

# MANUAL DO ATLETA

SÃO PAULO FUTEBOL CLUBE





# Centro de Formação de Atletas Presidente Laudo Natel

Cotia, SP







Prezados Jovens,

Certamente vocês estarão motivados por integrarem um clube de grande porte com muitas glórias e tradições, além de almejem situação de destaque no âmbito profissional.

O São Paulo Futebol Clube é conhecido no mundo inteiro como um time descobridor e formador de talentos.

E não é de hoje que a camisa tricolor é a primeira de muitos craques que deram alegrias ao próprio São Paulo, a clubes europeus e à Seleção Brasileira.

Mas, por que o São Paulo tem essa vocação?

Ou será coincidência esse grande número de jogadores formados nas categorias de base que ganham o mundo e encantam torcedores?

O São Paulo está convicto de que o esporte deve e pode ser utilizado como opção de futuro para milhares de jovens e reafirma essa convicção constantemente.

O Centro de Formação de Atletas Presidente Laudo Natel é mais uma prova dessa crença. Em uma área de dez alqueires (220 mil metros quadrados) foi construída uma completa infraestrutura para oferecer conforto e segurança a quase uma centena de atletas que começam sua caminhada para se transformarem em profissionais.

É assim que todo o São Paulo planeja seu amanhã: continuando a ser exemplo para todo mundo, acreditando que bons exemplos são capazes de mudar uma sociedade e valorizar nosso bem mais precioso, os jovens.

No São Paulo, tratamos da formação de novos atletas como uma carreira universitária, na qual o crescimento profissional, aprimoramento educacional e a consciência de cidadão caminham juntos. Portanto, a disciplina e o respeito às leis e normas são fundamentais.

Contando com sua colaboração no estrito cumprimento das normas contidas na cartilha anexa, desejamos uma edificante estadia conosco, além de sucesso.

Diretoria do São Paulo Futebol Clube





## REGIME DISCIPLINAR

Considerando a necessidade de estabelecer normas gerais de conduta nas dependências do São Paulo Futebol Clube, especialmente no Centro de Formação de Atletas Presidente Laudo Natel, e por ocasião de competições nacionais e internacionais, a Diretoria delibera o que se segue:

## 1. DAS OBRIGAÇÕES

a) Os atletas deverão manter o apartamento organizado.

As roupas de uso pessoal, produtos de higiene pessoal, materiais escolares, entre outros, deverão ser guardados em local apropriado;

b) Apresentar-se sempre trajados com decência. O uso de pijamas ou roupões somente é permitido nos dormitórios, sendo proibido transitar com tais trajés;

c) Deverão conservar os móveis, equipamentos e patrimônio pertencentes ao clube;

d) Deverão arrumar a cama ao se levantar e conservá-la arrumada durante o dia;

e) Não serão permitidos:

- Transitar sem camisa;
- Deixar toalhas, roupas de cama ou de uso pessoal jogadas no banheiro ou penduradas nas janelas do apartamento;
- Aparelho de som com volume alto;
- Atleta não residente entrar nos apartamentos;
- Alimentar-se nos apartamentos;
- Usar brincos, piercings etc;
- Afixar quadros, avisos ou cartazes nas paredes do apartamento;

- Afixar adesivos nas paredes ou móveis;
- Rasurar comunicações afixadas em quadros de avisos;
- Jogar papel ou objetos no chão;
- Danificar móveis ou equipamentos do patrimônio do clube;
- Ausentar-se nos finais de semana sem a devida autorização;
- Deitar nos bancos de madeira, gramados, mesas e sofás;
- Jogos de cartas (baralho);
- Efetuar pedidos ou trazer alimentos (pizza, lanches, refrigerantes etc.);
- Atitudes inconvenientes que perturbem a ordem e atrapalhe o bom convívio;
- Portar revistas e DVD com cenas pornográficas;
- Promover algazarras e batucadas;
- Facilitar o ingresso de qualquer pessoa;
- Trocar a roupa de treino nos dormitórios;
- Entrar na piscina sem autorização;
- Entrar na sala da Administração sem autorização;
- Entrar na sala da Telefonista;
- Entrar na sala da Segurança;
- Estacionar veículos na rua, em frente ao vestiário, em frente aos apartamentos

ou na portaria;

- Ceder o veículo para atleta que não tenha habilitação;
- Lavar veículos;
- Em dia de jogo, ir para o Estádio com veículo próprio;
- Promover reuniões ou cultos religiosos;
- Organizar ou participar de listas com pedidos de donativos, rifas, sorteios etc.;
- Efetuar vendas de qualquer tipo de produto;
- Aplicação do “trote”;
- Usar “gorros”, bonés ou chapéus;
- Ingerir substâncias prejudiciais à saúde e ao bom desempenho esportivo, inclusive bebidas alcoólicas e cigarros;
- Ultrapassar as cercas ou muros;
- Pescar ou nadar nos lagos;
- Entrar ou sair, após às 23h30, aos residentes e não residentes.

## **2. DO REFEITÓRIO**

a) Os atletas deverão submeter-se aos seguintes horários:

Café da manhã: das 6h30 às 8h;

Almoço: das 12h às 14h

Jantar: das 17h30 às 19h

Lanche: das 21h às 21h30

e das 23h às 23h30

b) Não serão permitidos no refeitório:

- Desrespeito à fila;

- Uso do aparelho celular enquanto estiver realizando refeições;
- Utilizar palavras de baixo calão (palavrões);
- Sair portando alimentos;
- Riscar móveis ou paredes;
- Entrar sem camisa ou camiseta regata;
- Entrar na cozinha;
- Entrar de chuteira no refeitório;
- Levar acompanhante para as refeições.

## **3. DOS HORÁRIOS**

a) Os horários de jogos, treinos, reuniões e outras atividades serão afixados no quadro de avisos;

b) Será exigida rigorosa observância dos horários de treinos, ficando estabelecido o seguinte:

- Para os dias de treino, o horário marcado no quadro de avisos será aquele que o atleta deverá estar no campo, inteiramente uniformizado e pronto para iniciar as atividades. Para tanto, a rouparia, os vestiários, departamento médico e outras dependências estarão à disposição do atleta, 30 (trinta) minutos antes da hora marcada;
- Para os deslocamentos



por intermédio de ônibus para treinos ou viagens, a apresentação será sempre no Centro de Formação de Atletas Presidente Laudo Natel, no horário pré-estabelecido;

- Os atletas que estiverem aos cuidados do Departamento Médico também ficarão sujeitos aos mesmos horários de apresentação determinados para os demais;
- Os horários de refeições por ocasião dos jogos serão determinados pelo Departamento Médico e deverão ser obedecidos integralmente, isto é, não se admitem antecipações nem atrasos.

#### **4. DOS EQUIPAMENTOS DE TRABALHO**

- a) Deverão zelar pela conservação dos materiais esportivos;
- b) Os uniformes para treinos e jogos serão aqueles fornecidos pela Rouparia;
- c) Não será permitido o uso de material esportivo de marca diferente do patrocinador de materiais esportivos do clube;
- d) Não será permitido o uso de meias “arriadas” ou camisetas fora do calção por ocasião dos treinamentos e jogos;

- e) Os uniformes a serem usados nas viagens serão determinados pela Diretoria;

- f) Não será permitido doar qualquer tipo de material de jogo ou treino sem autorização da Diretoria.

#### **5. DOS TREINAMENTOS**

- a) Observar as comunicações e programação de treinamento afixados nos quadros de avisos;
- b) Cumprir as determinações da Comissão Técnica nos assuntos de suas atividades;
- c) Retirar os materiais esportivos (camisa, calção, meias, caneleiras, toalha) na Rouparia, devendo se dirigir ao vestiário para troca, apresentando-se no campo de futebol e horário designado pela programação da respectiva categoria;
- d) Após os treinamentos, dirigir-se aos vestiários para banho e higiene pessoal, devendo recolher os materiais esportivos e devolver na Rouparia;
- e) O uso de caneleiras é obrigatório nos treinamentos.

#### **6. DOS JOGOS**

- a) O atleta do São Paulo Futebol Clube deverá evitar atitudes

hostis aos adversários, árbitros e ao público, cabendo-lhe tão somente dedicar-se com denodo e aplicação à obtenção da vitória, ou do resultado honroso para o qual é preparado;

b) Compete ao atleta em campo contribuir de todas as formas para que sejam evitados os cartões amarelos ou vermelhos, acalmando os companheiros eventualmente exaltados;

c) O atleta deve ter presente o fato de que atitudes hostis ou atos impensados causam não só prejuízo ao infrator, mas também aos companheiros de grupo e ao clube;

d) Os vestiários são de uso exclusivo dos atletas e Comissão Técnica e, por esta razão, não será permitido o acesso de parentes e amigos;

e) A doação de qualquer peça dos chamados “equipamentos de trabalho” (agasalhos, calções, camisas de jogos ou treinos, caneleiras, meias etc.) será terminantemente proibida;

f) O uso de caneleiras é obrigatório nos jogos.

## **7. DAS VIAGENS**

a) Aos integrantes da Delegação

incumbe:

- Cumprir as previsões deste regulamento, agindo de forma disciplinada e respeitando as deliberações da Diretoria / Comissão Técnica;
- Tomar conhecimento das programações elaboradas para a Delegação;
- Não emitir conceitos desrespeitosos aos países, cidades e hotéis do roteiro;
- Os atletas deverão observar rigorosamente as normas do hotel em que ficarem hospedados, inclusive quanto a horários e vestimentas;
- Apresentar-se devidamente trajado em todas as ocasiões;
- Permanecer na Delegação, dela não se afastando ou desligando sem prévia autorização de seu superior;
- Conduzir a bagagem estritamente necessária, assumindo a responsabilidade pelo excesso verificado;
- Responsabilizar-se por qualquer gasto extraordinário em hotéis e estabelecimentos similares;
- O apartamento a ser ocupado pelos atletas será determinado pelo Supervisor / Gerente, sendo vedada a sua troca, por quaisquer razões, sem a devida autorização;
- Após o horário previsto para

recolhimento aos dormitórios, é proibida a circulação pelos corredores ou a saída para outros apartamentos;

- Recomendamos que nenhum dos componentes da Delegação danifique ou traga consigo como “souvenir” quaisquer dos pertences do hotel, tais como toalhas, cinzeiros etc;
- Não será permitido o regresso de viagem em veículos de terceiros, sem prévia autorização da Diretoria;
- Deverão ser evitados convites a familiares, amigos, representantes de artigos esportivos ou agentes de futebol para visitas ao hotel onde ficarem hospedados.

## **8. DO COMPORTAMENTO E APARÊNCIA**

a) Todo atleta do São Paulo Futebol Clube deverá se portar de maneira digna no local de hospedagem, meios de transportes e logradouros públicos, de forma a promover o bom nome e o engrandecimento do clube e a si próprio;

b) Não será permitido aos atletas, por ocasião dos deslocamentos para os jogos ou para escolas, dirigirem palavras aos transeuntes

ou colocarem parte do corpo para fora da condução;

c) O uso do ônibus por ocasião de viagens e jogos é exclusivo da Diretoria, Comissão Técnica e Atletas, devendo ser evitados convites a parentes e amigos. As exceções ficarão a cargo do Chefe de Delegação ou Diretor. Nos ônibus a serem usados pela Delegação, os três primeiros bancos de cada lado, estarão sempre à disposição da Diretoria / Comissão Técnica;

d) Fica terminantemente proibido o uso de aparelho de telefone móvel (celular) por ocasião de treinos, reuniões, ônibus (antes dos jogos), bancos de reservas, no refeitório e na escola;

e) Fica terminantemente proibido também o uso de aparelho de som portátil (disc-man) por ocasião de treinos, reuniões, banco de reservas, no refeitório e na escola;

f) Não será permitido aos atletas o uso de motocicleta como meio de locomoção;

g) Abster-se de divertimento referente a jogos de azar e apostas.



## **9. DA IMPRENSA E DAS ENTREVISTAS**

- a) Deverão tratar os representantes da imprensa com a consideração necessária e sem discriminação;
- b) Nos intervalos das partidas, as entrevistas deverão ser reduzidas. O intervalo é para descansar;
- c) Quaisquer comentários de ordem administrativa, técnica, física ou médica deverão ser feitas às respectivas direções;
- d) Não serão permitidos prestarem declarações sobre assuntos que não sejam pertinentes às suas atribuições.

## **10. DO DEPARTAMENTO MÉDICO**

- a) Comunicar ao Médico toda e qualquer anormalidade de seu estado de saúde;
- b) Os atletas que por lesão ou enfermidade não puderem treinar, deverão apresentar-se ao Médico / Fisioterapeuta com 30 (trinta) minutos de antecedência do horário marcado no quadro de avisos da atividade do dia;
- c) Fica terminantemente proibido ingerir quaisquer medicamentos

sem a prévia autorização do médico;

- d) A critério da Comissão Técnica, em consonância com Departamento Médico, os atletas lesionados ou enfermos poderão ficar recolhidos para o devido tratamento;
- e) Não serão permitidos aos atletas permanecerem no Departamento Médico ou Fisioterapeuta, caso não esteja realizando tratamento.

## **11. DA ESCOLA**

- a) O São Paulo Futebol Clube promove a adequação / das atividades de formação técnica e desportiva ao regular aproveitamento escolar e educacional do atleta, inclusive em relação ao cumprimento dos horários curriculares, ficando o atleta ciente que o clube exige o satisfatório aproveitamento escolar.

## **12. DISPOSIÇÕES GERAIS**

- a) Cumprir outras determinações deste regulamento ou que venham a ser estabelecidas pela Diretoria;
- b) O São Paulo Futebol Clube não se responsabiliza por

desaparecimentos de objetos de valor (jóias, dinheiro etc.) não confiados ao Roupeiro por ocasião dos treinamentos e jogos;

c) O São Paulo Futebol Clube não se responsabiliza por furtos ou extravios de objetos de valor (jóias, dinheiro etc.) nas dependências do Centro de Formação de Atletas;

d) Não será permitido o acesso de amigos e familiares para observação de treinamentos diários;

e) Não será permitida a entrada de representantes de artigos esportivos ou agentes de futebol;

f) O atleta poderá ser dispensado em qualquer época:

- Por critério exclusivo de avaliação técnica;
- Por infringir regulamento interno;
- Por provocar deliberadamente

atos de indisciplina;

- Ausentar-se da escola na qual estiver devidamente matriculado;

g) Praticar outra modalidade esportiva ou esforços físicos capazes de prejudicar a saúde e o estado atlético;

h) No Centro de Formação de Atletas não será permitido o acesso de parentes e amigos para observação dos treinamentos diários;

i) Qualquer prejuízo considerado dano causado ao patrimônio do clube implicará ao causador sanção disciplinar e pagamento de valor estipulado pela Diretoria como forma de reparo ao dano causado;

j) Os casos omissos serão resolvidos pela diretoria;

Cotia, 12 de janeiro de 2011

**Você joga com campeões.**





# Você joga no São Paulo FC

São Paulo Júnior 2010



