

Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Grupo Desportivo Recreativo e Cultural Casalinhense



**UNIDOS
LUTAMOS,
PARA
VENCER!**

GDRC CASALINHENSE 2021/22

Casalinhos de Alfaiata – Torres Vedras

2021



Índice

Missão	3
Visão	3
Objetivos.....	3
Organograma.....	5
Normas de Conduta	6
Condições de Inscrição	14



O Grupo Desportivo Recreativo Cultural Casalinense foi fundado em 8 de dezembro de 1962, conta com cerca de 800 associados e tem a sua sede em Casalinhos de Alfaiata.

Missão

Proporcionar aos jovens e crianças participantes a melhor experiência possível, promovendo o seu desenvolvimento pessoal, social e desportivo.

Visão

Ser uma referência a nível nacional na formação de jovens atletas.

Objetivos

O Grupo Desportivo Recreativo Cultural Casalinense juntamente com o seu departamento de formação tem como objetivo formar todas as crianças e jovens desde dos 5 aos 19 anos na prática do futebol, através de um planeamento e programa delineado pelos seus coordenadores e treinadores, sempre num ambiente pedagógico e adaptado à individualidade de cada criança e jovem, promovendo o seu enriquecimento pessoal e humano, numa vertente de formação cultural, social e desportiva.



As normas e deveres aqui presentes aplicam-se a todos os intervenientes, diretores, coordenadores, treinadores e outros, e atletas do clube no âmbito do departamento de futebol. O G.D.R.C. Casalinhense pretende com este regulamento fomentar o Desportivismo, o Fair Play, a Defesa da Ética entre todos, desenvolvendo as relações pessoais entre si e com os outros clubes e entidades desportivas.

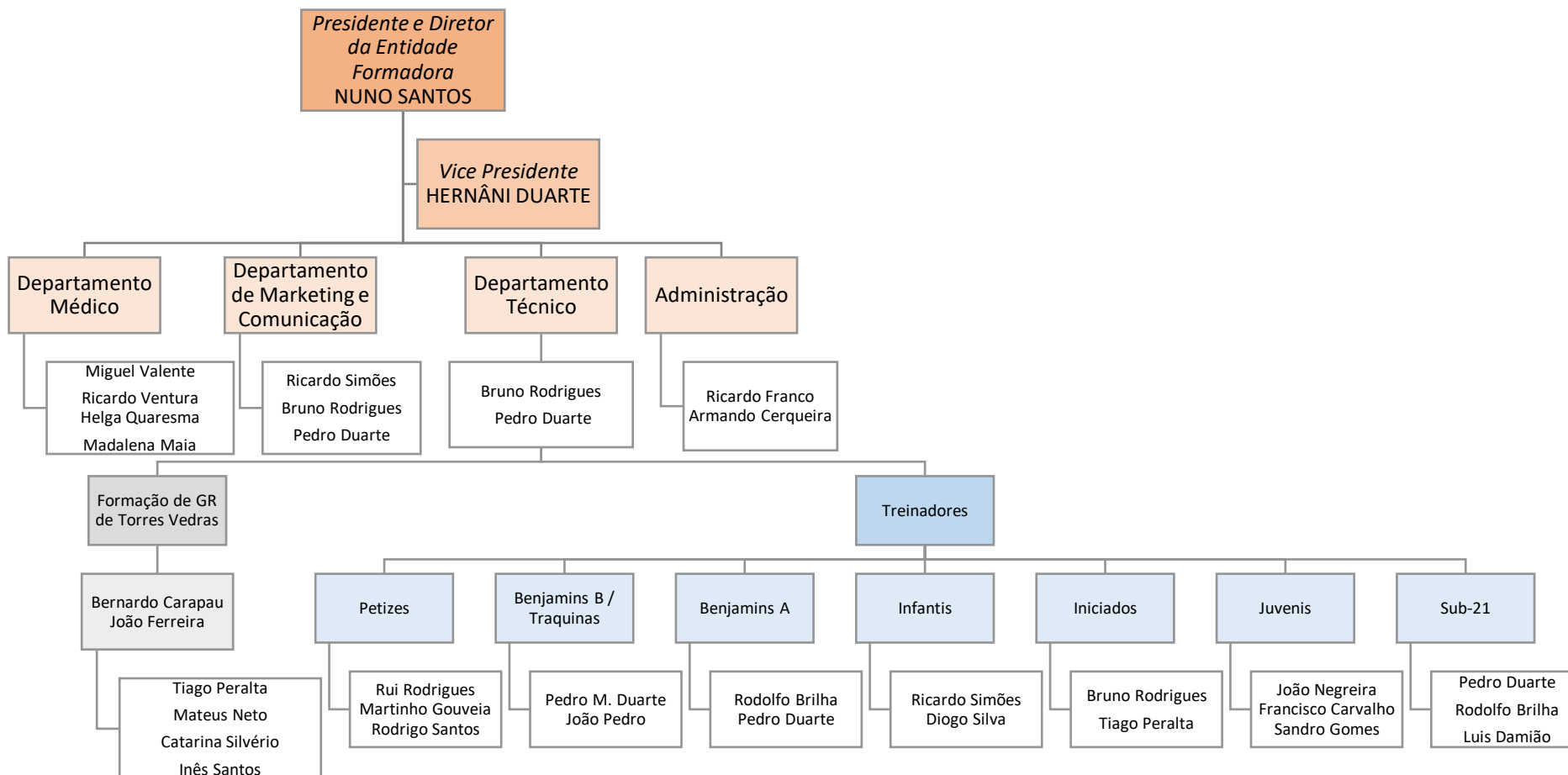
A permanência dos atletas no clube, tem que coincidir com um sentimento de respeito pela instituição, pelos treinadores, pelos colegas e mesmo por si próprios, só assim o clube consegue incutir o espírito de desportivismo, tentando assim criar bons desportistas e, acima de tudo, cidadãos.

Assim o presente documento tem como objetivo assegurar o bom funcionamento de toda a estrutura e o bem-estar dos atletas do G.D.R.C. Casalinhense.

Todos os casos omissos neste documento serão sempre regulados através de comunicação emitida pelo clube.



Organograma





Normas de Conduta

Gerais (Diretores, Treinadores, Atletas, entre outros)

1. Respeitar e preservar a instituição, ter orgulho pelo emblema que carregam ao peito e da camisola que vestem.
2. Demonstrar uma postura de respeito, dignidade e dedicação, e um comportamento exemplar quando representam o clube.
3. Cumprir todas as normas estabelecidas pelo clube.
4. Ter uma linguagem adequada sempre que representam o clube.
5. Cumprir todos os horários estabelecidos para treinos, jogos concentrações, tratamentos ou em qualquer outra situação.
6. Respeitar os adversários, as equipas de arbitragem e o público de forma a prestigiar o clube.
7. Usar obrigatoriamente o vestuário do clube sempre que estejam a representar a instituição.
8. Participar nas atividades propostas pelo clube.
9. É expressamente proibido fumar ou ingerir bebidas alcoólicas dentro das instalações do clube ou mesmo quando estamos em sua representação.

Atletas

No treino e competições:

1. Participar em atividades fora do âmbito escolar e do clube apenas com a autorização/conhecimento da equipa técnica e coordenação.



2. A conservação e preservação dos bens pessoais é da inteira responsabilidade de cada atleta, sendo que o clube dá o seu melhor para a garantir a segurança.
3. Ter uma alimentação saudável, assim como um repouso adequado para a prática desportiva.
4. O uso do telemóvel é expressamente proibido a partir do momento que o atleta entra no balneário, salvo exceções discutidas com o treinador da equipa.
5. Sempre que não for possível comparecer a um treino ou jogo, contactar o seu treinador com a devida antecedência.
6. A limpeza e manutenção do equipamento de treino e de jogo do atleta é da sua inteira responsabilidade.
7. Pagar as cotas mensais estipuladas pelo Clube, a tempo.
8. Respeitar todo e qualquer interveniente da atividade desportiva.
9. Ser parte integrante e motivadora em todo o processo desportivo, apoiando e respeitando sempre os meus colegas e treinadores, quer jogue de início, entre ou não.

Na utilização de transportes do clube:

1. Respeitar os horários definidos.
2. É proibido comer e/ou beber nos transportes do clube, como forma de manutenção das condições oferecidas a cada atleta.
3. Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha.
4. Obrigatório o uso do cinto de segurança.

Na escola:



1. Manter a conduta exemplar para um bom aluno demonstrando interesse, empenho e vontade de aprender.
2. Respeita os colegas de turma e de escola e os professores e funcionários da escola.
3. Entregar no final de cada período uma cópia do registo de avaliação, ao seu treinador.
4. Utilizar, sempre que necessário, a sala de estudo que o clube fornece a todos os seus atletas para as atividades de estudo e escolares com a orientação pedagógica do professor designado.
5. Os atletas poderão ser sancionados ou incentivados de várias formas:
 - a. Sanções: Repreensão verbal; não convocatória; reunião com pais;
 - b. Incentivos: Presença no Quadro de Honra no Final da Época Desportiva; 1 dia no Parque Aventura do Vimeiro ou 1 aula de Surf; entre outros

Integridade

1. É expressamente proibida toda e qualquer atividade relacionada com Apostas e Match Fixing, uma vez que todos os atletas da formação são menores de idade, não podendo legalmente participar neste tipos de atividades, e como forma de garantir a saúde mental de cada interveniente do clube face ao descontrolo, stress, vício e instabilidade provocados pelos Jogos da Sorte.



Treinadores

1. Exercer de uma forma organizada, planeada e estruturada a sua função de treinador da modalidade, adequando os vários tipos de intervenção e pedagogia aos vários momentos e a cada um dos seus atletas.
2. Comunicar constantemente com a Coordenação e com os restantes treinadores do clube, partilhando informações, conhecimento e ideias.
3. Ser um exemplo perante os seus atletas para poder ter a exigência adequada.
4. Fornecer o contacto telefónico a todos os atletas.
5. Responsável mais próximo por contactar e informar os pais.
6. Recolher as informações necessárias para o preenchimento da ficha das estatísticas, e arquivar todas as unidades de treino no dossier respetivo.

Coordenadores Técnicos

1. Exercer as funções de coordenação junto do quadro de treinadores assegurando o cumprimento das regras e orientações metodológicas propostas no modelo de formação e de treino.
2. Planear e programar a época desportiva.
3. Reunir com as equipas técnicas mensalmente afim de avaliar todo o trabalho e evolução dos atletas.
4. Avaliar o processo e os resultados do projeto.



5. Ajudar as equipas técnicas no acompanhamento e controlo do rendimento escolar dos atletas.
6. Elaborar as fichas de trabalho do seu departamento.
7. Planear e organizar eventos promocionais tais como torneios ou outros eventos desportivos referentes à formação.
8. Organizar eventos afim de encontrar novos talentos.
9. Sugerir alterações ao regulamento interno do clube.
10. Zelar pela aplicação do regulamento em colaboração com os treinadores e diretores.
11. Dar parecer sobre todos os jogadores referenciados que apresentem potencial para integrar o projeto do clube.
12. Supervisionar os treinos e os jogos das equipas.
13. Definir um horário semanal para atendimento aos encarregados de educação.

Diretores

1. Gerir, planear e assegurar a operacionalidade e logística das equipas nos jogos, treinos e outros eventos.
2. Assegurar todas as condições para a realização das atividades das equipas: Transporte para os jogos e lanches que o clube oferece aos atletas em todos os jogos e torneios.
3. Preparar os processos relativos à inscrição dos jogadores junto dos organismos responsáveis pela organização dos quadros competitivos.
4. Estar disponível para toda e qualquer comunicação a realizar entre pais e treinadores, no auxílio ao trabalho da Coordenação do clube.

Plano Alimentar para os Atletas



O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época, assim como providenciar a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e adequados.

Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, o Departamento Médico promove algumas sugestões que poderão ajudar a “comer melhor” e a saber escolher os alimentos.

Princípios a ter em atenção:

- ✓ Evitar comidas de *fast-food* (batatas fritas, hambúrgueres, pizzas, ...).
- ✓ Evitar bebidas gaseificadas e com alto teor de açúcar.
- ✓ Não abusar na quantidade de comida em cada refeição.
- ✓ Ter uma alimentação equilibrada e variada.
- ✓ Comer fruta, iogurtes e bolachas integrais nos lanches da manhã e tarde.

Plano de Acompanhamento e Emergência Médica

Em todos os treinos e jogos em casa, o GDRC Casalinhense terá sempre disponível um profissional da área médica para auxiliar os atletas em qualquer eventualidade.

Perante toda e qualquer situação ocorrida antes, durante e depois do treino, existem várias medidas a tomar consoante a necessidade.

1. Treinador e/ou diretor dão o primeiro socorro assim que ocorre a lesão/problema, ou recebem informação dela ter ocorrido.



2. Profissional de saúde/massagista/fisioterapeuta de serviço é informado e atua.
3. Observação e diagnóstico:
 - a. Lesão Ligeira/Moderada – atleta realiza tratamento no Departamento Médico ou dirige-se a algum médico especialista a cuidado do clube (ou seguro caso ativado).
 - b. Lesão Grave – atleta encaminhado para o Hospital através de ambulância.

Encarregados de Educação/Pais

Cada encarregado de educação deve ler e analisar o regulamento com o atleta e procurar saber e respeitar todas as normas aqui referidas.

O encarregado de educação é também responsável pelo repouso e boa alimentação do atleta.

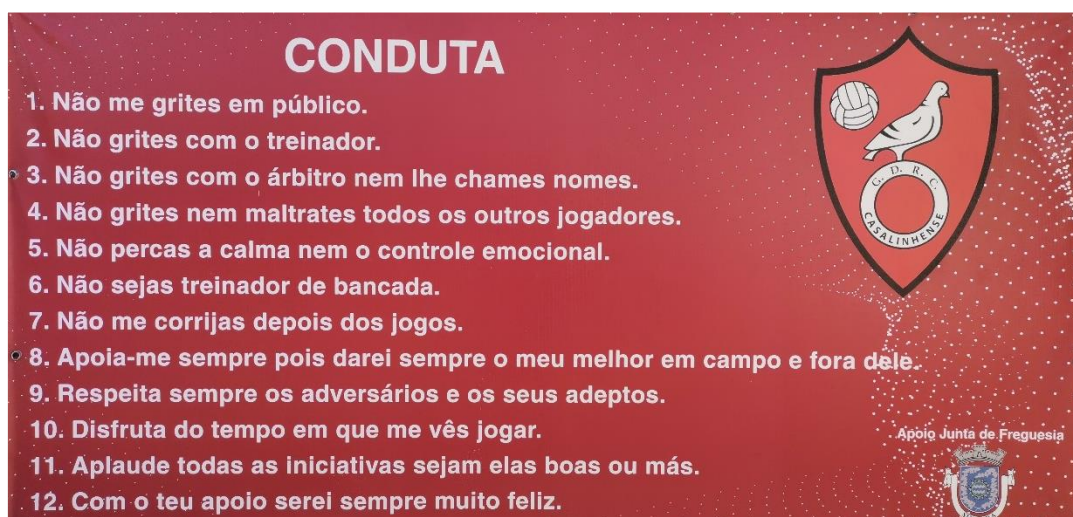


Figura 1 - Lona com normas de conduta para os pais, afixada na zona de acesso às bancadas do Campo José Augusto Mendes - Casalinhos de Alfaiata



O clube apela à consciência de cada um dos encarregados de educação, quer do clube, quer das equipas adversárias que se desloquem ao Campo José Augusto Mendes, através da afixação de uma lona com as normas de conduta que o clube definiu como prioritárias.

Penalizações e Quadro Disciplinar

1. O clube tem poder disciplinar sobre os atletas que o representam assim como a todos os que colaboram e trabalham diretamente com o clube e, tem toda a autoridade de aplicar as sanções que por bem achar mais adequadas a fim de se fazer respeitar.
2. As decisões das penas a aplicar são da total responsabilidade do departamento de formação, do coordenador, da equipa técnica e em última instância, se necessário, da direção do clube.
3. Algumas sanções disciplinares a aplicar face a desrespeito pelas normas de conduta definidas para qualquer interveniente (atleta, pai, treinador, ou qualquer outro visado):
 - a. Não justificação de faltas – compromete a convocatória ao jogo (% de faltas não justificadas é controlada pelo treinador).
 - b. Falta injustificada ao jogo – não convocatória no próximo jogo.
 - c. Discussões e desavenças graves, faltas de respeito por responsáveis do clube, não respeito das normas e comportamentos incorretos e graves com qualquer



elemento da atividade – decisão tomada pelo treinador, coordenação e direção em conjunto.

d. A ordem de sanções será a seguinte: advertência, repreensão, suspensão, expulsão.

4. Toda e qualquer situação será cuidadosamente tratada, dando a possibilidade de cada infrator ou interveniente apresentar a sua explicação.

Condições de Inscrição

Para que possa inscrever o seu educando no GDRC Casalinhense – futebol de formação deve seguir os seguintes passos:

- Aceder a: www.gdrccasalinhense.pt -> Futebol de Formação -> Inscrições Online (preencher o formulário com as informações e submeter)

Desta forma, o clube recolherá todas as informações necessárias para o tratamento das questões relacionadas com a inscrição do atleta nas provas da AF Lisboa e, também, com a realização de exames médico-desportivos.

O valor das mensalidades varia consoante o escalão da criança/jovem e se o mesmo é sócio do clube, como indicado no quadro abaixo.

Escalão	Valor p/ sócio (€)	Valor p/ não sócio (€)
Petizes	20	25
Traquinas	20	25
Benjamins	20	25
Infantis	20	25
Iniciados	17,5	22,5
Juvenis	15	20

Tabela 1 - valor das mensalidades por escalão



Para adquirir equipamentos (fato de treino, equipamento de jogo e de treino) os treinadores de cada escalão procedem à recolha das informações necessárias (ex: número da camisola de jogo) e, posteriormente, cada encarregado de educação terá de se dirigir ao Bar do Clube onde pode realizar a encomenda do Kit pretendido.

Toda e qualquer informação a fazer chegar aos encarregados de educação será feita através dos treinadores, pessoalmente, das redes sociais (*Facebook* e *Instagram* oficiais do clube) e do site do clube.