

# **Manual de Acolhimento e Boas Práticas**

**Grupo Desportivo Recreativo e Cultural Casalinhense**



**UNIDOS  
LUTAMOS,  
PARA  
VENCER!**

G.D.R.C. CASALINHENSE 2021/22

Casalinhos de Alfaiata – Torres Vedras

2024/2025



# Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>3</b>
Missão .....	3
Visão .....	3
Objetivos .....	3
Organograma .....	6
Constituição do Organograma .....	7
Plano de Infraestruturas .....	8
Condições de Inscrição.....	9
<b>Normas de Conduta .....</b>	<b>11</b>
Gerais (Dirigentes, Treinadores, Atletas, entre si) .....	11
No Treino e Competição .....	12
Na Utilização de Transportes do Clube .....	13
Na Escola .....	14
Integridade .....	14
Coordenadores Técnicos .....	16
Dirigentes .....	17
<b>Normas sobre o acompanhamento de praticantes.....</b>	<b>18</b>
Plano Alimentar para os Atletas.....	18
Plano de Acompanhamento e Emergência Médica .....	18
Infogramas de Emergência Médica.....	19
Plano para o Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social .....	21
Encarregados de Educação/Pais .....	22
<b>Infrações e Quadro Disciplinar .....</b>	<b>24</b>



## Introdução

O Grupo Desportivo Recreativo Cultural Casalinense foi fundado em 10 de dezembro de 1962, conta com mais de 800 associados e tem a sua sede em Casalinhos de Alfaiata.

Este documento foi construído com o intuito de que todos os associados à atividade do clube (atletas e pais, treinadores, elementos dos vários departamentos e direção, etc.) conheçam as condições, normas e possíveis sanções face aos comportamentos para com qualquer outro elemento.

### 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 regional na formação de jovens atletas.

### Objetivos

O Grupo Desportivo Recreativo Cultural Casalinense juntamente com o seu departamento de formação tem como objetivos:

- formar todas as crianças e jovens desde dos 3 aos 19 anos na prática do futebol, através de um planeamento e programa delineado pelos seus coordenadores e treinadores;



- criar um ambiente pedagógico adaptado à individualidade de cada criança e jovem;
- promover o seu enriquecimento pessoal e humano, numa vertente de formação cultural, social e desportiva;
- garantir um acompanhamento presente das vertentes desportivas, escolares e psicológicas, essenciais no futuro de cada um dos nossos atletas;
- promover e inculcar os seguintes valores nos nossos atletas e em todos os intervenientes da nossa atividade:
  - ✓ dedicação;
  - ✓ empenho;
  - ✓ espírito de equipa e amizade;
  - ✓ fairplay e respeito por todos os intervenientes;
  - ✓ organização;
  - ✓ paixão.

As normas e deveres presentes neste documento 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 inculcar o espírito de



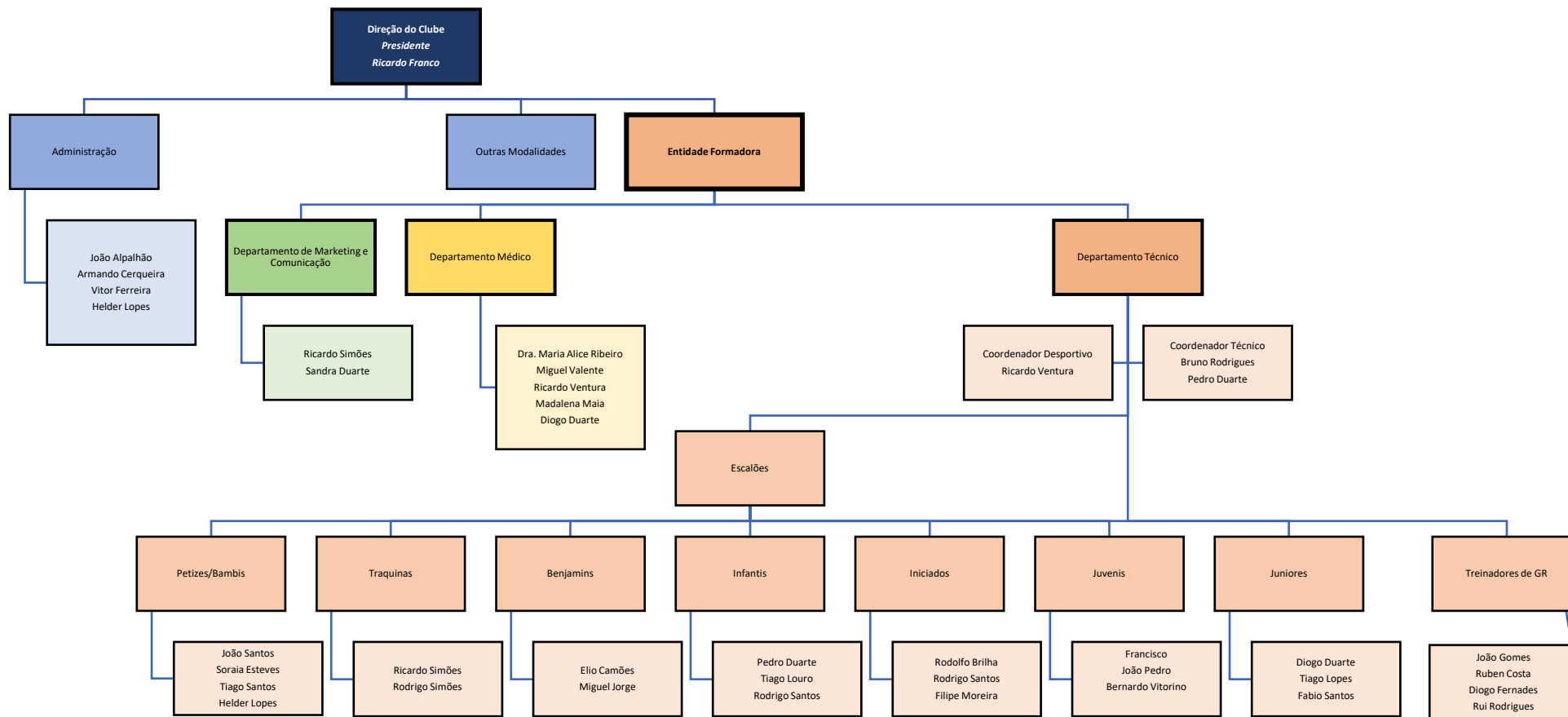
desportivismo, tentando assim criar bons desportistas e, acima de tudo, cidadãos.

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





## Constituição do Organograma

O organograma apresenta os departamentos essenciais e existentes no GDRC Casalinhense, mais especificamente, na Entidade Formadora.

Iniciando na base da estrutura encontram-se todos os treinadores dos escalões existentes, como também, os responsáveis pelo treino de GR, João Gomes, Ruben Costa, Diogo Fernandes e Rui Rodrigues.

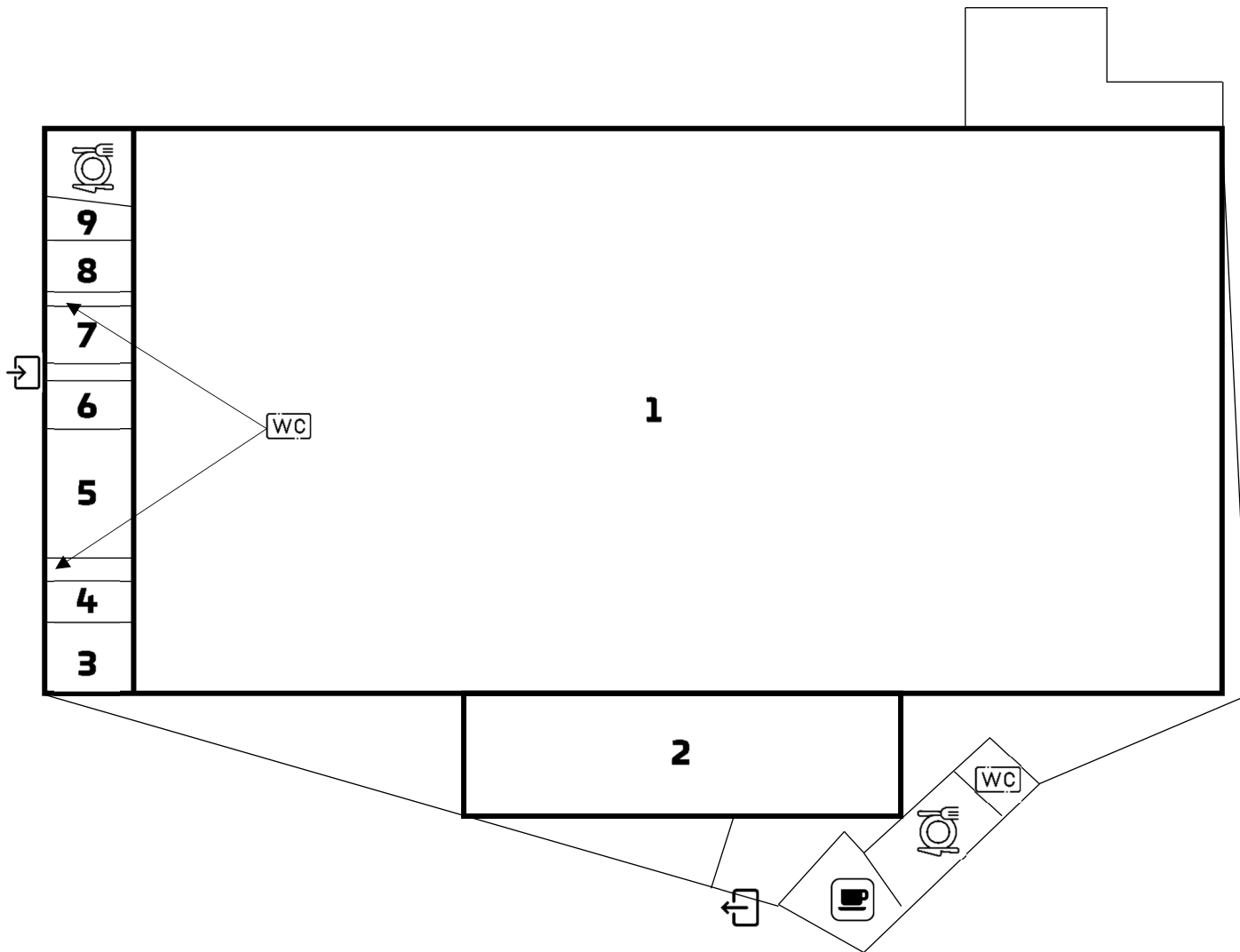
Estabelecendo a ligação entre os vários departamentos, direção e todos os elementos ativos na “vida do clube”, estão Bruno Rodrigues e Pedro Duarte como Coordenadores Técnicos da Entidade Formadora e Ricardo Ventura como Coordenador Desportivo, assumindo uma ligação entre a direção e a coordenação técnica.

O Departamento Médico é composto por Miguel Valente, Ricardo Ventura, Diogo Duarte e Madalena Maia onde a responsável é a Dra. Maria Alice Ribeiro.

Também se apresentam alguns elementos preponderantes no clube, como o Presidente Ricardo Franco, o vice-Presidente João Alpalhão, e outros elementos da área administrativa, como Vitor Ferreira e Helder Lopes.



## Plano de Infraestruturas



- Legenda:
- 1- Campo
  - 2- Bancada de apoio
  - 3- Rouparia e zona de apoio ao treino (material de treino)
  - 4- Escritório
  - 5- Balneário 1
  - 6- Balneário Árbitros
  - 7- Balneário 2
  - 8- Balneário 3
  - 9- Balneário 4
  - ☒ - Entrada de atletas
  - ☒ - Entrada e saída para pais e adeptos
  - ☕ - Café
  - 🍳 - Cozinha Apoio ao Atleta
  - WC - Casa de Banho





## 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](http://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 (€)
Petizes / Bambis	27,50
Traquinas	27,50
Benjamins	27,50
Infantis	27,50
Iniciados	25,00
Juvenis	22,50

*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 Coordenadores ou treinadores, pessoalmente ou por meio digital, das redes sociais (*Facebook* e *Instagram* oficiais do clube) e do site do clube.



## Normas de Conduta

**Gerais** (Dirigentes, Treinadores, Atletas, entre si)

1. Respeitar e preservar a instituição, ter orgulho pelo emblema que carregam ao peito e da camisola que vestem.
2. Garantir a igualdade de oportunidades e de tratamento a todos os que fazem e querem fazer parte da nossa atividade.
3. Demonstrar uma postura de respeito, dignidade e dedicação, e um **comportamento exemplar** quando representam o clube.
4. Cumprir todas as normas estabelecidas pelo clube.
5. Ter uma linguagem adequada sempre que representam o clube.
6. Cumprir todos os horários estabelecidos para treinos, jogos concentrações, tratamentos ou em qualquer outra situação.
7. Respeitar todos os intervenientes no clube, os adversários, as equipas de arbitragem e o público de forma a prestigiar o clube.
8. Usar obrigatoriamente o vestuário do clube sempre que estejam a representar a instituição.
9. Participar nas atividades propostas pelo clube.
10. É expressamente proibido fumar ou ingerir bebidas alcoólicas dentro das instalações do clube ou mesmo quando estamos em sua representação.



## No Treino e Competição

### Atletas

1. 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.
2. Participar em atividades fora do âmbito escolar e do clube apenas com a autorização/conhecimento da equipa técnica e coordenação.
3. 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.
4. Ter uma alimentação saudável, assim como um repouso adequado para a prática desportiva.
5. 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.
6. Sempre que não for possível comparecer a um treino ou jogo, contactar o seu treinador com a devida antecedência.
7. A limpeza e manutenção do equipamento de treino e de jogo do atleta é da sua inteira responsabilidade.
8. Respeitar todo e qualquer interveniente da atividade desportiva.

### 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.

### Na Utilização de Transportes do Clube

1. Respeitar os horários definidos e o responsável pelo transporte da equipa.
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, respeitando, assim, o **regulamento escolar**.
3. Entregar no final de cada período\semestre 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 atividades premiadas.

## Integridade

1. Todos os atletas são devidamente aconselhados para que face qualquer proposta de aliciamento para algum dos tipos de abusos abaixo indicados, se dirijam imediatamente e comuniquem ao responsável mais próximo da sua atividade/equipa.



2. 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 tipo 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.
3. É **fortemente repudiada toda e qualquer ação de preconceito, racismo e discriminação de todo e qualquer tipo**, assim como toda e qualquer **ação de bullying, a nível físico, moral, psicológico, material, verbal, social, sexual, preconceituoso, familiar, ou cyberbullying**, que hoje em dia tem um relevo enorme.

É importante que tanto o sujeito passivo (o que sofre a ação negativa), como o ativo (aquele que realiza ou incita a ação negativa) e como aqueles que apenas observam sejam alertados para a necessidade de haver consciência e espírito autocrítico relativamente aos comportamentos que são realizados em grupo.

Torna-se fundamental na entidade formadora, a existência deste pensamento para que qualquer uma destas ações “violentas” seja eliminada à nascença (caso ocorra) mas que, acima de tudo, predomine a defesa do bom ambiente, da convivência saudável e adequada num contexto social e grupal, tal e qual, como se trata a vida em sociedade.



## Coordenadores Técnicos e\ou Desportivos

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 dirigentes.
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.





## Dirigentes

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.



## Normas sobre o acompanhamento de praticantes

### 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.

### Infogramas de Emergência Médica

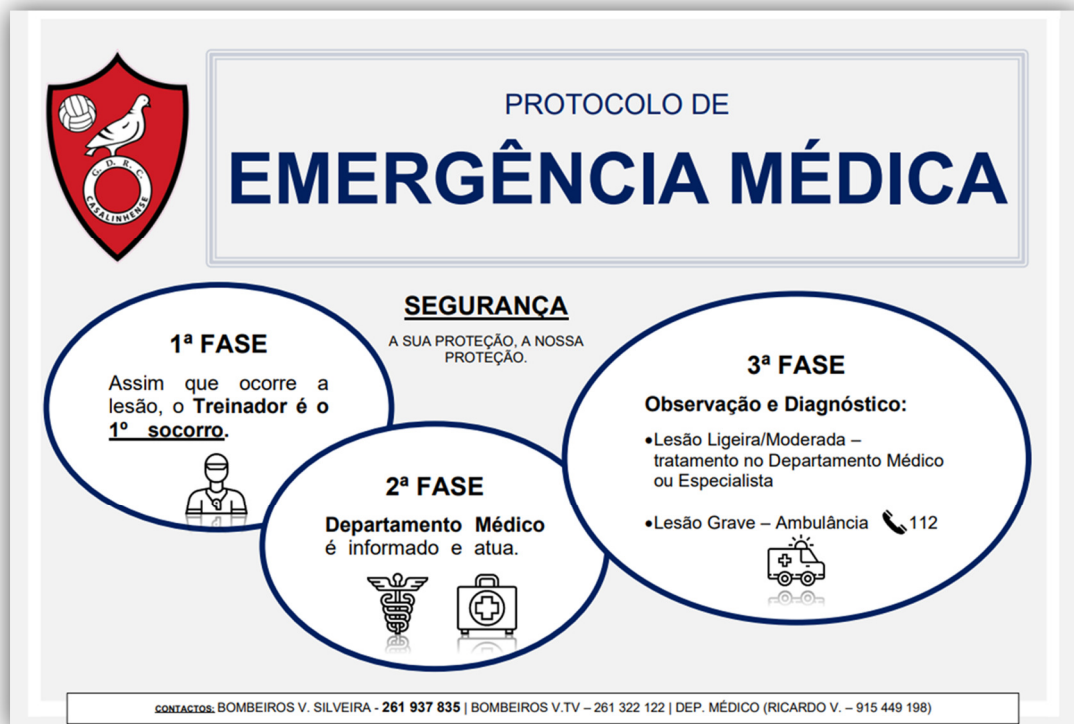


Figura 1- Protocolo de Emergência Médica



## A CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA



A **Cadeia de Sobrevivência** é composta por quatro elos de igual importância, que traduzem o conjunto de **procedimentos vitais para recuperar uma vítima de paragem cardiorrespiratória**.



Figura 2- A Cadeia de Sobrevivência

### CIRCUITO DE EVACUAÇÃO

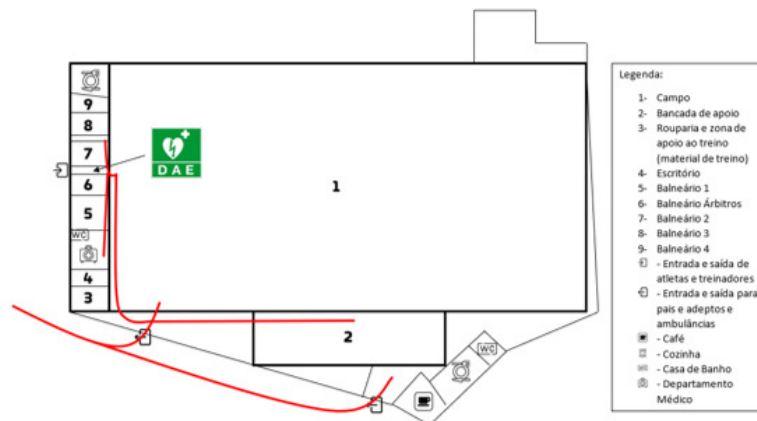


Figura 3- Circuito de Evacuação



## Plano para o Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

O GDRC Casalinhense pretende implementar vários mecanismos que promovam a preocupação, o empenho e o investimento na componente escolar, pessoal e social por parte de todos os seus atletas, conciliando sempre com a prática da modalidade de futebol no clube.

Como tal, estas são algumas das estratégias definidas:

- Oferecer um acompanhamento psicológico a todos os colaboradores, atletas e pais através de uma parceria com profissionais qualificados que promoverão estratégias de intervenção grupais e individuais, e vários momentos de partilha e discussão;
- Disponibilizar uma sala de estudo para todos os atletas do clube – espaço que permite a cada um, estudar, realizar trabalhos de casa, antes do tempo de treino, com o acompanhamento devido;
- Estabelecer comunicação direta com a escola – diretor/a de turma dos atletas no início do ano letivo ou em situações consideradas graves e preocupantes;
- Recolher as notas de todos os atletas no fim de cada semestre para avaliar a situação escolar de cada um e, se necessário, agir em conformidade;
- Criar um Quadro de Honra/Mérito Escolar – premiando o melhor aluno de cada ano escolar no final de cada época desportiva – oferecer uma entrada livre/voucher para uma atividade extrafutebol.



## MECANISMOS DE CORREÇÃO/SANÇÃO

Não indo ao encontro da forma ideal que é o incentivo, o clube pode também sancionar os atletas por forma a que estes percebam e valorizem a importância do investimento escolar.

As sanções face a um mau ou não aproveitamento escolar após a recolha das notas são:

- Repreensão verbal;
- Não convocatória para os jogos;
- Reunião com pais e, eventualmente, escola – diretor/a de turma.

### **Encarregados de Educação/Pais**

Os encarregados de educação e pais são uma peça fundamental no processo formativo dos nossos jovens atletas e, por isso, cada um deve ler e analisar o regulamento com o seu educando/filho e procurar conhecer, saber transmitir e respeitar todas as normas aqui referidas.

Todas estas informações são reforçadas nos vários momentos em que os Grupos de Pais se reúnem com a Direção e Coordenação Técnica:

- ✓ Reunião de Início de Época (mês de setembro);
- ✓ Reunião Intermédia (mês de dezembro);
- ✓ Reunião Final de Época/Festa de Encerramento (mês de junho);
- ✓ Outras eventuais reuniões que surjam por diversas necessidades (qualquer período)

### Valores Essenciais a transmitir aos educandos:



- 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;
- Respeitar as decisões dos árbitros e outros aplicadores das leis do jogo, Treinadores/Professores, dirigentes e demais agentes desportivos;
- Compreender e fazer compreender aos seus filhos/educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos;
- Informar os seus filhos/educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos;
- Alertar para os perigos das apostas desportivas e do Match Fixing, promovendo a integridade do desporto;
- Inculcar 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;
- Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos/educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida;
- Ter uma relação correta e cooperante com os demais pais e encarregados de educação dos outros atletas.

Abaixo, podemos observar as regras essenciais que todos os pais, quer tenham filhos a praticar ou não, devem conhecer e respeitar quando forem assistir a um evento desportivo nas instalações do Campo José Augusto Mendes.

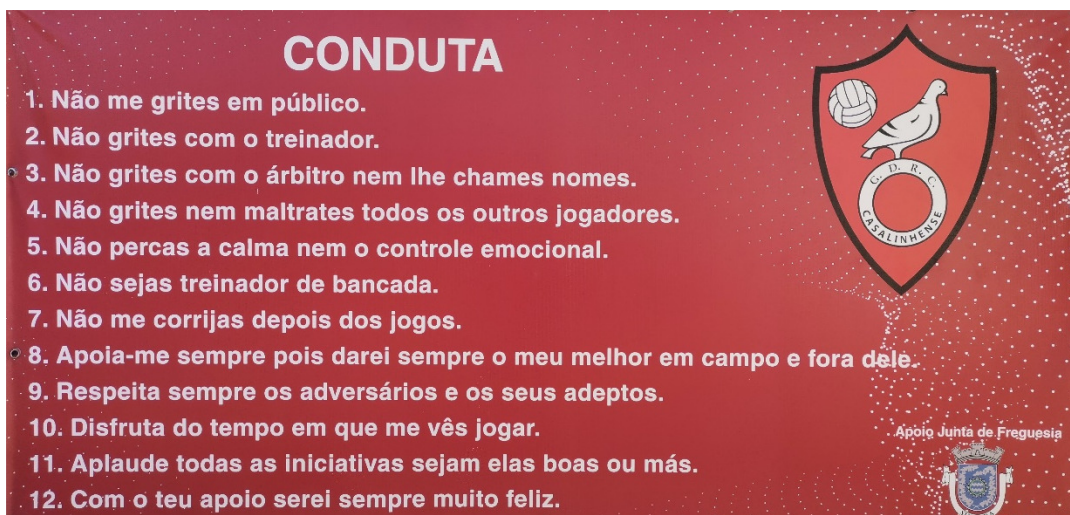


Figura 4 - Lona com normas de conduta para os pais, afixada na zona de acesso às bancadas do Campo José Augusto Mendes - Casalinhos de Alfaiata

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 definidas como prioritárias.

## Infrações 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 ou casos de gravidade elevada, da direção do clube.
3. Toda e qualquer situação será cuidadosamente tratada, dando a possibilidade de cada infrator ou interveniente apresentar a sua explicação.





4. Apresentam-se, no quadro abaixo, algumas das sanções disciplinares a aplicar face a desrespeito pelas normas de conduta definidas para qualquer interveniente (atleta, pai, treinador, ou qualquer outro visado):

Comportamento Base		Sanção
Jogador	-Falta não justificada a treino;	<u>Advertência</u> Convocatória para jogo comprometida.
	-Falta não justificada a jogo;	<u>Advertência e Processo Disciplinar</u> Não convocatória para próximo jogo.
Treinador	-Falta não justificada a treino ou jogo;	<u>Repreensão e Processo Disciplinar</u>
Pais e Encarregados de Educação	- <u>Comportamento inadequado nas bancadas</u> (ex: dar orientações para dentro de campo);	<u>Advertência e Processo Disciplinar</u> Conversa com visado sobre bom comportamento e apoio aos jovens jogadores.
	- <u>Discussão ou desavença grave, falta de respeito</u> por responsáveis do clube, <u>ações violentas, de bullying</u> ou qualquer outro tipo de discriminação para com qualquer elemento da atividade desportiva;	<u>Suspensão imediata</u> (podendo levar a Expulsão) A decisão é tomada pelo treinador, coordenação e direção em conjunto.  É dada a possibilidade de, numa conversa, qualquer envolvido expor a situação do seu ponto de vista.



Qualquer tipo de comportamento inadequado leve ou que não respeite as normas de conduta repetido inúmeras vezes, **pode levar à suspensão ou expulsão** de quem o pratica.



GDRC\_CASALINHENSE



[www.gdrccasalinhense.pt](http://www.gdrccasalinhense.pt)



**UNIDOS  
LUTAMOS,  
PARA  
VENCER!**

GDRC CASALINHENSE 2021/22