

# Pequeno manual para grandes atletas

INSTRUÇÕES PARA UM BOM RELACIONAMENTO ENTRE ATLETAS, PAIS, TREINADORES E COMISSÃO TÉCNICA.

## 1) LEMBRE-SE: UM BOM ATLETA DEVE SEMPRE RESPEITAR

Os Seus Companheiros

A sua comissão técnica e seus diretores;

Os oficiais de arbitragem;

Os adversários;

A sua torcida, e principalmente a torcida adversária.

## 2) NÃO SE ESQUEÇA:

Você como atleta está vestindo a camisa do SHOW DE BOLA, por isso está representando a nossa EQUIPE e a nossa CIDADE nas competições. Tenha conduta exemplar perante o clube adversário.

## 3) IMPORTANTE E INDISPENSÁVEL:

Disciplina e responsabilidade;

Não faltar em hipótese alguma aos treinamentos e jogos sem aviso prévio, só se for motivo altamente justificável;

Dedicação ao máximo nos treinamentos, para uma boa apresentação nos jogos;

Pontualidade nos horários determinados pelo técnico/treinador nos treinos, jogos e viagens;

## 4) LEMBRE-SE SEMPRE:

O Futebol, Futsal e Society são esportes coletivos. Incentive sempre o seu companheiro de equipe.

**TORÇA POR ELE!**

## 5) VIAGENS:

Antes de qualquer viagem:

Favor não esquecer de ir ao banheiro;

Zelar pela limpeza do ônibus;

Não viajar com braços e cabeça fora da janela, é perigo iminente;

Não rabiscar os bancos dos ônibus com canetas e nem tampouco colocar os pés nos bancos;

Respeitar e obedecer ao máximo o motorista, pois ele é o nosso guia;

Viajar sempre sentado, não invadir a área do motorista;

Na saída dos ginásios e nas paradas em postos nas estradas procure sempre estar junto a algum companheiro e observar com a máxima atenção os horários de saída do ônibus;

Observar e respeitar os horários de silêncio quando se fizer necessário;

Não dirigir-se com palavras a pessoas estranhas que estão fora do ônibus.

#### 6) A IMPORTÂNCIA DA SUA ALIMENTAÇÃO:

Sempre: incluir na alimentação frutas, verduras e legumes (comer ao menos uma fruta por dia);

Evite: lanches pesados e gordurosos e frituras (coxinhas, kibes, pastéis, esfihas e etc);

Nunca: participar dos jogos e treinos sem se alimentar com pelo menos duas horas antes;

Evite refrigerantes, substitua por sucos naturais ou água.

Tenha uma alimentação saudável.