Aveiro.

### PRINCÍPIO FUNDAMENTAL NO TREINO

O treino é o processo que permite ao atleta evoluir; da forma como o treino decorre vai depender tudo o que a equipa aprende e é capaz de jogar, ou seja, joga-se aquilo que se treina!  
É da responsabilidade de cada atleta dar o seu melhor no treino, através de um esforço sincero e de um grande espírito de entreajuda.

#### Regras no treino:

1. É necessário cumprir zelosamente as horas dos treinos. Caso o atleta tenha que faltar ou chegar atrasado por qualquer motivo, deve comunicar ao treinador no treino anterior.
2. No treino o atleta deve sempre o equipamento oficial de treino (t-shirt branca com o logotipo do clube) assim como calçado adequado ao campo e caneleiras.
3. Caso chegue ao treino e o treinador não tenha ainda chegado não deve ficar à espera dele, deve iniciar o aquecimento ou apresentar-se aos treinadores que se encontrem presentes e acatar as suas instruções.



4. Não se deve esperar nos balneários pelos colegas enquanto estes se equipam; a partir do momento em que se está equipado deve dirigir-se de imediato para o campo de treino e apresentar-se ao seu treinador.
5. Durante o treino nenhum atleta pode parar, sentar, beber água ou sair do recinto sem que o treinador tenha autorizado.
6. Quando o treinador estiver a dar explicações todos os atletas devem prestar atenção (não devem conversar ou estarem distraídos); o atleta deve pensar que mesmo que o treinador não esteja a falar diretamente para ele há sempre algo que lhe interessa aprender naquilo que ele disser ao seu colega de equipa.
7. Durante o treino na realização de exercícios individuais ou coletivos, deslocamentos, trocas de posições, o atleta deve manter sempre uma atitude empenhada.
8. Sempre que a bola foge ao controlo de um atleta, este deve ir apanhá-la, tentando não interromper a atividade dos outros. O atleta deve lembrar-se que só pode exigir que os outros se preocupem com ele, se ele se preocupar primeiro com os outros.
9. Nas paragens de treino que obriguem a concentração das bolas num determinado espaço, todos os atletas são responsáveis por ir recolhê-las, sempre antes de irem beber água ou de ocuparem as posições para o exercício seguinte.
10. No final do treino dois atletas arrumam o material desportivo utilizado no treino; o treinador ou o capitão designam rotativamente os atletas responsáveis por esta tarefa.
11. Durante o treino não se devem demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse ou seja tudo o que revele falta de controlo emocional ou falta de empenho. O controlo emocional fundamental para o sucesso no jogo tem de ser trabalhado no treino, sob pena de nunca aparecer no jogo.
12. A conversa que se estabelece no treino entre os atletas deve ser sempre curta; quando necessária deve dizer apenas respeito ao que se está a treinar.
13. Todos os atletas devem fazer um esforço em comunicar no sentido de decidirem rapidamente de quem é a bola sem criar conflitos.
14. Todos os atletas são responsáveis por estimular os colegas no treino, principalmente quando a fadiga (cansaço) se instala. É preciso concentrar todos os esforços em torno do objetivo principal que é dar o nosso melhor; nunca nos devemos esquecer que podemos dar sempre mais do que aquilo que pensamos que é possível.
15. Sempre que o treinador considere que o atleta não conseguiu fazer o exercício porque não deu o seu melhor terá de o repetir, o número de vezes que ele achar necessário até que ele o realize bem.
16. A atitude de entrega e sincero esforço tem de estar presente em todos os exercícios e não apenas nos exercícios que mais gostamos. O aquecimento, os alongamentos e o trabalho físico bem-feitos são fundamentais para dizermos que o atleta fez um bom treino.
17. Mesmo que o atleta esteja lesionado tem de estar disponível para ir aos treinos, exceto se o treinador autorizar ou por baixa médica, desde que devidamente justificada.
18. As instalações (balneários e campo de treinos) são o nosso local de trabalho, compete ao atleta dar o exemplo e zelar pela sua conservação, deixando os locais utilizados no mesmo estado de limpeza aquando a sua chegada aos mesmos.



### PRINCÍPIO FUNDAMENTAL NA COMPETIÇÃO

O jogo é o momento em que todo o nosso sacrifício tem a sua recompensa. Para que esta surja temos de dar o nosso melhor, lutando sempre pela vitória, independentemente do resultado.

#### Regras na competição:

1. No recinto do jogo os atletas devem concentrar-se nas indicações dadas pelo treinador e na realização de um bom aquecimento.
2. É obrigatório utilizar sempre o equipamento destinado para a equipa; o equipamento de aquecimento deve ser utilizado, sob pena do atleta ficar impedido de jogar caso se esqueça dele. Devem ser retirados todos os objetos de adorno passíveis de colocar em risco a integridade física.
3. Durante o jogo os suplentes devem ficar sentados no banco de suplentes ou se o treinador assim o indicar, a realizar exercícios de aquecimento. Devem manter-se atentos ao jogo, observando as características dos adversários. Não devem estabelecer diálogo com os colegas que estão a jogar, no entanto não devem ficar sempre calados, devem incentivar um ou outro jogador, principalmente quando a equipa precisa de marcar mais golos.
4. Todo e qualquer suplente deve estar sempre pronto para entrar no jogo; para tal deve mostrar ao treinador que está concentrado, com muita vontade em jogar (amuar só prejudica o rendimento, mostrando que o atleta é muito egoísta, na medida em que está mais preocupado com ele do que com a equipa).
5. Os atletas que estão em campo devem assumir a responsabilidade de dar sempre o máximo, pois para eles estarem dentro do campo, estão outros no banco.
6. Os atletas que estão a jogar têm a obrigação de dar o seu melhor em todo e qualquer momento (o cansaço tem de ser ignorado e ultrapassado assim como as frustrações de momento na medida em que o erro faz parte do passado). O controlo emocional é fundamental para que o atleta jogue aquilo que é capaz!
7. Todos os atletas (efetivos e suplentes) são obrigados a cumprimentar os adversários e o árbitro no início e no fim do jogo. Faz parte da boa educação e constitui uma regra basilar da ética desportiva.

#### **NOTA FINAL:**

O comportamento de cada atleta em jogo é decisivo para a imagem. 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 é construída na base dos nossos comportamentos. **HUMILDADE, DIGNIDADE, RESPEITO, ESPIRITO DE ENTREAJUDA, ESPIRITO DE SACRIFÍCIO, PAIXÃO PELO FUTEBOL, RAÇA, EMPENHO, DEDICAÇÃO, VONTADE e CARATER** são ingredientes fundamentais para a construção de uma atitude de vitória.

**Só deve pertencer ao FUTEBOL CLUBE VAGUENSE quem consegue cumprir este contrato e tem vontade de o assimilar como fazendo parte de si mesmo e da sua forma de estar na vida em geral e no futebol em particular.**

*Bibliografia: MESQUITA, I. (2005) – A Pedagogia do Treino. A Formação em Jogos Desportivos Colectivos. Livros Horizontes*