



MANUAL

DO ATLETA

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO

BRASIL



MANUAL

DO ATLETA

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO 2015

PRESIDENTE

Andrew Parsons

1º VICE-PRESIDENTE

Ivaldo Brandão

2º VICE-PRESIDENTE

Mizael Conrado

SUPERINTENDÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTABILIDADE

Carlos José Vieira de Souza

DIRETORIA TÉCNICA

Edilson Alves da Rocha - Tubiba

DIRETORIA DE MARKETING

Ana Bacellar

DIRETORIA DE RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

Luiz Garcia

GERÊNCIA DE COMUNICAÇÃO

Rafael Maranhão

ENDEREÇO

SBN Qd- 2- BL. F - Lt. 12

Ed. Via Capital - 14º andar

Brasília/DF - CEP: 70.040-020

Fone: + 55 61 3031 3030

Fax: + 55 61 3031 3023

MANUAL DO ATLETA

Versão 1_dez 2014

56 páginas

Conteúdo e informações: Diretoria Técnica

Edição e diagramação: Diretoria de Marketing

Colaboração: Gerência de Comunicação

Fotos: Acervo CPB/MPix

ÍNDICE

- 8** SER ATLETA
- 12** CONHECIMENTO
- 14** COMPROMETIMENTO
- 16** SAÚDE
- 18** ANTIDOPAGEM
- 22** PATROCINADORES
- 24** UNIFORME
- 30** EVENTOS
- 32** PUBLICIDADE
- 34** IMPRENSA
- 38** ENTREVISTAS - TELEFONE
- 40** ENTREVISTAS - RÁDIO
- 42** ENTREVISTAS - TELEVISÃO
- 44** REDES SOCIAIS
- 48** COMUNICAÇÃO COM O CPB
- 50** VIAGENS PELO CPB
- 52** PENALIDADES

Caro atleta,

Este manual é mais uma ferramenta criada pelo Comitê Paralímpico Brasileiro, por meio das Diretorias Técnica e de Marketing, e da Gerência de Comunicação, a fim de deixá-lo preparado para os desafios da carreira de um atleta profissional. Com ele, queremos prepará-lo não apenas para as competições, mas também para a relação pessoal com outros atletas, técnicos, diretores, gestores, patrocinadores, com a imprensa e até com os fãs.



Um esportista profissional precisa, também, ser um exemplo para a sociedade. Portanto, é importante que você aproveite cada informação publicada neste manual. Lembre-se de que a excelência de um atleta não se restringe às competições. Espero que o conteúdo escrito aqui o auxilie a alcançar o mais alto patamar dentro do esporte: o de ídolo.

Andrew Parsons
Presidente

NÃO É MAIS UM LIVRINHO!

Quem disse que ser atleta é fácil?
Tantos cuidados, regras, cláusulas de contratos...
É difícil de lembrar de tudo, não é mesmo?

Então, resumimos tudo o que você, atleta, deve
saber na ponta da língua de uma maneira bem
simples, dinâmica e de fácil consulta.

Aproveite! Boa leitura!



SER ATLETA

ATLETAS SÃO PESSOAS PÚBLICAS.

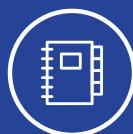
Além de representarem uma nação, são exemplos e fontes de inspiração para outras pessoas. Por esse motivo muitos cuidados devem ser tomados em sua rotina profissional e pessoal.



POLICIE SEU COMPORTAMENTO! PREOCUPE-SE EM:

- ✓ Ser ético, honesto, educado e ter bom caráter.
- ✓ Respeitar as regras da competição, árbitros e adversários.
- ✓ Ser participativo e colaborativo para crescimento de todos e pensar no próximo.
- ✓ Não ter atitudes ou falar algo que comprometa sua imagem e/ou da entidade que representa.

Exemplos: cometer crimes, uso de violência ou substâncias ilícitas, falar mal dos outros.



CONHECIMENTO

É IMPORTANTE TER CONHECIMENTO DAS DIRETRIZES E RESPEITAR OS ÓRGÃOS QUE REGEM O ESPORTE E O MOVIMENTO PARALÍMPICO.

Ministério do
Esporte



Legislação brasileira /
Ministério do Esporte

Comitê Paralímpico
Internacional (IPC)

Comitê Paralímpico
Brasileiro (CPB)



Agência Mundial
Antidoping (WADA)

Federações
Internacionais
Paralímpicas

Confederações
e Associações
Nacionais



COMPROMETIMENTO

CADA UM FAZ A SUA PARTE. VOCÊ, ATLETA, DEVE:

- ✓ Seguir as orientações da Comissão Técnica.
- ✓ Cumprir as atividades e horários de treinos estabelecidos.
- ✓ Entregar relatórios sobre os treinos conforme as datas estabelecidas pela Coordenação Técnica.
- ✓ Apresentar desempenho crescente em testes realizados nas Fases de Treinamento e Avaliações, de acordo com a sua periodização de treinamento.
- ✓ Cumprir as metas estabelecidas pela Coordenação Técnica.
- ✓ Manter o cadastro atualizado e informar à Coordenação Técnica da modalidade de qualquer alteração.
- ✓ Ter passaporte com vigência mínima de seis meses.



SAÚDE

SUA SAÚDE É MUITO IMPORTANTE!

LEMBRE-SE DE:

- ✓ Avisar à Coordenação Técnica, à Diretoria Técnica do CPB e à sua Confederação sobre suas lesões e enfermidades.
- ✓ Ter uma alimentação saudável.
- ✓ Manter repouso diários para suficiente recuperação.
- ✓ Realizar as avaliações e exames propostos e enviar os resultados para a Coordenação Técnica.
- ✓ Buscar ajuda de profissionais disponibilizados para seu bem-estar.
- ✓ Manter os cartões de vacinação atualizados: nacional e internacional.



ANTIDOPAGEM

DIGA NÃO AO DOPING!

✓ O atleta é o **único** responsável pelo que consome e por qualquer substância encontrada em seu corpo.

✓ Lembre-se que os testes de doping podem ser feitos a qualquer momento, inclusive fora do período de competição!

✓ Acompanhe a atualização da lista de substâncias proibidas pela Agência Mundial *Antidoping* (WADA). Ela também está disponível no site do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) e no *site* da Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD).

Acesse:

WADA - <http://www.wada-ama.org/>

CPB - <http://www.cpb.org.br>

ABCD - <http://www.abcd.gov.br/>



✓ Leia, conheça e pesquise qualquer substância que for consumir. Simples alimentos ou medicamentos de fácil acesso como a **Neosaldina**, por exemplo, são proibidos.

✓ Se você necessitar consumir um medicamento por orientação médica e neste houver uma substância proibida, solicite uma **Isenção de Uso Terapêutico**.

✓ Apenas consuma remédios com a autorização prévia do seu médico. Lembre-se de comunicar o Departamento Médico do CPB sobre este consumo.



PATROCINADORES

QUEREM ME PATROCINAR, E AGORA?

Quando você receber uma proposta de patrocínio, o CPB disponibiliza para você a Diretoria de Marketing (marketing@cpb.org.br) para auxiliá-lo e orientá-lo neste processo. Fale com a gente!

✓ Não crie vínculo com empresas concorrentes de seu(s) patrocinador(es).

✓ Lembre-se que por ser um atleta profissional, sua visibilidade na imprensa é relevante e seu patrocínio deve ser proporcional à esta exposição.



UNIFORME

COM QUE ROUPA EU VOU? ENTENDA QUE UNIFORME USAR EM CADA OCASIÃO:

Competições:

- ✓ Quando estiver competindo pelo **seu clube**: use o uniforme que conste as marcas dos seus patrocinadores durante a competição e também nos treinos, pódio, eventos e entrevistas.
- ✓ Quando estiver competindo pelo **Brasil**: use o uniforme oficial oferecido pelo CPB e/ou pela Confederação ou conforme a orientação da Coordenação Técnica.

Eventos:

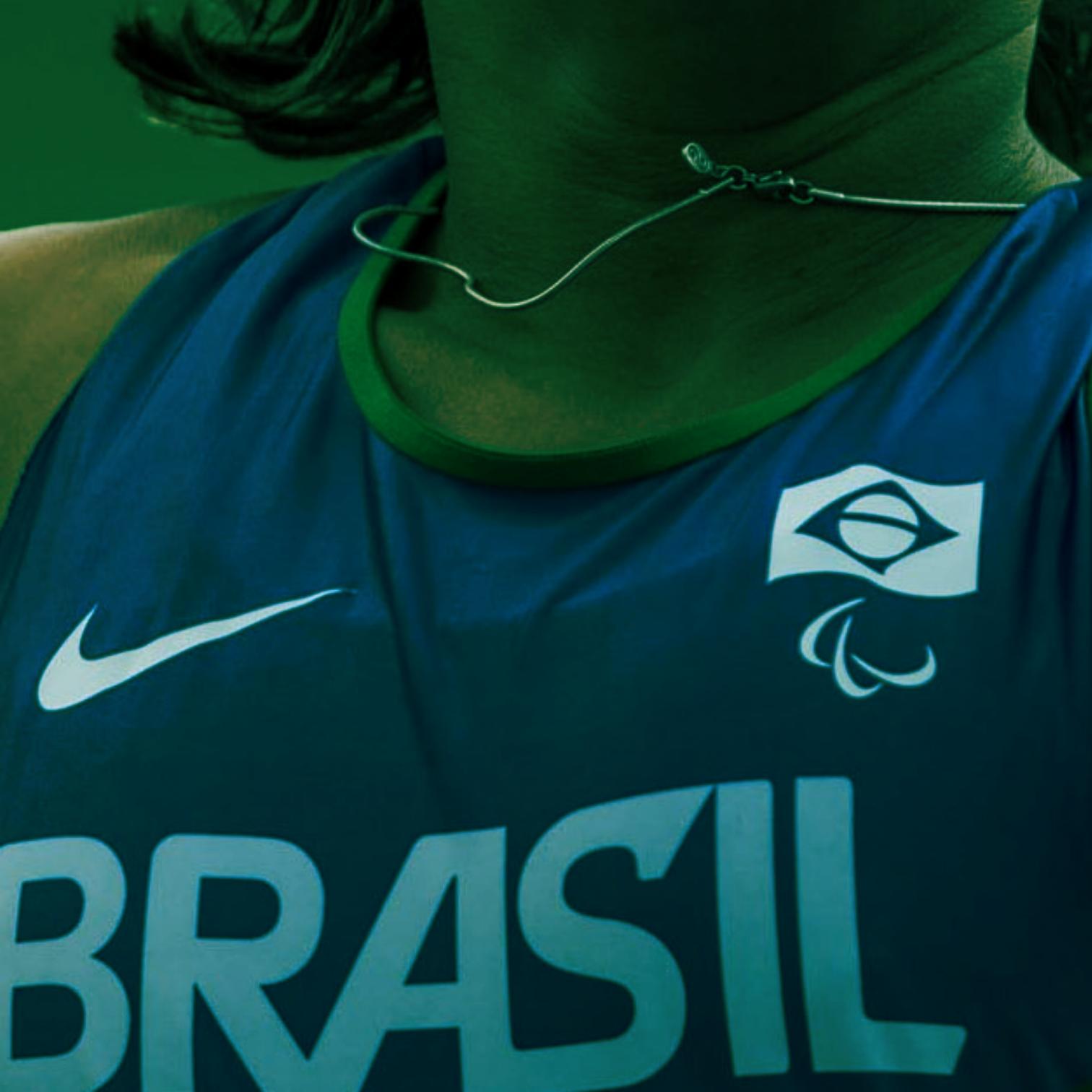
- ✓ Algumas situações podem exigir maior requinte. Por exemplo: em um evento no Palácio do Planalto deve-se ir como membro da **Delegação Brasileira**. Já em uma premiação, utilize o traje indicado para todos os convidados.

Está em dúvida? Pergunte à Diretoria de Marketing do CPB pelo e-mail marketing@cpb.org.br.

BRASIL

Alguns cuidados são necessários:

- ✓ Não modifique ou oculte as logomarcas.
- ✓ Não use marcas ou logomarcas de outras empresas/instituições concorrentes do(s) seu(s) patrocinador(es).
- ✓ Zele pelo material. Seu uniforme deve estar sempre apresentável e em boas condições de uso durante o período designado pelo CPB.
- ✓ O(s) seu(s) patrocinador(es) deve(m) ter destaque no uniforme. Não divulgue logomarcas que não façam essa exigência contratualmente, apenas por “acordos” e “promessas verbais”.

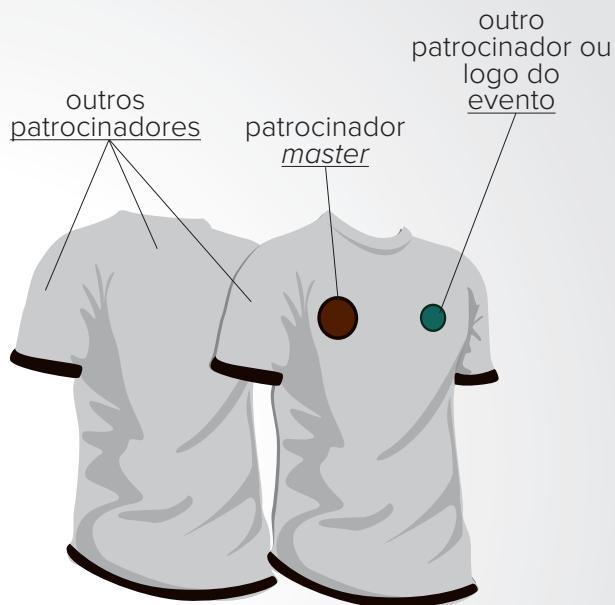


BRASIL

Onde deve ir cada logomarca dos meus patrocinadores?

✓ Isso já está pré-estabelecido nos contratos. O patrocinador *master* deve ter mais exposição e ocupar o peito da camisa no lado direito. Os demais podem ser inseridos na outra lateral ou nas mangas. As costas normalmente são dedicadas aos apoiadores.

✓ Em caso de dúvidas, entre em contato com a Diretoria de Marketing do CPB, através do e-mail marketing@cpb.org.br, para receber a orientação adequada.





EVENTOS

VOCÊ SERÁ CONVIDADO PARA PARTICIPAR DE EVENTOS. LEMBRE-SE DE:

- ✓ Usar o uniforme em bom estado com a marca de todos os seus patrocinadores.
- ✓ Atender ao público. Seja educado! Para você é só mais uma foto ou autógrafo, mas para a pessoa é uma oportunidade única de lhe conhecer e conversar.
- ✓ Não ficar parado! Converse com as pessoas presentes.
- ✓ Sorrir sempre!





PUBLICIDADE

AO SER PATROCINADO, VOCÊ PERMITE:

- ✓ Uso de fotografias e vídeos.
- ✓ Participar de atividades sociais, educacionais e promocionais.
- ✓ Uso de imagem, voz, nome por tempo determinado por contrato.
- ✓ Participar de campanhas publicitárias e gravações de comerciais.

Dica: busque aumentar a sua visibilidade com seu patrocinador. Seja parceiro e facilite a comunicação!



IMPRESA

- ✓ Seja cortês e gentil.
- ✓ Elabore as respostas.
- ✓ Lembre-se de mencionar o apoio dos patrocinadores.
- ✓ Não seja depreciativo.

- ✓ Fique calmo.
- ✓ Procure informações sobre o repórter, publicação e público.
- ✓ Saiba o objetivo da entrevista.
- ✓ Tenha em mente as mensagens que você quer comunicar.

VAI DAR ENTREVISTA?

- ✓ Quando estiver sob convocação, verifique com a Coordenação Técnica a sua disponibilidade.
- ✓ Avise à equipe de Imprensa do CPB sobre a sua entrevista através do e-mail imp@cpb.org.br.

ESTEJA PREPARADO!

- ✓ Pense nas possíveis perguntas que poderão ser feitas.
- ✓ Se você não souber a resposta, não tente responder.
- ✓ Seja seguro em suas colocações.
- ✓ Não interrompa as perguntas do repórter e não se antecipe a dar respostas.



Dicas:

- ✓ Responda de maneira simples e direta. Use fatos e exemplos.
- ✓ Não dê respostas longas.
- ✓ Volte à sua mensagem chave.
- ✓ Se a pergunta for sobre um problema, mostre a solução.
- ✓ Nunca minta.
- ✓ Corrija o repórter, de forma educada, se ele estiver com alguma informação errada ou distorcida.
- ✓ Não use situações hipotéticas.
- ✓ Evite gírias e jargões.
- ✓ Tenha uma postura amigável.



ENTREVISTAS POR TELEFONE

ALÔ?

Dicas:

- ✓ Antes de atender o jornalista, informe-se sobre a publicação para melhor tirar proveito da entrevista.
- ✓ Se não souber a informação solicitada na entrevista, diga que a sua assessoria ligará de volta para esclarecer tudo. Se preciso, procure a equipe de Imprensa do CPB através do e-mail imp@cpb.org.br ou pelo telefone (61) 3031-3035.
- ✓ Tente responder a entrevista em lugar tranquilo.
- ✓ Mantenha a entrevista de uma forma interessante, com dados e informações relevantes e sempre dentro do tema da pergunta.



ENTREVISTAS PARA RÁDIO

ESTÁ NO AR!

Dicas:

- ✓ Seja claro e conciso.
- ✓ Utilize exemplos para explicar a sua mensagem.
- ✓ Fale naturalmente e não muito rápido.
- ✓ Não fale de forma monótona. Demonstre emoção na sua voz.



ENTREVISTAS PARA TELEVISÃO

NAS TELINHAS.

Dicas:

- ✓ Traje: homens – evite bermudas e camisetas regatas.
- ✓ Traje: mulheres – evite estampas, listras, decotes, transparências e roupas curtas. Não use jóias ou bijuterias chamativas.
- ✓ Sente-se com a postura ereta, mas natural. Incline-se um pouco para a frente da cadeira.
- ✓ Não faça gestos excessivos. Seja natural!
- ✓ Não coloque as mãos na boca e evite passar a mão no rosto ou cabelo.
- ✓ Se direcione para o repórter enquanto ele faz a pergunta e durante a sua resposta.
- ✓ Pareça confortável e sorria quando apropriado.
- ✓ Mantenha-se concentrado até ter certeza de que a entrevista acabou.
- ✓ Lembre-se de adicionar uma mensagem-chave para cada questão.

Questão = resposta + mensagem



REDES SOCIAIS

QUEM ESTÁ LENDO O QUE EU POSTO NAS REDES SOCIAIS? MELHOR TOMAR CUIDADO!

✓ Sim, você tem vida pessoal, mas como foi citado anteriormente, as pessoas não pensam assim e dificilmente conseguem separar ou entender isso. Elas vêem um atleta apenas como tal e esperam que você corresponda à esta imagem. O seu perfil é público e formador de opinião. É preciso ter cautela, pois suas publicações podem ter grandes repercussões tanto positiva como negativamente.



Dicas:

- ✓ Pense antes de postar!
- ✓ O que estou postando pode prejudicar alguém? E os meus patrocinadores?
- ✓ Gostaria que postassem isso a meu respeito?
- ✓ Qualquer pessoa poderia entrar na minha página agora sem que isso me causasse algum problema?
- ✓ Saiba diferenciar o conteúdo das mensagens. São de incentivo aos fãs do esporte ou são de fundo pessoal?



COMUNICAÇÃO COM O CPB

ESTAMOS DO SEU LADO! SOMOS PARCEIROS, MAS PRECISAMOS ESTAR INFORMADOS PARA MELHOR AUXILIÁ-LO.

✓ Avise à Coordenação Técnica/
Diretoria Técnica e à Diretoria
de Marketing do CPB de seus
compromissos profissionais,
patrocinados ou não.

✓ Não participe de ações
e propagandas de outras
empresas sem autorização
prévia dos patrocinadores e
conhecimento da Diretoria de
Marketing do CPB. Avise através
do e-mail marketing@cpb.org.br.

O CPB irá lhe ajudar sempre!
Conte conosco para quaisquer
dúvidas e problemas.



VIAGENS PELO CPB

LEMBRE-SE DESSAS REGRINHAS BÁSICAS:

- ✓ Entregar os cartões de embarque. Pode ser impresso ou digital, desde que estejam legíveis. Outra passagem não poderá ser emitida se houver pendências.
- ✓ Trotes são proibidos!
- ✓ O CPB **não é responsável pelos seus gastos pessoais**, como: frigobar, internet, telefone, serviços de quarto ou consumo nos aeroportos.
- ✓ Siga as orientações da Coordenação Técnica e/ou Chefe de Missão.



PENALIDADES

EVITE PROBLEMAS!

Conforme consta em seu contrato de patrocínio ou em normas de conduta da Confederação, algumas regras devem ser seguidas. Saiba que punições serão aplicadas caso o comportamento do atleta seja classificado como inadequado. Elas podem ser:

- Advertências por escrito;
- Perda do direito de participar de competições;
- Multas financeiras;
- Desligamento do programa/seleção.

Tenha conhecimento e esteja de acordo com o termo de responsabilidade/compromisso de cada Missão e de cada patrocínio.

Criamos um canal de comunicação exclusivo para você, caso tenha alguma dúvida sobre qualquer informação aqui descrita. Estamos aqui para ajudá-lo e servi-lo. Quando for o caso escreva para suporteaoatleta@cpb.org.br.

O Comitê Paralímpico Brasileiro agradece a sua atenção!



COMITÊ PARALÍMPICO
BRASILEIRO

