



---

# GDCSS CASTELÕES

---

**MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS**

**1 DE JULHO DE 2025**  
GDCSS CASTELÕES  
RUA DO GRUPO DESPORTIVO, 81

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>2. VISÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>3. MISSÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>4. IDENTIDADE E VALORES.....</b>	<b>5</b>
<b>5. OBJETIVOS.....</b>	<b>6</b>
5.1. As nossas equipas.....	6
5.2. O nosso jogador.....	6
5.3. O nosso treinador.....	6
<b>6. ORGANOGRAMA.....</b>	<b>7</b>
<b>7. PLANTA COMPLEXO DESPORTIVO.....</b>	<b>8</b>
<b>8. Inscrição.....</b>	<b>9</b>
8.1 – Procedimentos.....	9
8.2 – Inscrição.....	9
8.3 – Equipamentos.....	10
8.4 – Valor Inscrição Formação.....	11
8.5 – Pagamento Mensalidade.....	11
<b>9. NORMAS DE CONDUTA.....</b>	<b>12</b>
9.1 Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff.....	12
9.2. Treino e Competição (Atletas).....	13
9.3. Utilização de transportes.....	13
<b>10. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO.....</b>	<b>14</b>
10.1. Acompanhamento Médico.....	14
10.2. Procedimentos no caso de lesão.....	14
10.3. Plano de Emergência Médica.....	14
10.4. Plano Alimentar.....	15
10.5. Acompanhamento Escolar.....	18
10.6. Responsável pelo Acompanhamento Escolar.....	19
<b>11. NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS.....</b>	<b>20</b>
<b>12. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR – Atletas.....</b>	<b>22</b>
<b>13. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR - Pais e Enc. Educação.....</b>	<b>23</b>
<b>14. INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH FIXING.....</b>	<b>25</b>



#### 14.1. Jogos e apostas 25



## **1. INTRODUÇÃO**

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 Dept.<sup>º</sup> do Futebol de Formação do Grupo Desportivo e Cultural São Salvador de Castelões, 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 terá de ser do conhecimento de todos os técnicos, funcionários, colaboradores, atletas e encarregados de educação. Sendo para isso, objeto de apresentação e divulgação nas diversas reuniões a realizar com os vários intervenientes. É também possível a consulta do mesmo, online no site do GDCSS Castelões e em formato papel na sede do clube.



## **2. VISÃO**

O GDCSS Castelões pretende cada vez mais perfilar entre as melhores organizações de Futebol de Formação, e formar atletas de alto nível, proporcionando também aos seus atletas uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal, social e profissional.

## **3. MISSÃO**

Formar atletas de acordo com identidade e valores do Clube, dando prioridade ao desenvolvimento global, aos níveis desportivo, social e cultural. Permitir aos jovens com maior apetência para o Futebol acederem a patamares de rendimento superior.

## **4. IDENTIDADE E VALORES**

Adquirir uma identidade ganhadora, desenvolvendo uma atitude e ambição determinantes para o sucesso procurando sempre o máximo do desempenho. Ser ambicioso, procurando sempre atingir grandes objetivos, não esquecendo a humildade que tem de ser chave do sucesso. A ambição de querer chegar ao sucesso não pode evitar as atitudes e valores que regem a sociedade, a ética desportiva e o fair-play. Valores como a Humildade, Entrega, Esforço, Solidariedade, Companheirismo, Compromisso, Resiliência, “Orgulho e Altivez”, devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos.



## **5. OBJETIVOS**

Formar atletas através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os jogadores (crianças) possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de crescente exigência procurando a promoção de futuros atletas para o plantel sénior profissional.

### **5.1. AS NOSSAS EQUIPAS**

As equipas do GDCSS Castelões têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Fielis 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.

### **5.2. O NOSSO JOGADOR**

Compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. Ser equilibrado e com espírito de sacrifício. Eliminar as desculpas e ser sempre humilde. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem. Cuidar da sua imagem pessoal.

### **5.3. O NOSSO TREINADOR**

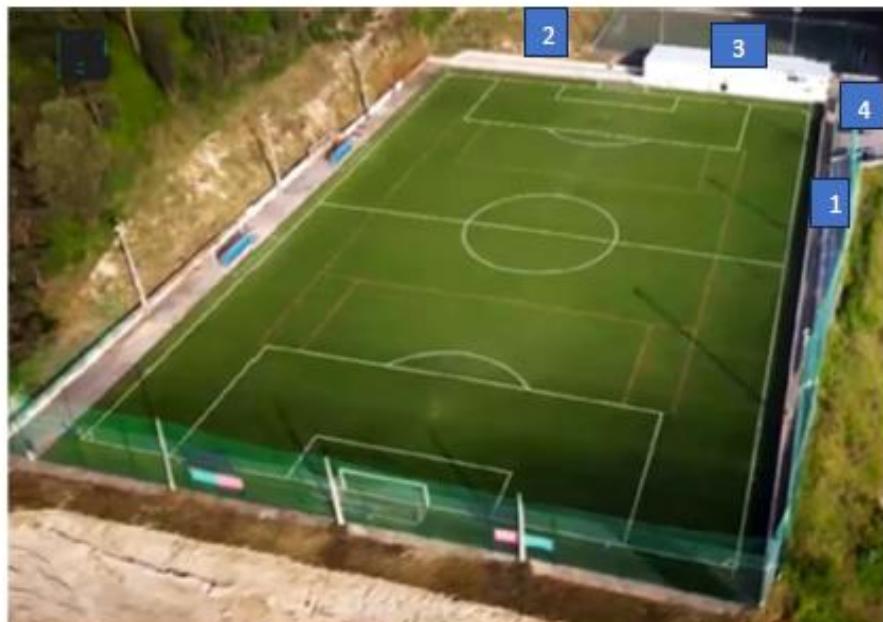
Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e Treino do Clube. Obter o máximo de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo. Conduta exemplar ao nível social e desportivo. Adquirir uma identidade ganhadora, desenvolvendo uma atitude e ambição determinantes para o sucesso procurando sempre o máximo do desempenho. Ser ambicioso, procurando sempre atingir grandes objetivos, não esquecendo a humildade que tem de ser chave do sucesso. A ambição de querer chegar ao sucesso não pode evitar as atitudes e valores que regem a sociedade, a ética desportiva e o fair-play. Valores como a Humildade, Entrega, Esforço, Solidariedade, Companheirismo, Compromisso, Resiliência, “Orgulho e Altivez”, devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos.



## 6. Organograma do Clube



## **7. PLANTA DO COMPLEXO DESPORTIVO**



### **Legendas:**

- 1 -Bancada para sócios, adeptos e simpatizantes do GDCSS Castelões.
- 2 -Bancada para os adeptos Visitantes.
- 3 -Edifício principal que engloba bar, departamento médico e balneário visitado, árbitros e visitantes.
- 4 -Parque de estacionamento para os agentes desportivos e forças de segurança.

## **8. INSCRIÇÃO**

### **8.1 – PROCEDIMENTOS**

A coordenação define a constituição de todas as equipas que compõem os escalões do futebol de formação. Antes do início da época desportiva os atletas/Encarregados de Educação têm de proceder à regularização da sua situação burocrática na secretaria do Clube, fornecendo todos os dados e documentos solicitados pela Departamento de Futebol Jovem. É também, dever do Encarregado de Educação tomar conhecimento da taxa de inscrição e mensalidade inerentes ao seu educando, bem como proceder à sua regularização.

### **8.2 - INSCRIÇÃO**

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

- 1- Preenchimento de dados biográficos.
- 2- Assinatura da Ficha de Inscrição Modelo 2 da AFP. A fornecer pelos serviços;
- 3- Cópia cartões de cidadão do atleta e encarregado de educação;
- 4- Exame médico desportivo devidamente preenchido e com APROVAÇÃO médica, realizados nas instalações do clube;
- 5- Foto tipo passe. A ser tirada no momento de inscrição com camisola oficial do Clube;
- 6- Cópia assento de nascimento. Apenas para atletas que efetua a sua primeira inscrição;
- 7- Atualização cota de sócio/atleta. Novos atletas devem preencher PROPOSTA DE SÓCIO, anexar cópia do cartão de cidadão e foto tipo passe.



### **8.3 – EQUIPAMENTOS**

#### **JOGOS:**

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

#### **TREINOS:**

Nos escalões de formação a partir dos sub 14, o Clube fornecerá equipamento de treino para cada atleta. Até este escalão o equipamento de treino será da responsabilidade do atleta/encarregado de educação que terá disponível para aquisição nas instalações do clube kits completos de treino.

**NOTA:** É expressamente proibida a utilização de roupas/equipamentos de outros clubes nos treinos, jogos ou em representação do GDCSS Castelões.



#### **8.4 – VALOR DA INSCRIÇÃO FORMAÇÃO**

1. A inscrição é realizada mediante o preenchimento da respetiva ficha de inscrição e leitura obrigatória das normas de funcionamento;
2. Os atletas do GDCS Salvador de Castelões terão de adquirir o KIT de equipamento da época em vigor, é obrigatório e sem ele a participação nas atividades fica impossibilitada.
3. No ato da inscrição o Encarregado de Educação compromete-se a assumir os seguintes pagamentos:

Inscrição / Revalidação (inclui seguro e aquisição de equipamento)	Mensalidade
<b>35€</b>	<b>20€</b>

#### **8.5 – PAGAMENTO DA MENSALIDADE**

1. As mensalidades têm de ser liquidadas até ao dia 8 de cada mês;
2. Caso não seja efetuado o pagamento durante 2 meses, sem qualquer justificação, o atleta ficará impossibilitado de frequentar a atividade de Competição;
3. Apenas em caso de doença ou lesão prolongada e que impossibilite o atleta de participar nos treinos por mais de 3 semanas, situações devidamente documentadas através de justificação médica, será admitido um desconto na mensalidade do atleta, no valor máximo de 5 € (cinco euros), sendo, obrigatória a devida comunicação da informação por escrito junto dos serviços da secretaria do Clube, para que a Direção possa avaliar e deliberar sobre o assunto, dependendo da situação exposta.
4. Nos casos de doença ou lesão prolongada e que o atleta esteja a usufruir dos serviços da equipa médica do clube, designadamente, acompanhamento médico e/ou fisioterapia, o utente terá de pagar a mensalidade na íntegra.
5. Qualquer desistência de frequência deve ser comunicada ao treinador e Coordenação Técnica com 15 dias de antecedência, sendo suspenso o pagamento da mensalidade do mês seguinte.



## **9. NORMAS DE CONDUTA**

### **9.1 ATLETAS / DIRIGENTES / TÉCNICOS / STAFF**

Representar o GDCSS Castelões, acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um clube com história, identidade e valores. Assim todos os agentes devem:

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;
- Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);
- Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
- Respeitar as opções técnicas;
- Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.



## 9.2. TREINO E COMPETIÇÃO (ATLETAS)

O treino e competição inicia no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas. Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- Ser assíduos e pontuais;
- apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada;
- Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
- Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de necessitares de ajuda para te equipares deves solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas;
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores. Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo;
- Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a maior antecedência possível;
- No dia do jogo, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- Deves estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas;
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade;
- Se fores suplente no dia de jogo deves respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.

## 9.3. UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTES

A utilização dos transportes do GDCSS Castelões deverá reger-se pelas seguintes normas:

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção os motoristas;
- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança.



## **10. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO**

### **10.1. ACOMPANHAMENTO MÉDICO**

O Departamento médico é do clube, dos atletas e treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, toda a situação do foro clínico tem de ser comunicada logo ao departamento para que possamos juntos com os fisioterapeutas definir qual o melhor caminho a seguir.

### **10.2. PROCEDIMENTOS NO CASO DE LESÃO:**

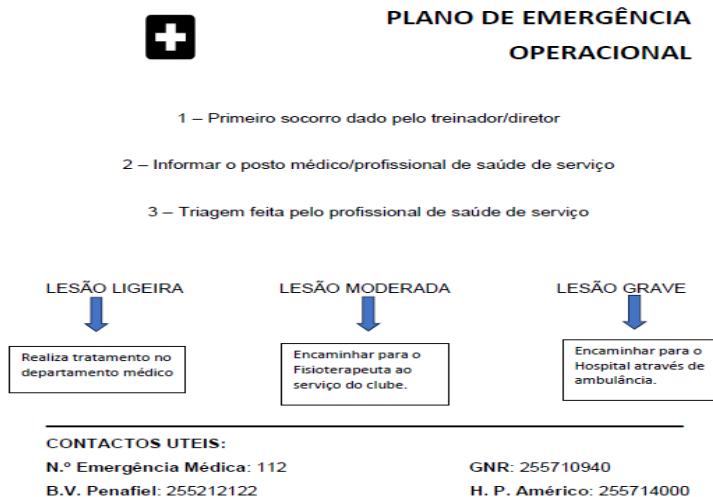
#### **Treinos:**

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

#### **Jogos:**

- ▶ Jogos em casa e fora (escalões acima dos iniciados) terão acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.
- ▶ No caso dos jogos fora (Infantis e Benjamins), a equipa da casa irá dar apoio ao jogo. Na eventualidade de uma lesão mais grave contactar o Fisioterapeuta.

### **10.3. PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA:**



#### **10.4. PLANO ALIMENTAR**

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época. Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, o Departamento Médico promove um programa que poderá ajudar a “comer melhor” e a saber escolher os alimentos. Esta dieta tem em consideração a situação familiar e profissional de cada um.

#### **ALGUNS PRINCÍPIOS BÁSICOS:**

- ▶ Não comer Batatas Fritas
- ▶ Evitar comer porco (devido à presença de esteroides)
- ▶ Evitar Bebidas Gaseificadas
- ▶ Não abusar na Quantidade de Comida
- ▶ Beber muita Água ao longo do dia (1 a 2 litros)
- ▶ Evitar beber mais que 2 Cafés por dia
- ▶ A meio da manhã e durante a tarde – comer Fruta, iogurtes ou Bolachas Integrais

#### **Importância da alimentação no desporto**

A prática desportiva comporta desgaste do organismo, oriundo de diversos fenómenos fisiológicos, como, o stress oxidativo, inflamação, perdas de fluídos, minerais e demais. Em reporte a tal e de modo a fazer face a estas instâncias, a nutrição / alimentação arroga um papel importante no desporto ao garantir um aporte de nutrientes essenciais para a preparação, recuperação, adaptação e otimização, por forma a potenciar os resultados e a performance/rendimento desportivos.

Importa frisar que, a intensidade, o nível, a duração e frequência do exercício físico são fatores a ter em conta na alimentação, pois têm uma relação direta com as necessidades nutricionais de quem o pratica, deste modo, as escolhas alimentares deverão ser ajustadas caso a caso.

#### **Auxílio da nutrição no Desporto**

A nutrição no desporto tem os seguintes objetivos:

- Alcançar as necessidades energéticas e os nutrientes para suportar os treinos e as competições;
- Atingir e manter a massa corporal, adequada à modalidade;
- Aporte de nutrientes e hidratação adequados e necessários, durante os treinos e competições para garantir bons resultados, garantindo uma saúde ótima;
- Reduzir o risco de doença e de lesão;



- Tomar decisões conscientes e informadas, acerca do uso de suplementos nutricionais e alimentos específicos para desportistas, cientificamente comprovados em termos de melhoria do rendimento desportivo e/ou para atingir as necessidades nutricionais específicas;
- Em desportos por categorias de peso, conseguir o peso, o rendimento e a saúde do atleta.

## Estratégias gerais da nutrição desportiva

A alimentação adequada possibilita otimizar a composição corporal, diminuir os riscos de lesão e de fadiga, e melhorar a performance/rendimento desportivo.

Através de uma alimentação que abranja um vasto leque de alimentos, e energeticamente adequada, é possível atingir as necessidades em hidratos de carbono, proteínas, gordura e micronutrientes. Um plano alimentar ajustado vai permitir também atingir e manter uma composição corporal (massa corporal, massa gorda e massa muscular) saudável e adequada à modalidade e intensidade.

### Hidratos de Carbono

Os hidratos de carbono são fundamentais para a manutenção dos níveis de energia, manutenção de níveis de glicose no sangue, retardar a fadiga e promover adequadas reservas de glicogénio hepático e muscular.

As recomendações das quantidades a ingerir diariamente de hidratos de carbono variam consoante o tipo de exercício e duração do mesmo, o que equivale a 3-12g/kg/peso corporal, com os devidos ajustes individuais, tendo em conta as necessidades energéticas, as necessidades específicas de treino e o feedback do rendimento no treino.

### Proteínas

As proteínas são importantes para a construção, a reparação e a manutenção de todos os tecidos musculares do corpo, são uma fonte energética, estão envolvidas na formação de glicose e de anticorpos, na manutenção do equilíbrio hídrico e na contribuição para o balanço ácido-base.

Para as proteínas, destaca-se a necessidade de consumo de 10 a 35% do total de energia, o que corresponde a 1,2 a 2,0 g/kg/peso corporal.

### Lípidos

Os lípidos são uma componente necessária de uma alimentação saudável, que auxilia na absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e carotenoides. Essenciais para as membranas celulares e para todas as funções estruturais no organismo, promovendo uma sensação de saciedade.

O seu consumo deve variar entre os 20 a 35%, das mais diversas fontes de gordura: ácidos gordos monoinsaturados, polinsaturados e saturados (em menor percentagem).

### Hidratação



Para além dos cuidados alimentares, é fundamental hidratar convenientemente, quer durante cada sessão de exercício, quer ao longo do dia, para que o rendimento seja otimizado.

O Colégio Americano de Medicina Desportiva, recomenda a ingestão de 5–7 mL/kg pelo menos 4 horas antes do exercício. Se o indivíduo não produzir urina ou esta for escura ou muito concentrada, deverão ser ingeridos ~3–5mL/kg adicionais cerca de 2 horas antes da prática desportiva. Após o treino, o volume de água consumida deverá ser suficiente para repor o défice no balanço hídrico (diferença entre água perdida e água ingerida), devendo incluir fluido extra para compensar as perdas de água pelo suor, ar expirado e urina, que se mantêm após o treino. Assim, é recomendado a ingestão de um volume de fluidos de 1,5 vezes o peso perdido durante o treino, imediatamente após o treino.



## 10.5. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

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. Mediante o rendimento escolar dos seus atletas, algumas sanções / incentivos poderão ser aplicadas:

- Repreensão verbal;
- Não convocação ao jogo (a definir com a coordenação);
- Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do atleta para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o rendimento escolar do atleta.

Em sentido oposto, os alunos cujo o 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. Benefícios para os alunos de excelência:

- Proposto para atleta do mês;
- Acompanhar a equipa Sénior no treino durante a semana
- Possibilidade de acompanhar a equipa Sénior numa deslocação.



## 10.6. RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

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 nos ficheiros dos atletas, nomeadamente na plataforma informática. 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.

A principal promoção de sucesso escolar feita pelo clube prende-se com a identificação dos atletas com dificuldades no seu percurso escolar pelo Responsável pelo acompanhamento, sendo feita em cada caso uma interação com treinador, encarregado de educação e escola no sentido de disponibilizar o clube para qualquer resposta que entendam dever ser dada.

Está em estudo um prémio aos alunos com melhores resultados em cada período letivo, em cada equipa, no sentido de lhes proporcionar uma experiência de estágio com os seniores em dia de jogo, integrando o plantel desde a concentração até ao pós-jogo. No entanto, não foi ainda possível implementar essa atividade de promoção na presente época desportiva.

Tal como descrito em cima, o clube adota uma postura cooperante e não invasiva da esfera privada do atleta nos casos de insucesso escolar. Caso a caso é definida com os treinadores, encarregados de educação e escola uma estratégia de inversão do problema, onde o clube se disponibiliza para qualquer ação onde possa ajudar, que pode ir desde a maior integração do atleta em atividades no clube (promovendo a ocupação de tempos livres enquanto colaborador nos treinos de equipas de escalões etários mais baixos, por exemplo) até à exclusão do atleta das atividades do clube (treinos e jogos) se tal for entendido como solução.



## 11. NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao Grupo Desportivo e Cultural São Salvador de Castelões. Assim, elencamos uma série de normas de conduta que queremos ver apreendidas e implementadas pelos encarregados de educação dos nossos atletas.

- 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;

***“Aprender a jogar futebol, com prazer... pois nem todos serão jogadores, mas sabemos que todos serão no futuro homens e mulheres”***



- Colaboração dos pais, encarregados de educação ou acompanhantes dos atletas:

- Sempre que possível levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos;

- Entrar nos balneários dos atletas só em casos excepcionais (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas, bem como a sua autonomia (Sub 5 até Sub 9);

- Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas;

- Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador;

- Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube;

- Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a maior antecedência possível;

- Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.



## **12. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR**

### **- ATLETAS**

O presente regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Futebol Jovem do GDCSS Castelões. Assim, qualquer infração ao presente regulamento os demais agentes incorrem:

#### Regularidade disciplinar

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 75% de faltas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo;
- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo;
- Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção;
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores;
- Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.
- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.
- Qualquer comportamento afeto a situações de Bullying, assédio e violência no desporto, dará de imediato expulsão do atleta do clube e respetiva participação às entidades competentes.

#### As sanções a aplicar serão de:

- a. Advertência
- b. Repreensão
- c. Suspensão
- d. Exclusão

- Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

- Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.



## **13. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR**

### **- PAIS E ENC. EDUCAÇÃO**

Os pais e encarregados de educação são elementos de extrema importância no desenvolvimento desportivo dos nossos atletas. Como tal, é intenção que os pais e encarregados de educação tomem parte ativa no processo desportivo dos seus filhos e educandos.

Promoção de um ambiente desportivo saudável, de respeito mutuo, de respeito e cumprimento das mais básicas normas de “saber ser e estar”, de respeito pelas regras da modalidade, de respeito pelas “diferenças”, de respeito pela instituição GDCSS Castelões, de respeito pelos seus atletas, de respeito pelos seus colaboradores, de respeito pelos seus adversários, de respeito pelas suas instalações e de respeito pelo cumprimento das instruções imanadas pelo presente Manual de Acolhimento, são OBRIGAÇÕES de cada pai e encarregado de educação que frequenta o GDCSS Castelões.

É por isso, imperial que sejamos firmes e consistentes com todos estes princípios que pretendem ser uma linha orientadora a todos aqueles que nos procuram para prática desportiva dos seus educandos.

-Entrar nos balneários dos atletas só em casos excepcionais (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas, bem como a sua autonomia (Sub 5 até Sub 9);

-Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas;

-Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador;

-Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível;

-Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.

-Qualquer situação reportada aos pais pelo atleta relativamente a Bullying, assédio e violência no desporto deve IMEDIATAMENTE ser reportada ao departamento de formação para que o clube possa tomar as medidas necessárias dentro do curto prazo possível.

Qualquer comportamento considerado “incorrecto” é alvo analise e tratamento pelo departamento de futebol jovem do GDCSS Castelões através do treinador e/ou diretor da equipa que reporta o mesmo ao diretor da Entidade Formadora, que mediante a analise da situação aplica a devida sanção:

As sanções a aplicar serão de:



- a.** Advertência
- b.** Repreensão
- c.** Suspensão
- d.** Exclusão

Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.



## **14. INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH FIXING**

As apostas desportivas e Match Fixing são uma problemática a nível mundial, que de forma transversal atravessa competições que vão desde a formação ao futebol profissional. Todas as estruturas ligadas ao futebol são responsáveis por banir esta ameaça à integridade do desporto em geral e do futebol em particular.

O GDCSS Castelões, através do seu departamento de Ética e Integridade, irá promover ações de formação e sensibilização específicas sobre a temática para os seus agentes (técnicos, funcionários, atletas), realiza o acompanhamento das suas atividades / competições na procura/deteção de sinais de alerta

Em parceria com AFP/FPF será realizado, anualmente, uma ação de formação/ sensibilização, versando a temática “Apostas e Mach Fixing”, direcionada a cada equipa a partir do escalão de sub 14. Serão também, incentivados e incrementados ações que visem a prevenção e alerta de possíveis atos de apostas desportivas, a título de exemplo, é expressamente proibido o uso de telemóveis 1 hora antes da realização do jogo e durante o decorrer do mesmo.

### **14.1. JOGOS E APOSTAS**

É expressamente proibida aos jogadores, técnicos e colabores diretos do futebol jovem do GDCSS Castelões, a participação ou prática de apostas desportivas, jogos e apostas online, diretamente ou por interposta pessoa. **Sanção única desta clausula: Exclusão do GDCSS Castelões.**

Qualquer atleta ou agente desportivo que tenha sido abordado para situação de Match Fixing deve OBRIGATORIAMENTE informar o seu superior hierárquico ou o Responsável pelo Departamento de Ética e Integridade do Clube. O não cumprimento desta premissa implica a imediata **Exclusão do GDCSS Castelões**.

