



# GRUPO DESPORTIVO DE CHAVES

## Manual de Acolhimento e Boas Práticas



Grupo Desportivo de Chaves



**ÉPOCA 2026/2027**

## Conteúdo

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Introdução.....</b>                                                     | <b>4</b>  |
| <b>2. Missão .....</b>                                                        | <b>5</b>  |
| <b>3. Visão .....</b>                                                         | <b>5</b>  |
| <b>4. Objetivos .....</b>                                                     | <b>5</b>  |
| <b>5. Valores.....</b>                                                        | <b>6</b>  |
| <b>6. Plano de infraestruturas.....</b>                                       | <b>6</b>  |
| <b>7. Organograma do Departamento de Formação .....</b>                       | <b>7</b>  |
| <b>8. As nossas equipas.....</b>                                              | <b>8</b>  |
| 8.1 O nosso jogador .....                                                     | 8         |
| 8.2 O nosso Treinador.....                                                    | 8         |
| 8.3 Coordenador técnico futebol 11.....                                       | 10        |
| 8.4 Coordenador técnico futebol 9 .....                                       | 10        |
| 8.5 Coordenador Técnico de Futebol 5/7 .....                                  | 10        |
| 8.6 Diretor da Entidade Formadora .....                                       | 11        |
| 8.7 Coordenador Técnico .....                                                 | 12        |
| <b>9. Normas de Conduta, Direitos e Deveres .....</b>                         | <b>14</b> |
| 9.1 Dos Fisioterapeutas / Enfermeiros / Massagistas .....                     | 14        |
| 9.2 Dos Diretores / Delegados do Escalão / Team Manager .....                 | 14        |
| 9.3 Diretor do Departamento de Recrutamento - Observação / Scouting .....     | 15        |
| 9.4 Coordenador do Departamento de Recrutamento - Observação / Scouting ..... | 16        |
| 9.5 Técnico de Recrutamento Departamento de Observação / Scouting.....        | 17        |
| 9.6 Analista de Desempenho.....                                               | 17        |
| <b>10. Política de Avaliação e Recrutamento.....</b>                          | <b>17</b> |
| <b>11. Política e Procedimentos de Recrutamento e Angariação.....</b>         | <b>17</b> |
| 11.1 Recrutamento e angariação.....                                           | 17        |
| 11.2 Angariação de Atletas.....                                               | 17        |
| 11.3 Procedimentos e Recrutamento .....                                       | 18        |
| <b>12. Objetivos da Política de Recrutamento e ou Angariação .....</b>        | <b>18</b> |
| 12.1 Captações .....                                                          | 18        |
| 12.2 Política de Transição.....                                               | 18        |
| 12.3 Etapas de Desenvolvimento (por idade/escalão).....                       | 18        |
| <b>13. Perfil Global do Atleta a Recrutar .....</b>                           | <b>19</b> |
| <b>14. Coordenação da Área de Acompanhamento Médico-Desportivo.....</b>       | <b>19</b> |
| 14.1 Acompanhamento Médico-Desportivo .....                                   | 19        |

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 14.2 Procedimentos a Seguir quando um Atleta se Lesiona nas Instalações Desportivas .....    | 19 |
| 14.3 <i>Fora das Nossas Instalações Desportivas, em Representação do Clube</i> .....         | 20 |
| 14.4 <i>Fora das Nossas Instalações Desportivas, Noutros Contextos</i> .....                 | 20 |
| 14.5 <i>Procedimentos no caso de lesão em treinos/jogos</i> .....                            | 21 |
| 15. <i>Funções das Unidades Funcionais</i> .....                                             | 22 |
| 16. <i>Plano de Emergência Médica</i> .....                                                  | 24 |
| 17. <i>Responsável pela Ética e Integridade</i> .....                                        | 28 |
| 17.1 Ética Desportiva e Integridade .....                                                    | 28 |
| 17.2 Plano Nacional de Ética .....                                                           | 29 |
| 17.3 Integridade no Futebol .....                                                            | 29 |
| 17.4 Bullying e Violência no Desporto – Bullying não é Brincadeira .....                     | 30 |
| 18. <i>Plano Nutricional</i> .....                                                           | 33 |
| 18.1 Durante a manhã .....                                                                   | 35 |
| 18.2 Durante a tarde .....                                                                   | 35 |
| 18.3 Durante a noite .....                                                                   | 36 |
| 19. <i>Equipamentos</i> .....                                                                | 42 |
| 20. <i>Normas de Conduta</i> .....                                                           | 43 |
| 20.1 Direitos dos Jogadores .....                                                            | 43 |
| 20.2 Deveres dos Jogadores .....                                                             | 43 |
| 20.3 Proibições .....                                                                        | 44 |
| 20.4 Normas Específicas .....                                                                | 44 |
| 20.4 Atletas - Normas de Conduta quando em Treino e Competição .....                         | 48 |
| 21 <i>Integridade e Comportamentos a Adotar Relativamente a Apostas e Match Fixing</i> ..... | 50 |
| 22 <i>Normas de Conduta do Atleta</i> .....                                                  | 51 |
| 23 <i>Normas do Atleta nos Transportes</i> .....                                             | 54 |
| 24. <i>Normas/Infrações e Quadro Disciplinar Específico para os</i> .....                    | 55 |
| <i>Comportamentos dos Pais/ Encarregados de Educação</i> .....                               | 55 |
| 25 <i>Os Treinadores</i> .....                                                               | 61 |
| 26 <i>Deveres dos Funcionários</i> .....                                                     | 61 |
| 27 <i>Responsável Pelo Acompanhamento Escolar</i> .....                                      | 64 |
| 27.1 Objetivos do Plano para o Sucesso Escolar .....                                         | 66 |
| 27.2 Procedimentos .....                                                                     | 66 |
| 27.3 Infrações e Quadro Disciplinar Geral .....                                              | 67 |
| 27.4 Mecanismos de Controlo e Avaliação .....                                                | 68 |
| 27.5 Normas de Conduta na Escola .....                                                       | 69 |
| 28. <i>Linhas Orientadoras da Ética para o Recrutamento</i> .....                            | 72 |
| 29 <i>Linhas Orientadoras da Integridade</i> .....                                           | 73 |

## 1. Introdução

**“A única forma de chegar ao impossível, é acreditar que é possível”, Lewis Carroll**

O presente Manual visa dar a conhecer a todos(as) os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento do Futebol de Formação do **Grupo Desportivo de Chaves**, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva. De acordo com os objetivos do Clube, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência.

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.

## 2. 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, inculcando-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.

## 3. 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.

## 4. 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:

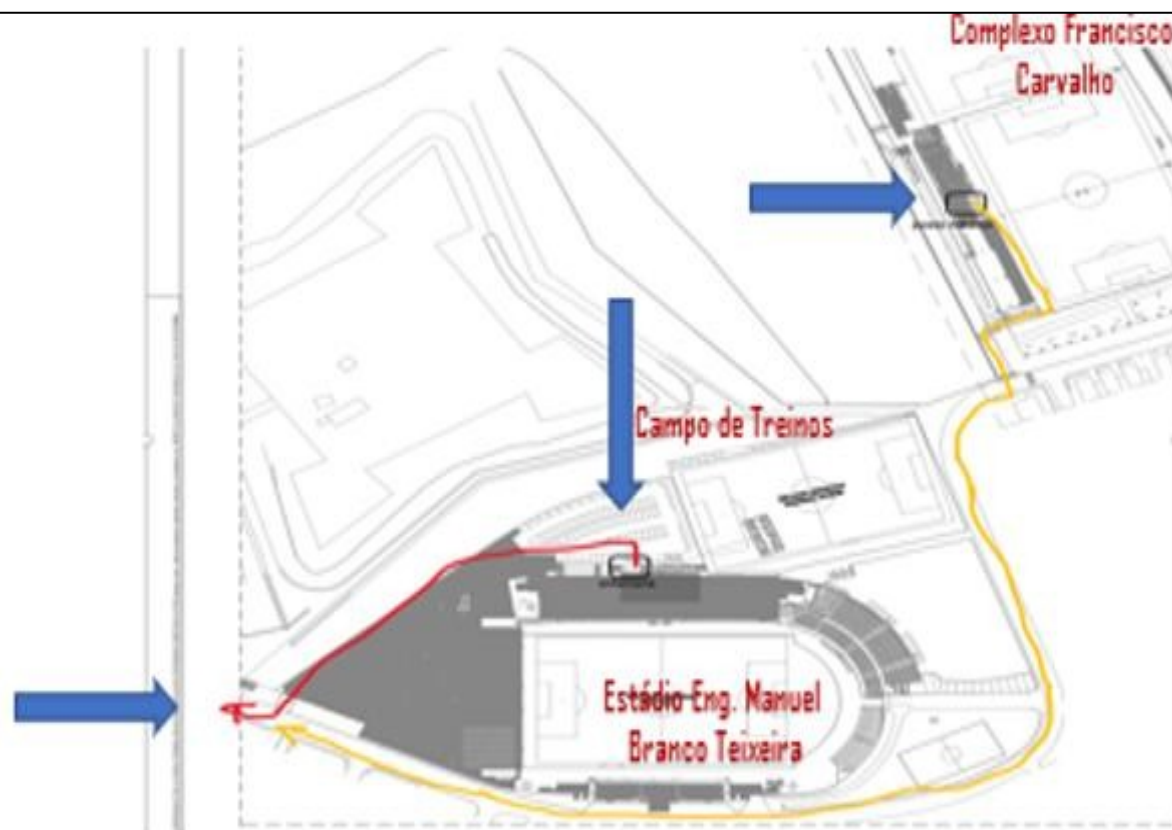
- a) Incentivar a prática do exercício físico, contribuindo para a manutenção de hábitos de vida saudável dos jovens;
- b) Proporcionar a aprendizagem de uma modalidade desportiva, inculcando Fair Play, ministrando uma formação de qualidade;
- c) Formar jogadores que possam integrar as equipas seniores, preparando jogadores para 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.

## 5. Valores

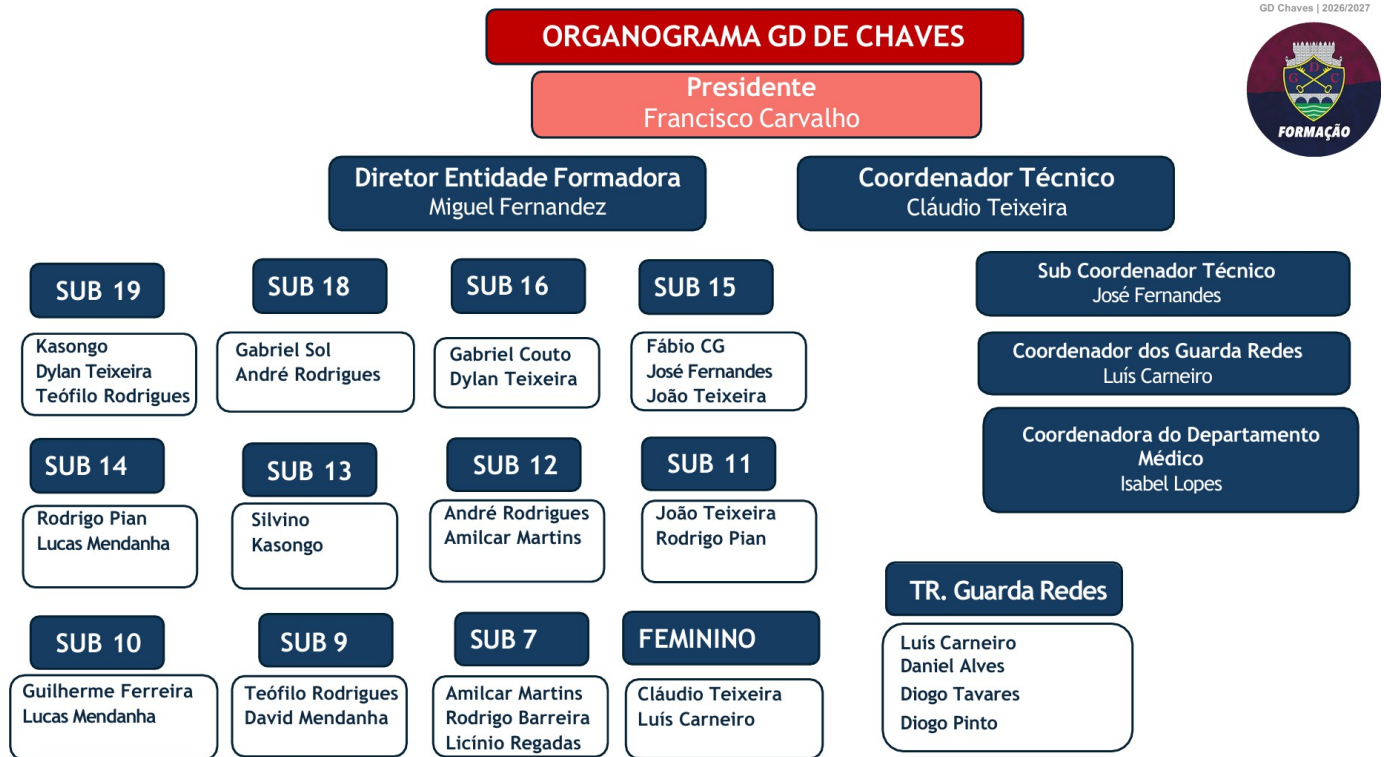
O princípio base do clube é formar pessoas que se revejam nos **valores** e princípios e que saibam levar esses valores para as suas vidas futuras.

- a) Compromisso com a Equipa;
- b) Ética;
- c) Rigor;
- d) Honestidade
- e) Ambição;
- f) Humildade;
- g) Superação;
- h) Respeito;
- i) Exigência;
- j) Competência;
- k) Competitividade.

## 6. Plano de infraestruturas



## 7. Organograma do Departamento de Formação



## 8. 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.

### 8.1 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.

### 8.2 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.

**Desta forma é responsável por:**

- Ser um exemplo para todos;
- Manter uma postura correta dentro e fora do campo;
- Incutir 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;
- Ser um exemplo para todos;
- Manter uma postura correta dentro e fora do campo;
- Incutir 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;
- 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;
- Respeitar todos os atletas, funcionários, diretores e pais/encarregados de educação dos atletas;
- Apresentar-se devidamente equipado com o vestuário de treino/ jogo, quando em serviço do Clube;
- Planificação dos treinos mediante o modelo de formação implementado pelo clube;
- Orientar a equipa nos jogos e treinos;
- Nos dias dos jogos, os treinadores devem acompanhar a respetiva equipa, exceto se receberem autorização em contrário, dada pela Coordenação Técnica;
- Estabelecer objetivos de equipa de acordo com o que é implementado pelo clube;
- Contribuir para o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnicas, táticas e psíquicas) do futebol, de acordo com as capacidades e as necessidades dos jovens;
- Dirigir as suas ações, valorizando o esforço e progresso da aprendizagem e só depois avaliar;
- Promover a formação desportiva e social dos atletas;
- Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube Dirigir as expectativas dos jovens de uma forma real;
- Utilizar as ferramentas informáticas disponibilizadas pela Academia, assegurando o registo sistemático e atualizado dos parâmetros definidos pela Direção e Coordenação Técnica;
- Elaborar relatório técnico de avaliação do seu grupo de trabalho;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Ser responsável no levantamento de todo o material de treino; no final do mesmo, certificar-se que todo o material desportivo levantado é arrumado no sítio certo;

- Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada.
  - Liderar o processo de treino do seu escalão. Aplicação das diretrizes do documento orientador.
  - Elaboração de um dossier de treino.
  - Colaboração com todas as atividades do departamento.
- 
- **Treinador Principal** - É o responsável máximo da equipa. Para além das tarefas relacionadas com a planificação e organização do processo de treino, faz também a ligação com os diferentes departamentos (fisiologia, nutrição, observação e análise e fisioterapia);
  - **Treinador-Adjunto** – Responsável por toda a burocracia relacionada com a equipa (listas de jogadores, contactos), como também é responsável por toda a operacionalização e organização do material para a sessão de treino. É também responsável pelo treino individual e pelo treino técnico;
  - **Treinador de Guarda-Redes** – Responsável por todos os aspetos relacionado com o treino dos guarda-redes, sendo que também ajuda em alguns exercícios com os restantes jogadores.

### 8.3 Coordenador técnico futebol

- Articulação com o plantel sénior. Observação de treinos e jogos.
- Reuniões periódicas com os quadros técnicos das equipas de futebol 11.
- Reuniões com encarregados de educação.
- Elaboração do relatório técnico coletivo e individual de transição.
- Processo de Certificação pela FPF.

### 8.4 Coordenador técnico futebol 9

- Observação de treinos e jogos.
- Reuniões periódicas com os quadros técnicos das equipas de futebol 9.
- Reuniões com encarregados de educação.
- Elaboração de um relatório técnico coletivo e individual de transição. Atividades lúdico-recreativas (dia do pai, dia da mãe, dia da criança).

### 8.5 Coordenador Técnico de Futebol 5/7

- Observação de treinos e jogos.
- Reuniões periódicas com os quadros técnicos das equipas de futebol 5/7.
- Reuniões com encarregados de educação.
- Coordenação treino de guarda-redes. Treino individualizado.
- Dinamização de núcleos de formação nas escolas circundantes.
- Entregar os planos de treino e relatórios (se assim for pedido) até ao final da primeira semana do mês seguinte;
- Cumprir e fazer cumprir o presente regulamento;
- Contribuir para uma formação geral e integral do cidadão comum;
- Comparecer a reuniões com a Direção do Clube ou com o diretor de modalidade sempre que for convocado para o efeito;
- Deverá pugnar por um bom relacionamento com os atletas e respetivos encarregados de educação.

## 8.6 Diretor da Entidade Formadora

O cargo de **Diretor da Entidade Formadora** implica um grande conhecimento do funcionamento do Clube.

### Funções:

- Faz a ligação entre Coordenador Técnico e o Vice-Presidente da direção para a área desportiva;
- Participa na conceção, implementação e avaliação do plano estratégico do Clube;
- É o responsável pelo acompanhamento e distribuição de delegados por todas as equipas de futebol de 11;
- Planear, organizar, dirigir e controlar todas as atividades do departamento de formação;
- Criar e inovar no sentido de solucionar os problemas que apareçam com os olhos postos no futuro e na sustentabilidade de todo o processo formativo do clube;
- Promover a responsabilidade social e organizacional pelos temas do ambiente, sociedade, ética, formação, saúde e família;
- Monitorizar e avaliar todo o processo de Formação;
- Articulação direta com o Presidente do clube;
  - Conceção, implementação e avaliação dos objetivos estratégicos;
  - Promove a aplicação da Visão e Missão da entidade formadora;
  - Reuniões periódicas com o diretor e os coordenadores técnicos Supervisão dos serviços administrativos;

- Supervisão dos equipamentos e logística Supervisão do processo de certificação pela FPF;
- Transição de atletas para o plantel sénior.

## 8.7 Coordenador Técnico

O Coordenador assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação, sendo o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo, sendo um elemento essencial na dinamização desse mesmo processo.

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

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:

### **Funções:**

- 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.
- Verificar que tudo o que é decidido no Departamento de Formação tem por base os princípios orientadores do projeto.

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.

**Neste 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 2025/2026, 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. Aplicar e/ou incentivar à prática da rotatividade de atletas nas competições, essencialmente nos escalões de, Benjamins, Traquinas e Petizes.
19. 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).

20. Não prestar declarações à comunicação social, sem consentimento da estrutura diretiva.
21. 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.
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. Não fumar, não beber bebidas alcoólicas e não consumir substâncias ilícitas, nas instalações desportivas do clube e/ou ao serviço do mesmo, noutras instalações.
24. Não permitir a entrada e permanência, nas instalações desportivas, de pessoas que não pertençam à estrutura diretiva.
25. Ser sócio(a) do GD Chaves, com quotas em dia.

## **9. Normas de Conduta, Direitos e Deveres**

### **9.1 Dos Fisioterapeutas / Enfermeiros / Massagistas**

#### **Funções:**

- Deve estar presente em todos os treinos e jogos;
- É responsável pelo tratamento dos atletas;
- Deve auxiliar na recuperação de atletas, tanto no campo como no Posto Médico;
- Responsável pelo processo de reabilitação dos jogadores lesionados antes do seu regresso ao treino no campo. Faz a ponte entre o posto médico, o treinador principal e o fisiologista;
- É responsável pelas águas nos dias de jogo.

### **9.2 Dos Diretores / Delegados do Escalão / Team Manager**

Responsáveis por toda a componente burocrática relacionada com os torneios e competições oficiais, sendo sempre o delegado designado para os jogos do campeonato.

Todos os escalões têm um staff administrativo composto por Diretores/Delegados /Team Manager.

#### **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;
- Garantir a aplicabilidade do manual de acolhimento e boas práticas.
- Fazer cumprir os objetivos estratégicos juntamente com o diretor da entidade.
- Reuniões com os restantes Diretores / Delegados dos outros escalões sobre o processo formativo do clube.
- Organizar atividades desportivas, culturais de carácter pontual e de final de época;
- Promover um trabalho multidisciplinar com os outros agentes (médicos, massagistas, enfermeiros, fisioterapeutas, diretores, treinadores).

### **9.3 Diretor do Departamento de Recrutamento - Observação/Scouting**

#### Principais competências:

- Supervisionar o departamento;
- Dinamizar ações de angariação;
- Contacto com os clubes, encarregados de educação dos atletas a recrutar;
- Articular o departamento com a área de recrutamento do futebol sénior;
- Elaboração da base de dados de recrutamento com informações dos jogadores observados;
- Relacionar a observação com o perfil de atletas definidos no documento orientador,
- Receber e organizar toda a informação detalhada dos atletas referenciados;
- Planear a escala de observações dos Técnicos de recrutamento durante a semana;
- Fazer observação de avaliação final de atletas, caso seja necessária;
- Informar os Técnicos de recrutamento quais as posições / escalões em défice de talento;
- Estabelecer contacto e informar os clubes de origem dos atletas observados das nossas intenções;
- Organizar todo o processo de receção, acompanhamento com atletas e encarregados de Educação em visitas ou treinos de observação;
- Organizar base de dados de atletas identificados;
- Planear e organizar ações de angariação em conjunto com o Departamento.

### **Características do Observador/Analista de Jogo**

#### **Pessoais**

- a. Saber estar;

- b. Saber ouvir;
- c. Ser discreto;
- d. Organização;
- e. Pontualidade;
- f. Disponibilidade;
- g. Responsabilidade;
- h. Humildade.

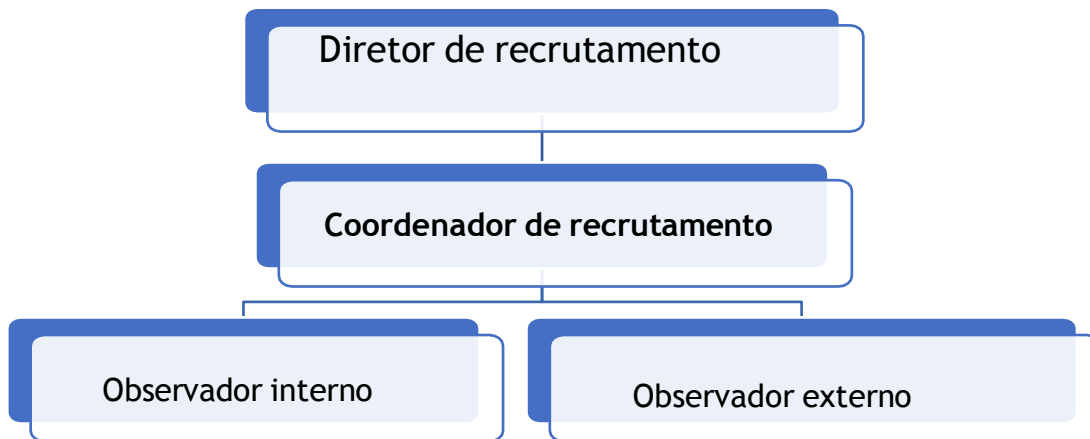
### **Profissionais**

- a. Saber interpretar o que está a observar;
- b. Saber comunicar/relatar aquilo que está a observar;
- c. Ser rigoroso;
- d. Objetividade na análise;
- e. Capacidade de escrita;
- f. Domínio de softwares de análise;
- g. Leitura de artigos e outras análises;
- h. Visualização e observação de jogos
- i. Criação de relatórios de análise;
- j. Formação contínua;
- k. Partilha e troca de ideias.

A palavra **scouting** de origem inglesa, deriva da palavra scout que significa observar. Nos dias de hoje, é bastante comum ouvirmos este termo nas mais diversas áreas do mercado, sendo cada vez mais uma das chaves do sucesso. Na área desportiva, podemos enquadrá-la em duas áreas distintas, a observação individual ou coletiva (Mendes, 2016, p. 39)

## **9.4 Coordenador do Departamento de Recrutamento - Observação / Scouting**

- Coordenação do departamento
- Articulação com a coordenação técnica do futebol de formação
- Análise de desempenho individual e/ou coletivo de cada uma das equipas observadas e relacioná-la com o perfil de atletas definidos no documento orientador;
- Distribuir plano de observação mensal;
- Observar potenciais atletas, com a base no perfil de atleta estipulado pelo clube;
- Elaborar relatórios de todos os jogadores que se enquadrem nesse perfil;
- Participar de forma ativa na implementação do modelo de formação.



## 9.6 Analista de Desempenho

Os analistas das equipas de competição (futebol de onze), são responsáveis por retirarem através de observações de jogos de equipas adversárias, alguns indicadores como a organização da equipa em campo, um pouco daquilo que é o seu modelo de jogo e padrões frequentes realizados pela equipa. Analisar os esquemas táticos ofensivos e defensivos de modo a poder surpreender o adversário e não ser surpreendido. Entender melhor o treinador que vamos defrontar, um pouco do seu histórico e perfil é sempre importante para tentar prever como este se poderá comportar no jogo contra a nossa equipa.

Ao analisar as equipas adversárias poderão também identificar nos adversários alguns talentos, que serão logo comunicados aos Técnicos de Recrutamento.

Os **analistas de desempenho Clube** tem como principais tarefas no clube:

1. A elaboração de fichas de observação;
2. recolha e tratamento de dados estatísticos recolhidos dos jogos observados;
3. Realização de uma ação de formação para os treinadores do departamento sobre a temática da observação e análise;
4. É responsável pela filmagem de todos os jogos e treinos e consequente observação e deidentificação dos comportamentos alvo definidos pelo treinador principal;
5. Realiza também as apresentações para as sessões de auditório com os jogadores.

### **Missão:**

- Angariar o maior número de atletas para os escalões base do clube;
- Detetar e seleccionar talentos a nível local;
- Recrutar atletas que sejam uma mais-valia futura para o futebol sénior do clube;
- Elaborar uma base de dados o mais completa possível dos atletas a nível local;

**Visão:**

- Aumentar o número de praticantes nos escalões de base do clube;
- Integrar atletas no futebol sénior.

Atualmente, no desporto contemporâneo, mais concretamente no futebol existe uma maior necessidade de inclusão de equipas técnicas multidisciplinares visando uma maior distribuição de tarefas com o objetivo de obter uma maior evolução, desempenho, avaliação e consequentemente rendimento das equipas desportivas. Subsiste cada vez mais a consistência da ideia de que o conhecimento da performance por parte das equipas e jogadores e como realizam as tarefas intrínsecas ao jogo, é algo fundamental para o conhecimento de todos os processos que envolvem o jogo, desde o processo de treino e a sua coerência com a competição até à respetiva evolução e inovação de novas maneiras do “jogar”. A este propósito, o papel de **Analista/Observador** e do processo da análise de jogo é cada vez mais consolidado a nível metodológico como fundamental para a compreensão e evolução do jogo. A análise ao adversário permite conhecer a sua matriz de jogo (os seus pontos fortes e fracos) e elaborar diversas estratégias para aproveitar as desvantagens do oponente. A análise da própria equipa tem cada vez mais uma função essencial na perceção, avaliação e evolução do processo de treino e da sua operacionalização no modelo de jogo. Torna-se fundamental perceber a congruência entre as tarefas diárias (exercícios de treino) e a sua ligação com o jogar (processos e princípios de jogo)

**Tabela 1** - Definição da Terminologia relacionada com Scouting, Analista e Scouter/Prospetor  
(Adaptado de Pedreño, 2014)

| SCOUTING                                                                                                                         | ANALISTA                                                                                                                                                                 | SCOUTER / PROSPETOR                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| É designado o “processo” de recolha e de análise de diversos parâmetros durante os jogos e dos treinos que se pretende analisar. | É o profissional responsável de analisar tudo relacionado com a análise da equipa adversária e também da própria equipa. Apresenta uma metodologia de trabalho definida. | É a pessoa responsável pelas análises individuais dos jogadores, pelo conhecimento do mercado de transferências e pela edição de relatórios para o diretor desportivo e treinador. |

## 14. Coordenação da Área de Acompanhamento Médico-Desportivo

- a. Garantir a assistência a todos os intervenientes do treino e/ou jogo.
- b. Garantir um correto encaminhamento das ocorrências registadas. Promover a correta recuperação e tratamentos adequados.
- c. Articulação com os treinadores para a reintegração do atleta em recuperação. Elaboração do dossier clínico com as respetivas fichas médicas individuais.
- d. O Grupo Desportivo de Chaves coloca à disposição dos praticantes os meios necessários à prevenção, proteção, tratamento e recuperação em caso de acidente/ lesão.

### 14.1 Acompanhamento Médico-Desportivo

O Departamento médico é do clube, dos atletas e treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, todas as situações do foro clínico têm de ser comunicadas logo ao departamento para que possamos juntos com os médicos definir qual o melhor caminho a seguir.

O programa de prevenção do acidente/ lesão desportiva e o seguro desportivo constituem, no seu conjunto, um instrumento de apoio prestado aos praticantes. Este programa consiste num conjunto de ações de natureza educativa, desenvolvidas no âmbito das atividades do Clube, destinadas a promover a segurança e a prevenir a ocorrência de lesões.

### 14.2 Procedimentos a Seguir quando um Atleta se Lesiona nas Instalações Desportivas:

- a) No momento da ocorrência, o elemento do departamento médico intervém e faz uma primeira avaliação;
- b) 1. Diagnóstico realizado pela equipa médica de serviço:

A avaliação inicial de qualquer indivíduo em situação crítica utiliza o sistema “ABC” (Avaliação inicial; Via aérea, Respiração e Circulação; Pedido de ajuda/ativação de meios de emergência; medidas de Suporte Básico de Vida + Desfibrilhação Automática Externa (SBV + DAE), se em paragem, e evacuação dorecinto em ambulância INEM (hospital) ou outro meio (menor gravidade).

#### 2. Primeiros socorros prestados pela equipa médica de serviço.

- a) Encaminhamento do atleta consoante o diagnóstico realizado:
  - Lesão Ligeira: Tratamento efetuado pelo Departamento Médico

- Lesão Moderada: Tratamento efetuado pelo Departamento Médico
  - Lesão Grave: Contactar o serviço de emergência 112
- 
- b) 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.**

#### **14.3 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.

#### **14.4 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.**

#### **14.5 Procedimentos no caso de lesão em treinos/jogos**

##### **Em treinos:**

- Primeiro contacto será sempre o Fisioterapeuta de serviço. Os treinadores encaminham o atleta para o Gabinete Médico ou o Fisioterapeuta/enfermeiro desloca-se ao local de treino.

##### **Em jogos:**

- Jogos em casa e fora todos os escalões farão se acompanhar por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.
- A atletas lesionados e/ou que requerem qualquer tratamento clínico é obrigatória a sua presença 60 minutos antes da hora marcada para a sessão de treino.
- É obrigatória a presença do atleta lesionado até ao final do treino, salvo permissão em contrário do Diretor de equipa.
- É proibido o abandono das instalações de qualquer atleta antes do final da atividade do grupo sociais, sem a permissão do Diretor de equipa.
- Plano da Evacuação médica, em caso de lesão em treino/jogo encontra-se devidamente afixado no gabinete médico e toda a estrutura diretiva, técnica e médica conhece-a.

## 15. Funções das Unidades Funcionais

### Médico

- Responsáveis diretos: após avaliação dos documentos dos outros membros do departamento, em dar aval para utilização dos jogadores ou reter os que ainda não estiverem a 100% das suas condições.
- Prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação de lesões (agudas ou crónicas) associadas à prática desportiva.
- Acompanhamento do praticante desportivo que pretende melhorar diferentes aspetos da capacidade física.
- Definir planos e estratégias de emergência médica para jogadores de futebol.
- Estabelecer procedimentos de avaliação, diagnóstico e tratamento de lesões e doenças no futebol.
- Realização de exames médico-desportivos.

### Nutricionista

- Elaboração de um rastreio a todos os atletas da formação e identificar, através dos dados recolhidos, os casos que devem ser seguidos com mais atenção, elaborando um plano alimentar;
- É responsável pela avaliação e consequente acompanhamento nutricional dos atletas.

### Psicólogo (a)

- Mediante a avaliação diagnóstica realizada pelo coordenador, se existir alguma situação de anormal com o(s) atleta(s), devem ser encaminhados para a psicóloga para perceber a origem do eventual problema e tentar encontrar estratégias para o(s) solucionar.

### Fisioterapeuta

- Cumprir o regulamento do departamento clínico;
- Promoção da atividade física de forma efetiva e segura;
- Educar/aconselhar os atletas na capacidade de intervir no âmbito clínico e aspetos do treino (prevenir lesões e otimizar o rendimento dos atletas);
- Intervenção/reabilitação na fase aguda (lesão).

### **Massagista**

- Cumprir o regulamento do departamento clínico Recuperação e reabilitação de lesões;
- Acelerar o processo de recuperação;
- Reduzir a fadiga, as tensões musculares e articulares;
- Dar a primeira assistência ao atleta no local de treino/jogo.

### **Enfermeiro (a)**

- Organizar e dirigir os serviços de enfermagem;
- Ajudar na recuperação de atletas (antes e depois das cirurgias);
- Acompanhar o trabalho de fisioterapeutas e massagistas;
- Responder às necessidades básicas de saúde do atleta; com os atletas e respetivos encarregados de educação.

### **Fisiologista**

- É responsável pela otimização do rendimento individual dos jogadores e pela periodização do treino de força.
- Tem também como tarefas a recuperação de jogadores lesionados, a monitorização da carga de treino, a avaliação dos jogadores em diferentes momentos.

## 16. Plano de Emergência Médica

Plano da Evacuação médica, em caso de lesão em treino/jogo encontra-se devidamente afixado no gabinete médico e toda a estrutura diretiva, técnica e médica conhece-a.



### PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

#### SUORTE BÁSICO DE VIDA

**Verificar a resposta**

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

**Se não responder**

Abre a via aérea & avaliar a respiração

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

Chamar 112, procurar e trazer DAE

**Iniciar de imediato SIV**

Colocar as mãos no centro do tórax  
Fazer 30 compressões:  
- Depressão com força pelo menos 5cm com uma frequência de 100/min  
- Soltar os braços em volta da boca  
- Insuflar progressivamente até o tórax expandir  
- Fazer a insuflação seguinte quando o tórax retrai  
- Manter SIV

SIV 30:2

**Ligar o DAE & aplicar as pás**

Seguir de imediato os comandos de voz  
Colocar um dos electrodos no tórax sob o braço esquerdo  
Colocar o outro electrodo por baixo da axila direita, em lado do esterno  
Se há mais de um monitorizador, não interromper SIV

**Manter & aplicar o choque**

Ninguém toca na vítima  
- durante a análise  
- durante a aplicação do choque

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

**Se respira normalmente**

Colocar em posição lateral de segurança

Chamar 112  
Continuar a avaliar se a respiração é normal

#### PLANO DE EVACUAÇÃO



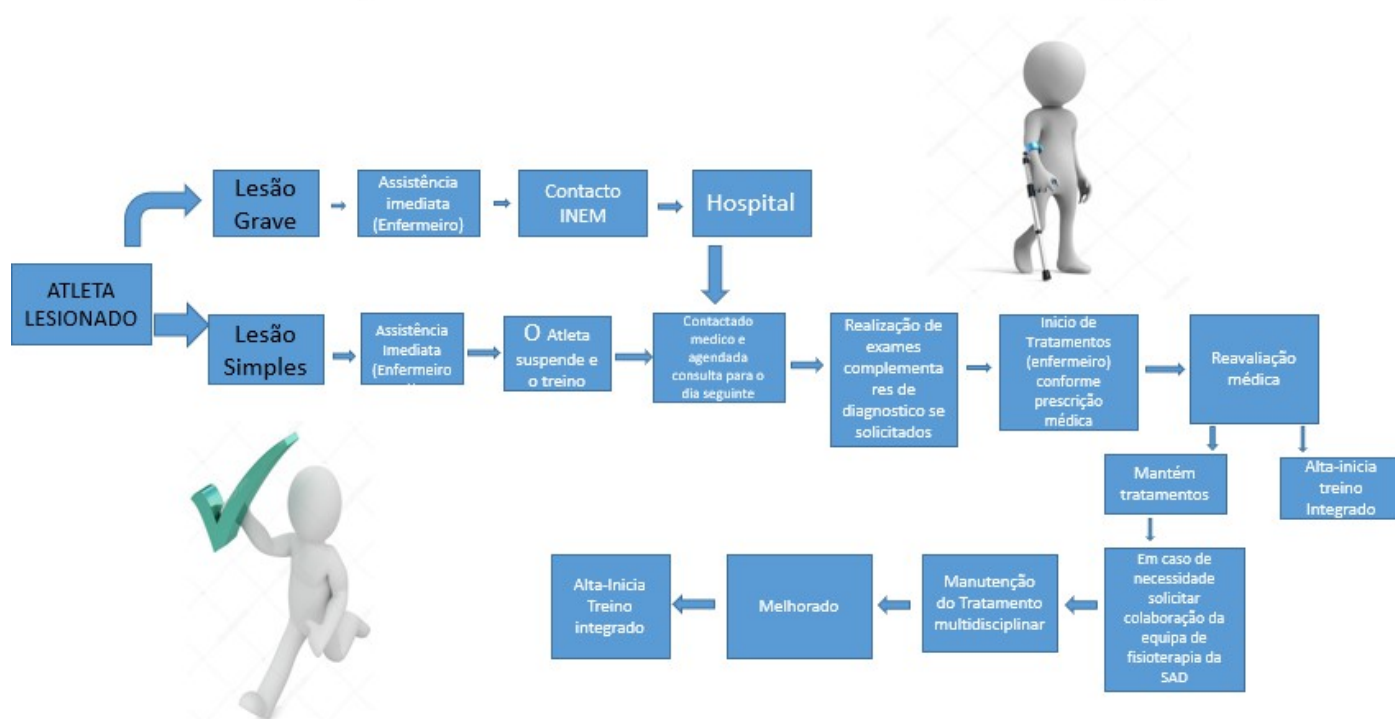
#### CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 933 710 658 | 276 309 050               |
| 933 260 478 | 276 300 950 / 276 300 900 |

112



## Anexo I-Fluxograma de assistência ao atleta lesionado durante o treino /jogo



## Algoritmo de atuação para situações de Suporte Básico de Vida



### ALGORITMO DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA ADULTO

#### GARANTIR CONDIÇÕES DE SEGURANÇA

Avalie estado de consciência

**Se responde: AVALIE**  
Chame ajuda se necessário



Abane suavemente  
Chame em voz alta

**Na ausência de resposta**  
**GRITE POR AJUDA**

Permeabilize a via aérea  
Avalie sinais de circulação



**Se respira normalmente**  
Coloque em PLS  
Chame ajuda  
Reavalie frequentemente



**Se não respira mas tem pulso**  
Mantenha suporte ventilatório  
Reavalie a cada minuto



Procure **sinais de circulação**  
VOS e palpação de pulso  
durante 10 segundos

**Na ausência de sinais de circulação**  
**VÁ BUSCAR AJUDA**

**INICIE COMPRESSÕES TORÁCICAS**



Faça 30 compressões seguidas  
de 2 insuflações

**CONTINUE SBV**

Até chegar ajuda  
Até a vítima recuperar respiração  
Até ficar exausto

## Algoritmo de Desobstrução da Via Aérea



### Suporte Básico de Vida & Desfibrilhação Automática Externa



#### Verificar a resposta

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



#### Se não responder

Abrir 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

#### \* Colocar em posição lateral de segurança

- Chamar 112
- Continuar a avaliar se a respiração é normal



**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\*.**

## 17. Responsável pela Ética e Integridade

- Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade, orientando e avaliando todos os processos, eventos inerentes ao mesmo.
- Organizar e dirigir os eventos que promovam a ética e integridade.
- Orientar e gerir todo o processo adjacente e da responsabilidade da Ética e Integridade.
- Assegurar que os comportamentos anómalos sejam avaliados e divulgados às estâncias competentes.

Com o objetivo de que o responsável pela **Ética e Integridade** na conceção, implementação e/ou manutenção assim como avaliação do Plano Estratégico do Grupo Desportivo de Chaves são atribuídas as seguintes funções ao mesmo:

- Estar atento a casos de manipulação de jogos, designadamente apostas desportivas, e de quaisquer atos concretos suscetíveis de pôr em causa a integridade e a credibilidade do Clube através da plataforma integridade.fpf.pt ou qualquer outro canal de denúncia fidedigno.
- Organizar ação de formação de sensibilização sobre esta temática, incluindo a pais dos jogadores, relacionadas com esta temática;
- Distribuição e organização de Flyers e Posters sobre esta temática;
- Candidatura do Clube à Bandeira ética.

### 17.1 Ética Desportiva e Integridade

A Integridade e Ética no Desporto são padrões de conduta que regem todo o nosso Departamento de Formação. Achamos muito importante passar valores éticos porque ajuda a prevenir a violência no desporto, o racismo, a xenofobia e a discriminação social, fazendo-os crescer enquanto pessoas e enquanto cidadãos.

## “Espelho de Comportamento”

O que nós pretendemos inculcar aos nossos atletas, treinadores, staff e encarregados de educação é valores como lealdade, respeito pelo próximo, dentro da diversidade e singularidade de cada um, são alicerce para uma sociedade mais inclusiva e justa.

Dinamização de ações de formação para atletas, EE e treinadores.

- Promoção da igualdade de tratamento para todos.
- Prevenção da violência, racismo ou xenofobia.
- Prevenção do consumo de substâncias ilícitas.
- Prevenção, regulamentação e fiscalização do match fixing.

## 17.2 Plano Nacional de Ética

(<http://www.pned.pt/>)

Para além de um conjunto de valores comuns a todos os cidadãos, há valores que, pela sua natureza, são inerentes à prática desportiva, nomeadamente: o respeito pelas regras e pelo adversário, árbitro ou juiz; o fair play ou jogo limpo; a tolerância; a amizade; a verdade; a aceitação do resultado; o reconhecimento da dignidade da pessoa humana; o saber ser e estar; a persistência; a disciplina; a socialização; os hábitos de vida saudável; a interajuda; a responsabilidade; a honestidade; a humildade; a lealdade; o respeito pelo corpo; a imparcialidade; a cooperação e a defesa da inclusão social em todas as vertentes.

## 17.3 Integridade no Futebol

(<https://integridade.fpf.pt>)

**Reconhece:** não te deixes enganar por quem te faça promessas, ofereça dinheiro ou outros presentes para viciar um jogo ou resultado!

**Rejeita:** não aceites combinar um resultado nem apostes no teu próprio jogo, competição ou desporto. Não permitas que ninguém aposte por ti. Diz não!

**Reporta:** se alguém se aproximar de ti para combinar um resultado ou um jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação confidencial, denúncia em Integridade.fpf.pt.

**Sê Transparente:** Nunca combines um resultado ou um jogo. Joga com honestidade. O futebol deve ser jogado num espírito de justiça e respeito. As competições desportivas devem ser

sempre um teste honesto das capacidades de cada jogador e equipa e os seus resultados devem manter-se incertos. Evita os vícios e a contração de dívidas que te tornem “presa fácil” para indivíduos sem escrúpulos.

**Sê Firme:** Se alguém se aproximar de ti para tentar combinar um resultado ou viciar um momento de jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação privilegiada, debes reportar imediatamente às entidades competentes. Procura canais seguros para o efeito: [integridade.fpf.pt](https://integridade.fpf.pt).

**Sê Cuidadoso:** Nunca partilhes informação da tua equipa. Enquanto jogador, treinador, dirigente ou funcionário de um clube, podes ter acesso a informação privilegiada (que não está acessível ao público em geral, designadamente relacionada com a lesão de um jogador ou as escolhas do treinador). Esta informação é considerada do foro interno do clube e não pode ser partilhada. Se violares esta regra, podes ser sancionado disciplinarmente.

**Sê Inteligente:** Conhece as regras nacionais e internacionais federativas e as leis do país, antes de dares início a uma época desportiva, especialmente no que toca ao setor das apostas. Muitos países têm aprovado legislação e regulamentação desportiva nesta matéria e as sanções aplicáveis aos infratores são cada vez mais severas.

**Salvaguarda-te:** Nunca apostes no teu próprio desporto. Não apostes em ti mesmo ou nos teus adversários nem permitas que alguém o faça por ti. Não aceites qualquer pagamento ou benefício que possa colocar-te numa posição de risco. Em caso de dúvida, informa-te junto das instituições que tutelam o teu desporto ou a tua competição.

Em [https://integridade.fpf.pt/files/20190719/636991573388456981\\_CodigoCondutaPT.pdf](https://integridade.fpf.pt/files/20190719/636991573388456981_CodigoCondutaPT.pdf)

## 17.4 Bullying e Violência no Desporto – Bullying não é Brincadeira

### BULLYING E VIOLÊNCIA NO DESPORTO – *BULLYING NÃO É BRINCADEIRA*

(<http://www.desportosembullying.pt/> - <https://www.violenciazero.gov.pt/pt> )

O Grupo Desportivo de Chaves condena e repudia todo a prática de bullying, pelos seus atletas e violência no desporto, dentro e fora de campo.

Considera-se brincadeira, qualquer ato pontual em que não há a promoção de danos psicológicos e/ou físicos no outro, sendo algo esporádico que não ultrapassa o limite do próximo. Bullying é um conjunto de atitudes agressivas, intencionais e repetidas que ocorrem sem motivação evidente, causando dor, angústia e sofrimento. O limite entre brincadeiras e bullying que não é fácil de

identificar, mas se as “piadas” são repetidamente centradas no mesmo atleta, e esse não gosta da forma como é tratado pelos colegas, então podemos estar perante uma situação de bullying.

In <http://www.desportosembullying.pt/>

## ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO

Deve ser criado, no clube, um bom ambiente, acolhedor e harmonioso, com a envolvimento dos atletas em atividades cooperativas;

- Implementação de dinâmicas que promovam as relações sociais e pessoais;
- Prestação de um apoio individualizado às vítimas através do nosso psicólogo;
- Atribuir responsabilidades aos atletas nas tomadas de decisão relativas à resolução de conflitos;
- Combater a discriminação;
- Disponibilizar ajuda aos alunos que sofrem de bullying escolar;
- Promover parcerias com técnicos e pessoas que possam trabalhar na diminuição e prevenção do bullying

## COMPORTAMENTOS DE BULLYING

### **Infrações e Quadro Disciplinar, especificamente referentes aos COMPORTAMENTOS do(a)s Praticantes (incluindo situações de bullying, assédio e violência)**

Todos os elementos do clube, treinadores, delegados, coordenador, jogadores e pais ou a qualquer outro funcionário do clube têm de respeitar a integridade física e moral de todo e qualquer elemento e respeitar a sua liberdade. Comportamentos agressivos e antissociais entre pares, intencionais e repetidos, caracterizados por uma assimetria de poder entre bullies e vítimas consiste em bullying e originará a abertura de um inquérito para processo disciplinar.

- Comportamentos desviantes de bullying verbal, social, físico ou cyberbullying são expressamente proibidos, serão tratados como casos de violência, e a sua abrangência e intemporalidade não serão tolerados, uma vez que consiste numa violação dos direitos individuais e podendo ter consequências nefastas sérias para as pessoas envolvidas, comunidade desportiva e sociedade em geral, e tendo consequências disciplinares.

- Todos os elementos do clube devem seguir o código de conduta qui designado, que promove os direitos e dignidade individuais.

- Na identificação de uma situação de bullying esta tem de ser reportada ao clube, ao coordenador, responsável pela segurança e cumprimento do regulamento. Este é responsável por ouvir e registar as situações de bullying e de comportamentos de abusos. As decisões do coordenador serão discutidas entre os intervenientes e em caso de menores com os seus encarregados de educação.

Caso se verifique este comportamento de prática de bullying, atos de xenofobia ou violência a infração será suspensão imediata e processo disciplinar.

## **Comportamentos de bullying dos Pais e Encarregados de Educação**

### **Infrações e Quadro Disciplinar**

As infrações e o quadro disciplinar para os Pais/EE assumem especial importância, no seguimento da necessidade de estabelecer um processo de formação integral do atleta, vem com, na obrigação do clube em educar jogadores, agentes desportivos, e sócios/adeptos. Os comportamentos dos pais e encarregados de educação podem ter um impacto significativo no ambiente desportivo e na formação dos jovens atletas. De seguida, são apresentadas as relações entre infração e medida disciplinar para os Pais e Encarregados de Educação.

**Insultos e Agressões:** O insulto ou a agressão a jogadores, treinadores, árbitros, outros pais e encarregados de educação, ou qualquer outra pessoa presente no evento desportivo, é considerado uma **infração grave**. A sanção aplicável pode variar desde uma advertência verbal até à proibição de entrada nos recintos desportivos.

**Intervenção no jogo:** A intervenção física ou verbal de pais e encarregados de educação durante o jogo é considerada uma **infração grave**. A sanção pode variar desde a advertência verbal até à proibição de entrada nos recintos desportivos.

**Comportamento Antidesportivo:** O comportamento antidesportivo de pais e encarregados de educação, como o uso de linguagem ofensiva, a falta de respeito pela integridade dos outros jogadores e/ou adversários ou a criação de um ambiente hostil, é considerado uma **infração grave**. A sanção aplicável pode variar desde uma advertência verbal até à proibição de entrada nos recintos desportivos.

## 18. Plano Nutricional

No início da época desportiva/competição é promovido um Workshop sobre nutrição para pais e atletas no sentido de motivar e despertar para a importância de uma alimentação correta.

Aos atletas/pais/encarregados de educação são disponibilizadas consultas e aconselhamentos nutricionais durante toda a época.

São vários os fatores que influenciam o sucesso desportivo no desporto em geral, como a gestão dos tempos de treino e descanso, a predisposição genética de cada indivíduo, a motivação (e todos os aspetos psicológicos associados à prática da modalidade e a alimentação/nutrição).

Concretamente no futebol, existem vários fatores muito próprios que influenciam o sucesso desportivo. Os aspetos fisiológicos, táticos, técnicos, cognitivos e sociais apresentam uma influência muito elevada e direta sobre o sucesso desportivo de um futebolista. Qual o papel da alimentação/nutrição nesse sucesso? Esta é uma pergunta que procuramos responder, informando e sensibilizando todos os nossos Encarregados de Educação e Alunos/Atletas. O futebol é uma modalidade de intensidade intermitente, com predominância aeróbia, apesar de em determinados momentos do jogo o metabolismo anaeróbio é altamente recrutado, levando a fases de cansaço elevado.

A fadiga pode ocorrer durante o jogo, mas também após o término do jogo (dores musculares e cansaço normalmente associado ao processo de recuperação), podendo levar até, aproximadamente, 72 horas para realizar a recuperação total.

Esta fadiga leva a uma necessidade nutricional elevada e rica em hidratos de carbono, uma vez que o dispêndio energético é elevado. A utilização dos hidratos de carbono consumidos através da nossa alimentação é variada e fundamental para várias estruturas que contribuem para o rendimento do atleta.

O plano alimentar apresentado neste documento é uma base para uma alimentação saudável e equilibrada, contudo é necessário realizar adaptações aos escalões etários e necessidades individuais de cada atleta. Essas adaptações são feitas em colaboração com o departamento médico e o coordenador do clube.

A alimentação é um processo fundamental para o desenvolvimento, rendimento e recuperação de um atleta, deixando aqui uma sugestão de como “comer bem” e escolher os alimentos mais adequados para cada fase/momento do dia. Estas sugestões devem ser encaradas como referências e não obrigações. As famílias e os atletas devem adaptar aos seus gostos e logística.

## PLANO NUTRICIONAL

Um plano nutricional para um jogador de futebol, ou qualquer atleta, é crucial para o desempenho esportivo e a saúde. Aqui estão algumas diretrizes gerais que podem ser adaptadas às necessidades individuais:

1. **Hidratação:** Beba bastante água antes, durante e após os treinos e jogos para manter a hidratação adequada. Suplementos de eletrólitos podem ser úteis durante atividades intensas.
2. **Carboidratos:** São a principal fonte de energia. Consuma carboidratos complexos, como massas integrais, arroz e pão integral, para garantir reservas de energia.
3. **Proteínas:** Ajuda na recuperação muscular. Inclua carnes magras, peixe, ovos, laticínios com baixo teor de gordura e fontes vegetais de proteína, como leguminosas.
4. **Gorduras saudáveis:** Opte por gorduras insaturadas, como as encontradas em abacate, nozes e azeite de oliva, para a saúde cardiovascular.
5. **Vitaminas e Minerais:** Consuma uma variedade de frutas e vegetais para garantir a ingestão adequada de vitaminas e minerais, essenciais para o funcionamento do corpo.
6. **Lanches saudáveis:** Tenha lanches saudáveis, como frutas, iogurte grego e nozes, à disposição para evitar a fome entre as refeições.
7. **Refeições pré e pós-treino:** Coma uma refeição rica em carboidratos e proteínas cerca de 2-3 horas antes do treino ou jogo. Após o exercício, consuma uma refeição que inclua proteínas para apoiar a recuperação muscular.
8. **Suplementação:** Consulte um nutricionista esportivo para determinar se você precisa de suplementos, como proteína em pó, creatina ou multivitaminas.
9. **Evite alimentos processados:** Limite o consumo de alimentos processados, açúcar refinado e fast food, pois podem afetar negativamente o desempenho e a saúde.
10. **Individualização:** Um plano nutricional deve ser adaptado às necessidades e preferências individuais, levando em consideração fatores como idade, gênero, nível de atividade e metas específicas.

A consulta com um nutricionista é essencial para desenvolver um plano nutricional personalizado que atenda às suas necessidades específicas como jogador. Eles podem levar em conta seu nível de atividade, posição no campo e objetivos esportivos para criar o plano ideal.

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 respectivos 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.

## 18.1 Durante a manhã

### 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 perspectiva 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.

## 18.2 Durante a tarde

### 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.

### 18.3 Durante a noite

#### 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)

#### 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 percepção do esforço e, consequentemente, 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.

## **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.

## **Recomendações Gerais - HIDRATAÇÃO**

- A educação sobre a importância da ingestão de fluidos a jogadores é fundamental e deve

começar no início da sua carreira;

- Consumir lanches ou comidas ricas em sódio ajuda a repor as perdas de sódio no suor, estimular a sede e reter os fluídos ingeridos;
- Nunca beber demais em relação às perdas de suor.
- É recomendado a ingestão de aproximadamente 500ml de fluídos cerca de 2h antes do exercício/jogo para promover a hidratação e dar tempo de eliminar uma possível ingestão excessiva de água;
- Durante o exercício/jogo devem começar a beber fluídos cedo e a intervalos regulares numa tentativa de consumir água suficiente para repor água perdida pela sudorese ou a quantidade máxima tolerada;
- Os fluídos ingeridos devem estar a uma temperatura inferior à temperatura ambiente (15-22°C) e com sabor para aumentar a palatabilidade e aumentar a sua ingestão. Os fluídos devem estar rapidamente disponíveis e servidos em recipientes que permitam a ingestão de volumes adequados com o mínimo de interrupção
- Adição de quantidades suficientes de hidratos de carbono (6-8%) e/ou eletrólitos na bebida é recomendada durante o jogo. Esta ingestão deve ser feita a uma taxa de 60g/hora (até 90g/hora na presença de glicose e frutose num rácio de 2:1). Exemplo: 3-5 doseadores (60-100g) de isocarb por cada litro de água. Ingerir 1L por cada hora de jogo\*.

### 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

Através das próximas ilustrações vamos deixar claro quais os alimentos que devem ser consumidos e os que devemos evitar.

## TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL É... SABER ESCOLHER

### ESCOLHA MAIS DESTES ALIMENTOS E BEBIDAS



HORTÍCOLAS



FRUTA



CEREAIS INTEGRAIS



PEIXE, CARNES MAGRAS E OVOS



LEGUMINOSAS



ÁGUA

### EVITE ESTES ALIMENTOS E BEBIDAS



SAL

sal e produtos salgados



ALIMENTOS PROCESSADOS

carne processada, cereais de pequeno-almoço açucarados, bolachas, snacks, ...



GORDURA TRANS

presente na margarina, produtos de pastelaria, snacks salgados, ...



BEBIDAS AÇUCARADAS

refrigerantes, néctares de fruta



ÁLCOOL

## Momentos de ingestão?

### Após (Janela de Oportunidade)

Carne;  
Peixe;  
Ovos;  
Queijo;  
Leite;  
Espinafres;  
Feijão



Dar preferência a alimentos com elevado índice glicémico (alta quantidade de proteínas e gorduras saudáveis) para acelerar a recuperação do glicogénio muscular.

## Momentos de ingestão?

### Antes (1-4Horas)

Pão;  
Cereais;  
Frutos Secos (pouco  
óleo);  
Massa;  
Arroz;  
Batata Doce;  
Leguminosas (Feijão,  
milho, entre outros)



Hidratos de Carbono complexos  
que apresentam uma velocidade  
de absorção mais lenta.

## Exemplo de uma Refeição Equilibrada



## 19. Equipamentos

1. Os equipamentos para os jogos oficiais são da responsabilidade do Clube.
2. Os Diretores de Escalão são responsáveis por transportar os equipamentos para os jogos, devendo os mesmos ser devolvidos ao Clube após a competição.
3. Os equipamentos ficam à responsabilidade do staff da equipa/escalão, sob coordenação do treinador principal.
4. É obrigatória a aquisição do kit de treino, com um custo de 25 €, bem como a sua utilização em todos os treinos.
5. O kit de saída deverá ser reservado e adquirido até ao final do mês de setembro, sendo a sua utilização obrigatória sempre que os atletas representem o Clube

**NOTA:** É expressamente proibida a utilização de roupas/equipamentos de outros clubes nos treinos, jogos.

## 20. Normas de Conduta

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

### 20.1 Direitos dos Jogadores

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

### 20.2 Deveres dos Jogadores

- Respeitar e dignificar o clube;
- Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitada a sua presença;
- 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.
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa;
- Respeitar as decisões dos elementos da estrutura diretiva do clube;
- Evitar discussões, seja com quem for;
- Ser assíduo e pontual;
- Estar devidamente equipado (equipamento do clube) e pronto para treinar, com a antecedência devida, antes do treino/jogo;
- Colaborar na organização e recolha do material utilizado nos treinos;
- Apresentar uma justificação prévia, sempre que pretender faltar a um treino;

- Colocar as peças de vestuário, após o treino ou jogo, nos locais designados para o efeito;
- Apoiar no esforço e no êxito/fracasso dos colegas de equipa;
- Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos;
- Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;
- Após a sua utilização, deixar o balneário limpo, como o encontrou, não gastando água em excesso;
- Seguir as dicas nutricionais e/ou ementas dadas pelos treinadores e/ou elementos do departamento médico;
- Participar nas ações de formação promovidas pelo clube.

### 20.3 Proibições

- É proibido participar em torneios desportivos ou treinar em outros clubes, sem autorização prévia do Grupo Desportivo de Chaves;
- É proibido equipar-se/desequipar-se fora dos balneários;
- É proibido entrar no campo de treinos sem a autorização dos treinadores;
- É proibido usar, durante os treinos e jogos: brincos, fios, pulseiras, relógios e outros acessórios;
- É proibido sair do campo sem autorização dos treinadores;
- Não serão permitidos atos de violência e indisciplina;
- É proibido demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, racismo, xenofobia, ou seja, tudo o que revele falta de controlo emocional e empenho;
- É proibida a utilização de peças de vestuário alusivas a outros clubes;
- É proibido o recurso a alimentos/suplementos não autorizados pelo clube;
- É proibido utilizar aplicações relacionadas com sites de apostas on-line;
- É proibido comentar, nas redes sociais e/ou em praça pública, assuntos relacionados com a vida interna do GD Chaves.

### 20.4 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 Acolhimento e 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 2025/2026.
- 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 responsável (Aníbal Campo Grande).
- 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 pesagem, 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) Os(as) atletas estão expressamente proibidos de dar entrevistas aos órgãos de comunicação social, sem autorização da Direção do G.D. Chaves.
- 48) 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.
- 49) 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 2025/2026, 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 da saída for comprovado com atestado médico ou atestado de mudança de residência, o(a) atleta não terá que efetuar qualquer pagamento, no âmbito da desistência;
  - c) As cartas de desvinculação de atletas inscritos nas competições nacionais implicam o pagamento de 150,00 se forem solicitadas até ao final de dezembro de 2025 e 250,00€ se forem solicitadas a partir de janeiro de 2026;
  - d) As cartas de desvinculação de atletas inscritos nas competições distritais implicam o pagamento de 50,00 se forem solicitadas até ao final de dezembro de 2025 e 100,00€ se forem solicitadas a partir de janeiro de 2026.
- 50) Casos disciplinares, relativos a treinos e jogos, em primeiro lugar, serão analisados pelos treinadores e, posteriormente, expostos à Coordenação Técnica e à Direção.
- 51) O(a) atleta que não cumpra regras básicas de civismo, poderá ser expulso(a) do treino.
- 52) Todos os assuntos do interesse do clube deverão ser tratados em sede própria, não devendo ser discutidos em praça pública.
- 53) 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                                                                                                              | SANÇÃO                                                            |
| Atraso no início do treino, no dia do jogo e na concentração.                                                         | Sanção a aplicar pelo Treinador / Professor                       |
| Falta ao treino sem aviso prévio                                                                                      | Sanção a aplicar pelo Treinador                                   |
| Falta injustificada a mais que um treino na mesma semana                                                              | Pode não ser convocado                                            |
| Na véspera do jogo e estando convocado, ser visto fora de casa após as 00h00                                          | Será desconvocação                                                |
| Não comparecimento ao jogo sem justificação, estando convocado                                                        | Proibição de treinar e processo disciplinar                       |
| Desavenças graves com colegas, falta de respeito e má educação para com os responsáveis                               | Proibição de treinar e processo disciplinar                       |
| Em representação do Clube, atitudes que denigrem o nome e a imagem do mesmo                                           | Suspensão imediata e processo disciplinar, até a sua conclusão    |
| Incumprimento das normas internas                                                                                     | Castigo a aplicar pela Direção, após conferenciar com o treinador |
| Comportamento incorreto para com os elementos do Clube por parte de pessoas externas ao mesmo, que afeta os jogadores | Sanção a aplicar pelo Clube                                       |

## 20.4 Atletas - Normas de Conduta quando em Treino e Competição

### Em Treino (Atletas)

“O treino é aquilo que me faz evoluir. A forma como treinamos determina a forma como a equipa vai competir”. Todos os jogadores são responsáveis em dar o seu melhor através do seu esforço e de um grande espírito de entreajuda. Se eu treinar bem, ajudo os meus colegas a treinarem bem também.

- O treino inicia quando entras nas instalações e termina quando saís das mesmas, como tal deves cumprir este regulamento;
- Quando chegas ao treino (15 minutos antes), deves equipar-te e esperar dentro do balneário pela chamada da tua equipa técnica;
- Deves ser assíduo e pontual;
- Deves evitar trazer valores para o treino;
- O jogador está proibido de tocar nas bolas nos períodos que medeiam os exercícios do treino;

Um atleta que vai faltar a um treino deve avisar antecipadamente o treinador, justificando a sua falta;

- Deve estar devidamente equipado e pronto para treinar, com antecedência devida; • Ser responsável pelos bens materiais deixados no balneário;
- Esperar no respetivo balneário pela indicação do Treinador para se poderem deslocar para o campo;
- Os treinos não servem para repetir de forma rotineira os exercícios ou para passar o tempo. Pretende-se que se melhore todos os dias os fundamentos do jogo. É imprescindível, portanto que se tenha muita concentração e empenho e que se entenda porquê e para quê de cada aspeto do treino;
- Enquanto treino apenas posso parar, sentar-me, beber água ou sair do campo com a indicação do treinador. Os períodos de descanso são para toda a equipa em simultâneo;
- Quando o treinador fala, a minha atenção deverá ser máxima. Mesmo que ele não esteja a falar para mim, devo escutar porque há sempre algo de importante a aprender;
- A minha atitude no treino deverá ser sempre uma atitude de empenho, realizando os exercícios com a concentração e intensidade exigidas. Devo procurar aproveitar todos os momentos e todos os exercícios para melhorar (mesmo que não goste do exercício);
- É proibido o uso de joias, relógios, brincos e piercings;
- Sempre que haja distribuição de equipamentos para utilização nos treinos (exemplo: camisolas e calções, etc.), os mesmos são de utilização obrigatória;
- Os atletas devem cuidar do estado do seu calçado e, durante os treinos, devem ter os atacadores bem atados;

### Em Competição (Atletas)

“O Jogo é o momento em que todo o nosso sacrifício tem a recompensa. Para que surja temos de dar o nosso melhor, lutando sempre pela vitória, independentemente do resultado em cada momento”

- Devo ser sempre pontual em relação à convocatória.
- Qualquer limitação deverá ser indicada ao treinador nos dias anteriores;
- As convocatórias serão informadas aos atletas pelo treinador, após o último treino que antecede o jogo, tomando conhecimentos todos os atletas que assinam a convocatória;
- Os atletas não convocados estão obrigados a encontrarem-se contactáveis para a eventualidade de serem ainda integrados no grupo convocado, substituindo um atleta convocado que se tenha lesionado ou por outro impedimento, no período entre a convocatória e o jogo;
- Nos jogos disputados em **casa**, os atletas não convocados, na medida da sua disponibilidade, devem marcar presença e permanecer numa zona específica;
- Nos jogos **fora**, já sei que se chegar depois da hora (não justificando previamente de forma aceitável), corro o risco de o transporte já ter partido. E mesmo que lá vá ter no transporte próprio, corro o risco de ser deixado de fora da convocatória;
- Devo ter um comportamento de classe (evitar barulhos, mostrando concentração no essencial – jogo), mostrando que vamos jogar com o pensamento focado em dar o meu melhor e vencer o jogo;

- A entrada nos balneários deverá ser feita em conjunto por todos os jogadores. Assim como o conhecimento do terreno de jogo;
- O aquecimento e palestra fazem parte do jogo. Assim que me equipo e o treinador entra no balneário, deverei estar apenas focado naquilo que terei de fazer dentro de campo;
- Durante o aquecimento terei de estar focado nas tarefas que progressivamente me preparam para o jogo;
- Devemos entrar para o aquecimento em conjunto e em corrida lenta;
- Uma equipa que entra num recinto desportivo com um **comportamento exemplar**, mostrando concentração, aquecendo-se de forma concentrada e intensa demonstra respeito ao adversário e poderá ser uma vantagem psicológica para o jogo.
- O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao final do jogo.

## 21 .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 aprevenir corrupção, a viciação de jogo, resultados desportivos e a realização ilegal das apostas por agentes desportivos.

## 22 . Normas de Conduta do Atleta

**Assim todos os agentes intervenientes** devem reger-se e fazer-se acompanhar por determinados comportamentos que dignifiquem o clube:

- a. Só é permitida a entrada, nas instalações do clube, Aos Atletas, Treinadores, Coordenador e diretores.
- b. Só é permitida a entrada no espaço de treino a elementos pertencentes às que nessa altura estejam nele a trabalhar.
- c. O treino começa quando entras nas instalações e acaba quando saís delas.
- d. O atleta, deve estar pronto para treinar, 15 minutos antes do início do treino.
- e. O atleta só poderá treinar com a camisola de treino do clube.
- f. Se o atleta precisar dos cuidados do corpo clínico deverá vir mais cedo para estar pronto à hora do início do treino.
- g. Se o atleta estiver lesionado deve comparecer no campo para efetuar os tratamentos e manteres o teu treinador e o corpo clínico informados. Sempre que não possas comparecer ao treino, por lesão, doença ou outro motivo, deves informar o teu treinador, sempre que possível antecedência.
- h. Aquando da hora marcada para o início do treino deves esperar no balneário por indicação dos treinadores para seguir para o local de treino.
- i. Sempre que o atleta regresse ao treino após ausência não justificada, não se equipa sem comunicar ao treinador os motivos dessa ausência.
- j. No dia da convocatória deves assinar a convocatória e reparar em todas as informações importantes.
- k. No dia do jogo deslocar-te-ás com a equipa e treinadores em transporte do clube, podendo no regresso com a permissão do treinador, vir em viatura familiar. Situações excecionais deverão ser abordadas quando assinas a convocatória.

## Restrições

- a) É proibido participar em torneios desportivos ou treinar noutros clubes, sem autorização prévia do Grupo Desportivo de Chaves;
- b) É proibido equipar e desequipar fora dos balneários;
- c) É proibido demonstrar atitudes de racismo, xenofobismo, homofobia ou outra que revele falta de controlo emocional;
- d) É proibida a utilização de peças de vestuário alusivas a outros clubes;
- e) É proibido a utilização de aplicações relacionadas com apostas online;
- f) É proibido atos de indisciplina, violência e bullying em qualquer circunstância;
- g) É proibido sair do treino ou do jogo sem autorização do treinador;
- h) É proibido treinar e jogar sem as devidas proteções, nomeadamente caneleiras.

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, 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 as intervenientes vítimas, e, portanto, GDC com este quadro disciplinar oferece um Cartão vermelho ao bullying!

## **23 . 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/Team Manager/ 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.
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto.

## 24. Normas/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:

1. Advertência verbal e/ou escrita, no caso de infrações resultantes da alteração do estado de humor, não havendo insultos;
2. 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;
3. Exclusão definitiva da assistência aos treinos e/ou jogos do seu educando, no caso de infrações resultantes de eventuais tentativas de agressão física;
4. Não é permitida a entrada dos pais dos atletas nos balneários, por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas bem como a sua autonomia;
5. Não é permitida a entrada dos pais dos atletas nos campos, em dia de treino ou competição, devendo ficar somente na área reservada aos pais, salvo com autorização prévia do Coordenador.
6. Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto da secretaria do Clube ou Diretores de escalão, pode também solicitar os esclarecimentos necessários através do Coordenador, no seu horário de atendimento (será anunciado e informado);
7. Não é permitido interferir no normal funcionamento dos treinos, sendo proibido o estabelecimento de qualquer tipo de comunicação (verbal ou não verbal) com qualquer atleta ou treinador;

O não cumprimento destas normas pode ser vedado o acesso aos Pais e Encarregados de Educação ao **recinto de jogos/treinos por parte da direção do clube.**

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

### ***Deveres***

Os pais/encarregados de educação ou seus representantes devem pautar a sua conduta de 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 e desportivismo para com todos os intervenientes na prática da modalidade;
- Apoiar e ajudar os outros pais/encarregados de educação na integração e nos valores do 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;
- Incutir 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.
- 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, juizes, cronometristas e outros aplicadores das leis do jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos. Compreender e fazer compreender os seus 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.
- Incutir 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 e encarregados de educação dos outros praticantes.
- Respeitar todos os agentes do futebol, nomeadamente, jogadores, treinadores, dirigentes, departamento médico e árbitros.
- Não proferir, sob qualquer forma, declarações depreciativas do mérito e do valor, das demais associações ou sociedades desportivas, bem como dos dirigentes, praticantes, treinadores, árbitros ou outros agentes desportivos.
- Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu filho ou educando;
- Informar os responsáveis do GDC, com a maior antecedência possível, sobre quaisquer questões de saúde ou de outra natureza que possam condicionar a participação do seu filho ou educando nas atividades;

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

## **Direitos**

- Aceder às instalações bem como assistir às atividades do seu filho ou educando nos espaços destinados a esse fim;
- Ser informado atempadamente do calendário, horário e convocatória referente aos jogos em que a equipa do seu filho ou educando participará, através dos canais de comunicação colocados ao seu dispor.
- Ser informado sobre a organização das atividades, através dos canais de comunicação colocados ao seu dispor.
- Ser informados de quaisquer alterações do normal funcionamento das atividades;
- Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu filho ou educando, devendo para tal dirigir-se ao Coordenador Técnico responsável
- 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.

O objetivo **destas normas de conduta** é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os **atletas, treinadores, diretores, pais, staff**, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao Grupo Desportivo de Chaves.

- Apoiar e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros;
- Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
- Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;

- Encorajar, ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo;  
Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo.

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.

### **Valores Essenciais a transmitir aos educandos**

1. Transmitir aos seus filhos/educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os valores da essência do ser humano e mostrar o que o desporto representa nas relações humanas e sociais;
2. Respeitar as decisões dos árbitros e outros aplicadores das leis do jogo, Treinadores/Professores, dirigentes e demais agentes desportivos;
3. Compreender e fazer compreender aos seus filhos/educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos;
4. Informar os seus filhos/educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos;
5. Alertar para os perigos das apostas desportivas e do Match Fixing, promovendo a integridade do desporto;
6. Incutir aos seus filhos/educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia que esta constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos;
7. Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos/educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida;
8. Ter uma relação correta e cooperante com os demais pais e encarregados de educação dos outros atletas.

## 25 . Os Treinadores

Devem ter compromisso e responsabilidade com o Clube e fazer sentir aos seus atletas esse compromisso, trabalhando com entusiasmo e ambição e respeitando as características individuais de cada jogador, quer sociais quer desportivas. Devem orientar o seu trabalho tendo em conta as orientações definidas pelos modelos de jogo e de treino e ter uma conduta social e desportiva irrepreensível.

### Constituem deveres dos treinadores do Grupo Desportivo de Chaves

- a) Ser os primeiros a entrar no local de treino e os últimos a sair;
- b) Apresentarem-se corretamente equipados, preferencialmente com o equipamento do Clube;
- c) Garantir a arrumação do material usado nos treinos/aulas, nos locais definidos;
- d) Assegurar a saída da sua equipa do local do treino na hora marcada;
- e) Responsabilizar-se pelo material perdido ou danificado nos seus treinos;
- f) Procurar solucionar qualquer problema e comunicar aos funcionários qualquer ocorrência estranha;
- g) No caso das condições atmosféricas ou materiais (estado das instalações) não permitirem a execução do treino planeado, decidir da possibilidade de ocupar o tempo total ou parcial do treino noutro espaço disponível. Essa possibilidade fica dependente da existência de material necessário, caso contrário os atletas serão dispensados pelo treinador da atividade;
- h) Autorizar a assistência aos treinos/aulas.

## 26 Deveres dos Funcionários

### Constituem deveres dos Funcionários do Grupo Desportivo de Chaves:

- a) Respeitar e fazer respeitar as regras estabelecidas e que fazem parte do Regulamento para os treinadores, atletas, e utentes em geral;
- b) Assegurar diariamente a limpeza das instalações e vestiários;
- c) Abrir os vestiários aos atletas ao sinal do treinador. Indicando as áreas do vestiário que lhes estão destinadas e verificar se tal é cumprido;
- d) Participar aos treinadores qualquer estrago provocado pelos atletas quer no recinto de jogo quer nos vestiários;
- e) Caso seja solicitado guardar os valores entregues no início dos treinos/aulas e devolvê- los aos mesmos no final;
- f) Verificar as condições de utilização do recinto e materiais.

## **27. Acompanhamento Escolar e Social – Grupo Desportivo de chaves**

### **1. Enquadramento e Objetivo**

O Grupo Desportivo de Chaves reconhece que o desenvolvimento integral dos atletas de formação não se limita ao desempenho desportivo, abrangendo também o sucesso escolar e a integração social.

Este documento estabelece orientações e procedimentos para acompanhar, apoiar e promover o equilíbrio entre a prática desportiva, a vida escolar e o bem-estar social dos jovens atletas.

### **2. Princípios Orientadores**

- Formação integral: privilegiar o desenvolvimento humano, académico e desportivo.
- Responsabilidade partilhada: o clube, a família e a escola são parceiros ativos.
- Prevenção e apoio: identificar precocemente dificuldades escolares e sociais.
- Equidade e inclusão: garantir que todos os atletas tenham iguais oportunidades de sucesso.

### **3. Estrutura de Apoio**

- Coordenador escolar e social: elemento responsável por acompanhar o desempenho académico e social de cada atleta, articulando com treinadores, família e escola.
- Tutoria interna: cada equipa terá um “tutor” (treinador-adjunto ou dirigente) para monitorizar a evolução escolar e social.
- Psicólogo/assistente social (quando disponível): apoio especializado na resolução de dificuldades.

### **4. Procedimentos de Acompanhamento**

#### **4.1. Avaliação Inicial**

- Recolha de informação escolar (ano, notas, dificuldades) com autorização dos encarregados de educação.
- Questionário social (contexto familiar, transporte, condições de estudo).

#### **4.2. Monitorização Regular**

- Verificação trimestral das notas e comportamento escolar.
- Relatórios simples enviados pela família ou escola ao coordenador.
- Reuniões pontuais entre clube e encarregados de educação para análise de situações críticas.

#### **4.3. Intervenção e Apoio**

- Apoio ao estudo no clube (quando possível, em articulação com voluntários ou parceiros).
- Planos individuais para atletas com dificuldades de conciliar treino e estudo.

- Encaminhamento para serviços especializados em casos de risco social.

## **5. Articulação com a Comunidade**

- Escolas: protocolo de comunicação para partilha de informações relevantes.
- Câmara Municipal/juntas de freguesia: apoio logístico, transporte e programas de apoio social.
- Instituições locais: colaboração para workshops, sessões de sensibilização e estágios extracurriculares.

## **6. Regras e Compromissos**

- O atleta compromete-se a manter comportamento responsável na escola e no clube.
- A frequência escolar é obrigatória; faltas injustificadas podem implicar restrições de participação desportiva.
- O clube reconhece e valoriza publicamente o mérito académico dos atletas.

## **7. Avaliação do Programa**

- Relatório anual sobre resultados escolares, participação social e impacto no rendimento desportivo.
- Reunião anual de revisão e melhoria das medidas.

## **8. Conclusão**

O GD Chaves assume que investir na educação e integração social dos seus atletas é investir no futuro do clube e da comunidade. Este documento deverá ser revisto e atualizado regularmente para acompanhar a evolução das necessidades.

## **28 .Responsável Pelo Acompanhamento Escolar**

### **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 departamento escolar é composto por um tutor, responsável por acompanhar e gerir todas as informações acerca do percurso escolar dos jovens.

- O responsável pelo acompanhamento escolar, esporadicamente (mas sempre pelo menos uma vez em cada período escolar) tenta retirar informações sobre a Dimensão Escolar do jovem atleta e Dimensão Social.
- Caso o jovem atleta tenha um comportamento exemplar, quer no comportamento, quer no sucesso escolar, poderá ver as suas ações reconhecidas.
- Se houver necessidade de corrigir comportamentos sociais e ou insucesso escolar, o jovem atleta poderá ter uma repreensão verbal, ver a sua presença nas convocatórias anulada e até ter um castigo em treino (Esta avaliação e respetiva correção estará sempre ao cargo de Coordenador Técnico, Responsável do Acompanhamento Escolar, Responsável máximo da Formação, Treinador de equipa e respetivo Team Manager/Diretor).
- No caso de insucesso escolar devido a dificuldades de assimilação da matéria e conteúdo dado, o Responsável pelo Acompanhamento Escolar procurará perceber a razão específica do problema e no caso de dificuldade na aprendizagem, somente, é indicada uma explicadora para auxiliar o jovem atleta, suportado pelo Departamento de Formação. Os alunos cujo seu aproveitamento escolar é exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios que o clube tem todo o gosto de divulgar de maneira a todos lutarem pelos mesmos objetivos.

### ***Benefício para os alunos de excelência:***

#### **- Proposto para atleta de referência**

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.

- Seguir de perto o rendimento do atleta na escola, com reuniões esporádicas com diretores de turma, caso necessário;
- Avaliação sobre o comportamento social e escolar do atleta; Apoio, se necessário, no estudo do atleta.
- Articulação com Agrupamento de Escolas da cidade.
- Articulação com o Gabinete de Intervenção Psicopedagógico da escola.
- Dinamização da sala de estudo.

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 **salas 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.

## 28.1 Objetivos do Plano para o Sucesso Escolar

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:

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

## 28.2 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.

## 28.3 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.

## 28.4 Mecanismos de Controlo e Avaliação

Para que seja possível conhecer o trajeto escolar dos seus atletas e definir estratégias de intervenção, o Grupo Desportivo de Chaves 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.

1. 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;
2. 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:

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

## **28.5 Normas de Conduta na Escola**

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

- a. Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;
- b. Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/ aprendizagem;
- c. As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;
- d. Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- e. 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;
- f. Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos;
- g. Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente.

### **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.

### **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 melhorar o seu desempenho.

### **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.

### **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 sem 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 consequentemente 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, consequentemente, necessitam de acompanhar a formação dos atletas. Têm de ter em conta a 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.

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

### **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 (a) 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 com o Psicólogo (a) 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.

## **29.Linhas Orientadoras da Ética para o Recrutamento**

O Grupo Desportivo de Chaves, atento à realidade e relevância da ética no recrutamento e angariação de jovens praticantes, considera fundamental respeitar as linhas orientadoras, relativas aos comportamentos e procedimentos a adotar, que permitam construir um caminho de confiança, respeito e saudável convivência entre os Clubes, os Praticantes, os Pais/ Encarregados de Educação e os demais Agentes envolvidos no processo de formação.

Como tal, o Grupo Desportivo de Chaves e os seus agentes comprometem-se a:

- Todos os que desempenhem funções na área da observação, avaliação e recrutamento de praticantes, devem estar inscritos no SCORE, devidamente identificados e caracterizados, sendo-lhes atribuído um cartão de identificação, que oficializa a sua função. Este cartão de identificação deve ser apresentado sempre que lhes seja solicitado, particularmente quando estes Agentes Desportivos se apresentem nos Clubes ou junto dos Pais/ Encarregados de Educação/ Representantes;
- Todos deverão ser alvo de ações de formação regulares, de responsabilidade da Entidade Formadora (pelo menos uma vez por época desportiva), relativamente aos comportamentos, formas de abordagem, procedimentos de comunicação, ética e lisura de processos, no exercício

da sua atividade;

- Não devem abordar diretamente o(a)s praticantes. Os contactos devem ser feitos sempre com o Clube pelo qual o(a) praticante está inscrito(a) e com os seus Pais/ Encarregados de Educação/ Representantes;
- Os atletas praticantes não deverão deslocar-se para treinar, jogar, participar em torneios e/ou outras formas e momentos de observação noutra Clube/ Entidade, sem autorização/ consentimento expresso, por escrito, do Clube/ Entidade de origem. nesse sentido, o Clube/ Entidade de destino, deverá sempre manifestar previamente o seu interesse em observar e/ou contratar o(a) praticante, solicitando essa autorização/ consentimento, nos moldes recomendados. O facto do Clube/ Entidade de destino não obter previamente, por escrito, a referida autorização por parte do Clube/ Entidade de origem, constituirá matéria que poderá resultar na instauração de um processo disciplinar, por parte das instâncias competentes, ao abrigo do Regulamento de Disciplina/ Competições;
- Deve estar claramente definido e identificado quem, no Clube/ Entidade de destino, tem a responsabilidade de fazer o contacto com o Clube/ Entidade de origem (ex: Diretor da Entidade Formadora, Diretor Técnico, Diretor de Recrutamento, outro). Devem também estar claramente definidos os meios de contacto utilizados (carta, e-mail ou outros meios). Estando ao critério de cada Entidade a definição do modelo/ formato de contacto utilizado, estes contactos devem preferencialmente ser sempre registados por escrito;
- O Grupo Desportivo de Chaves tomou conhecimento e compromete-se a cumprir as Linhas Orientadoras definidas pela FPF, refletindo estas diretrizes no Manual de Acolhimento e Boas Práticas e nos documentos de Política e Procedimentos de Recrutamento, anexando ainda exemplos de comunicações trocadas com os Clubes/ Entidades de origem, que permitam comprovar o cumprimento dos princípios de ética enunciados.

### 30 Linhas Orientadoras da Integridade

Com base na Missão, Visão e Identidade e Valores do Grupo Desportivo de Chaves, assume particular relevo que todos os colaboradores se apliquem na implementação das seguintes normas orientadoras da INTEGRIDA e

#### **Código de Conduta:**

- Conhecer e aplicar os Regulamentos do Grupo Desportivo de Chaves;
- Praticar e promover as regras básicas do civismo, nomeadamente da Igualdade, da Equidade, da Liberdade, da Não Discriminação, da Prevenção da Violência, do Racismo, da Xenofobia e da Intolerância na prática desportiva;
- Sensibilizar os atletas para a importância da atividade escolar, incentivando-os a estudar
- e a obter resultados satisfatórios;
- Sensibilizar os atletas para a importância de hábitos de vida saudável com a prática de exercício físico;
- Sensibilizar os atletas para o espírito de *fair-play*, lealdade e dignificação do Clube que representam;
- Desempenhar com civismo e lealdade as funções que desempenha no Clube, respeitando hierarquias e sendo cooperante;
- Estar devidamente equipado com os equipamentos fornecidos pelo Clube apenas e só quando estiver a desempenhar as

suas funções ou em representação oficial do Clube;

- Evitar sanções disciplinares e multas;
- As multas aplicadas pela Associação de Futebol de Vila Real serão pagas pelo penalizado;
- Promover as Leis do jogo e a denúncia de casos de manipulação de jogos, nomeadamente apostas desportivas e *matchfixing* que consiste na alteração, falseamento ou manipulação de incidência ou resultado de um jogo de futebol, por um ato ou omissão de agente desportivo em campo, em troca de benefício, patrimonial ou não patrimonial, eventualmente associado a aposta desportiva, realizada por si ou terceiro, que colocam em causa a credibilidade do futebol através da plataforma da Federação Portuguesa de Futebol - <https://integridade.fpf.pt/>;
- Sensibilizar os atletas para os perigos do *doping*, quer ao nível da ética desportiva quer da saúde;
- Respeitar as indicações do Departamento de saúde;
- Praticar e promover a prática da rotatividade de atletas nos momentos competitivos, nomeadamente nos escalões de Infantis, Benjamins, Traquinas e Petizes;
- Não prestar informações a terceiros sobre atletas do Grupo Desportivo de Chaves, que possam vir a contribuir para a desvinculação dos mesmos;
- Colaborar em iniciativas promovidas pelo Clube, quando solicitado, dentro da sua
- possibilidade e disponibilidade;
- Entregar atempadamente a informação solicitada, nomeadamente: Convocatórias; Fichas de jogo; Assiduidade dos atletas; Avaliação de atletas; Documentação para inscrição na AFVR; Documentação para o processo de Certificação da FPF do Clube como entidade formadora;
- Não fumar, não beber bebidas alcoólicas e não consumir substâncias ilícitas nas instalações desportivas do Grupo Desportivo de Chaves e/ou ao serviço do Clube, noutras instalações.



## **INSCRIÇÃO DE ATLETAS - TERMOS E CONDIÇÕES (2026/2027)**

- a) Para realizar a inscrição o atleta deve efetuar o pagamento da quota de “Sócio Menor”, nos serviços administrativos situados na Bancada Nova (Topo Sul), Secretaria / Loja, no horário de funcionamento dos referidos serviços, antes de iniciar todo o processo. Em dias de jogo da II Liga, não se realizam estas operações/inscrições.
- b) O valor da mensalidade dos atletas será de 35,00€. A inscrição de um(a) irmão(ã) terá uma mensalidade de 20,00€.
- c) A documentação obrigatória para a inscrição dos atletas é: 1 foto atual nítida (tipo passe); dados do cartão de cidadão dos(as) atletas, dados do cartão de cidadão dos encarregados de educação (se os atletas forem menores de idade) e, se aplicável, o comprovativo de escalão A ou B atualizados, a 60 atletas (conforme a alínea c) do n.º 2, da cláusula 4.ª e a alínea d), do n.º 6, da cláusula 4.ª do Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo, assinado com o Município de Chaves, para o ano 2026, e com preferência para os(as) atletas que já usufruíam da isenção na temporada 2025/2026).
- d) A inscrição de atletas estrangeiros ou atletas portugueses filhos de estrangeiros residentes em Portugal, implica a entrega de documentação específica, conforme os casos (estas informações e condições serão esclarecidas pelos serviços administrativos).
- e) **Atenção, só se realiza a inscrição ao serem apresentados todos os documentos: foto e dados de identificação, na presença obrigatória dos atletas e dos encarregados de educação, que devem preencher e assinar o impresso relativo à Associação / Federação da respetiva modalidade desportiva.**
- f) Os serviços verificam a data de validade dos cartões de cidadão e, a partir daí, é obrigatória a comunicação ao Clube da renovação dos referidos documentos.
- g) 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. A taxa de inscrição tem um valor de 50,00€. A mesma deve ser feita na Bancada Nova (Topo Sul), Secretaria / Loja, no horário de funcionamento dos referidos serviços. \*
- h) Conforme o referido na alínea e), poderá ser atribuído o regime de isenção do pagamento, no caso de ser apresentado um comprovativo de que os atletas usufruem 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.
- i) O pagamento das mensalidades permite a aprendizagem da modalidade, em contexto de treino, sendo opção dos treinadores as convocatórias dos atletas para jogos.
- j) O Clube dispõe de um departamento clínico multidisciplinar.
- k) O exame médico e a respetiva consulta são obrigatórios e gratuitos.
- l) O Clube agendará datas específicas para a realização do exame médico. Após estas datas, os atletas que não realizaram o exame ou se inscreveram posteriormente, devem contactar a Clínica Ponto de Equilíbrio, através do número 938119179, para realizarem a marcação. A Clínica encarrega-se de fazer chegar o exame ao Clube. É obrigatória a presença dos encarregados de educação no momento da realização do exame médico.
- m) É proibido utilizar equipamentos de treino com emblemas ou nomes de outros clubes.
- n) Será obrigatória a aquisição de um “KIT de TREINO” e de um “KIT de SAÍDA”, que deve ser reservado no local da inscrição.
- o) As desistências devem ser comunicadas, para deliberação da coordenação técnica e da Direção, sobretudo se implicarem carta de desvinculação, existindo, neste caso, custos para os encarregados de educação.
- p) Ao assinarem a Ficha de Inscrição, os atletas e os encarregados de educação, estão a aceitar estes Termos e Condições. Recomenda-se a leitura do Manual de Acolhimento e Boas Práticas que se encontra na página [www.gdchaves.pt](http://www.gdchaves.pt) (no separador Formação – Regulamentos).

\*Meses de treinos/competições dos escalões: de setembro de 2026 a junho de 2027).



## FICHA DE INSCRIÇÃO – FORMAÇÃO (2026-2027)

MODALIDADE: \_\_\_\_\_

|                                       |                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ATLETA</b><br><br>N.º Sócio _____  | Nome: _____<br>Cartão de Cidadão: _____<br>Data de nascimento: ____ / ____ / ____<br>Contacto telefónico: _____ |
| <b>MORADA</b>                         | _____<br>_____<br>_____ - _____                                                                                 |
| <b>ENCARREGADO(A)<br/>DE EDUCAÇÃO</b> | Nome: _____<br>Cartão de Cidadão: _____<br>Contacto telefónico: _____<br>E-mail: _____                          |

### AUTORIZAÇÕES

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 a foto 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 aceito os “Termos e Condições”, relativos à época desportiva 2026/2027.

O(a) Encarregado(a) de Educação

\_\_\_\_\_  
(assinatura conforme o cartão de cidadão)

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