



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΙΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ
1924



ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΕΚ

Αγωνιστική περίοδος 2023/2024



210 2584582



Φωκίων 9, 14342, Νέα Φιλαδέλφεια



info@aek.gr



AEK Athletic Club



aek_athleticclub



@aek_official



AEK Athletic Club

Περιεχόμενα

1. Προσωπικότητα αθλήτριας
2. Γενικοί κανόνες
3. Συμπεριφορά / Υποχρεώσεις στην Προπόνηση
4. Συμπεριφορά / Υποχρεώσεις στην Αποστολή
5. Συμπεριφορά / Υποχρεώσεις στον Αγώνα
6. Συνεργασία με το Ιατρικό τμήμα και την ομάδα επιστημονικής υποστήριξης (LAB)
7. Συμπεριφορά και υποχρεώσεις εντός των εγκαταστάσεων
8. Υποχρεώσεις προς Αθλητικές Αρχές
9. Σχολικές - Σπουδαστικές Υποχρεώσεις
10. Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης / Ιντερνέτ / Βίντεο
11. Παραβίαση του Κανονισμού - Παραπτώματα - Κυρώσεις

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

1. Προσωπικότητα αθλήτριας

- i. Η αθλήτρια της Ακαδημίας επιδιώκει τη δημιουργία ολοκληρωμένης προσωπικότητας, υπόδειγμα για το κοινωνικό σύνολο.
- ii. Οι πράξεις και οι σκέψεις της αθλήτριας διέπονται από τα ακόλουθα γνωρίσματα:
 - i. Αθλητικό ιδεώδες / Ευγενής άμιλλα / Fair Play
 - ii. Ευγένεια
 - iii. Ευσυνειδησία
 - iv. Υπευθυνότητα
 - v. Προσπάθεια μέγιστης απόδοσης
 - vi. Συνείδηση των ιδανικών & της ιστορίας της ΑΕΚ
 - vii. Πειθαρχία προς τις διατάξεις των Αθλητικών Αρχών και του παρόντος Κανονισμού.

2. Γενικοί κανόνες

Τόσο ο προπονητής, όσο και η αθλήτρια:

- i. Συμπεριφέρεται και απευθύνεται με ευγένεια και σεβασμό σε κάθε εργαζόμενο στην Ακαδημία και στο προσωπικό των Εγκαταστάσεων.
- ii. Απευθύνεται σε επίσημο εκπρόσωπο της Ακαδημίας (ενδεικτικά: Ψυχολόγο, Λοιπό Προπονητικό Επιτελείο και Διοικητικούς Υπευθύνους) για θέματα που τον απασχολούν, αγωνιστικά ή μη.
- iii. Συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες της Ακαδημίας (αγωνιστικές και μη).
Εξαιρέση αποτελούν λόγοι υγείας, κατόπιν εξέτασης του ιατρού της Ακαδημίας,

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

και σχολικές/εκπαιδευτικές/επαγγελματικές υποχρεώσεις κατόπιν ενημέρωσης της Ακαδημίας.

- iv. Ακολουθεί τις οδηγίες (εκπαιδευτικές, τεχνικές, αθλητικές και πειθαρχικές) οι οποίες του γνωστοποιούνται κάθε φορά και θεσπίζονται από τη νοοτροπία του Συλλόγου.
- v. Είναι συνεπής στις σχολικές - σπουδαστικές/επαγγελματικές του υποχρεώσεις. Η Αθλήτρια οφείλει να μελετά με συνέπεια και υπευθυνότητα και επιδεικνύει την ανάλογη αφοσίωση στα μαθήματά του και την εν γένει επιμόρφωσή του.
- vi. Συμμετέχει σε αθλητικές/προπονητικές δραστηριότητες, μόνο στο πλαίσιο των υποχρεώσεων της Ακαδημίας. Εάν επιθυμεί να συμμετέχει σε άλλη αθλητική/προπονητική δραστηριότητα, οφείλει να ενημερώσει την Διοίκηση της Ακαδημίας και να λάβει έγκριση.
- vii. Δεν συμμετέχει σε οποιαδήποτε δραστηριότητα που εγκυμονεί κινδύνους για τη σωματική του ακεραιότητα.
- viii. Οδηγεί αυτοκίνητο μόνον όταν αποκτήσει δίπλωμα.
- ix. Δεν οδηγεί μηχανή/μοτοσικλέτα ούτε επιβιβάζεται ως συνοδηγός.
- x. Ενημερώνει την Ακαδημία σε περίπτωση που κάποιος διαμεσολαβητής αθλητών (manager / agent) έρθει σε επικοινωνία μαζί της ή με τον κηδεμόνα της.
- xi. Δεν λαμβάνει ουσίες και συμπληρώματα που μπορούν να επιφέρουν τεχνητή μετατροπή της φυσικής αγωνιστικής ικανότητας (ντόπινγκ) καθώς και δεν

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

χρησιμοποιεί μέσα σωματικής ή νευρικής διέγερσης, όπως ορίζεται από τις διατάξεις της κείμενης νομοθεσίας.

xii. Δεν συμμετέχει σε τυχερά παιχνίδια (πχ. στοίχημα, χαρτοπαιξία).

xiii. Προβάλλει με τον καλύτερο τρόπο την εικόνα της ΑΕΚ με την γενικότερη συμπεριφορά της, εντός και εκτός της Ακαδημίας.

3.

Συμπεριφορά / Υποχρεώσεις στην Προπόνηση

Τόσο ο προπονητής, όσο και η αθλήτρια:

- i. Συμμετέχει σε όλες τις προπονήσεις** και δεν απουσιάζει αδικαιολόγητα. Σε περίπτωση που παρουσιαστεί σοβαρός λόγος, η αθλήτρια (ή ο κηδεμόνας) ή ο προπονητής ενημερώνει την Γραμματεία της Ακαδημίας.
- ii. Τηρεί ακριβώς τις καθορισμένες ώρες** συνάντησης πριν την προπόνηση, όπως αυτές καθορίζονται από την Ακαδημία.
- iii. Προσέρχεται στο γήπεδο στην καθορισμένη ώρα** ούτως ώστε να έχει τον απαραίτητο χρόνο να προετοιμαστεί.
- iv. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης καταβάλλει τη μεγαλύτερη δυνατή προσπάθεια.**
- v. Ενημερώνει τους προπονητές του και το μέλος του Ιατρικού τμήματος** που βρίσκεται στα γήπεδα για οποιαδήποτε ενόχληση αισθανθεί.
- vi. Χρησιμοποιεί αποκλειστικά τον αθλητικό εξοπλισμό που της παραχωρείται από την Ακαδημία κατά τη διάρκεια των προπονήσεων,** τον οποίο επιστρέφει

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

σε καλή κατάσταση και ενημερώνει τους Διοικητικούς Υπευθύνους της Ακαδημίας για κάθε ζημιά ή απώλεια.

- vii.** Χρησιμοποιεί το γυμναστήριο μόνο κατόπιν άδειας και απαραίτητα με συνοδεία προπονητή, γυμναστή ή φυσιοθεραπευτή.
- viii.** Φροντίζει να διατηρεί τους χώρους που χρησιμοποιεί καθαρούς (σε προπόνηση ή αγώνα).
- ix.** Με την ολοκλήρωση της προπόνησης, σε συνεργασία με τον προπονητή τους τακτοποιούν τον εξοπλισμό.

4.

Συμπεριφορά / Υποχρεώσεις στην Αποστολή

Η αθλήτρια:

- i.** Ακολουθεί τις οδηγίες των Προπονητών της όσον αφορά στις προκαθορισμένες ώρες συνάντησης για την αναχώρηση.
- ii.** Ακολουθεί τις μετακινήσεις της ομάδας με το μεταφορικό μέσο που επιλέγει η Ακαδημία για τις αγωνιστικές υποχρεώσεις. Σε περίπτωση μεμονωμένης μετακίνησης της αθλήτριας, απαιτείται η σύμφωνη γνώμη της Ακαδημίας.
- iii.** Τηρεί το πρόγραμμα κατά τη διάρκεια της αποστολής (ωράριο γευμάτων, ομαδικών συγκεντρώσεων κ.λπ.), όπως αυτά καθορίζονται από τον υπεύθυνο της αποστολής.
- iv.** Τηρεί την ομοιόμορφη ενδυμασία της ομάδας.
- v.** Κλείνει το κινητό του τηλέφωνο 1½ ώρα πριν τον αγώνα.

5.

Συμπεριφορά και Υποχρεώσεις στον Αγώνα:

Η αθλήτρια:

- i. Συμπεριφέρεται με σεβασμό προς τις συμπαίκτριες, τους αντιπάλους, τους προπονητές, τη διαιτητική ομάδα και τους φιλάθλους.
- ii. Πειθαρχεί χωρίς διαμαρτυρία στις αποφάσεις των διαιτητών.
- iii. Απευθύνεται στους προπονητές της για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε προβλήματος.
- iv. Επιδεικνύει συμπεριφορά που προάγει τα αθλητικά ιδεώδη και τις αξίες του Συλλόγου.

6. Συνεργασία με το Ιατρικό τμήμα & τη διεπιστημονική ομάδα υποστήριξης (Lab):

Ο αθλητής:

- i. Ενημερώνει τους Ιατρούς της Ακαδημίας τηλεφωνικά, αν παρουσιαστεί οποιαδήποτε ανάγκη.
- ii. Γνωρίζει και αποδέχεται ότι υπεύθυνοι για την αντιμετώπιση και καθοδήγηση σε περιπτώσεις τραυματισμών, μικροτραυματισμών ή απλών ενοχλήσεων, είναι μόνο οι Ιατροί της Ακαδημίας και τα μέλη του ιατρικού τμήματος.
- iii. Τηρεί με απόλυτη συνέπεια το πρόγραμμα αποκατάστασης καθώς και τις συμβουλές κάθε μέλους του ιατρικού τμήματος της Ακαδημίας, εντός και εκτός των αθλητικών εγκαταστάσεων.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

- iv. Τηρεί με συνέπεια το πρόγραμμα εκγύμνασης και αποκατάστασης από τυχόν τραυματισμούς κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών ή άλλων περιόδων που δεν λειτουργεί η Ακαδημία.
- v. Επανέρχεται στις αθλητικές δραστηριότητες μετά από τραυματισμό μόνο εάν το πιστοποιήσουν οι Ιατροί της Ακαδημίας.
- vi. Επιλέγει άλλον Ιατρό μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις, κατόπιν αδείας του γιατρού και των Διοικητικών Υπευθύνων της Ακαδημίας.
- vii. Τηρεί με απόλυτη ακρίβεια τα ραντεβού του με τα μέλη του ιατρικού τμήματος και της ομάδας διεπιστημονικής υποστήριξης.
- viii. Προμηθεύεται συμπληρώματα διατροφής μόνο εάν το συστήσει ο εργοφυσιολόγος ή/και οι Ιατροί της Ακαδημίας. Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση οποιασδήποτε ουσίας χωρίς προηγούμενη ενημέρωση των Ιατρών της Ακαδημίας, ακόμα και αν έχει υποδειχθεί από τον οικογενειακό Ιατρό ή άλλης ειδικότητας επιστήμονα.
- ix. Εάν υπάρξει ανάγκη για χρήση φαρμάκων που εμπίπτουν στον κώδικα αντιμετώπισης φαρμακοδιέγερσης, ο θεράπων Ιατρός οφείλει να δώσει βεβαίωση που να πιστοποιεί την ανάγκη λήψης της συγκεκριμένης ουσίας. Η βεβαίωση πρέπει να υπογράφεται και να σφραγίζεται καταλλήλως και ο αθλητής/οικογένεια έχει την ευθύνη να την προσκομίσει στους Ιατρούς της Ακαδημίας άμεσα.
- x. Ακολουθεί το πρόγραμμα διατροφής που συστήνει ο διατροφολόγος καθ' όλη τη διάρκεια της ποδοσφαιρικής περιόδου καθώς και τους καλοκαιρινούς μήνες.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

- xi. Συμμετέχει στις προγραμματισμένες εξετάσεις ή συνεδρίες** (ιατρικές - ψυχολογικές - εργοφυσιολογικές - διατροφολογικές) της Ακαδημίας. Για οποιοδήποτε κώλυμα, σχετικό με την παρουσία του στις εξετάσεις ή τις συνεδρίες αυτές, ο αθλητής πρέπει εγκαίρως να ενημερώνει την Ακαδημία (Διοικητικούς Υπευθύνους και Γραμματεία). Σε τέτοιες περιπτώσεις, οφείλει να υλοποιήσει τις εξετάσεις/συνεδρίες όποτε αυτές οριστούν.

7. Συμπεριφορά εντός των Εγκαταστάσεων:

Η αθλήτρια:

- i. Σέβεται τους χώρους που του προσφέρονται** (γήπεδα, αποδυτήρια, χώροι αποκατάστασης, γυμναστήριο, κοινόχρηστους χώρους, κλπ.) και συμβάλλει στη διατήρησή τους σε άριστη κατάσταση. Οποιοσδήποτε κάνει χρήση των παραπάνω χώρων είναι υπεύθυνος ώστε ο χώρος να παραμένει καθαρός.
- ii. Κυκλοφορεί σε όλους τους εσωτερικούς χώρους** των εγκαταστάσεων χωρίς ποδοσφαιρικά παπούτσια.
- iii. Σέβεται, διατηρεί σε καλή κατάσταση και επιστρέφει**, καθετί που του παραδόθηκε για χρήση.
- iv. Προσέρχεται στο γήπεδο που έχει προπόνηση χωρίς να περνά μέσα από τα γήπεδα ή χώρους** που άλλες προπονήσεις είναι σε εξέλιξη.
- v. Σέβεται την προπόνηση των υπόλοιπων ομάδων** δεν αποσπά την προσοχή τους ή ενοχλεί με οποιονδήποτε τρόπο.

Επίσης η αθλήτρια :

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

- vi. Απαγορεύεται να αφαιρεί αντικείμενο από οποιονδήποτε χώρο των εγκαταστάσεων, που ανήκει είτε σε άλλη αθλήτρια είτε σε οποιοδήποτε άλλο μέλος της Ακαδημίας.
- vii. Απαγορεύεται αυστηρά να εισέρχεται σε χώρους που προορίζονται μόνο για τεχνικούς ή εξειδικευμένο προσωπικό.

8.

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Όταν η αθλήτρια καλείται σε μικτές ή στις εθνικές αντιπροσωπευτικές ομάδες:

- i. Συμμορφώνεται με τις υποδείξεις και τις οδηγίες των προπονητών και των αθλητικών αρχών (τοπικές ενώσεις, SL, ομοσπονδία).
- ii. Καταβάλλει τη μέγιστη προσπάθεια.
- iii. Συμπεριφέρεται αθλητικά και κόσμια, αποφεύγοντας τη δημιουργία επεισοδίων, πράξεων και γεγονότων, τα οποία ξεφεύγουν της αξιοπρέπειας, της κοσμιότητας και της έννοιας του «ευ αγωνίζεσθαι».
- iv. Συμμετέχει στις εκδηλώσεις που διοργανώνει η Ε.Π.Ο. και η Super league με σκοπό την ανάπτυξη ή διάδοση του ποδοσφαίρου και του κοινωνικού της ρόλου.

9.

ΣΧΟΛΙΚΕΣ - ΣΠΟΥΔΑΣΤΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η αθλήτρια της Ακαδημίας της ΑΕΚ, ως μαθήτρια ή σπουδάστρια:

- i. Παρίσταται ανελλιπώς στις εκπαιδευτικές της υποχρεώσεις (σχολείο, φροντιστήριο, πανεπιστήμιο κλπ.) και παρακολουθεί τα μαθήματα του με συνέπεια.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

- ii. Μελετά με σοβαρότητα και συνέπεια τα μαθήματά του, για να αποκτήσει το υψηλό μορφωτικό επίπεδο που αρμόζει σε έναν αθλητή της ΑΕΚ.
- iii. Ενημερώνει την Ακαδημία για τις σχολικές του επιδόσεις.
- iv. Συμπεριφέρεται κόσμια στον χώρο του σχολείου, του πανεπιστημίου κλπ., όπως αρμόζει σε έναν αθλητή της ΑΕΚ.

10. Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης - Internet

- i. Απαγορεύονται πολιτικές τοποθετήσεις, ρατσιστικά και απρεπή σχόλια, καθώς και υποκρυπτόμενες αναφορές/σχόλια για τον τρόπο λειτουργίας της Ακαδημίας, το Προπονητικό Προσωπικό και τους Αθλητές σε όλα τα μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ενδεικτικά: Facebook, X, Instagram, Email, κτλ.).

11. ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ - ΠΑΡΑΠΤΩΜΑΤΑ - ΚΥΡΩΣΕΙΣ

- i. Αθλήτρια, Προπονητής ή Αξιωματούχος που παρατηρείται από τους διαιτητές ή τιμωρείται από τις αθλητικές αρχές για συμπεριφορά που αντιβαίνει στο αθλητικό κανονιστικό πλαίσιο, τιμωρείται και από την Ακαδημία.
- ii. Αθλήτρια ο οποίος παραβαίνει τον παρόντα κανονισμό, δέχεται τις ανάλογες κυρώσεις, σύμφωνα με τη βαρύτητα της παράβασης και η ποινή του μπορεί να φθάσει μέχρι και την οριστική αποβολή του από την Ακαδημία, αφού προηγουμένως κληθεί σε απολογία.
- iii. Πειθαρχικές Ποινές

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

- Προφορική παρατήρηση
- Έγγραφη επίληξη

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

- Διακοπή συμμετοχής στην προπόνηση
- Αποκλεισμός από μία ή περισσότερες προπονήσεις
- Αποκλεισμός από την αποστολή της ομάδας
- Διαγραφή από τα μητρώα των ποδοσφαιριστών της Ακαδημίας

iv. Πειθαρχικά Παραπτώματα

- Οποιαδήποτε παραβατική συμπεριφορά και προσβολή του εμβλήματος του Συλλόγου που προσβάλλει την Ιστορία του, το αγωνιστικό φίλαθλο πνεύμα, κλπ.
- Άρνηση χειραψίας σε συμπαίκτη ή προπονητή ή αφαίρεση της φανέλας για ρίψη.
- Εξύβριση, χειροδικία, άσεμνη χειρονομία σε συμπαίκτη του, αντίπαλο, διαιτητή, προπονητή, συνάδελφο προπονητή, αξιωματούχους αγώνα κλπ.
- Πειθαρχικό παράπτωμα σε Αποστολή Εθνικής Ομάδας.
- Ρατσιστική συμπεριφορά/Ποινικό αδίκημα.

Ο Εσωτερικός Κανονισμός της Ακαδημίας αναρτάται στην αρχή κάθε αγωνιστικής περιόδου σε εμφανή σημείο στις εγκαταστάσεις που προπονούνται οι Αθλήτριες.