



Código de Conduta do Atleta

1. Ser honesto em todas as situações, nomeadamente nas relações com os treinadores e colegas de equipa, assim como todos os elementos das equipas adversárias;
2. Ser sempre solidário;
3. Esforçar-se por ter confiança e atitude positiva;
4. Ser pontual, chegando sempre a horas a todos os compromissos;
5. Trabalhar com vontade, humildade, concentração e atitude ganhadora;
6. Cumprir os planos de treino individual (ginásio ou outro recomendado) e coletivo;
7. Comprometer-se a jogar de acordo com o sistema de jogo coletivo;
8. Respeitar o equipamento do CVO usando-o nos jogos oficiais e eventos do Clube de acordo com o planeado;
9. Respeitar e utilizar as instalações e material desportivo do CVO de acordo com o planeado;
10. Encarar de forma positiva a vitória e a derrota, sabendo ganhar ao respeitar o adversário e sabendo perder, assumindo que na derrota se ganha sempre alguma coisa;
11. Respeitar os colegas de equipa, especialmente os suplentes, sem os quais não há grupo/equipa. Respeito mútuo;
12. Ser honesto consigo próprio nas lesões, devendo comunicar, sempre, ao treinador qualquer ocorrência, para que esta seja, atempada e devidamente analisada e efetuado o seu acompanhamento médico, sempre que necessário;
13. Ter sempre fair play, cumprindo as leis do jogo, aceitando as decisões do árbitro, respeitando-o assim como ao adversário;
14. Saber distinguir os momentos sérios (treinos, reuniões, jogos, etc.) dos momentos de descontração;
15. Ser responsável fora de campo, comportando-se como um desportista, nomeadamente em relação ao consumo de álcool ou outras substâncias, ao tabaco e às horas de sono;
16. Evitar quaisquer palavras, ou atos ofensivos, quer para com a equipa de arbitragem, quer para com a equipa adversária;
17. Ter respeito pela equipa de arbitragem;
18. Ter respeito pela equipa adversária, quer na vitória, quer na derrota;
19. Saber gerir a sua vida familiar, estudos e vida desportiva;



20. Manter hábitos de vida saudáveis e ter comportamento ético e desportista que sejam exemplo da sua condição de cidadão/desportista e da modalidade;
21. Ser exemplo em todas as situações, ter orgulho em ser jogador do CVO e estar disponível para participar e colaborar nas atividades do CVO;

Código de Conduta do Treinador

1. Elaborar o programa para a época em sintonia com o diretor desportivo do clube e com o diretor da equipa;
2. Entregar aos jogadores mapa de atividades com todas as datas e horários dos treinos, jogos, competições, estágios e torneios;
3. Dirigir a equipa;
4. Desenvolver um plano de jogo, com estratégias definidas para todos os jogos;
5. Em conjunto com o diretor de equipa e com os jogadores estabelecer uma linha de comportamentos e valores pela qual a equipa se deve reger;
6. Planear as sessões de treino;
7. Estar presente, e a horas, em todas as atividades da equipa, tendo sempre em atenção o aspeto disciplinar;
8. Estar presente, e a horas, em todas as atividades do CVO em que a equipa que orienta participe, auxiliando nos aspectos logísticos e operacionais relacionados com a organização e condução das actividades;
9. Ser positivo, dinâmico, honesto e auxiliar de todos os jogadores e elementos do grupo de trabalho;
10. Assegurar interesse, inovação e competitividade em todos os treinos;
11. Assegurar uma avaliação contínua de todos os jogadores identificando as carências dos jogadores e o que devem fazer para as anular (análise estatística e análise técnica);
12. Se possível, analisar os pontos fortes e fracos dos opositores;
13. Estabelecer um ambiente seguro e de tranquilidade aos jogadores;
14. Fazer cumprir o horário de concentração para os jogos e treinos;
15. Encorajar os jogadores não convocados a assistir aos jogos;
16. Informar os jogadores sobre o equipamento necessário (ex: equipamento de jogo, camisola de aquecimento, meias, fato-treino, etc) e onde os podem adquirir;



17. Respeitar os dirigentes e as decisões que tomem, e assegurar que todos os jogadores reconheçam que têm que fazer o mesmo;
18. Proporcionar um feedback verbal positivo de um modo construtivo e encorajador, a todos os jogadores, nos treinos e jogos;
19. Evitar a sobre-actuação dos melhores jogadores, utilizando o sistema de plantel que permita a todos uma quantidade de tempo e jogos satisfatória;
20. Nunca permitir que um jogador lesionado treine ou jogue;
21. Assegurar uma boa supervisão dos jogadores, tanto dentro como fora do campo;
22. Reconhecer que os jogadores nunca devem estar expostos a condições extremas de calor, frio, ou riscos inaceitáveis de lesões;
23. Evitar quaisquer palavras, ou atos ofensivos, quer para com a equipa de arbitragem, quer para com a equipa adversária, por parte dos elementos constituintes da sua equipa;
24. Ter respeito pela equipa de arbitragem;
25. Ter respeito pela equipa adversária, quer na vitória, quer na derrota;
26. Assegurar que os conhecimentos e estratégias de treino estejam atualizados e em linha com a filosofia do clube;
27. Estar em contacto permanente com os restantes elementos do grupo de trabalho;
28. Desenvolver conhecimentos sobre nutrição como parte de uma educação completa de administração de estilo de vida.

Código de Conduta dos Encarregados de Educação e Acompanhantes

Os encarregados de educação de atletas CVO e acompanhantes devem:

1. Ser um exemplo para os jogadores;
2. Deixar que os jogadores joguem o seu jogo...não o nosso;
3. Elogiar o esforço, não os resultados;
4. Aplaudir as duas equipas;
5. Ser positivo com o árbitro e reconhecer o seu esforço;
6. Ter consciência de que os atletas praticam voleibol para seu prazer e dos seus Pais/acompanhantes;



7. Ter consciência de que os atletas aprendem melhor com o exemplo. Devem apreciar o bom desempenho e o jogo habilidoso de todos os jogadores e dirigentes;
8. Devem mostrar agradecimento aos treinadores, dirigentes e administradores voluntários. Sem eles os atletas não poderiam jogar voleibol;
9. Devem respeitar os direitos, dignidade e valor de todos os participantes, independentemente do seu género, habilidade, raiz cultural ou religião;
10. Devem assistir às sessões de treino e jogos e ter consciência que o espírito de "ganhar a todo o Custo" não é aceitável no voleibol;
11. Devem ter consciência do que constitui um comportamento inaceitável, e como tal:
 - não agredir verbalmente os atletas, sejam os próprios ou os da outra equipa
 - não agredir verbalmente os dirigentes
 - não agredir verbalmente os espectadores
 - não agredir verbalmente a equipa de arbitragem
 - não hostilizar os dirigentes, jogadores ou treinadores
 - não mostrar falta de respeito pelos seus atletas ou as da outra equipa
 - não consentir violência dentro ou fora do campo;
12. Devem encorajar os atletas a praticar, não as forçando;
13. Devem encorajar os atletas a jogar sempre de acordo com as regras, e a resolver desacordos sem recorrer à hostilidade e violência;
14. Evitar quaisquer palavras, ou atos ofensivos, quer para com a equipa de arbitragem, quer para com a equipa adversária, por parte dos elementos constituintes da sua equipa;
15. Ter respeito pela equipa de arbitragem;
16. Ter respeito pela equipa adversária, quer na vitória, quer na derrota;
17. Nunca ridicularizar ou gritar com um atleta por ter cometido um erro ou perdido um jogo;
18. Devem colaborar com dirigentes e treinadores na eliminação das agressões verbais e físicas no voleibol;
19. Devem respeitar as decisões dos dirigentes e ensinar os atletas a fazer o mesmo.