



# MANUAL DO ATLETA DE COMPETIÇÃO

**O Recreio da Juventude** é um dos **principais pólos formadores** de atletas do Rio Grande do Sul. O clube foca seus esforços no pleno desenvolvimento dos seus atletas, de forma a maximizar o potencial de cada um, enquanto competidores e enquanto **cidadãos íntegros e responsáveis.**

Este guia reúne orientações e informações valiosas que auxiliarão atletas e famílias neste processo de formação. As instruções aqui elencadas também têm o objetivo de estabelecer as **diretrizes do relacionamento entre clube e atletas,** de forma a garantir o desenvolvimento pleno e satisfatório das atividades.

## Direitos de cada atleta



Receber o **treinamento dirigido** por técnicos especializados na sua modalidade.



**Receber o material de jogo.** Os uniformes de treinamento são de responsabilidade dos atletas, com exceção dos casos em que há investimentos, via projetos, no fornecimento de material esportivo.



**Receber atendimento médico emergencial,** nas situações que se fizerem necessárias, nos períodos em que estiver em treinamento ou em competições, representando o clube.



**Ser orientado em caso de dúvidas** em relação às suas atividades.



**Ser informado** de que a **prática esportiva de alto rendimento** está inserida em um ambiente em que as cobranças e exigências feitas pelas comissões técnicas poderão ser bastante enfáticas, mas que não deixarão, em nenhum momento, de observar o respeito à pessoa de cada atleta.



**Ser informado** de que **infrações aos direitos e deveres** poderão implicar em sanções, de acordo com a avaliação do seu técnico responsável.

## Deveres de cada atleta



**Ser assíduo e pontual** nos treinamentos e competições, sempre solicitando permissão ao técnico quando necessitar se retirar do treino e apresentando uma justificativa em caso de faltas.



**Nunca participar** de qualquer competição esportiva **defendendo outro clube** ou instituição, a não ser com autorização por escrito do Recreio da Juventude.



**Manter uma rotina** de alimentação, hidratação e sono adequadas para o melhor rendimento enquanto atleta.



**Trajar os uniformes do clube**, de maneira **respeitosa** e **apresentável**, nos treinamentos e competições.



**Zelar pela preservação do seu uniforme**, sendo proibida qualquer alteração nas peças.



**Manter seus documentos pessoais de identificação em dia** para apresentação, quando necessário, para inscrições e viagens para competições. Atletas que participam de competições internacionais devem estar com o passaporte no prazo de validade.



**Comparecer, obrigatoriamente, quando convocado para competições.** As exceções para o não comparecimento são em casos de problemas de saúde ou com justificativas plausíveis, apresentadas para a comissão técnica.



**Em caso de não comparecimento** e não apresentação de justificativas, o atleta deverá **reembolsar ao clube todos os valores** relacionados à competição, como passagens aéreas, etc.



**Zelar pela sua segurança** e pela **prevenção de lesões**, utilizando os equipamentos de proteção necessários e realizando os exercícios de aquecimento e alongamento antes e depois dos treinos e competições.



Informar à comissão técnica do clube qualquer **anormalidade** em seu estado de saúde.



**Tratar colegas, técnicos e colaboradores do clube com respeito**, usando o diálogo como instrumento de relacionamento humano e evitando confrontos físicos e verbais.



**Valorizar o espírito esportivo**, competindo de maneira justa e honesta em todas as situações.



**Organizar a agenda pessoal** para equilibrar o tempo entre treinos, competições, estudos e vida pessoal de maneira eficaz e proveitosa.



**Não participar de filmagens e fotografias**, não conceder entrevistas e não participar de qualquer tipo de evento enquanto estiver representando o Recreio da Juventude, a não ser com expressa autorização do clube.



**Ter consciência de que casos de insubordinação** com membros da comissão técnica ou confrontos com colegas ou colaboradores poderão gerar advertências, suspensões e exclusões da equipe, a critério da comissão técnica e da direção do clube.



**Manter o zelo e organização** sob seus pertences pessoais, quando estiver nas dependências do clube para os treinamentos e quando estiver em competições externas, representando o clube.



**Zelar pela limpeza**, conservação e organização dos locais e materiais esportivos do clube e das competições externas.

# Deveres dos pais



**Ter conhecimento** de todos os **direitos e deveres** dos atletas.



**Zelar pela frequência e comprometimento** dos atletas nos treinos e competições e pelo cumprimento das obrigações estipuladas pelo clube.



**Manter as mensalidades** das atividades esportivas **em dia**.



**Ter conhecimento** de que **não é permitida a sua presença** nas áreas de treinamentos e competições, de forma a evitar interferências na concentração dos atletas durante as orientações das equipes técnicas.



**Comparecer imediatamente** ao clube em caso de emergência com o atleta durante o treinamento ou competição.



**Comparecer ao clube** sempre que for solicitada a sua presença pela equipe técnica ou direção.



**Se responsabilizar pelo deslocamento do atleta** entre a sua residência e o clube e, após os treinos e competições, do clube para sua residência.



Assumir as despesas de viagens de competição que não são cobertas pelo clube.



Tratar outros atletas, comissões técnicas e colaboradores do clube **com cordialidade e respeito**.



**Em caso de dúvidas** ou necessidade de esclarecimentos sobre qualquer situação, os pais poderão agendar uma **reunião com as comissões técnicas**.