



Manual de Boas Práticas  
**GD CHAVES**  
 DEP. DE FORMAÇÃO



**HUMILDADE**  
**VONTADE**  
**PROFISSIONALISMO**  
**DEDICAÇÃO**  
**GARRA**  
**RESPEITO**  
**CONFIANÇA**  
**SABEDORIA**  
**PROFISSIONALISMO**  
**SABEDORIA**  
**HUMILDADE**  
**SABEDORIA**  
**RESPEITO**  
**GARRA**  
**RESPEITO**  
**VALENTES**

**CONFIANÇA**




# MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

**ÉPOCA 2023/24**





## Conteúdo

<b>1. MISSÃO</b> .....	<b>4</b>
<b>2. VISÃO</b> .....	<b>4</b>
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Valores</b> .....	<b>5</b>
<b>5. PLANO DE INFRAESTRUTURAS</b> .....	<b>6</b>
<b>6. As Nossas Equipas</b> .....	<b>6</b>
6.1 O Nosso Jogador.....	7
6.1.1 O Nosso Treinador .....	7
<b>7. Condições de inscrição e mensalidades</b> .....	<b>7</b>
<b>Equipamentos</b> .....	<b>9</b>
<b>8 - Organograma</b> .....	<b>10</b>
<b>8. ORGANOGRAMA</b> .....	<b>11</b>
<b>9. NORMAS DE CONDUTA</b> .....	<b>11</b>
<b>9.1 JOGADORES</b> .....	<b>12</b>
9.1.1 DIREITOS:.....	12
9.1.2 DEVERES:.....	12
9.1.3 PROIBIÇÕES:.....	13
9.1.4 NORMAS ESPECÍFICAS: .....	14
9.1.4 NORMAS DE CONDUTA NA ESCOLA:.....	18
9.1.5 INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOPTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING .....	19
<b>10. COLABORADORES (TREINADORES; TEAM MANAGERS; ELEMENTOS DEPARTAMENTO MÉDICO)</b> .....	<b>19</b>
<b>11. NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES</b> .....	<b>21</b>
11.1 Dos Diretores / Delegados do Escalão .....	21
11.2 Do Coordenador Técnico.....	22
11.3 Dos Treinadores .....	23
11.4 Dos Fisioterapeutas / Enfermeiros/ Massagistas .....	24
<b>12. Normas do Atleta nos Transportes</b> .....	<b>24</b>
<b>13. PLANO NUTRICIONAL</b> .....	<b>26</b>
<b>13.1 Durante a manhã</b> :.....	<b>26</b>
<b>13.2 Durante a tarde</b> :.....	<b>27</b>
<b>13.3 Durante a noite</b> :.....	<b>27</b>
<b>13.4 Conselhos úteis para o atleta</b> .....	<b>28</b>
<b>13.5 Hidratação</b> .....	<b>29</b>



Plano de Nutrição.....	31
<b>14. ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO.....</b>	<b>33</b>
14.1 PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA .....	33
14.2 PROCEDIMENTO A SEGUIR QUANDO UM ATLETA SE LESIONA .....	33
14.2.1 NAS NOSSAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS: .....	33
14.2.2 FORA DAS NOSSAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS, EM REPRESENTAÇÃO DO CLUBE: .....	34
14.2.3 FORA DAS NOSSAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS, NOUTROS CONTEXTOS: .....	35
<b>15. PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR.....</b>	<b>36</b>
15.1 OBJETIVOS:.....	37
15.2 PROCEDIMENTOS:.....	37
16.1 JOGADORES: .....	38
16.2 COLABORADORES:.....	38
16.3 INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR ESPECÍFICO PARA OS COMPORTAMENTOS DOS PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO .....	39
<b>Pais e Encarregados de Educação .....</b>	<b>39</b>
<b>17. Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar.....</b>	<b>43</b>
17.1 Mecanismos de Controlo e Avaliação .....	44
<i>INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR GERAL JOGADORES:.....</i>	<i>47</i>
<i>SANÇÕES:.....</i>	<i>47</i>
<i>NORMAS DE CONDUITA NA ESCOLA:.....</i>	<i>48</i>
1. <i>Registo de informações escolares e avaliações.....</i>	<i>48</i>
2. <i>Sinalização de atletas em risco.....</i>	<i>48</i>
<b>18- Bullying e violência - Quadro Disciplinar Atletas e Pais .....</b>	<b>58</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>61</b>



- O presente manual de boas práticas define as regras comuns para todos os intervenientes no processo de ensino-aprendizagem do futebol de formação do **Grupo Desportivo de Chaves** e uniformiza princípios para toda a comunidade desportiva envolvida no processo do treino/jogo.

- Promover e difundir a prática de futebol, proporcionando para tal uma educação cívica e desportiva de qualidade a todos os atletas, promovendo a solidificação dos laços afetivos com o clube.

- Ser um clube de referência na formação de atletas, através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade, quer a nível dos recursos humanos quer ao nível das infraestruturas de apoio.

## 1. MISSÃO

O Grupo Desportivo de Chaves pretende formar jovens atletas, independentemente da sua naturalidade, nacionalidade, raça ou religião, proporcionando-lhes a aprendizagem de uma modalidade, incutindo-lhes a importância do exercício físico, da manutenção de hábitos de vida saudável e do exercício de uma cidadania ativa e interventiva, contribuindo para a sua integração social.

No contexto atual, vale a pena preparar jogadores ao mais alto nível competitivo, capazes de integrar as nossas equipas seniores, aplicando valores desportivos, pessoais e sociais.

## 2. VISÃO

O Grupo Desportivo de Chaves pretende ser conhecido como centro de projeção de novos talentos com garra, determinação e confiança.

\_ Garra no sentido da vontade, do querer e da ambição, essenciais para concretizar objetivos;

\_ Determinação no sentido da concretização dos objetivos definidos;

\_ Confiança, porque um Clube que adquiriu o estatuto de entidade de utilidade pública e entidade formadora deve ser composto por homens e mulheres que tenham confiança em si, ganhando, assim, a confiança nos outros.

## 3. OBJETIVOS



O Grupo Desportivo de Chaves, enquanto entidade de utilidade pública e entidade formadora de novos talentos, reconhece a importância da formação de jovens jogadores, tendo definidos alguns objetivos:

- a) Incentivar a prática do exercício físico, contribuindo para a manutenção de hábitos de vida saudável dos jovens;
- b) Proporcionar a aprendizagem de uma modalidade desportiva, inculcando Fair Play, ministrando uma formação de qualidade;
- c) Formar jogadores que possam integrar as equipas seniores, preparando jogadores para a alta competição;
- d) Sensibilizar para a importância do exercício de uma cidadania ativa e interventiva;
- e) Combater a exclusão social;
- f) Assegurar aos atletas uma adequada formação desportiva em todas as suas vertentes;
- g) Promover e incentivar o empenho dos jovens atletas nas atividades escolares com vista ao seu futuro;
- h) Possibilitar aos jovens socialmente desfavorecidos a prática do futebol auxiliando-os sempre que possível.

#### 4. Valores

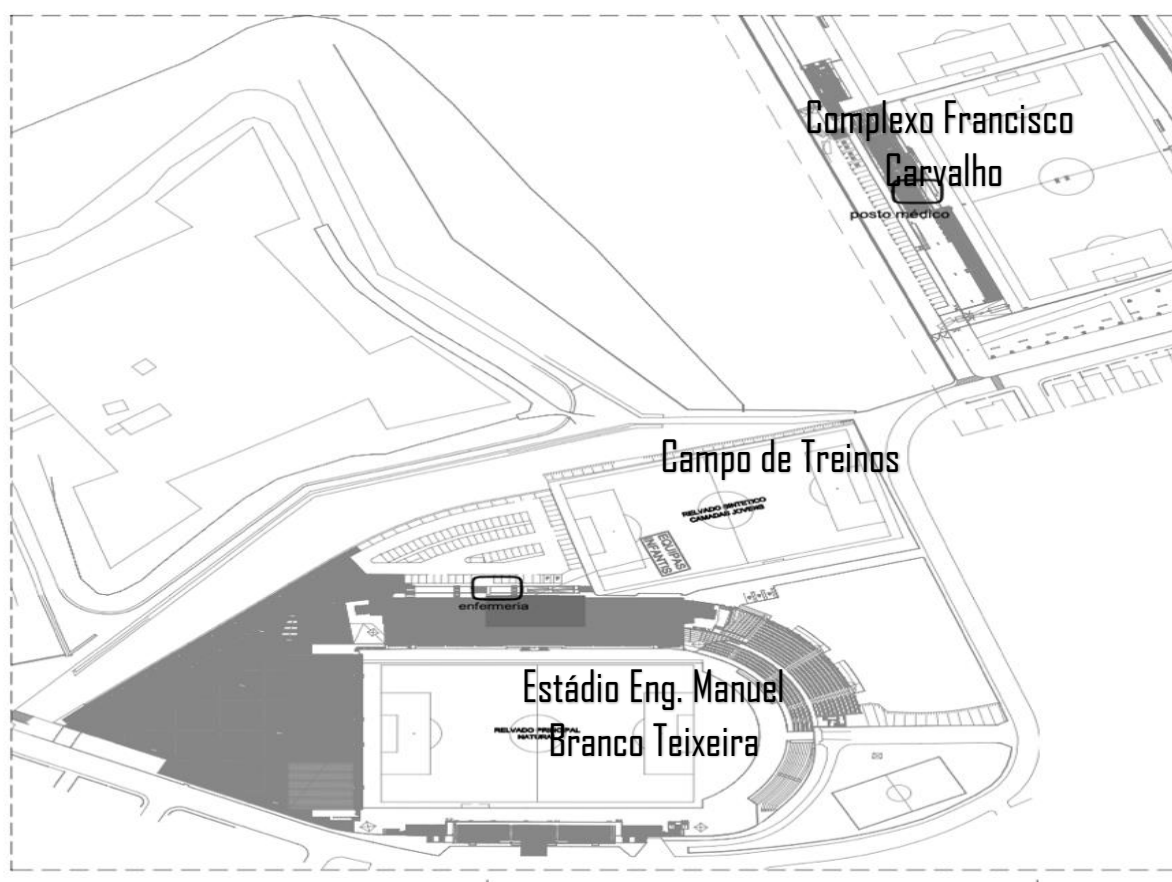
- O princípio base do clube *é formar pessoas* que se revejam nos **valores** e princípios e que saibam levá-los para as suas vidas futuras.
- Compromisso com a Equipa;
- Ética;
- Rigor;
- Honestidade
- Ambição;
- Humildade;
- Superação;
- Respeito;
- Exigência;





- Organização;
- Competência;
- Competitividade.

## 5. PLANO DE INFRAESTRUTURAS



## 6. As Nossas Equipas



As equipas do Grupo Desportivo de chaves têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Leais ao estilo de jogo em todas as circunstâncias. Ter a iniciativa do jogo em todos os momentos, desenvolvendo sempre fatores pressionantes e dominadores. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar.

## **6.1 O Nosso Jogador**

Compromisso com a equipa e com a identidade e valores do clube. Ser equilibrado e com espírito de sacrifício e ser sempre Humilde. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem. Cuidar da sua imagem pessoal.

### **6.1.1 O Nosso Treinador**

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e Treino do Clube. Obter o máximo de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo. Conduta exemplar ao nível social e desportivo

## **7. Condições de inscrição e mensalidades:**

### **Inscrição/Procedimentos**



O processo de inscrição do atleta deve ser realizado na secretaria do Clube, cumprindo os seguintes requisitos:

- 1- Preenchimento da ficha de atleta entregue na secretaria;
- 2- Assinatura da Ficha de Inscrição Modelo 2 da FPF;
- 3- Dados dos cartões de cidadão do(a) atleta e encarregado(a) de educação;
- 4- Exame médico desportivo devidamente preenchido e com aprovação médica. Todos os exames médicos são realizados na UNILABS;
- 5- Foto tipo passe.

### AUTORIZAÇÕES / DECLARAÇÕES

A documentação solicitada para entrega e formalização da inscrição (**dados do cartão de cidadão do/a inscrito/a e do/a respetivo/a encarregado/a de educação; e duas fotos tipo passe, do/a inscrito/a**), é a exigida pelas federações nacionais e associações distritais. Nesse sentido, **declara que autoriza a utilização dos seus dados de identificação e fotos pelo Grupo Desportivo de Chaves, no âmbito do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD)** e que sejam também usados para partilha, nos casos aplicáveis, em suporte digital e/ou físico, com: entidades responsáveis pela organização dos campeonatos nacionais ou regionais; entidades oficiais e protocoladas com o Grupo Desportivo de Chaves, no âmbito do Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo; entidades com competência no tratamento de eventuais reclamações exaradas pelo/a colaborador/a e/ou por terceiros, no âmbito das atividades desenvolvidas pelo clube? **SIM**  **NÃO**

Autoriza o transporte do/a seu/sua educando/a nas carrinhas do clube, para atividades desportivas, na impossibilidade de transporte de autocarro? **SIM**  **NÃO**

Li e concordo com os "Termos e Condições".

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação, conforme o cartão de cidadão:

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### TERMOS E CONDIÇÕES

- a) O valor da mensalidade será de 30,00€ (se o pai ou a mãe forem sócios do Clube, com as quotas em dia para a temporada 2023/2024) e de 60,00€ para os restantes. Quem for sócio e tiver mais do que um(a) filho(a) inscrito(a), terá um desconto de 50% na mensalidade do(s) segundo(s) inscrito(s).
- b) Para realizar a inscrição deve efetuar o pagamento da quota de sócio do Clube (pode ser do pai, da mãe ou do(a) tutor(a) responsável pelo(a) atleta), na Secretaria Geral, situada na Bancada Nova (Topo Sul), ao lado da Loja, antes de iniciar todo





o processo (manhã 09:00h -12:30h / tarde 14:00h – 18:30h) e também deve verificar se é necessário regularizar eventuais mensalidades em dívida, na Secretaria do Departamento de Formação, situada na Bancada Central Coberta, de segunda a sexta (manhã 09:30h -12:30h / tarde 14:30h – 19:30h). Em dias de jogo da I Liga não se realizam estas operações.

- c) A documentação obrigatória\* para a inscrição do(a) atleta é: 1 foto atual (tipo passe); dados do cartão de cidadão do(a) atleta, dados do cartão de cidadão do(a) encarregado(a) de educação e, se aplicável, o comprovativo de escalão A ou B atualizado, a 45 atletas (conforme a alínea c) do n.º 2, da cláusula 4.ª e o Quadro 1, do n.º 3, da cláusula 4.ª do Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo, assinado com o Município de Chaves, para o ano 2023, e com preferência para os(as) atletas que já estavam no Clube na temporada 2022/2023). **Atenção, só se realiza a inscrição ao serem apresentados todos os dados de identificação e na presença quer do(a) atleta quer do(a) encarregado(a) de educação.** Os serviços verificam a data de validade do cartão de cidadão e, a partir daí, a responsabilidade de comunicação ao Clube da renovação do documento é do(a) encarregado(a) de educação. (Deste modo, os intervenientes no processo de inscrição (atleta e encarregado(a) de educação) cujos cartões de cidadão caduquem em julho, setembro ou outubro de 2023, devem comunicar ao Clube, assim que tiverem um cartão de cidadão novo.)
- d) No ato da inscrição deve ser paga a primeira mensalidade, de um total de 10 (dez), sendo a primeira correspondente ao primeiro mês de treinos\*\*. Não se paga qualquer taxa de inscrição.
- e) Conforme o referido na alínea c), poderá ser atribuído o regime de isenção do pagamento, no caso de ser apresentado um comprovativo de que o(a) atleta usufrui do escalão A ou B na escola onde estiverem matriculados (documento emitido pela Segurança Social). Não serão aceites declarações emitidas pelas juntas de freguesias, para comprovar existência de escalão.
- f) O pagamento da inscrição apenas garante a possibilidade de aprendizagem da modalidade, em treino, sendo da exclusiva responsabilidade dos treinadores as convocatórias dos atletas para jogos.
- g) O Coordenador Técnico fará o atendimento aos encarregados de educação (em horário a divulgar e em sede própria), não devendo os encarregados de educação interpelar treinadores, diretores ou outros colaboradores.
- h) O Departamento de Formação dispõe de posto médico, gabinete de Nutrição e gabinete de Psicologia.
- i) Deve ser respeitada a data da marcação dos exames médicos, para não atrasar o processo de inscrição.
- j) Os encarregados de educação devem facilitar o processo, aceitando serem contactados por mensagem escrita, para o número de contacto fornecido, quer para marcação de exames médicos quer para outro tipo de comunicação deste Departamento ou dos serviços administrativos do Clube.
- k) O(a) atleta não deve utilizar equipamento de treino com emblemas ou nomes de outros clubes.
- l) Será obrigatória a aquisição de um “KIT DE SAÍDA” (a data a partir da qual poderá ser feita a aquisição será divulgada posteriormente).
- m) A assinatura da Ficha de Inscrição implica a aceitação destes Termos e Condições e não invalida a leitura do Manual de Boas Práticas que se encontra na página [www.gdchaves.pt](http://www.gdchaves.pt) (no separador Formação – Regulamentos).**

\* Documentação exigida pela AFVR e pela FPF, para efeitos de inscrição.

\*\* Meses de treinos/competições dos escalões distritais: de setembro de 2023 a junho de 2024).

## **Equipamentos**

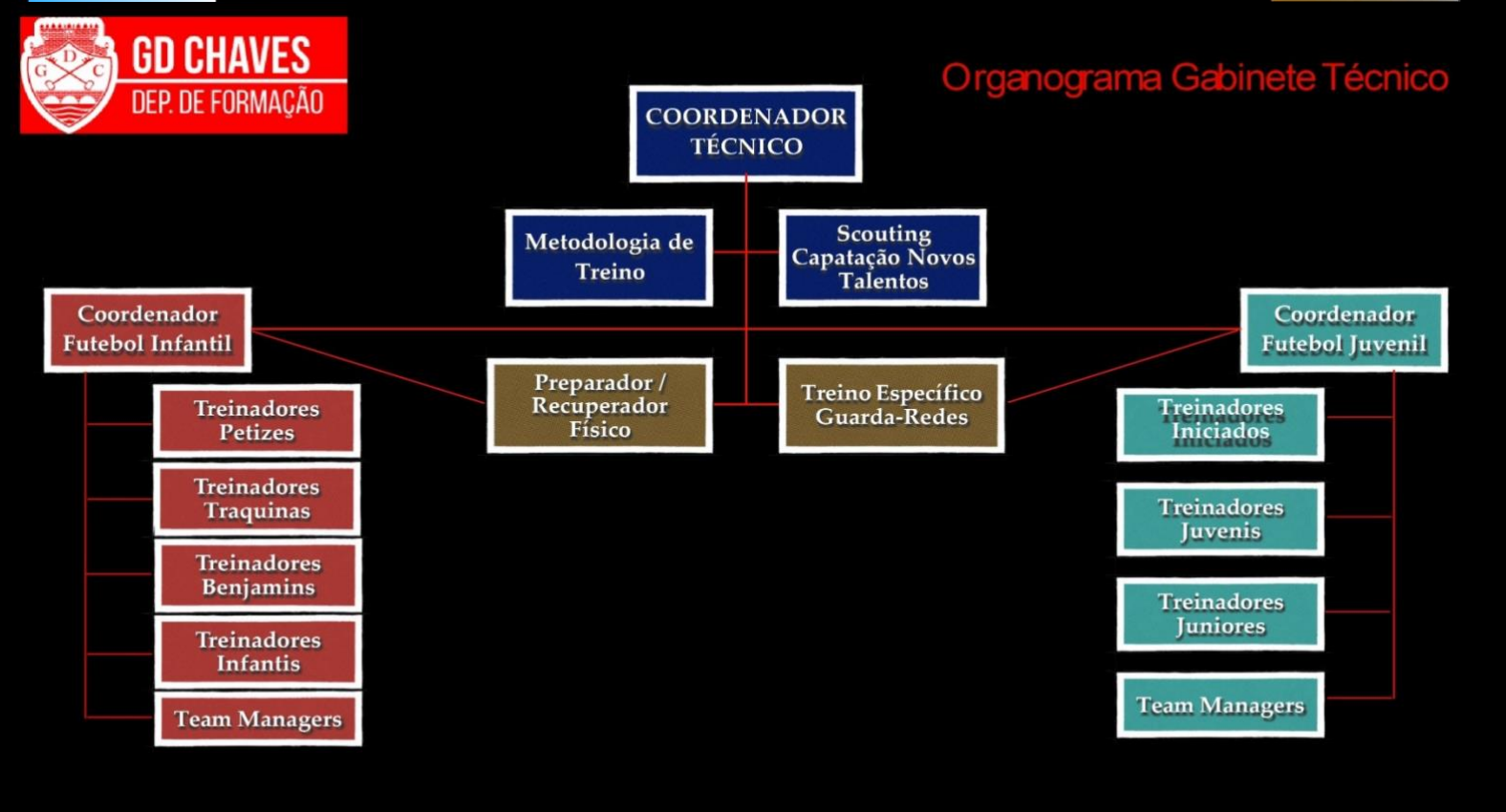


Nos Jogos os equipamentos para os jogos oficiais são da responsabilidade do Clube. Os Diretores de Escalão levam os equipamentos para os jogos e este tem de ser devolvido após a competição.

Este ano é utilizado um Kit de Treino (idêntico ao da temporada anterior) e um Kit de Saída que deve ser adquirido no momento da inscrição.

NOTA: É expressamente proibida a utilização de roupas/equipamentos de outros clubes nos treinos, jogos ou em representação do Grupo Desportivo de Chaves.

## 8 - Organograma



De seguida estão expostas as normas de conduta entre jogadores, dirigentes e técnicos assim como normas de conduta em treino e competição.



## 9.1 JOGADORES

### 9.1.1 DIREITOS:

- a) Possuir boas condições para a prática desportiva a nível de equipamento, material, instalações e transporte;
- b) Ser respeitado por todos os agentes do clube;
- c) Ser convocado, desde que cumpra com as suas obrigações para com o clube e que o treinador assim o entenda;
- d) Ser reconhecido e valorizado o mérito, dedicação, esforço e empenho, tanto nos treinos como nos jogos;
- e) Ver reconhecido e valorizado o seu desempenho escolar;
- f) Beneficiar de treinos estruturados e preparados com antecedência, no sentido de o valorizar como atleta e como ser humano;
- g) Ser assistido, de forma pronta e adequada, em caso de lesão, durante um treino e/ou jogo, além do posterior acompanhamento médico;
- h) Ter seguro;
- i) Beneficiar de um Serviço de Psicologia e Orientação, através de um(a) profissional da área;
- j) Ser reconhecido pela sua formação cívica;
- k) Usufruir de um saco para guardar objetos de valor, durante os treinos/jogos.

### 9.1.2 DEVERES:

- a) Respeitar e dignificar o clube;
- b) Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitada a sua presença;
- c) Cumprir as regras básicas de civismo, promovendo a igualdade e a não discriminação, evitando todo e qualquer tipo de violência, repudiando o racismo e a xenofobia na prática desportiva.
- d) Promover o espírito de grupo e coesão da equipa;
- e) Respeitar as decisões dos elementos da estrutura diretiva do clube;
- f) Evitar discussões, seja com quem for;
- g) Ser assíduo e pontual;



- h) Estar devidamente equipado (equipamento do clube) e pronto para treinar, com a antecedência devida, antes do treino/jogo;
- i) Colaborar na organização e recolha do material utilizado nos treinos;
- j) Apresentar uma justificação prévia, sempre que pretender faltar a um treino;
- k) Só usar o equipamento de saída conforme for estabelecido, sempre que vá em representação do clube e em nenhuma outra situação;
- l) Colocar as peças de vestuário, após o treino ou jogo, nos locais designados para o efeito;
- m) Apoiar no esforço e no êxito/fracasso dos colegas de equipa;
- n) Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos;
- o) Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;
- p) Após a sua utilização, deixar o balneário limpo, como o encontrou, não gastando água em excesso;
- q) Seguir as dicas nutricionais e/ou ementas dadas pelos treinadores e/ou elementos do departamento médico;
- r) Participar nas ações de formação promovidas pelo clube.

### 9.1.3 PROIBIÇÕES:

- a) É proibido participar em torneios desportivos ou treinar em outros clubes, sem autorização prévia do Grupo Desportivo de Chaves;
- b) É proibido equipar-se/desequipar-se fora dos balneários;
- c) É proibido entrar no campo de treinos sem a autorização dos treinadores;
- d) É proibido usar, durante os treinos e jogos: brincos, fios, pulseiras, relógios e outros acessórios;
- e) É proibido sair do campo sem autorização dos treinadores;
- f) Não serão permitidos atos de violência e indisciplina;
- g) É proibido demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, racismo, xenofobia, ou seja, tudo o que revele falta de controlo emocional e empenho;
- h) É proibida a utilização de peças de vestuário alusivas a outros clubes;
- i) É proibido o recurso a alimentos/suplementos não autorizados pelo clube;



- j) É proibido utilizar aplicações relacionadas com sites de apostas on-line;
- k) É proibido comentar, nas redes sociais e/ou em praça pública, assuntos relacionados com a vida interna do GD Chaves.

#### 9.1.4 NORMAS ESPECÍFICAS:

- 1) É obrigatório tratar com respeito e correção todos os elementos do Departamento de Formação do G.D. Chaves e respetiva SAD, cumprimentando/saudando;
- 2) O(a) atleta deve conhecer o Manual de Boas Práticas;
- 3) O(a) atleta deve estar atento(a) ao painel principal, junto ao balcão de atendimento do Departamento de Formação, onde são fixados documentos oficiais do G.D. Chaves;
- 4) O(a) atleta deve estar equipado e preparado para o início do treino, conforme a indicação do respetivo treinador;
- 5) Se o(a) atleta necessita de cuidados do Departamento Médico, deve chegar com a antecedência necessária, para estar pronto(a) à hora do treino;
- 6) Se o(a) atleta estiver lesionado(a) deve comparecer nas instalações do clube, para efetuar os tratamentos, mantendo os treinadores e o Departamento Médico informados;
- 7) O(a) atleta não deve permanecer ou aproximar-se dos espaços de treino que estejam a ser utilizados, sem consentimento;
- 8) O equipamento de treino não pode ter um símbolo ou qualquer identificação de outro clube;
- 9) Na véspera de um jogo, os(as) atletas devem recolher às suas casas até à hora definida pelo respetivo treinador;
- 10) Sempre que o(a) atleta não possa comparecer ao treino, por lesão, doença ou outro motivo, deve informar os seus diretores e/ou treinadores, com a devida antecedência;
- 11) O(a) atleta deve justificar todas as faltas de comparência a treinos ou jogos, aos seus diretores e/ou treinadores;
- 12) É desejável que os atletas tomem banho nas instalações do G.D. Chaves (após os treinos e jogos);
- 13) A saída e chegada, no âmbito dos jogos como visitante, são feitas nas instalações do G.D. Chaves, exceto aqueles(as) que moram fora de Chaves, a caminho da localidade do jogo, com autorização do(a) diretor(a) da equipa;
- 14) A entrada e saída das concentrações, nos dias de jogo, serão efetuadas no mesmo local, salvo exceções devidamente autorizadas;





- 15) Durante as refeições de equipa, é proibido usar equipamentos eletrónicos, bonés, gorros e afins;
- 16) Durante as refeições de equipa, todo o STAFF deve respeitar a ementa previamente definida;
- 17) O(a) atleta não pode jogar ou treinar noutros clubes, durante a temporada 2023/2024;
- 18) O(a) atleta deverá entregar ao treinador ou ao diretor, no final de cada período escolar, os registos de avaliação escolar, no âmbito da promoção do sucesso escolar;
- 19) É da responsabilidade do(a) atleta, zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações do G.D. Chaves, das carrinhas e/ou outro meio de transporte contratado, sendo da sua responsabilidade o pagamento dos danos causados;
- 20) O(a) atleta deve colaborar na higiene, limpeza e asseio do clube, colocando os papéis, latas, embalagens e outros detritos, nos respetivos recipientes de lixo;
- 21) É expressamente proibido escrever ou riscar paredes, bancos e cabides das instalações do G.D. Chaves;
- 22) É expressamente proibido deitar pastilhas elásticas para o chão ou qualquer outro lugar que não seja o caixote do lixo;
- 23) É expressamente proibido usar pastilhas elásticas, durante os treinos e/ou jogos;
- 24) Os(as) atletas e os treinadores estão proibidos de usar piercings, durante os treinos e/ou jogos;
- 25) É obrigatório o uso de caneleiras em todos os treinos e/ou jogos;
- 26) É obrigatório fechar os chuveiros após a sua utilização, poupando água;
- 27) É expressamente proibido entrar na Rouparia do G.D. Chaves, sem autorização do(a) responsável (Téc. de Equipamentos);
- 28) É expressamente proibido fumar dentro das instalações do G.D. Chaves;
- 29) É expressamente proibido consumir bebidas alcoólicas e substâncias ilícitas;
- 30) É expressamente proibido usar os telemóveis, computadores, head phones ou qualquer outro tipo de aparelhos eletrónicos, dentro dos balneários;
- 31) Os telemóveis, dentro das instalações do G.D. Chaves, devem estar em silêncio;
- 32) Toda e qualquer falta de respeito entre atletas, treinadores, funcionários e diretores, será alvo de análise disciplinar;
- 33) É proibido emanar sons e odores suspeitos, nas instalações e meios de transporte do GD Chaves (salvo nos WC);



- 34) É proibido roubar. Em caso de roubo, dentro das instalações do G.D. Chaves, será instaurado um processo disciplinar interno e comunicado às autoridades de segurança;
- 35) O(a) atleta está proibido(a) de aceder, sem autorização prévia, às instalações que não lhes sejam reservadas, nomeadamente aos gabinetes da Direção, equipa técnica, rouparia, arrecadação e departamento médico;
- 36) O não cumprimento de trabalho específico, recomendado por qualquer treinador, será alvo de um processo disciplinar interno;
- 37) Durante os jogos, o(a) atleta deve obedecer às instruções dadas pelos treinadores e atender aos conselhos que lhe forem transmitidos pelo(a) capitão(ã) de equipa;
- 38) O(a) atleta não deve criticar nem reclamar das decisões dos árbitros e seus auxiliares;
- 39) O(a) atleta e/ou encarregado(a) de educação não deve reclamar nem mostrar desagrado com as decisões dos treinadores;
  - a. O(a) atleta que reagir a qualquer substituição será punido(a) e alvo de um processo disciplinar interno;
- 40) O(a) atleta deve comportar-se de modo a não motivar castigos para si ou para a equipa, de forma injustificada, nomeadamente: tirar a camisola de jogo, pedir cartão ou outros comportamentos não admitidos nas leis do jogo;
- 41) Os comentários nas redes sociais, blogues e páginas pessoais são considerados públicos, pelo que os(as) atletas, os treinadores, os diretores, elementos do departamento médico, os(as) encarregados(as) de educação e restantes colaboradores(as) do GD Chaves estão, por isso, proibidos de fazer quaisquer observações nas redes sociais, acerca da vida interna e organizativa do Grupo Desportivo de Chaves e da respetiva SAD;
- 42) É proibido divulgar as convocatórias ou qualquer outro assunto interno, nas redes sociais e restantes meios de comunicação, exceto os responsáveis pela divulgação;
- 43) O(a) atleta e/ou encarregado(a) de educação deve indicar, no início da época, o seu domicílio em Portugal, bem como os contactos de telefone, aos diretores;
- 44) O(a) atleta tem a obrigação de assinar a folha de Convocatória (aquando da sua convocação) ou outro tipo de documentos de controlo (exemplo: folha de presença, assiduidade, etc.);
- 45) Todos os elementos que façam parte da convocatória devem ir e regressar no meio de transporte disponibilizado pelo clube;
- 46) Nos jogos em casa, os(as) atletas devem comparecer nas instalações do clube com a antecedência indicada pelo respetivo treinador;
- 47) É obrigatória a utilização do KIT de Saída definido pelo Clube;



- 48) Os(as) atletas estão expressamente proibidos de dar entrevistas aos órgãos de comunicação social, sem autorização da Direção do G.D. Chaves;
- 49) Durante os treinos, não é permitida a entrada de outros(as) atletas ou elementos que não façam parte da estrutura diretiva, no recinto onde os mesmos estiverem a decorrer;
- 50) No caso de **desistência**, o(a) atleta e o(a) seu(a) encarregado(a) de educação deverão informar o coordenador técnico e os serviços administrativos do Departamento de Formação, preenchendo, obrigatoriamente, na Secretaria do Departamento de Formação, a declaração de desistência, e procedendo a eventuais pagamentos, conforme o motivo da desistência:
- a) As desistências, após a inscrição do(a) atleta na AFVR, durante a temporada 2023/2024, implicam o pagamento de uma taxa, uma vez que o clube paga as inscrições, os seguros, os exames médicos e respetivas consultas;
  - b) Se o motivo for comprovado por atestado médico ou atestado de mudança de residência, o(a) atleta não terá que efetuar qualquer pagamento, no âmbito da desistência;
  - c) Se o motivo da saída for qualquer outro, o(a) atleta deverá pagar o valor de duas prestações, ou seja, 60,00€, não havendo lugar à devolução das prestações já pagas;
  - d) No caso de o(a) atleta ter optado pelo pagamento da anuidade completa (no ato da inscrição), serão devolvidos os valores correspondentes, sendo sempre descontados os 60,00€ mencionados na alínea c);
  - e) As cartas de desvinculação de atletas inscritos nas competições nacionais implicam o pagamento de 150,00€ (se forem solicitadas até 31/12/2023) e o pagamento de 250,00€ (se forem solicitadas a partir de 01/01/2024);
  - f) As cartas de desvinculação de atletas inscritos nas competições distritais implicam o pagamento de 50,00€ (se forem solicitadas até 31/12/2023) e o pagamento de 100,00€ (se forem solicitadas a partir de 01/01/2024).
- 51) Casos disciplinares, relativos a treinos e jogos, em primeiro lugar, serão analisados pelos treinadores e, posteriormente, expostos à Coordenação Técnica e à Direção.
- 52) O(a) atleta que não cumpra regras básicas de civismo, poderá ser expulso(a) do treino.
- 53) Todos os assuntos do interesse do clube deverão ser tratados em sede própria, não devendo ser discutidos em praça pública.
- 54) Todos os intervenientes deverão manter regras básicas de civismo, representando com dignidade o GD Chaves, tendo em conta a lealdade que esta instituição merece.

## INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

### INFRAÇÃO

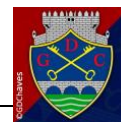
Atraso no início do treino,  
no dia do jogo e na concentração

Falta ao treino sem aviso prévio

### SANÇÃO

Sanção a aplicar pelo Treinador / Professor

Sanção a aplicar pelo Treinador



#### **9.1.4 NORMAS DE CONDUITA NA ESCOLA:**

- a. Os jogadores do Grupo Desportivo de Chaves em meio escolar, devem seguir as normas de conduta na escola, como:
- b. Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;
- c. Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/ aprendizagem;
- d. As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;
- e. Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- f. A falta de respeito a professores e/ ou funcionários da escola origina a abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube;



- g. Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos;
- h. Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente.

### 9.1.5 INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING

A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: Prevenção, Detecção, Recolha de informações, Investigação e Sanções. O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados a nível nacional e apoiar a implementação de uma serie de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de ética e integridade. Nesta perspetiva, adotamos o seguinte código de conduta:

- a. Nunca combines o resultado de um evento;
- b. Conta a alguém que te tentaram subornar;
- c. Conhece as regras;
- d. Nunca apostes no teu próprio desporto.

Adotando estes comportamos, ficas mais apto a reconhecer, resistir e reportar esta ameaça.

O Clube realiza, em colaboração com o responsável distrital de Integridade, realiza ação de formação destinada a promover a integridade, lealdade e verdade nas competições e a prevenir corrupção, a viciação de jogo, resultados desportivos e a realização ilegal das apostas por agentes desportivos.

## 10. COLABORADORES (TREINADORES; TEAM MANAGERS; ELEMENTOS DEPARTAMENTO MÉDICO)

Tendo em conta a missão e a visão do GD Chaves, enquanto entidade formadora, torna-se pertinente que os(as) colaboradores(as) do Departamento de Formação tomem conhecimento, interiorizem e se empenhem em contribuir para a aplicação dos regulamentos definidos pela Direção do GD Chaves.

### Nesse sentido, devem os(as) colaboradores(as) ter em conta as seguintes normas:

1. Manter e promover regras básicas de civismo como a promoção da igualdade e da não discriminação, bem como



- a prevenção da violência, do racismo, da xenofobia e da intolerância na prática desportiva;
2. Ler e aplicar os Regulamentos definidos pelo GD Chaves, disponíveis em [www.gdchaves.pt](http://www.gdchaves.pt), na área relativa à Formação;
  3. Contribuir para a sensibilização dos(a) atletas, no âmbito da importância: da manutenção de hábitos de vida saudável; da prática de exercício físico; da aprendizagem da modalidade desportiva; do espírito de fair play; da lealdade e dignificação das cores e da história do GD Chaves;
  4. Estar devidamente identificados/equipados, apenas e só enquanto estiverem a desempenhar as suas funções.
  5. Usar o equipamento definido (conforme a ocasião) e apenas em representação oficial do clube;
  6. Devolver, no final da temporada 2023/2024, o equipamento fornecido, bem como as chaves;
  7. Contribuir para a manutenção/asseio dos espaços, equipamentos (eletrónicos e desportivos), carrinhas e viaturas alugadas;
  8. Desempenhar com civismo e lealdade as suas funções;
  9. Respeitar as hierarquias;
  10. Ser cooperante;
  11. Guardar sigilo.
  12. Evitar sanções e multas;
  13. As multas aplicadas pela FPF ou pela AFVR serão pagas pelos penalizados;
  14. Promover as leis do jogo e a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente apostas desportivas ou quaisquer atos suscetíveis de pôr em causa a credibilidade do futebol, por exemplo, através do site [www.integridade.fpf.pt](http://www.integridade.fpf.pt) ;
  15. Sensibilizar para os perigos e consequências da dopagem, em termos éticos e ao nível da saúde do(a) atleta;
  16. Respeitar as indicações dos Departamento Médico;
  17. Não comentar (nas redes sociais e/ou em praça pública) acerca da vida interna do GD Chaves. A colocação de fotos que envolvam atletas é da responsabilidade de quem publica;
  18. Colaborar com a estrutura diretiva do GD Chaves e da SAD, noutras iniciativas, sempre que for solicitado, dentro das possibilidades e disponibilidade de cada um(a);
  19. Não prestar declarações à comunicação social, sem consentimento da estrutura diretiva;
  20. Não contactar com empresários e outros agentes desportivos, no sentido da prestação de informações acerca





dos(as) atletas do GD Chaves que possam contribuir para a sua desvinculação do clube;

21. Entregar, atempadamente, a documentação solicitada pelos serviços administrativos, nomeadamente: as convocatórias (no máximo, até sexta-feira), as fichas relativas à logística de saída e requisição de autocarro (até quarta-feira);
22. Elaborar e entregar, atempadamente, a documentação solicitada pela estrutura diretiva, no âmbito da certificação do GD Chaves como entidade formadora, atendendo aos pressupostos definidos pela Federação Portuguesa de Futebol;
23. Controlar a assiduidade dos jogadores, preenchendo a ficha de assiduidade a entregar, no dia seguinte a cada treino, nos serviços administrativos;
24. Não fumar, não beber bebidas alcoólicas e não consumir substâncias ilícitas, nas instalações desportivas do clube e/ou ao serviço do mesmo, noutras instalações;
25. Não permitir a entrada e permanência, nas instalações desportivas, de pessoas que não pertençam à estrutura diretiva;
26. Ser sócio(a) do GD Chaves, com quotas em dia.

## **11. NORMAS DE CONDUITA, DIREITOS E DEVERES**

### **11.1 Dos Diretores / Delegados do Escalão**

Todos os escalões têm um staff administrativo composto por Diretores e Delegados, com diversas funções:

- Fazer a ligação entre a equipa e o Coordenador Desportivo;
- Elaborar o "dossier da equipa";
- Dever de presença em todos os jogos e treinos, desde o seu início até ao final;
- Nos dias de treino, preparar o material solicitado pelo Treinador e colocá-lo à entrada do campo;
- Receber a convocatória elaborada pelo Treinador, fixando-a no local predestinado de modo a que todos os jogadores a rubriquem. Caso algum atleta não esteja presente, deverá avisá-lo atempadamente;
- Garantir a apresentação das licenças dos atletas, treinadores e dirigentes que participam nos jogos;
- Nos jogos em casa tratar de toda a logística (requisição de PSP, verificar se está tudo em condições para a sua realização no próprio dia);



- Receber a equipa adversária, indicando-lhe o respetivo balneário e confirmando se o mesmo está em condições para ser utilizado. No final deverá despedir-se e aproveitar para verificar se o balneário ficou em condições;
- Formalizar a entrega da ficha de jogo ao árbitro;
- Receber condignamente a equipa de arbitragem e se possível acompanhá-la até à viatura no final;
- Organizar previamente os transportes e logística para os jogos fora;
- Marcar o horário de saída para as deslocações, de forma a estar no campo 75 minutos antes do início do jogo.

## 11.2 Do Coordenador Técnico

O cargo de Coordenador Técnico implica um grande conhecimento do funcionamento e de toda a filosofia do Clube.

### Funções:

Com o objetivo de que o Coordenador Técnico participe na conceção, implementação e/ou manutenção assim como avaliação do Plano Estratégico do Grupo Desportivo de Chaves são atribuídas as seguintes funções ao mesmo:

- Verificar que tudo o que é decidido no Departamento de Formação tem por base os princípios orientadores do projeto.
- Observação de jogos e treinos para posterior discussão com os treinadores.
- Observação de jogadores para, em conjunto com os treinadores, referenciar aqueles que demonstram comportamentos de excelência.
- Participar nas decisões dos treinadores. Sempre que há alguma dúvida, quer por solicitação do treinador, quer por observação do próprio coordenador, este último dá apoio aos treinadores no sentido de os ajudar a decidir, discutindo soluções e as situações dos treinos e dos jogos.
- Garantir a ligação entre o corpo diretivo e o corpo jogadores/treinadores.



- Garantir o processo de certificação do Clube e tudo o que é inerente ao mesmo.
- Substituir um treinador que não possa comparecer ao treino ou ao jogo.
- Intervir junto dos Pais sempre que surja algum problema com os jovens jogadores, como por exemplo, problemas do foro académico.
- Estabelecer a ligação entre o Departamento de Formação e o Departamento Sénior nomeadamente, na indicação de jogadores que demonstrem comportamentos de excelência para participarem nos treinos do plantel sénior/equipa satélite e na indicação de jogadores para integrarem o plantel sénior após a subida de escalão.
- Organizar reuniões com os treinadores do Departamento de Formação e sessões de esclarecimento relativamente a temáticas relacionadas com o Projeto de Formação.
- Dar a conhecer o manual de acolhimento e boas práticas.
- Participar em decisões do foro disciplinar que não estejam previstas no regulamento interno.

### 11.3 Dos Treinadores

- Ser um exemplo para todos;
- Manter uma postura correta dentro e fora do campo;
- Inculir nos atletas gosto pela modalidade e transmitir uma constante ideia de querer ser cada vez melhor;
- Abster-se de consumir bebidas alcoólicas e principalmente de fumar na presença de qualquer atleta;
- Ter muito cuidado com fotografias ou comentários expostos nas redes sociais;
- Planear, realizar e avaliar o treino de acordo com os ideais do Clube e com o respetivo escalão etário;
- Atribuir e delegar funções nos seus Treinadores Adjuntos;
- Indicar ao Diretor/Delegado qual o material necessário para a concretização do treino;
- Implementar regras para o bom funcionamento do grupo, mas normalizada a todas as equipas do Clube;
- Articular com o staff administrativo do escalão a hora de concentração para o jogo;
- Elaborar a convocatória para o jogo e entregá-la ao Diretor/Delegado;
- Não utilizar nem permitir que seja utilizada linguagem imprópria;
- Reportar ao Diretor/Delegado todas as lesões dos atletas que tenha conhecimento, não consentindo qualquer tratamento sem autorização do Departamento Médico do Clube e do Diretor/Delegado do escalão;
- Ceder atletas da equipa que lidera, sempre que o Coordenador Técnico lhe proponha, para serem utilizados



noutras equipas do Clube;

- Eleger os capitães em concordância com o Coordenador;
- Chegar antecipadamente aos treinos e jogos;
- Utilizar em todos os treinos e jogos o material desportivo fornecido e indicado pelo Clube para cada circunstância;
- Apresentar-se nas reuniões formais com os restantes Agentes Desportivos na sede do Clube, quando notificados;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube.

#### 11.4 Dos Fisioterapeutas / Enfermeiros/ Massagistas

##### **Funções:**

- Deve estar presente em todos os treinos e se possível nos jogos;
- É responsável pelo tratamento dos atletas;
- Deve auxiliar na recuperação de atletas, tanto no campo como no Posto Médico;
- É responsável pelas águas nos dias de jogo.

#### 12. Normas do Atleta nos Transportes

Os horários e locais de concentração estipulados pelo Clube deverão ser escrupulosamente cumpridos.

A utilização dos transportes do Grupo Desportivo de Chaves ou de entidades externas rege-se pelas seguintes normas:

- Respeitar os horários definidos.
- Em caso de alteração ou imprevisto, é obrigatório avisar o Diretor Técnico.
- Tratar com correção o motorista.
- Não é permitido comer e beber nos meios de transporte do Grupo Desportivo de Chaves ou de entidades externas.
- Manter o bom estado de conservação e limpeza das carrinhas/autocarros.



- É obrigatório o uso do cinto de segurança.
- É proibido colocar os pés em cima dos bancos.
- A utilização de colunas de música só é permitida se autorizada pelo Diretor Técnico.
- Todas as deslocações para jogos na condição de visitante e torneios os atletas devem utilizar os meios de transporte facultados pelo GDC. Quaisquer exceções só poderão ser concedidas pelo Treinador ou pelo Diretor/Delegado de escalão.
- Salvo casos pontuais e expressamente previstos, todos devem viajar juntos, devendo os atletas reunir-se na hora e local definidos e nunca deixar o grupo sem uma autorização expressa.



### 13. PLANO NUTRICIONAL

O seguinte documento tem como objetivo apresentar estratégias nutricionais adequadas ao atleta.

Encontra-se organizado em 3 momentos do dia: manhã, tarde e noite, abordando refeições que devem ser realizadas e respetivos exemplos.

Em adição, são apresentadas sugestões de ingestão alimentar em função do momento competitivo e transmitidos conselhos úteis e informações relevantes sobre o dia de jogo.

De notar que, embora este documento tenha por base a evidência científica mais relevante na área, é apenas um compêndio de recomendações gerais, importando realçar que um plano alimentar tem de ser individualizado para cada atleta e mesmo para cada posição, sendo o papel do Nutricionista por isso crucial.

#### 13.1 Durante a manhã:

O pequeno almoço é uma refeição importante, uma vez que passaram muitas horas desde a refeição anterior do atleta;

Esta refeição deve ser tomada num ambiente calmo e com o tempo necessário, sem acelerar a sua ingestão;

A ausência do pequeno almoço (particularmente se pré-treino/jogo) pode, por exemplo, provocar hipoglicémia, afetar o rendimento desportivo e atrasar a recuperação física de um atleta (Teixeira VH, Fadiga e desempenho, uma perspetiva multidisciplinar, 2006);

O **pequeno almoço** deve conter, por exemplo: uma peça de fruta, leite ou derivados (iogurte), pão com queijo ou fiambre, ou outros cereais (como a aveia).

Se o pequeno almoço e o almoço forem distantes, é importante ingerir uma **merenda da manhã** (cerca de 3h após o pequeno almoço) onde se pode incluir um iogurte (tipo *skyr*) ou um queijo (tipo *babybel*, por exemplo) e frutos secos (por exemplo nozes);

Caso o jogo/treino ocorra durante a manhã, o pequeno almoço/merenda da manhã deve ser ingerido 2h antes do momento competitivo ou treino (Medicine & Science in Sports & Exercise 48(3):543-568, 2016) e ser de fácil digestão, ou seja, ser pobre em fibra, gordura e proteína - mas rico em hidratos de carbono. Assim, deve conter, por exemplo, um néctar de fruta ou um sumo tipo *ice tea* ao invés do leite ou iogurte,





e não conter a peça de fruta. Estas recomendações são as mesmas no caso de o jogo/treino ocorrer durante a tarde;

Se o jogo/treino acabar antes da hora de almoço, não é necessário ingerir uma refeição logo após. (Kirkendall 1993) Se, pelo contrário, acabar muito antes da hora do almoço, deve ser ingerida uma merenda rica em proteína e em hidratos de carbono. Por exemplo, um pão com doce/mel/marmelada e uma barra proteica ou leite, iogurte ou queijo (tipo *babybel*, por exemplo).  
O mesmo se passa se o jogo/treino ocorrer durante a tarde.

### 13.2 Durante a tarde:

O almoço deve conter sopa, uma fonte de proteína (carne, peixe ou ovos), hortícolas crus e/ou cozinhados e uma fonte de hidratos de carbono (arroz, massa ou batata e/ou leguminosas). À sobremesa deve ser privilegiada a fruta e a bebida de eleição deve ser água;

No caso de o jogo ser antes do almoço, o almoço pós-jogo deve ser rico em alimentos fornecedores de hidratos de carbono e proteína, isto para que a recuperação seja facilitada. Os hortícolas devem estar bem cozinhados, a sopa pode ter hortícolas inteiros e/ou leguminosas e um pouco mais de sal que o habitual;

No caso de o jogo/treino ser depois do almoço, o almoço pré-jogo deve ser ingerido 3h antes do momento competitivo ou treino (Medicine & Science in Sports & Exercise 48(3):543-568, 2016) e deve fornecer principalmente hidratos de carbono de fácil digestão (Cotunga, Vickery et al. 2005), ou seja, não deve conter leguminosas nem alimentos ricos em fibra ou em gordura, pelo que é de notar que a refeição não deve conter peixe gordo. Exemplo: sopa passada, podendo conter arroz, "massinhas" ou *croutons*, carne ou peixe sem peles ou gorduras visíveis; arroz, massa ou batata; salada com hortícolas ricos em hidratos de carbono (cenoura, milho, beterraba, tomate, etc.); acompanhar a refeição com um pão; a bebida pode ser água, néctar de fruta ou sumo tipo *ice tea*, por exemplo;

O lanche deve conter uma fonte proteica como leite, derivados, ou ovo, e uma fonte de hidratos de carbono como pão, que poderá ser com queijo ou fiambre, ou mesmo outros cereais e uma peça de fruta;

Se o lanche for muito distante da hora do jantar, é importante ingerir uma merenda da tarde.

### 13.3 Durante a noite:



O **jantar** deve ser semelhante ao almoço, incluindo no caso de ser pós-jogo;

Antes de deitar, poderá fazer sentido ingerir uma ceia, uma vez que se passarão muitas horas até à próxima refeição. Posto isto, a **ceia deve conter** uma fonte proteica, que poderá ser leite, iogurte ou queijo, podendo acompanhar com frutos secos ou bolacha tipo *maria*. Esta refeição deve ser ingerida cerca de 30 minutos antes de dormir. (Snijders et al, the Journal of Nutrition, 2015)

### 13.4 Conselhos úteis para o atleta

- A) As refeições devem ser mastigadas calmamente;
- B) Evitar fritos, o consumo excessivo de carnes vermelhas, o consumo excessivo de produtos de pastelaria, *fast food* e refrigerantes;
- C) A alimentação deve ser rica em vitaminas e minerais, uma vez que são essenciais para o bom funcionamento do organismo e, por sua vez, importantes na prevenção de lesões. (Ranchordas, Dawson and Russell, JISSN 2017) Para isso é que é importante garantir a ingestão de fruta e hortícolas ao longo do dia, incluindo a ingestão de sopa nas refeições principais;
- D) É importante ingerir água ao longo de todo o dia, sendo que uma má hidratação tem impacto não só na saúde como na performance - aumentando a perceção do esforço e, conseqüentemente, reduzindo o desempenho físico. (Nichols, Jonnalagadda et al. 2005) Assim, a bebida de eleição deverá ser a água, pelo que é importante andar com uma garrafa de água por perto. De notar que pode ser importante monitorizar a cor da urina, uma vez que as necessidades hídricas variam consoante as necessidades do treino e a altura do ano;
- E) A higiene do sono é igualmente importante. O défice de sono tem influência no peso, na ingestão alimentar e na recuperação pós-exercício, pelo que se deve garantir pelo menos 8h de sono diárias. (Silva et al. IJSPP, 2019; Fitzgerald et al. JSMS, 2018) Importa notar que não é possível recuperar/compensar horas de sono;
- F) Evitar comer alimentos de difícil digestão não só antes dos jogos como também antes dos treinos, tais como: leite, ovo, batatas fritas, bolos, folhados, bolachas;
- G) É importante não experimentar alimentos "novos" em dias de jogo;
- H) Nenhum alimento é "mau" ou "bom". A alimentação deve ser variada e equilibrada, sem cometer exageros, nem criar "vilões da alimentação". Existem momentos certos para a ingestão de todos os tipos de alimentos.



### 13.5 Hidratação

No que respeita à hidratação devemos ter em consideração que um estado de hidratação desadequado pode ter um impacto negativo na performance desportiva. Assim, para que isto seja evitado os atletas devem monitorizar a sua densidade urinária, sendo que quanto mais clara for a urina mais hidratado se encontra o atleta.

Recomenda-se assim que pelo menos 4 horas antes do exercício o atleta ingira 5 a 7 ml de fluídos/kg peso corporal e, caso a urina seja muito concentrada, 3 a 5ml de fluídos/kg adicionais cerca de 2 horas antes. Para além disso, durante o exercício pretende-se que o atleta não tenha perdas superiores a 2% do seu peso corporal. Desta forma, a hidratação vai depender da taxa de sudação e assim sendo deve ser personalizada a cada atleta.

De referir ainda que não é de todo recomendado um estado de hiperhidratação, ou seja, que o atleta faça uma ingestão excessiva de água durante o jogo e, por isso aumente o seu peso neste período, podendo também este acontecimento ter um impacto negativo na performance desportiva. Após o exercício o atleta deve ingerir 750ml de fluidos por cada kg de peso corporal perdido, de preferência com adição de sódio superior às suas perdas durante o exercício.

### 13.6 Informações:

Os **hidratos de carbono** são o principal fornecedor de energia, contribuindo para encher as reservas de energia do músculo (glicogénio) (Bergeron, Mountjoy et al. 2015), sendo que uma ingestão adequada evita e atrasa a fadiga (Clark K. Nutritional guidance to soccer players for training and competition, Journal of Sports Sciences, 1994). Assim, uma boa estratégia passa por consumir hidratos de carbono imediatamente antes do jogo e no intervalo do jogo.(Hills and M. Russell, Nutrients 2017)

**Antes do jogo**, um bom exemplo é a ingestão de uma barra de cereais ou de produtos próprios como géis ou barras energéticas; **durante o intervalo**, cerca de 5min antes do final, um bom exemplo é a ingestão de gomas, bolachas tipo *maria*, banana, cubos de marmelada ou sumos de fruta.



Antes do jogo (a partir de 4h antes), o aporte de **água** deve ser ligeiramente reduzido em comparação com o do restante dia, voltando a aumentar após o jogo (Oliveira, Ferreira et al. 2017);

Em alturas de maior calor, a ingestão de água durante o jogo poderá ser sob a forma de água fresca (com gelo);

**Após o jogo**, deve ingerir-se uma refeição rica em proteína e hidratos de carbono, sendo o pão com queijo ou fiambre e o leite achocolatado excelentes opções, ou mesmo pão, leite branco e chocolate, ou pão com compota/mel/marmelada e iogurte líquido tipo *skyr*;

No caso dos atletas de escalões superiores, existem alguns (poucos) suplementos com evidência científica suficiente que suporte a sua utilização (ex.: proteína *whey*, creatina, cafeína).(Oliveira, Ferreira et al. 2017)

No entanto, a política dos “alimentos primeiro” deve sempre ser valorizada e o uso de suplementos só deve ser ponderado depois de se perceber que a alimentação por si só não consegue suprimir as necessidades do atleta (caso da proteína *whey*, por exemplo). Desta forma, o nutricionista apresenta um papel preponderante na determinação do uso de suplementação em cada caso;

É essencial entender a **importância da nutrição** não só na saúde como, neste caso, no **rendimento** do atleta. A preparação para o jogo não se faz nos momentos anteriores, mas sim nos dias anteriores, realçando, por exemplo, a importância do jantar no dia anterior ao jogo. Da mesma forma, a recuperação não se faz nos momentos seguintes, mas sim nos dias seguintes.

Assim, este é um processo contínuo que engloba diversos fatores, sendo que a nutrição do atleta é um adjuvante com carácter crucial.

“É necessário nutrir para vencer.”

GD Chaves, Departamento médico - Gabinete de nutrição

Filipe Ferreira - nutricionista



## Plano Alimentar

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. HC
PEQUENO-ALMOÇO	1 bola de mistura (50g)	26,9g
	1 copo de leite simples (200ml)	9,8g
	2 kiwis (230g)	25,3g
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte de aromas (125g)	16,6g
	1 barra de cereais <i>Fitness</i> (23,5g)	16,3g
	1 banana (165g)	36g
ALMOÇO	Bife de vaca grelhado (140g)	0g
	Arroz cozido (150g) c/cenoura (30g)	43,1g
	Salada de tomate (60g) e alface (30g)	2,4g
	1 sumo de fruta natural (160ml)	15,2g
	1 pêra (200g)	18,8g
1º LANCHE	1 bola de mistura (50g)	26,9g
	1 iogurte líquido (185ml)	22,2g
	1 laranja (180g)	16g

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. HC
2º LANCHE	1 barra de cereais <i>Fitness</i> (23,5g)	16,3g
	3 nêspersas (135g)	13,8g
JANTAR	Frango (140g)	0g
	Esparguete cozido (150g) c/bróculos (50g)	30,6g
	Couve-de-bruxelas (100g)	3,5g
	1 sumo de fruta natural (160ml)	15,2g
	1 maçã (200g)	26,8g
CEIA	1 iogurte de aromas (125g)	16,6g
	4 bolachas tipo Maria (20g)	14,4g
<b>TOTAL</b>		<b>412,7g</b>



## 14. ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

### 14.1 PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA



# PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

## SUPOORTE BÁSICO DE VIDA

**Verificar a resposta**

Abanar suavemente  
Perguntar em voz alta: "Sente-se bem?"

**Se não responder**

Abri a via aérea & avaliar a respiração

**Se não respira normalmente ou se não respira**

**Se respira normalmente**

Chamar 112, procurar e trazer DAE

**Iniciar de imediato SBV**

Colocar as mãos no centro de tórax  
Fazer 30 compressões:

- Deprimir com firmeza pelo menos 5cm com uma frequência de 100/min
- Selar os lábios em volta da boca
- Insuflar progressivamente até o tórax expandir
- Fazer a insuflação seguinte quando o tórax retrair
- Manter SBV

**SBV 30:2**

**Ligar o DAE & aplicar as pás**

Seguir de imediato os comandos de voz  
Colocar um dos eléctrodos no tórax sob o braço esquerdo  
Colocar o outro eléctrodo por baixo da clavícula direita, ao lado do esterno  
Se há mais de um reanimador: não interromper SBV

**Afastar & aplicar o choque**

Ninguém toca na vítima

- durante a análise
- durante a aplicação do choque

Se a vítima começar a acordar: mexer, abrir os olhos e respirar normalmente, parar o SBV  
Se estiver inconsciente, colocá-la em posição lateral de segurança\*.

## PLANO DE EVACUAÇÃO



### CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA



939 544 859



276 309 050



112



276 300 950 / 276 300 900

### 14.2 PROCEDIMENTO A SEGUIR QUANDO UM ATLETA SE LESIONA

#### 14.2.1 NAS NOSSAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS:

- No momento da ocorrência, o elemento do departamento médico intervém e faz uma primeira avaliação;
- No caso de não ser necessário evacuar o atleta, este será retirado, conforme as normas relativas aos primeiros socorros, sendo encaminhado para o departamento médico do clube, para ser dado seguimento ao respetivo tratamento, se a lesão for recuperável, sem participação ao seguro;

- c) Se a lesão, após análise, for grave, o atleta, com a autorização do departamento médico, deverá dirigir-se ao hospital para a realização de exames e tratamentos, acompanhado por um diretor e/ou elemento do departamento médico, numa carrinha do clube ou veículo de emergência médica, se necessário. Será feita a participação ao seguro;
- d) O(a) encarregado(a) de educação do(a) atleta será informado por um(a) diretor(a);
- e) No hospital deverá ser dito que foi um acidente desportivo e apresentado o número da apólice da respetiva companhia de seguros;

**O seguro desportivo apenas cobre os danos resultantes das atividades realizadas nos treinos ou em competição.**

#### **14.2.2 FORA DAS NOSSAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS, EM REPRESENTAÇÃO DO CLUBE:**

- a) Deve ser feita uma avaliação pelo elemento do departamento médico, o qual dará seguimento ao respetivo tratamento, se a lesão for recuperável, sem a participação ao seguro;
- b) Na falta de um elemento do departamento médico, e se a lesão for de gravidade, o(a) atleta, acompanhado(a) pelo diretor(a) responsável, deverá dirigir-se ao hospital mais próximo, para realização de exames e tratamentos. Será feita a participação ao seguro;
- c) No hospital deverá ser dito que foi um acidente desportivo e apresentado o número da apólice da respetiva companhia de seguros;
- d) O(a) encarregado(a) de educação do(a) atleta será informado por um(a) diretor(a);

**O seguro desportivo apenas cobre os danos resultantes das atividades realizadas nos treinos ou em competição.**

### 14.2.3 FORA DAS NOSSAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS, NOUTROS CONTEXTOS:

- a) O(a) atleta ou familiares ficam obrigados a informar o clube, no dia seguinte ao episódio de uma eventual ocorrência;

**O clube não se responsabiliza por ocorrências fora das suas instalações desportivas, em situações em que o(a) atleta não esteja a representar o clube.**

#### EM CASO DE EMERGÊNCIA DE UM ATLETA DENTRO DO CAMPO

- Primeira intervenção por um dos técnicos da equipa para se saber a gravidade;
- Em caso de gravidade solicitar a presença de um dos responsáveis clínicos;
- Intervenção por parte de um dos responsáveis clínicos;
- Transporte do atleta para o Gabinete Clínico do Clube.



**Emergência Médica**



#### CASOS ESPECÍFICOS:

- Situações traumáticas contactar **Hospital Distrital de Chaves - 276 300 950 / 276 300 900**, para uma avaliação do atleta e a necessidade de participar o sinistro ao seguro para tratamento específico;
- Situações de paragem cardíaca, um elemento do clube com formação suporte básico de vida, deve intervir de imediato utilizando o protocolo definido para este episódio;
- Casos de fraturas não mexer, imobilizar o atleta e chamar os serviços de emergência;
- Caso o encarregado de educação não esteja presente o diretor do escalão acompanha o atleta ao hospital.



#### INFORMAR OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO:

Está disponível na secretaria do clube o contacto dos encarregados de educação:

- Na base de dados existe uma ficha individual dos atletas com os contactos;
- Na capa diretiva do escalão os contactos dos encarregados de educação dos atletas.



## Contactos de Emergência

**Em caso de Emergência:**

Mantenha-se calmo e informe, de forma simples e clara, a situação que motivou o contato.



#### CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA

▪ **Em situações emergentes ligar para os seguintes contactos:**

- Número de Emergência Nacional - 112
- Hospital Distrital de Chaves – 276 300 950 / 276 300 900
- Centro de Saúde de Chaves n.º 1- 276 332 152 / 276 333 565
- Centro de Saúde de Chaves n.º 2 – 276 301 920
- Bombeiros Voluntários de Flavienses – 276 322 122
- Bombeiro de Salvação Pública – 276 323 290
- Serviço Municipal de Protecção Civil - 961 331 208 / 276 348 406
- Guarda Nacional Republicana – 276 340 210

Número Europeu de Emergência: 112

Intoxicações - INEM – 808 250 143

Saúde 24: 808 242 242

Linha de Emergência Social: 144

Eletricidade - 808 506 506

Gás: 808 204 080



**GD CHAVES**  
DEP. DE FORMAÇÃO

**PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO**

**Evento Adverso em Jogo / Treino**

(Lesão Traumática/ não Traumática/TCE/PCR)



## **15. PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR**

O Grupo Desportivo de Chaves pretende inculcar nos(as) seus(as) jovens atletas hábitos de vida saudável e, também, a importância da escola, das habilitações literárias e da aprendizagem ao longo da vida, no âmbito da promoção da cultura e da aquisição de qualificações, num mundo em que o mercado de trabalho é cada vez mais exigente e competitivo.

O clube tem disponível uma sala de estudo para que os(as) jovens atletas possam ler, pesquisar informações, aproveitar o tempo livre para realizar tarefas escolares ou jogos didáticos e, ao mesmo tempo, enriquecer a cultura geral individual.

Os(as) treinadores(as), diretores(as) e restantes dirigentes do clube tudo farão para inculcar e incentivar os(as) jovens atletas, no âmbito da importância do sucesso escolar. Nesse sentido, a Direção definiu o seguinte plano:

### **15.1 OBJETIVOS:**

1. Promover o bom relacionamento interpessoal;
2. Inculcar hábitos de vida saudável;
3. Verificar a assiduidade, o aproveitamento e o comportamento dos(as) jovens atletas, evitando o abandono escolar;
4. Contribuir para o sucesso escolar dos(as) jovens atletas;
5. Disponibilizar um Serviço de Psicologia e Orientação, por um(a) profissional da área.

### **15.2 PROCEDIMENTOS:**

1. Os(as) diretores(as) criam um dossier para cada escalão que deverá conter a ficha de identificação do(a) jovem atleta;
2. No final de cada período escolar, os(as) encarregados(as) de educação poderão, se não se opuserem, entregar uma cópia do registo relativo à avaliação dos(as) seus(suas) educandos(as);
3. Os(as) diretores(as) devem elaborar uma tabela relativa ao aproveitamento dos(as) atletas, por forma a informar a Direção, acerca dos 5(cinco) melhores de cada escalão;
4. No caso de o clube se aperceber que o(a) jovem atleta é proveniente de uma família disfuncional, assumirá o seu coordenador técnico a responsabilidade de exercer tutoria sobre o mesmo (com o consentimento do(a) seu(a) encarregado(a) de educação;
5. No painel informativo, será divulgado o "quadro de honra", por escalão;

6. Os 3 melhores de cada escalão poderão receber uma lembrança do clube, material escolar e/ou passar um dia com a equipa sénior);
7. Com o consentimento dos(as) encarregados(as) de educação, a Direção divulgará os resultados no site oficial do clube.

## **16 -INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR GERAL**

### **16.1 JOGADORES:**

- a) Faltas injustificadas: repreensão verbal, repreensão escrita, suspensão, rescisão;
- b) Desavenças com os colegas: sanção a aplicar pelo treinador;
- c) Falta de respeito e indisciplina para com elementos internos ou externos do clube: sanção a aplicar pelos dirigentes do clube;
- d) Incumprimento do Manual de Boas Práticas: sanção a aplicar pelos dirigentes do Clube;
- e) Todas as ocorrências não previstas neste Manual serão analisadas pelos dirigentes do Clube;
- f) Todos os infratores terão direito a serem ouvidos, antes da aplicação de sanções.

### **SANÇÕES:**

- a) Advertência/repreensão verbal e/ou escrita;
- b) Treino fora da equipa;
- c) Suspensão de treinos e/ou jogos;
- d) Expulsão/rescisão.

### **16.2 COLABORADORES:**

As sanções apresentadas referem-se ao incumprimento das normas do Manual Acolhimento e Boas Práticas, nomeadamente no código de conduta evidenciado, implicando a aplicação de multas, em jeito de desconto de valores nos recibos relativos ao pagamento dos serviços prestados, conforme os casos:

Norma n.º 6: retenção do valor da(s) peça(s) do equipamento em falta (conforme o preço de venda ao público);

Norma n.º 7: retenção do valor correspondente ao dano causado e/ou multa associada e pagamento da diferença (se os valores dos danos ultrapassarem o valor a pagar ao(à) colaborador(a) pelo serviço prestado;

Norma n.º 13: retenção do valor correspondente à(s) multa(s) e pagamento da diferença (se as multas ultrapassarem o valor a pagar ao(à) colaborador(a) pelo serviço prestado);

Norma n.º 17: multa de 25,00€ por cada comentário nas redes sociais, com retenção do valor e eventual pagamento da diferença (se as multas ultrapassarem o valor a pagar ao(à) colaborador(a) pelo serviço prestado);

Norma n.º 22: possibilidade de não ficar garantida a logística necessária e outros requisitos não cumpridos dentro do prazo;

Norma n.º 23: retenção do valor da prestação do serviço, enquanto não entregar a documentação.

### **16.3 INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR ESPECÍFICO PARA OS COMPORTAMENTOS DOS PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO**

O Departamento de Formação parte do princípio de que os pais / encarregados de educação leem os regulamentos disponibilizados no site [www.gdcchaves.pt](http://www.gdcchaves.pt), para consulta, antes de procederem à inscrição dos seus educandos, sobretudo os “Termos e Condições”.

Atendendo aos regulamentos apresentados no Manual de Acolhimento e Boas Práticas, a infração dos mesmos poderá implicar as seguintes sanções, por parte da Direção do clube:

- a) Advertência verbal e/ou escrita, no caso de infrações resultantes da alteração do estado de humor, não havendo insultos;
- b) Suspensão temporária da assistência aos treinos e/ou jogos do seu educando, no caso de infrações resultantes da alteração do estado de humor, havendo insultos;
- c) Exclusão definitiva da assistência aos treinos e/ou jogos do seu educando, no caso de infrações resultantes de eventuais tentativas de agressão física.

### **Pais e Encarregados de Educação**



Os pais/encarregados de educação ou seus representantes devem pautar a sua condutade acordo com as seguintes regras essenciais:

- Colaborar e cooperar com toda a estrutura diretiva, treinadores e hierarquias, de modo a alcançar os melhores resultados, quer para o Clube, quer para os atletas;
- Contribuir para que o ambiente reinante seja de respeito e segurança;
- Apoiar e ser positivo com todos os elementos das equipas do Clube;
- Zelar para que os seus acompanhantes proporcionem um ambiente de respeito edesportivismo para com todos os intervenientes na prática da modalidade;
- Apoiar e ajudar os outros pais/encarregados de educação na integração e nos valoresdo Clube;
- Contribuir para uma sã e positiva comunicação com os atletas, treinadores, diretores e restantes funcionários do Clube;
- Promover uma atitude de leal e honesto desempenho, quer para com o próprio filho, quer para com os restantes atletas;
- Preservar e respeitar os limites do campo de jogo, das zonas destinadas aos atletas, quer nos treinos, quer nos jogos;
- Pedir autorização sempre que pretender recolher imagens relativas aos treinos e jogos;
- Não protestar ou criticar decisões dos árbitros e responsáveis da sua equipa;
- Não se envolverem ou dirigirem de forma negativa, aos atletas, às equipas técnicas e de arbitragem, durante os treinos e jogos;
- Não interferir em situações que necessitem de ser extintas ou quando seja necessário por um fim a um conflito, uma vez que essa responsabilidade incumbe ao Diretor Adjunto da Equipa;
- Evitar conflitos com todos os elementos que estejam presentes na bancada, durante treinos e jogos;
- Evitar excessos de linguagem;
- Apoiar e incentivar, com moderação, os bons desempenhos e os bons resultados;
- Não aprovar ou apoiar comportamentos contrários ao espírito deste Código;



- Transmitir aos filhos ou educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os seus valores, na ótica da essência do ser humano e do que o desporto representa nas relações humanas, familiares e sociais.
- Respeitar as decisões desportivas dos árbitros e outros aplicadores das leis do jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos;
- Compreender e fazer compreender aos filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos;
- Informar os filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos;
- Inculcar aos filhos ou educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos;
- Divulgar e valorizar, junto dos filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida;
- Ter uma relação correta e cooperante com os pais/encarregados de educação dos outros atletas;
- Ter consciência do que constitui um comportamento inaceitável na linha lateral:
- Não agredir verbalmente os atletas, sejam os próprios ou os da outra equipa;
- Não agredir verbalmente os dirigentes;
- Não agredir verbalmente os espetadores;
- Não hostilizar os dirigentes, jogadores ou treinadores;
- Não mostrar falta de respeito pelos filhos ou pelos atletas das outras equipas;
- Não consentir violência dentro ou fora do campo;
- Encorajar os atletas a praticar a modalidade, não as forçando;
- Encorajar os atletas a jogar sempre de acordo com as leis e a resolver desacordos sem recorrer à hostilidade e violência;
- Nunca ridicularizar ou gritar com um atleta por ter cometido um erro ou perdido um jogo;

- Colaborar com dirigentes e treinadores na eliminação das agressões verbais e físicas no futebol;
- Respeitar as decisões dos dirigentes e ensinar os atletas a fazer o mesmo.

**Os pais/encarregados de educação ou seus representantes devem apoiar os atletas pautando a sua conduta de acordo com os seguintes princípios essenciais:**

- Ensinar aos atletas que o esforço e entrega é tão importante como a vitória e que o resultado final de um jogo tem de ser sempre aceite;
- Ensiná-los a jogar de acordo com as regras do jogo;
- Aplaudir os bons movimentos de ambas as equipas, procurando dar o exemplo;
- Nunca contestar ou por em causa a honestidade do árbitro publicamente;
- Reconhecer a importância dos treinadores, Diretores Adjuntos de Equipa e árbitros;
- Ajudar os atletas a ser melhores;
- Cooperar com os dirigentes, diretores adjuntos de equipa e treinadores de forma a alcançar o melhor resultado para o GDC;
- Apoiar toda a equipa, mantendo um ambiente de respeito e segurança para todos;
- Manter relações positivas com todos os elementos da equipa e do Clube;
- Respeitar o desenvolvimento no futebol praticado por todos os atletas;
- Ser um exemplo de bom desportivismo;
- Ser construtivo na comunicação com os atletas, treinadores, diretores adjuntos de equipa e qualquer elemento do Clube;
- Incentivar uma atitude de entrega, honestidade e lealdade para com a equipa;
- Fazer os “novos” pais/encarregados de educação sentirem-se bem-vindos ao GDC;
- Ter um comportamento social adequado;
- Manter sempre presente que os atletas jogam por prazer, não deixando que o seu comportamento diminua ou retire ao seu filho o prazer de praticar a modalidade;

- Nunca entrar dentro de campo, ou nas zonas dos jogadores, nos treinos e nos jogos;
- Apoiar sempre, e de uma forma generosa, boas jogadas e intervenções;
- Respeitar os atletas adversários e seus apoiantes;
- Respeitar os direitos, dignidade e valor de todos os atletas, independentemente do seu género, habilidade, raiz cultural ou religião;
- Ser um exemplo para os atletas;
- Deixar que os atletas joguem o seu jogo ... não o nosso;
- Elogiar o esforço, não os resultados;
- Aplaudir as duas equipas;
- Reconhecer o esforço do árbitro, não protestando com o árbitro ou qualquer outro elemento da sua equipa;
- Ter consciência de que as crianças e os jovens aprendem melhor com o exemplo;
- Apreciar o bom desempenho e o jogo habilidoso de todos os atletas e dirigentes.

### De acordo com o presente manual das normas para pais:

- O não cumprimento das normas acima referidas implicará um conjunto de penalizações as quais procurarão sempre ir de encontro a bom senso e abordagem pedagógica numa primeira instância, levadas a cabo por reuniões de análise e chamada de atenção às condutas violadas, com recomendação de correção.

## 17. Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar

Sendo o principal propósito do Clube fomentar o desenvolvimento global dos seus atletas, existe uma

preocupação em conciliar o sucesso desportivo dos atletas com o seu sucesso a nível escolar, mas também de ter um papel ativo no fomento do seu desenvolvimento a nível pessoal e social.

Deste modo, o departamento pedagógico do GDC definiu um conjunto de procedimentos com vista a atuar na promoção ou intervenção no percurso escolar dos seus atletas.

Os treinadores de cada grupo deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades. O Clube disponibiliza várias Salas de Estudo para os seus atletas.

O responsável pelo acompanhamento escolar tem como função acompanhar a componente académica da vida dos atletas, não apenas no que diz respeito às notas, mas também às informações recebidas das escolas, dos pais e encarregados de educação e do próprio atleta. Deve zelar pelo registo de toda essa informação dos atletas. Deve ainda estabelecer o contacto com as escolas sempre que necessário, no sentido de que a atividade extra - escolar que o atleta tem no clube seja um estímulo ao sucesso académico.

### 17.1 Mecanismos de Controlo e Avaliação

Para que seja possível conhecer o trajeto escolar dos seus atletas e definir estratégias de intervenção, o Futebol Clube da Foz determinou as seguintes atividades a desenvolver ao longo da época:

- 1) Entrega da ficha de avaliação em cada período, onde os atletas dão conhecimento do seu aproveitamento em cada um dos períodos letivos;
- 2) Avaliação das fichas de avaliação por parte dos responsáveis pelo Departamento Pedagógico e levantamento das necessidades de intervenção;

Mais do que formar atletas, o Grupo Desportivo de Chaves, também forma jovens para o futuro e o acompanhamento escolar faz parte desta missão.

O Grupo Desportivo de Chaves é muito mais do que apenas futebol ou um jogo ao fim- de-semana. Também representa um papel muito importante na comunidade onde se insere a nível cultural, social e educacional.

Dos atletas em formação ou formados no clube, a percentagem que seguirá a carreira de atleta profissional é ínfima. Por essa razão o clube tem a preocupação cada vez maior de interligar a carreira desportiva com as outras áreas da vida de cada atleta.

## O acompanhamento escolar é uma delas!

O clube tem disponível uma sala de estudo com acesso a computadores, internet e impressão, para que os(as) jovens atletas possam ler, pesquisar informações, aproveitar o tempo livre para realizar tarefas escolares ou jogos didáticos e, ao mesmo tempo, enriquecer a cultura geral individual.

Os(as) treinadores(as), diretores(as) e restantes dirigentes do clube tudo farão para incutir e incentivar os(as) jovens atletas, no âmbito da importância do sucesso escolar. Nesse sentido, a Direção definiu o seguinte plano:

### OBJETIVOS:

1. Promover o bom relacionamento interpessoal;
2. Incutir hábitos de vida saudável;
3. Verificar a assiduidade, o aproveitamento e o comportamento dos(as) jovens atletas, evitando o abandono escolar;
4. Contribuir para o sucesso escolar dos(as) jovens atletas;
5. Disponibilizar um Serviço de Psicologia e Orientação, por um profissional da área.

### Procedimentos:

1. Os(as) diretores(as) criam um dossier para cada escalão que deverá conter a ficha de identificação do(a) jovem atleta;
2. No final de cada período escolar, os(as) encarregados(as) de educação poderão, se não se opuserem, entregar uma cópia do registo relativo á avaliação dos(as) seus(suas) educandos(as);
3. Os(as) diretores(as) devem elaborar uma tabela relativa ao aproveitamento dos(as) atletas, por forma a informar a Direção, acerca dos 5(cinco) melhores de cada escalão;
4. No caso de o clube se aperceber que o(a) jovem atleta é proveniente de uma família disfuncional, assumirá o seu coordenador técnico a responsabilidade de exercer tutoria sobre o mesmo (com o consentimento do(a) seu(a) encarregado(a) de educação, sendo o mesmo acompanhado pelo Psicólogo do Clube.
5. No painel informativo, será divulgado o "quadro de honra", por escalão;
6. Os 3 melhores de cada escalão poderão receber uma lembrança do clube, material escolar e/ou passar um dia com a equipa sénior);
7. Com o consentimento dos(as) encarregados(as) de educação, a Direção divulgará os resultados no site oficial do clube.
8. O Coordenador Técnico é contactado pelo Coordenador de Diretores de Turma e/ou Diretor de Turma sobre alguma situação de falta de

assiduidade/comportamento e ou aproveitamento e este comunica com os Treinadores, podendo esta situação ter implicações na utilização de jogos e treinos;

9. Todas as situações comunicadas pela Escola, o Coordenador comunica de imediato com o Encarregado de Educação.

Enquanto entidade de utilidade pública e futura entidade formadora (processo de certificação em andamento) de novos talentos, reconhece a importância da formação de jovens jogadores, tendo definidos alguns objetivos:

- Incentivar a prática do exercício físico, contribuindo para a manutenção de hábitos devida saudável dos jovens;
- Proporcionar a aprendizagem de uma modalidade desportiva, inculcando Fair Play, ministrando uma formação de qualidade;
- Formar jogadores que possam integrar as equipas seniores, preparando jogadores para a alta competição;
- Sensibilizar para a importância do exercício de uma cidadania ativa e interventiva;
- Combater a exclusão social.

### Qual é o papel do Departamento Escolar no Grupo Desportivo de Chaves?

O Grupo Desportivo de Chaves pretende inculcar nos(as) seus(as) jovens atletas hábitos de vida saudável e, também, a importância da escola, das habilitações literárias e da aprendizagem ao longo da vida, no âmbito da promoção da cultura e da aquisição de qualificações, num mundo em que o mercado de trabalho é cada vez mais exigente e competitivo.

O clube tem disponível uma sala de estudo para que os(as) jovens atletas possam ler, pesquisar informações, aproveitar o tempo livre para realizar tarefas escolares ou jogos didáticos e, ao mesmo tempo, enriquecer a cultura geral individual.

Os(as) treinadores(as), diretores(as) e restantes dirigentes do clube tudo farão para inculcar e incentivar os(as) jovens atletas, no âmbito da importância do sucesso escolar. Nesse sentido, a Direção definiu o seguinte plano:

1. Promover o bom relacionamento interpessoal;

2. Inculcar hábitos de vida saudável;
3. Verificar a assiduidade, o aproveitamento e o comportamento dos(as) jovens atletas, evitando o abandono escolar;
4. Contribuir para o sucesso escolar dos(as) jovens atletas;
5. Disponibilizar um Serviço de Psicologia e Orientação, por um(a) profissional da área

O desporto visto como uma metodologia que promove a inclusão social de jovens em risco, permite que a sua intervenção seja ampla ao ponto de ser capaz de atuar em vários eixos estratégicos, estando inerente a essa intervenção vários conceitos que se tornam fulcrais de definir a fim de que se possa compreender como se processa todo este processo.

O departamento escolar é composto por um tutor (Roberto Serapicos), responsável por acompanhar e gerir todas as informações acerca do percurso escolar dos jovens.

#### **INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR GERAL JOGADORES:**

- a) Faltas injustificadas: repreensão verbal, repreensão escrita, suspensão, rescisão;
- b) Desavenças com os colegas: sanção a aplicar pelo treinador;
- c) Falta de respeito e indisciplina para com elementos internos ou externos do clube: sanção a aplicar pelos dirigentes do clube;
- d) Incumprimento do Manual de Boas Práticas: sanção a aplicar pelos dirigentes do Clube;
- e) Todas as ocorrências não previstas neste Manual serão analisadas pelos dirigentes do Clube;
- f) Todos os infratores terão direito a serem ouvidos, antes da aplicação de sanções.

#### **SANÇÕES:**

- a) Advertência/repreensão verbal e/ou escrita;
- b) Treino fora da equipa;
- c) Suspensão de treinos e/ou jogos;
- d) Expulsão/rescisão.

### **NORMAS DE CONDOTA NA ESCOLA:**

Os jogadores do Grupo Desportivo de Chaves em meio escolar, devem seguir as normas de conduta na escola, como:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;
- Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/ aprendizagem;
- As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- A falta de respeito a professores e/ ou funcionários da escola origina a abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube;
- Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos;
- Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente.

#### **1. Registo de informações escolares e avaliações**

O tutor é o responsável por manter um registo de todos os dados escolares do atleta, sobretudo instituição de ensino, diretor de turma ou pessoa responsável bem como informações relativamente ao seu desempenho escolar.

#### **2. Sinalização de atletas em risco**

Ao estar mais atento e preocupado com o sucesso escolar dos seus atletas, o Grupo Desportivo de Chaves, torna-se mais pertinente e ativo na formação dos jovens, com a possibilidade de atuar mais rapidamente e delinear planos que auxiliem os atletas a melhorar o seu desempenho.

#### **3. Motivação dos atletas para a importância do desporto e a escola**

Uma carreira desportiva é por norma mais curta que qualquer outra, para além de que, está apenas ao alcance de uma pequena minoria ficando muitas vezes aquém do que se pensa ou se deseja. Neste sentido, é importante que os atletas sejam motivados pelo próprio clube de forma a adquirirem uma maior consciência dos benefícios que a escola tem tanto para o desporto como para o seu processo formativo.



Neste contexto, o âmbito dessa intervenção deve estar alicerçado em diversas componentes da dimensão educativa, como, por exemplo, a educação familiar, sexual, para a saúde, para a participação social, ambiental e desportiva, etc. A extensão desta área ao contexto educativo transfere para a Escola e para o Clube, a responsabilidade de prestar especial atenção aos problemas da vida e desenvolver nos alunos e atletas a capacidade de agir face aos desafios que esta lhe coloca.

#### **4. Coordenação com outros pilares de formação**

Conciliar a escola e o desporto é importante para a formação dos adultos do futuro, por esse motivo, são estabelecidas sinergias entre atleta-família-escola-clube, em que todos estão envolvidos e conscientes do seu papel no desenvolvimento dos jovens atletas. A escola e o desporto são duas áreas paralelas e complementares.

Conscientes da importância da formação académica para o desporto, e de forma a reduzir o insucesso e o abandono escolar, o Grupo Desportivo de Chaves, tem vindo a desenvolver estratégias que lhes permitam criar melhores atletas e cumulativamente melhores alunos. Ao manter os clubes mais atentos ao processo escolar dos seus atletas, através de um registo permanente e atualizado, é possível identificar mais rapidamente os casos em que é necessária alguma intervenção, e assim, em conjunto com a escola e os pais delinear uma estratégia de apoio. Desta forma, é garantido que todas as necessidades dos jovens são satisfeitas não comprometendo a sua educação e conseqüentemente o seu futuro.

Uma dimensão decisiva do desenvolvimento pessoal e social através do desporto e das atividades físicas é a promoção de valores morais e de comportamentos éticos adequados. Ao desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social acresce a promoção de atitudes positivas face ao desporto e às atividades físicas, nomeadamente, de crenças, valores, atitudes e comportamentos eticamente aceitáveis, nomeadamente, o desportivismo e o fairplay (Lee, et al., 2008).

Além de contactos periódicos com os diretores das escolas circundantes, O Coordenador Técnico será o principal responsável pelo encaminhamento dos atletas com maiores dificuldades para as salas de estudo respetivas.

O Coordenador Técnico é contactado pelo Coordenador de Diretores de Turma e/ou Diretor de Turma sobre alguma situação de falta de assiduidade/comportamento e ou aproveitamento e este comunica com os Treinadores, podendo esta situação ter implicações na utilização de jogos e treinos;

Todas as situações comunicadas pela Escola, o Coordenador comunica de imediato com o Encarregado de Educação.

Os treinadores também são formadores e, conseqüentemente, necessitam de acompanhar a formação dos atletas. Têm de ter em conta à forma como os tratam, para que, sejam todos tratados de igual forma. Posto isto, é importante servirem de exemplo para os jovens seguir e evoluir enquanto pessoas/atletas.

### **Estabelecimentos de ensino**

Configuramos todos os estabelecimentos de ensino que os atletas frequentam. Informação como email, telefone, morada e pessoa de contacto também é colocado. Além de contactos periódicos com os diretores

das escolas circundantes, O Coordenador Técnico será o principal responsável pelo encaminhamento dos atletas com maiores dificuldades para as salas de estudo respetivas.

### **Permissão para gerir informação escolar do atleta**

Cada Encarregado de Educação/Pai/Mãe, assina uma declaração dando permissão para gerir a informação escolar do atleta do Grupo Desportivo de Chaves.

### **Informação escolar**

Caso tenha permissão, na ficha do atleta constará a informação do estabelecimento de ensino, ano e turma. Podemos também inserir mais que um estabelecimento de ensino se for necessário.

### **Avaliação escolar**

Cada momento de avaliação escolar (por período) é registado na ficha do atleta. Podem também ser inseridos os momentos intercalares.

O Psicólogo Doutor Fábio Pereira em articulação com todos os treinadores colaborará com o clube sempre que existir algum caso em que seja necessária a sua intervenção. Periodicamente serão realizadas reuniões Psicólogo e Coordenador Técnico para aferir que atleta necessitará de um acompanhamento especializado quer a nível pessoal, social ou escolar.

### **Arquivamento de documentos**

Por fim, no acompanhamento escolar, guardamos e tratamos os documentos relacionados com a vida escolar do atleta, como por exemplo: inscrição, ficha das notas, diplomas de mérito, entre outros.

O Grupo Desportivo de Chaves, pode assim acompanhar o desempenho escolar em conjunto com as outras áreas e ter um maior conhecimento de cada atleta. Caso necessário pode atuar de uma forma mais rápida e informada através do contato direto com atletas, pais, encarregados de educação e escola (se for necessário).

O Grupo Desportivo de Chaves tem consciência do seu fulcral papel na comunidade e no crescimento dos atletas enquanto pessoas. Tencionamos oferecer aos nossos atletas e suas famílias a melhor formação e por isso, o melhor acompanhamento possível.

## 18- Bullying e violência - Quadro Disciplinar Atletas e Pais

O Desporto tem benefícios para a saúde e educação, e cumulativamente providencia a oportunidade para o desenvolvimento pessoal e social, promovendo a inclusão. Todas as crianças e jovens têm o direito de praticar desporto independentemente do seu nível e de fazê-lo em condições de segurança e livres de bullying.

A nossa entidade participa no dever de zelar pelo interesse e bem-estar dos seus jovens praticantes e com efeito apresentamos abaixo o quadro disciplinar para contribuir para o combate a comportamentos que violem os princípios da educação.

- 1 – São alvo de intervenção disciplinar todas as situações perpetradas por atletas, encarregados de educação e demais colaboradores que configurem em:
  - 1.1 – Ofensa verbal (gozo, ofensas verbais, provocações)
  - 1.2 – Agressões ou ameaças físicas (murros, pontapés, rasteiras premeditadas, empurrões);
  - 1.3 – Ofensas sociais (exclusão, furtar ou roubar pertences, espalhar rumores);
  - 1.4 – Ofensas levadas a cabo com recurso a uso de tecnologias;
  
- 2 – Configuram ainda ocorrências disciplinares as ações – Ofensas dirigidas por pais, atletas e demais colaboradores que configurem pronuncio negativo sobre:
  - 2.1 – Comentários sobre performances desportivas baixas reiteradas sobre o mesmo atleta, na sua presença;
  - 2.2 – Comentários sobre excesso de peso na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;
  - 2.3 – Comentários sobre diferenças físicas e de aparência na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;
  
- 3 Todos os Intervenientes que participarem nos episódios reportados nos pontos anteriores, na qualidade de Observadores e não intervirem ou Denunciarem, estarão também sujeitos ao quadro disciplinar abaixo apresentado.

## QUADRO DISCIPLINAR

O Atleta, Encarregado de Educação ou outro colaborador do clube que violar os princípios constantes no n.º 1 e n.º 2, será alvo de um processo de inquérito disciplinar levado a cabo pelo Diretor da Entidade Formadora e o Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar.

No âmbito do desse mesmo inquérito disciplinar, apurando-se a veracidade dos factos, que constituam real violação dos princípios expostos, o visado, em função da gravidade dos fatos, e consequências da sua ação será alvo das seguintes sanções, pela seguinte ordem de gravidade:

### ATLETAS

- 1 - Repreensão Verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
- 2 - Inclusão em treino, durante uma semana em escalão imediatamente abaixo;
- 3 - Repreensão escrita e suspensão de treinar e jogar durante uma semana;
- 4 - Atleta convidado a deixar de participar permanentemente na atividade do clube;

### ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- 1 - Repreensão Verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
- 2 - Educando praticante não convocado para, pelo menos um jogo de competição;
- 3 - Repreensão escrita e educando praticante suspenso de treinar e jogar durante uma semana;
- 4 - Atleta convidado a deixar de participar permanentemente na atividade do clube;

O Bullying e a violência são fatores de exclusão e abandono precoce da prática desportiva, bem como trazem consequências graves para os intervenientes vítimas, e portanto GDC com este quadro disciplinar oferece um Cartão Vermelho ao Bullying!

### Muito importante:

Todos os infratores (jogadores, colaboradores e encarregados de educação) terão o direito a ser previamente ouvidos, antes da aplicação de qualquer sanção.

Todas as situações não previstas neste Manual e que possam implicar sanção disciplinar, serão analisados pela Direção do clube.

**Formar, competir e crescer!**