



FUTEBOL MASCULINO
2020/2021

Departamento de Futebol de Formação



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Grupo Desportivo Victória de Sernache

Fundado em 01/08/1948

Filiado na Associação de Futebol de Castelo Branco

Instituição de Utilidade Pública – Dec. Lei n.º 460/77 de 07 de
Novembro. Despacho n.º 10297/2010 de 04/06/2010, publicado no
DR n. 118 II-série de 21/06/2010

NIF 501 468 781

Índice

1.	INTRODUÇÃO E FINALIDADE.....	2
2.	VISÃO.....	3
3.	MISSÃO.....	3
4.	IDENTIDADE E VALORES.....	3
5.	OBJETIVOS.....	3
a.	As nossas equipas.....	4
b.	O nosso jogador.....	4
c.	O nosso treinador.....	4
6.	ORGANOGRAMA DO CLUBE.....	6
7.	ORGANOGRAMA DO DEPARTAMENTO FUTEBOL DE FORMAÇÃO.....	7
8.	LOCAL E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO.....	8
9.	COMPORTAMENTO DOS ATLETAS.....	10
a.	Comportamentos e deveres gerais.....	10
b.	Comportamentos antes, durante e após os treinos.....	10
c.	Comportamentos antes, durante e após os jogos.....	11
d.	Transportes.....	12
e.	Escola.....	13
10.	DEVERES E DIREITOS DOS ATLETAS.....	13
11.	DEVERES E DIREITOS DOS TREINADORES.....	13
a.	Introdução.....	13
12.	PERFIL DO TREINADOR DO DFF DO GRUPO DESPORTIVO VITÓRIA SERNACHE.....	14
13.	PERFIL DE TREINADOR POR ESCALÃO.....	14
a.	Competências.....	14
b.	Características.....	14
14.	RESPONSABILIDADES DOS TREINADORES.....	15
a.	O Treinador Principal:.....	16
b.	O Treinador Adjunto:.....	17
15.	REGRAS E NORMAS DOS TREINADORES.....	17
16.	ORIENTAÇÕES E COMPORTAMENTOS PARA PAIS.....	19
	16.1- Pais, queremos jogar com estas 12 regras:.....	20
	16.2- Quadro Disciplinar.....	21
17.	DEVERES E OBRIGAÇÕES DO DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FORMAÇÃO.....	21
18.	DEPARTAMENTO MÉDICO.....	22
a.	Médico.....	22
b.	Massagistas.....	22
c.	Procedimentos no caso de lesão:.....	23
19.	PLANO DE EVACUAÇÃO MÉDICA.....	23
20.	ACOMPANHAMENTO ESCOLAR.....	23
21.	NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES RESIDENTES.....	24
22.	INTEGRIDADE.....	25
23.	APOSTAS E MATCH FIXING.....	25
24.	PLANO NUTRICIONAL.....	25
25.	INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR.....	26
a.	Infrações.....	26
b.	Quadro Disciplinar:.....	26
26.	ABECEDÁRIO DO ATLETA.....	27

1. INTRODUÇÃO E FINALIDADE

Para o Grupo Desportivo Vitória de Sernache (GDVS) o ATLETA é o centro de todas as atenções das atividades desenvolvidas no clube, sendo fundamentalmente para ELE que o presente regulamento se dirige. No entanto, e porque é nosso entendimento que o processo de formação desportiva ficará mais enriquecido se não for descurado o desenvolvimento multilateral relacionado com os aspetos sociais e humanos, no Regulamento Interno (RI) serão igualmente abordados outros aspetos e referidos outros atores envolvidos no mesmo, desde os pais, diretores, treinadores, médicos, massagistas e roupeiro, até aos adversários, árbitros e o público em geral.

O Estádio Municipal Nuno Alvares Pereira é a tua “casa desportiva”, o espaço é teu. Como tal, tem um comportamento de acordo com esse estatuto e colabora na sua limpeza e conservação de modo a mantê-lo sempre em boas condições de utilização.

A Direção do Grupo Desportivo Vitória de Sernache e o restante “staff” de apoio, não regatearão esforços no sentido de te tentar ajudar a seres melhor futebolista/desportista e simultaneamente a seres melhor homem e melhor cidadão. As equipas técnicas e de apoio médico estão igualmente disponíveis diariamente para te ajudar. Conta-lhes os teus problemas e as tuas dificuldades. Confia neles, que eles confiam em ti!

NUNCA TE ESQUEÇAS que a imagem do GDVS será em boa parte influenciada pela IMAGEM que cada um de NÓS conseguir transmitir individualmente para o EXTERIOR, pelo que o teu COMPORTAMENTO deve DIGNIFICAR sempre o nome do clube. Assume esse dever não só dentro do campo e no interior das instalações, mas também no teu dia-a-dia, mesmo fora das mesmas.

Temos orgulho em ti, procura igualmente ter ORGULHO em seres atleta do GDVS.

Este regulamento tem por finalidade definir todas as relações que vão ser criadas diariamente, sobretudo as que se relacionam com as atitudes e os comportamentos pretendidos de todos, evitando a arbitrariedade, unificando direitos e deveres e prevenindo e minimizando problemas que eventualmente venham a surgir no seio do grupo.

Este Regulamento insere-se e aplica-se ao Departamento de Futebol de Formação do Grupo Desportivo Vitória de Sernache e define uma linha orientadora onde se visam informações, a missão e outros objetivos de cariz estratégico, bem como as normas de conduta que se idealizam a este clube.

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.

Genericamente e por definição, uma equipa é uma “reunião de indivíduos que realizam em conjunto uma mesma tarefa ou trabalho de modo a alcançarem um “ objetivo comum”. No desporto, pode considerar-se que é “um grupo formado por duas ou mais pessoas que se unem para competir numa determinada modalidade”, pelo qual se consideram coletivamente responsáveis, comprometendo-se a estar empenhados em alcançar objetivos de forma partilhada.

2. VISÃO

O Grupo Desportivo Victória de Sernache pretende cada vez mais perfilar entre as melhores organizações de Futebol de Formação, uma referência pelo trabalho desenvolvido, de modo a proporcionar uma aprendizagem que seja reconhecida e de excelência na formação de atletas, proporcionando também aos seus atletas uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal, social e profissional.

3. MISSÃO

*O Grupo Desportivo Victória de Sernache, agrega o futebol sénior e o **Futebol de Formação**. Tem como missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se insere. Formar atletas de acordo com identidade e valores do Clube, dando prioridade ao desenvolvimento global, aos níveis desportivo, social e cultural proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos dos desportistas com o clube.*

Ter como missão a possibilidade dos jovens com maior apetência para os Futebol integrarem a equipa sénior do clube e terem a possibilidade de 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.*
- *O responsável pelo atleta tem que ser sócio do GDVS sendo que, no ato da inscrição deve ser liquidada essa cota anual;*
- *Responsabilizar-se pelo material desportivo colocado à sua disposição para integrar as atividades em representação do clube;*

5. OBJETIVOS

Numa verdadeira equipa, os objetivos tem de ser comuns e coletivos, a comunicação entre os seus elementos tem de ser verdadeira e as opiniões divergentes deverão ser estimuladas e dirigidas em benefício do grupo. As habilidades individuais de nada valem e só terão êxito se forem complementares e em prol da equipa.

Formar atletas de acordo com uma visão única, clara e objetiva, dando prioridade ao desenvolvimento do jogador, através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os atletas possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à idade.

Para além de ajudar a formar jovens atletas, elevando o nível técnico dos praticantes de modo a que possam vir a integrar no futuro o escalão sénior, é intenção do GDVS:

- *Fomentar o gosto pela prática desportiva regular, incentivando os jovens a praticar desporto;*

- *Melhorar as capacidades físicas, cognitivas, motoras e ainda de autoestima e de autoconfiança dos jovens;*
- *Contribuir para a redução de condições de desenvolvimento de doenças crónicas futuras ligadas ao sedentarismo;*
- *Estimular e incentivar o desportivismo e o “fair-play” entre todos;*
- *Desenvolver as relações interpessoais e gerar um sentimento de forte respeito por si próprios, pelos companheiros, pelos adversários e por todos os agentes envolvidos na atividade desportiva;*
- *No amanhã um clube e ainda melhor e um atleta e ser humano com melhores aptidões a integrar a sociedade;*
- *Contribuir essencialmente para a formação de honrados cidadãos e, se possível, de excelentes desportistas.*

a. As nossas equipas

As equipas do Grupo Desportivo Victória de Sernache têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Fieis 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. Uma “verdadeira equipa” investe constantemente no seu crescimento devendo reger-se, entre outros, pelos seguintes princípios:

- *Participação: deve haver uma participação equilibrada de todos, sem elementos dominantes nem ausentes, constituindo antes um grupo único, coeso e homogéneo;*
- *Renúncia: o fator mais importante no relacionamento de uma equipa, é quando cada um dos membros consegue renunciar a posições e sucessos pessoais em prol do grupo;*
- *Avaliação: saber avaliar os resultados alcançados no final de um jogo ou treino, tentando eliminar os pontos negativos ou as falhas e procurando alternativas para a obtenção de melhores soluções;*
- *Relacionamento: todos são responsáveis pelo relacionamento quando são membros de uma equipa. Se houver um conflito pessoal deve ser resolvido pelas partes o mais rápido possível, pois o conflito prejudica o grupo, impedindo um bom rendimento coletivo;*
- *Realização das tarefas: é imprescindível que todos estejam conscientes da sua responsabilidade em relação à realização das tarefas que cabem ao grupo. Num relacionamento interdependente, a falha de um membro pode prejudicar toda a equipa (por exemplo: prova de estafetas no atletismo);*

Em resumo e no nosso caso, no GDVS o lema será: se PERDEMOS somos TODOS RESPONSÁVEIS; se GANHAMOS foi mérito de TODOS. Só juntos e unidos conseguirão alcançar os nossos objetivos!

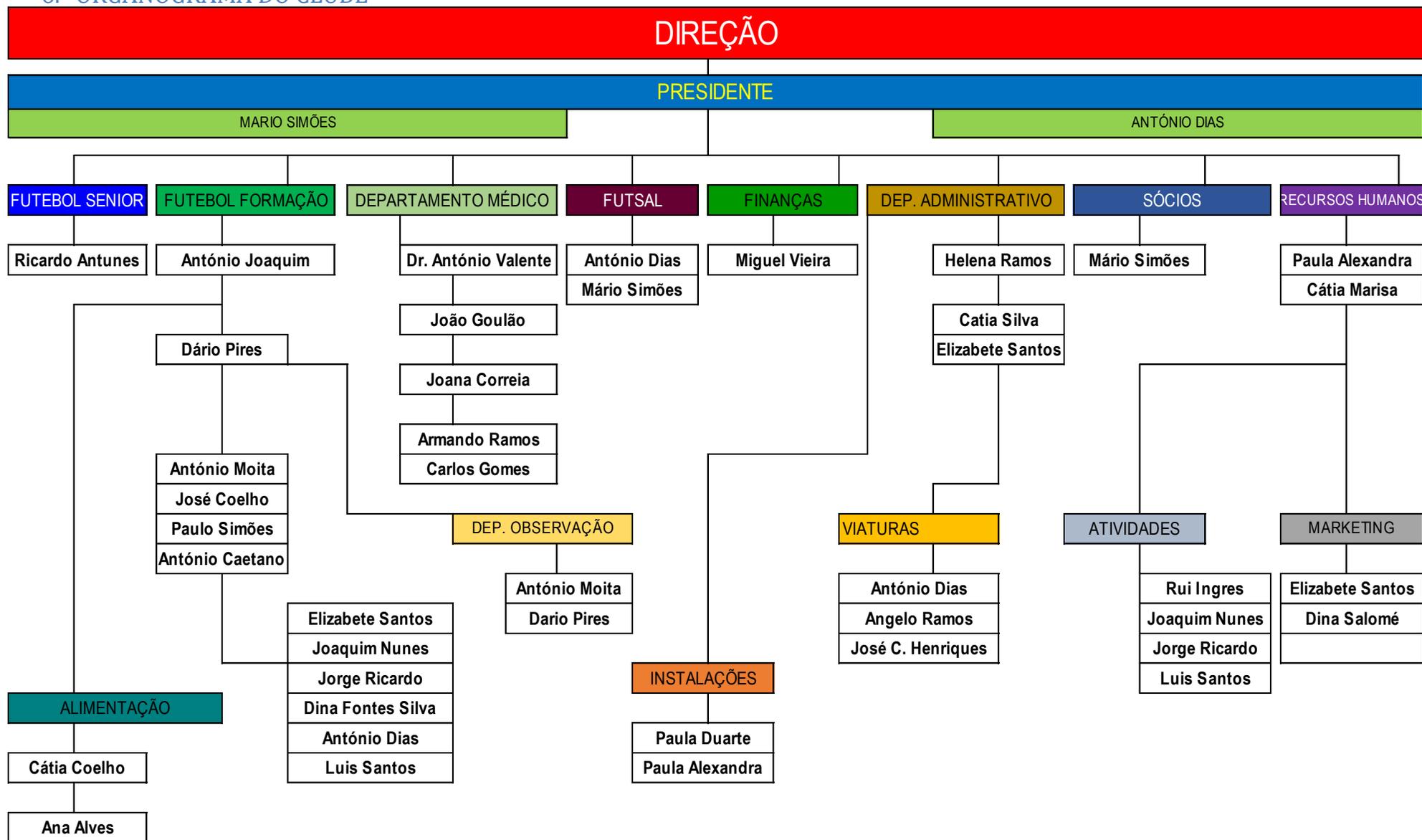
b. O nosso jogador

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.

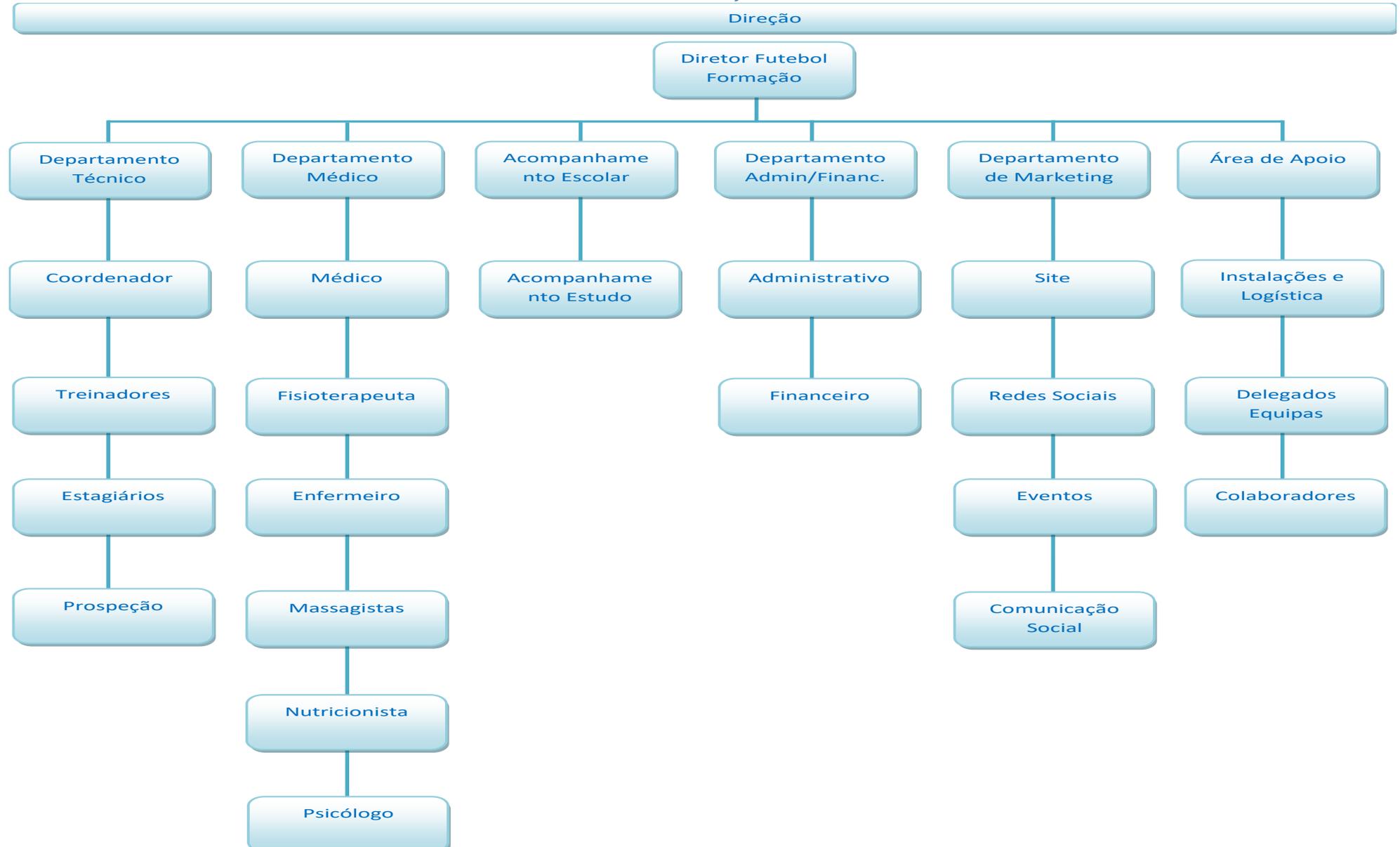
c. O nosso treinador

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 do de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo. Conduta exemplar ao nível social e desportivo.

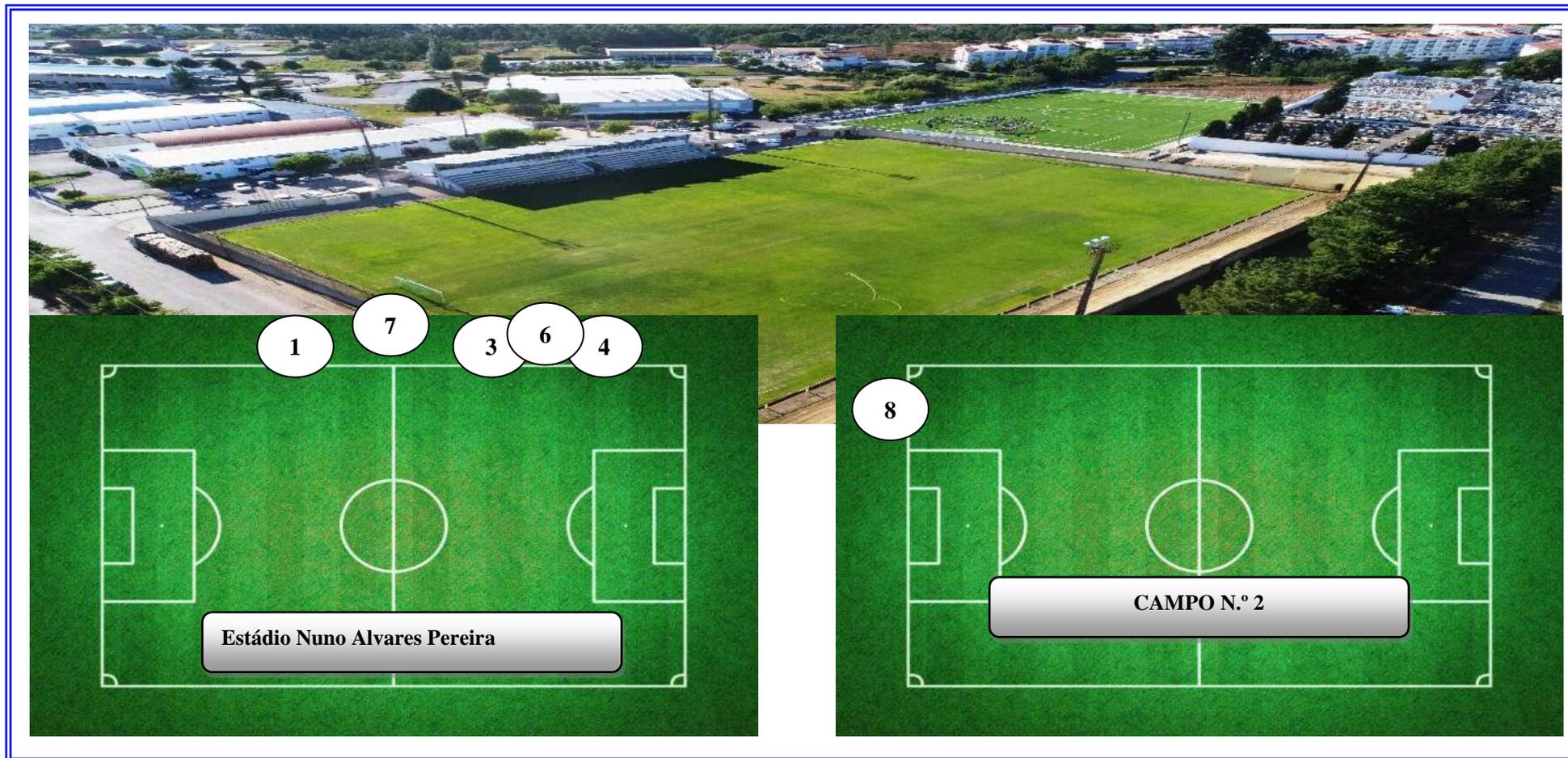
6. ORGANOGRAMA DO CLUBE



7. ORGANOGRAMA DO DEPARTAMENTO FUTEBOL DE FORMAÇÃO



8. LOCAL E HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO



1 – Sala de Estudo
2 – Ginásio

3 - Dep. Médico
4 - Balneário

5 – Dep. Formação
6 – Rouparia

7 – Entrada Campo n.º 2
8 – Campo da Formação

MAPA DE UTILIZAÇÃO DE CAMPOS

Época 2020/2021



MAPA DE UTILIZAÇÃO DOS CAMPOS

DIA \ HORA	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		Sábado		Domingo	
	Sintético	Relvado	Sintético	Relvado	Sintético	Relvado	Sintético	Relvado	Sintético	Relvado	Sintético	Relvado	Sintético	Relvado
Escolas	18,00						18,00				10,00			
Infantis	18,00						18,00				15,00			
Iniciados			18,30		18,30				18,30				10,30	
Juvenis	19,00				19,00		19,00							10,30
Juniores														
Seniores				17,00		9,30		9,30		9,30		9,30		15,00
Escolas		Infantis		Iniciados		Juvenis		Juniores		Seniores				

O Departamento de Futebol do GDVS desenvolve as suas atividades nas instalações do Estádio Municipal Nuno Alvares, na Zona Industrial de Cernache do Bonjardim, de acordo com o seguinte horário:

Campo n.2 Sintético:

- *Petizes; Traquinas e Benjamins: 2^{as} feiras (18H00-19H00) e 5^{as} feiras (18H00-19H00)*
- *Infantis: 2^{as} feiras (18H00-19H30) e 5^{as} feiras (18H00-19H30)*
- *Iniciados: 3^{as} feiras (18H30-20H30) e 6^{as} feiras (18H30-20H30);*
- *Juvenis: 2^{as} feiras (19H00-20H30) e 5^{as} feiras (19H00-20H30).*

Se houver necessidade de alterar os dias/horas indicadas, o DFF-GDVS informará antecipadamente todos os implicados na atividade.

9. COMPORTAMENTO DOS ATLETAS

Todo o atleta deve cumprir decisões tomadas ou as ordens dadas por qualquer dos colaboradores ou elementos afetos ao clube de uma forma ordeira e civilizada, respeitando os mesmos. Se algum atleta constatar ou presenciar qualquer atitude que do seu ponto de vista não seja correta, deve participar o ocorrido ao seu treinador, o qual a resolverá ou a participará a quem de direito ou a quem julgar conveniente.

O comportamento entre os atletas deve ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade, união, compromisso e amizade, de modo a promover o espírito de grupo e a coesão da equipa, em todas as situações e atividades.

a. Comportamentos e deveres gerais

Face ao exposto, é expressamente proibido a todo o atleta do GDVS:

- *Utilizar material de treino não indicado pelo treinador;*
- *Suspender-se nas balizas ou outros equipamentos existentes no recinto desportivo;*
- *Entrar nos balneários e/ou no relvado sem autorização da Equipa Técnica;*
- *Perturbar os treinos de outras equipas que estejam a decorrer enquanto aguardam o início do seu;*
- *Permanecer no relvado para além da hora do treino;*
- *Realizar ações suscetíveis de colocar em risco a sua integridade física e dos outros atletas;*
- *Danificar quaisquer bens ou equipamentos;*
- *Usar brincos, anéis, piercings ou quaisquer outros adornos que possam por em risco a sua integridade física ou a dos companheiros no decurso de treinos/jogos;*
- *Usar o telemóvel dentro do balneário sem autorização dos técnicos;*
- *Deixar o equipamento utilizado nos treinos e nos jogos arrumado no local indicado;*
- *Fumar e/ou beber bebidas alcoólicas dentro ou nas imediações do complexo desportivo, ou fora do mesmo sempre que se encontre ao serviço e sob a alçada do clube;*

b. Comportamentos antes, durante e após os treinos

Como é unanimemente reconhecido por todos, as competições começam a ganhar-se muitos antes dos treinos e dos jogos

através da prática de estilos de vida regrada e saudável, nomeadamente ao nível do descanso, da alimentação e da ausência de vícios, naquilo que é normalmente designado por “treino invisível”. É nos treinos que se exercitam, simulam, testam e antecipam as “batalhas” dos fins-de-semana - “treino duro batalha fácil”.

Atualmente e devido a obras de beneficiação o GDVS dispõe unicamente de um campo de futebol para treinar. Para que tudo decorra de maneira harmoniosa e de molde a tirar o máximo proveito do espaço e tempo disponíveis, deve o atleta observar as seguintes regras e/ou recomendações:

Ser assíduo e pontual, chegando alguns minutos antes da hora marcada e apresentando-se com o material desportivo que lhe foi previamente indicado. Depois da tolerância estabelecida o atleta poderá ser impedido de treinar;

Aguardar ordeiramente o início do treino sentado na bancada, sem prejudicar outros treinos ou jogos a decorrer;

Salvo casos inopinados ou imprevistos devidamente comprováveis, avisar antecipadamente e justificar ao treinador o motivo das faltas ou atrasos aos treinos, utilizando a(s) forma(s) que lhe foi/foram previamente comunicada(s);

Evitar trazer objetos de valor, sendo o único responsável pela sua guarda;

Respeitar todos os elementos da equipa técnica e estar sempre concentrado e atento às respetivas indicações. O não cumprimento das tarefas propostas, a falta de empenho e a perturbação da sessão de treino por parte de um atleta, pode levar à sua expulsão da sessão;

Colaborar na organização, na recolha e na arrumação de todo o material utilizado para o treino (bolas, coletes, cones, balizas, etc.);

Estar em silêncio, quando um elemento da equipa técnica, médica ou da Direção falar;

Comunicar ao capitão de equipa qualquer problema que ocorra no seio da equipa;

Manter sempre o balneário asseado e limpo;

Comportar-se com civilidade, respeito e educação, sempre que utilizar os transportes do GDVS, tanto com os motoristas, como com os pedestres na via pública e/ou ocupantes de outros veículos com que se cruzem;

c. Comportamentos antes, durante e após os jogos

Tendo sido observado o “treino invisível” já referido e se, durante a semana, houve a aplicação ideal nos treinos, o dia do jogo será o culminar de todo o trabalho semanal, com a colocação prática do plano idealizado para o mesmo. Para que tudo decorra de maneira harmoniosa e de molde a tirar o máximo proveito do esforço semanal, o atleta deve ter em conta as seguintes regras e/ou recomendações:

- *Tomar um pequeno-almoço rico, equilibrado e com antecipação de tempo conveniente para efeitos de digestão, sempre que os jogos se realizem de manhã;*
- *Respeitar rigorosamente os horários estabelecidos para a concentração, comparecendo nos locais definidos para o efeito pelo menos cinco minutos antes do indicado;*
- *Salvo motivos inopinados ou imprevistos devidamente comprováveis, avisar o treinador com 12 horas de antecedência da impossibilidade de comparecer ao jogo;*
- *Antes de sair de casa, verificar cuidadosamente se possui consigo todo o material desportivo necessário;*
- *Apresentar-se correta e devidamente equipado como lhe foi indicado;*

- *Permanecer junto com o grupo desde a chegada à concentração até à saída das instalações onde se realiza o jogo;*
- *Comportar-se com civismo, respeito e educação dentro do autocarro, tanto com os motoristas como com os pedestres da via pública e ocupantes de outros veículos com que se cruzem;*
- *Respeitar rigorosamente todas as ordens dadas pelo delegado ao jogo e pelo treinador;*
- *Respeitar, apoiar, incentivar e motivar sempre todos os colegas de equipa;*
- *Respeitar todos os elementos integrantes do jogo (árbitros, dirigentes, componentes da equipa adversária, autoridades de segurança) e o público;*
- *Não discutir com os adversários nem protestar com a equipa de arbitragem. Neste caso apenas o capitão o poderá fazer para informar de algum facto relevante estritamente necessário e nunca para discutir qualquer lance já ocorrido.*
- *Cumprimentar adversários, equipa de arbitragem e outros agentes envolvidos no jogo e saudar o público, tanto no início como no final do mesmo;*
- *Não reagir nunca a palavras, gestos, atos ou eventuais injúrias por parte do público;*
- *É obrigatório para todos os atletas tomar banho no final dos jogos;*
- *Manter e deixar o balneário visitante asseado e limpo, devendo o capitão de equipa ser o último a abandonar o mesmo e sendo igualmente o responsável por verificar se todo o material do clube ou dos colegas foi totalmente recolhido;*
- *Comportar-se com civismo, respeito e educação no percurso entre o balneário e o transporte;*
- *Nos casos em que o lanche no final do jogo seja efetuados nas imediações do campo adversário, recolher para o local ou recipiente apropriado os resíduos provenientes do mesmo, deixando o recinto limpo. Um dos capitães de equipa será responsável para proceder a esta verificação.*

d. Transportes

Tendo em conta que uma parte fundamental da concentração para um jogo é gasta em viagem, o comportamento dos atletas nos transportes de e para os jogos deve ser exemplar, nomeadamente salvaguardando a sua segurança e a dos colegas, devendo ainda manter um ambiente civilizado e calmo, na ida e no regresso.

A utilização dos transportes do Grupo Desportivo Vitória de Sernache deverá reger-se pelas seguintes normas:

- a) Respeito pelos horários definidos;*
- b) Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;*
- c) Tratar com correção os motoristas;*
- d) É proibido comer e beber nos transportes do Clube ou da Junta de Freguesia;*
- e) Manter o bom estado de conservação e limpeza do autocarro;*
- f) É obrigatório o uso do cinto de segurança.*
- g) É obrigatório o uso de máscara.*

h) Ocupar somente os bancos marcados e lotação devido a COVID-19.

e. Escola

A formação é um conceito alargado que tem em conta, não apenas a formação desportiva, mas também a formação educativa, social e humana. É exigido aos jogadores um comportamento exemplar em todas as situações. Relativamente ao comportamento na escola, o clube reserva-se o direito de atuar disciplinarmente, cumulativamente com as ações que a própria escola possa realizar, caso se verifiquem situações em que o comportamento do atleta não seja adequado.

Com a atual pandemia e as regras de distanciamento e uso de máscara impostas, os alunos /atletas devem respeitar as normas em vigor e afixadas na escola e nas instalações desportivas do clube.

10. DEVERES E DIREITOS DOS ATLETAS

Como tudo na vida, a prática desportiva no GDVS não é apenas composta de deveres, pelo que se apresentam de seguida alguns benefícios, vantagens e direitos que assistem aos atletas. Assim, ser atleta do GDVS possibilita:

- *Treinar e jogar na Formação do Grupo Desportivo Vitória de Sernache;*
- *Ter direito a exame médico completo e realizar eletrocardiograma gratuito no início de cada época;*
- *Possuir material desportivo e equipamentos de treino adequados para a prática das atividades desportivas enquanto ao serviço do clube;*
- *Ter transporte fornecido pelo clube nas deslocações para todos os jogos efetuados na condição de visitante;*
- *Ter acesso ao Seguro Desportivo sempre que aconteça algum acidente ou lesão enquanto o atleta estiver em representação do Clube e quando devidamente testemunhados por treinadores, delegados ou diretores.*

11. DEVERES E DIREITOS DOS TREINADORES

a. Introdução

Ser Treinador de Futebol de Formação é um papel que exige um profundo saber e entendimento de duas realidades bastante específicas sendo a primeira o próprio Futebol de Formação e a segunda as crianças e jovens jogadores, com os quais se contacta. “Formar jovens futebolistas é uma atividade pedagógica aliciante e atrativa, que exige por parte de todos os que a dirigem, uma qualificação adequada e um elevado sentido de responsabilidade para com o praticante, o sistema desportivo e a sociedade” (Pacheco, 2001).

Formação implica, desde logo, a existência de formadores. E quanto mais qualidade e competência tiverem esses formadores melhor será a formação. Torna-se então fundamental que se compreenda de uma forma clara que o Futebol de Formação é uma escola de jogadores de Futebol que pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores. Por isso, a escolha dos treinadores adequados às necessidades dos formandos é uma das grandes preocupações da coordenação do Grupo Desportivo Vitória de Sernache. Treinar jovens não é o mesmo que treinar adultos. Para treinar jovens, é necessário ter motivação, e ser capaz de estabelecer uma boa relação com os jovens, e conhecer os métodos e os meios mais adequados para o seu desenvolvimento. Para Martens (1987), o treinador tem um papel preponderante junto dos jovens atletas. “Atualmente, ao treinador do contexto do desporto juvenil é exigida competência para dirigir corretamente o processo de ensino/aprendizagem e de treino, assim como, a responsabilidade de contribuir para o desenvolvimento dos jovens”.

12. PERFIL DO TREINADOR DO DFF DO GRUPO DESPORTIVO VITÓRIA SERNACHE

O treinador deve estar ciente que a sua atividade não se limita apenas a preparar e transmitir o treino. Ele desempenha uma função de grande impacto social, educativo, formativo e desportivo, devendo reunir, um conjunto de características tais como carácter, perfil psicológico, formação específica e experiência.

No Grupo Desportivo Vitória de Sernache quando falamos na formação de jovens a exigência e o cuidado que se tem de ter na escolha de treinadores torna-se ainda mais pertinente. O treinador de formação deverá ser um educador que, possua sólidos conhecimentos de Futebol, que goste de trabalhar e que consiga estabelecer uma boa relação com os jovens. Que seja conhecedor das suas diferentes fases de desenvolvimento e que conheça os meios e os métodos mais adequados para o desenvolvimento integral dos jovens.

No Grupo Desportivo Vitória de Sernache passamos valores para a vida, o atleta e o homem de amanhã. O treinador dos nossos escalões de formação, não deve procurar apenas os êxitos desportivos, mas sim olhar para os jovens numa perspetiva holística, integrando-os socialmente e preparando-os para a vida extradeporativa.

13. PERFIL DE TREINADOR POR ESCALÃO

No Grupo Desportivo Vitoria de Sernache derivado à nossa localização e pouca densidade populacional, não existem muitas pessoas para o ensino do jogo com o curso, mas temos sensibilizado alguns atletas ou ex. atletas e temos financiado os respetivos cursos para podermos ter, neste momento, todas as equipas orientadas por treinadores habilitados.

Entre todos os escalões em que participamos nas provas da AF Castelo Branco o perfil do nosso treinador não altera muito. Colocamos o prazer pela prática desportiva acima dos resultados e é fundamental que os treinadores, sejam pessoas alegres, pró-ativas e dinâmicas onde demonstrem, constantemente, grande satisfação e motivação pela atividade que desenvolvem.

Apresentamos um enumerado de pontos que consideramos:

a. Competências

*Saber,
Saber fazer e
Saber fazer com que os outros façam.*

b. Características

a) Bom senso, autocontrolo e carácter:

O saber estar, o saber ouvir, o refletir, o “ver e ler” com objetividade e distanciamento, o decidir sem receios e sem medos, o escolher com consciência, o agir de acordo com as regras estabelecidas e ao encontro de valores tais como a lealdade, amizade, dignidade, são normas pretendidas aos nossos técnicos.

b) Sentimentos de satisfação e motivação pela atividade desenvolvida:

Quando um dos objetivos da entidade desportiva é desenvolver o prazer dos jogadores pela prática do Futebol é fundamental que os treinadores, sintam prazer no ensino do treino e jogo.

c) Formação específica na modalidade:

Os treinadores devem ter um percurso de formação com conhecimentos e conteúdos do futebol dominando e conhecendo minimamente os vários domínios da modalidade de forma a poderem planear, executar, analisar, criticar e avaliar todo o processo de ensino – aprendizagem.

d) Formação técnica:

Todos os treinadores devem possuir, pelo menos, o curso de Nível I de Treinador. Esta condição é pedida para que os

nossos técnicos sejam reconhecidos no desenvolvimento da sua atividade. Neste momento todos são possuidores do curso. Além disso, pretende-se que os nossos técnicos tenham uma percepção e um domínio de todas as componentes inerentes à prática desportiva, ou seja, que tenham presentes conhecimentos atualizados sobre anatomia, fisiologia do esforço, pedagogia do treino, psicologia desportiva, sociologia, metodologia de treino, entre outras.

e) Experiência prática como jogador:

Os treinadores pertencentes aos quadros técnicos têm que ter alguma experiência prática como jogadores. A nossa carência de matéria humana leva-nos a optar por atletas ou ex. atletas e esta condição parece-nos fundamental no prever, identificar e antecipar, situações que possam ocorrer no treino e jogo, para além de uma condição fundamental no ensino da modalidade que é o saber fazer.

f) Experiência e talento na condução de grupos:

A capacidade de conduzir grupos é um fator fundamental de um treinador. Consequentemente, pretendemos que tenham não só alguma experiência no terreno como, e principalmente, talento para a condução de equipas. Para isso necessitam de apresentar perfis de liderança, dinamismo e motivação que lhes permitam, em cada treino ou jogo, saber decidir a forma, o peso e o lugar de toda a complexidade referente à preparação, organização e condução do processo.

Como se pode verificar pela análise do quadro seguinte, o Treinador de Formação do Grupo Desportivo Vitória de Sernache deve acima de tudo ser um formador social e um formador desportivo.

Competências Desportivas	Competências Pessoais	Competências Sociais e Humanas	Outras
Espírito Competitivo	Carácter	Respeito	Organização
Disciplina	Ambição	Amizade	Pedagogia
Capacidade de Decisão	Coerência	Responsabilidade	Psicologia
Superação Individual	Inteligência	Humildade	Ciências Sociais
Definição de Objectivos	Liderança	Capacidade de Comunicação	Ciências Humanas
Criatividade	Adaptabilidade	Sentido Ético	-----
Capacidade Crítica	Autonomia	-----	-----
Espírito de Sacrifício	Rigor	-----	-----

14. RESPONSABILIDADES DOS TREINADORES

Cada equipa/grupo de trabalho apresentará uma estrutura técnica constituída por um treinador principal e um treinador adjunto (quando possível).

Em termos gerais todos os treinadores principais das várias equipas devem, à partida apresentar as condições descritas anteriormente. Contudo, se dentro dos quadros não existir uma quantidade suficiente de técnicos que reúnam todas as condições descritas poder-se-á promover outro técnico à condição de treinador principal (mesmo que esteja em falta nalgum dos requisitos exigidos).

Por outro lado, os treinadores adjuntos (por exemplo jovens que realizarão um “estágio”), têm a oportunidade de participar num processo prático de constante aprendizagem onde vão auxiliar e trabalhar diretamente com treinadores mais experientes que os ajudarão a crescer e a evoluir como treinadores.

Costa (2006) enuncia também um conjunto de dez pontos que se constituem como as principais normas de conduta de um treinador que desenvolva a sua ação junto de jovens praticantes. Estes são:

1. *Elogiar os jovens;*
2. *Evidenciar os aspetos positivos da sua participação;*
3. *Manter a calma quando os jovens cometem erros;*
4. *Ter expectativas razoáveis e realistas;*
5. *Tratar os jovens com respeito;*
6. *Procurar fazer com que os jovens sintam prazer na prática do desporto;*
7. *Não assumir comportamentos excessivamente sérios durante as competições;*
8. *Manter a ideia de que a alegria e o prazer são componentes obrigatórias da atitude dos jovens que praticam desporto;*
9. *Enfatizar o trabalho em equipa;*
10. *Ser um exemplo de comportamentos respeitadores do espírito desportivo.*

Teques (s.d.) considera que “no sentido de promover uma formação benéfica quer a nível desportivo quer a nível social, os treinadores de crianças e jovens devem ter em conta as seguintes diretrizes”:

1. *Distinguir as diferenças de desenvolvimento das crianças;*
2. *Utilizar a comunicação positiva, sendo esta uma das áreas que o treinador, em qualquer nível competitivo, deverá saber dominar;*
3. *Criar situações que desenvolvam a tomada de decisão;*
4. *Identificar e perseguir os verdadeiros valores da formação desportiva de crianças;*
5. *Procurar receber feedbacks do seu comportamento em treino;*
6. *Aceitar a espontaneidade e o caos que caracterizam as atividades com crianças.*
- 7.

De seguida, apresentamos os papéis e as responsabilidades de cada um destes elementos dentro do grupo de trabalho:

a. O Treinador Principal:

O treinador principal é o responsável por todas as decisões tomadas dentro do grupo de trabalho. A sua responsabilidade alberga o estabelecimento de toda a planificação conceptual, estratégica e tática da equipa, traduzida posteriormente na condução de todo o processo de treino e de toda a condução técnico-estratégica e tático estratégica do jogo.

De seguida salientamos alguns dos seus papéis:

- a) *Conhecer a cultura e organização do clube bem como as suas regras e normas;*
- b) *Conhecer, formar e organizar o grupo de trabalho;*
- c) *Planificar, conceptualmente, a época desportiva e determinar objetivos;*
- d) *Perceber e analisar as necessidades posicionais táticas da equipa;*
- e) *Planificar, organizar e aplicar o processo de treino;*
- f) *Aderir a um conceito e modelo de jogo;*
- g) *Evitar e resolver conflitos;*
- h) *Desenvolver a confiança do grupo de trabalho (criar um clima de valorização das performances individuais e coletivas);*
- i) *Transmitir valores, regras, normas e princípios estabelecidos pelo clube à equipa;*
- j) *Dirigir a equipa com exigência, determinação e ambição (controlada);*
- k) *Manter e desenvolver a motivação da equipa;*
- l) *Criar um espírito de conquista e mentalidade positiva de todos os elementos do grupo de trabalho;*
- m) *Planificar, preparar e contribuir na preparação logística das partidas;*
- n) *Estudar e avaliar as equipas adversárias (sempre que seja possível);*
- o) *Preparar e dirigir a equipa para as partidas;*
- p) *Controlar e avaliar o treino;*

q) *Controlar e avaliar os jogadores.*

b. O Treinador Adjunto:

Os treinadores adjuntos devem auxiliar os técnicos principais ajudando-os a implementar na prática todo o planeamento pré-definido pelo segundo. Estes técnicos devem não só aceitar e promover os conceitos do treinador principal como também devem ser capazes de trabalhar autonomamente com grupos reduzidos ou jogadores de forma individualizada. Apesar da confiança e do respeito que devem transmitir ao treinador principal estes devem converter-se em técnicos respeitados, com ideias próprias, com sentido crítico e autoridade específica para desenvolverem e colocarem em prática as suas competências.

Sendo assim, salientamos alguns dos papéis dos treinadores adjuntos:

Conhecer, interpretar e saber colocar em prática as ideias estabelecidas no plano de treino pelo treinador principal;

- a) Ajudar o treinador principal em toda a logística respeitante ao treino ou à competição;*
- b) Conhecer e aceitar as regras e normas do clube;*
- c) Ajudar o treinador principal a planificar, conceptualmente, a época desportiva;*
- d) Ajudar o treinador principal a planificar, organizar e aplicar o processo de treino;*
- e) Dar as suas opiniões ao treinador principal sobre as suas ideias e convicções respeitantes à envolvente do treino ou competição;*
- f) Evitar ou ajudar o treinador principal a resolver conflitos;*
- g) Ajudar e contribuir para um desenvolvimento da confiança do grupo de trabalho (criar um clima de valorização das performances individuais e coletivas);*
- h) Transmitir valores, regras, normas e princípios estabelecidos pelo clube à equipa;*
- i) Intervir na condução do treino com exigência e determinação;*
- j) Realizar todo um conjunto de tarefas extras estabelecidas pelo treinador principal (retirar as presenças na sessão, realizar relatórios, fichas de jogo, entre outras);*
- k) Ajudar o treinador principal a controlar e avaliar o treino;*
- l) Ajudar o treinador principal a controlar e a avaliar os jogadores.*

Para finalizar não nos podemos esquecer que apenas salientamos os papéis técnicos (específicos) dos treinadores. No entanto, existem um conjunto de outras tarefas extras (não específicas) às quais os treinadores devem responder sempre que sejam solicitados pelo coordenador técnico ou outro elemento da direção.

15. REGRAS E NORMAS DOS TREINADORES

A clara definição de linhas orientadoras para técnicos é fundamental para uma melhor organização e rigor no departamento. Sendo assim passamos a descrever um conjunto de regras e normas pelas quais todos os técnicos têm de se guiar:

a) A assiduidade:

Ao longo de toda a época o treinador deve faltar o menor número de treinos possíveis. No entanto, sempre que necessite de se ausentar, o técnico deve avisar antecipadamente o coordenador e o seu adjunto para que o processo de treino ou competição seja antecipadamente assegurado. Todas as faltas têm de ser justificadas junto do coordenador técnico.

b) A pontualidade:

O treinador tem de ser extremamente pontual. Tem de chegar ao local do treino, pelo menos vinte e cinco minutos antes da hora estipulada para o seu início, iniciar a sessão imperativamente à hora marcada e ainda deve ser o primeiro a chegar aos locais de concentração em dias de jogos.

c) A utilização do material desportivo:

O treinador é responsável pelo material que utiliza no treino e jogo. A obrigação deste é zelar e contribuir para uma maior durabilidade e segurança dos equipamentos. Dessa forma, o treinador deve contabilizar todo o material que utiliza no treino ou jogo (por ex.: contar o nº de bolas, coletes, cones e outro tipo de materiais) para que no final, no momento da sua arrecadação, não se verifique qualquer falta de equipamento desportivo.

De referir que o treinador deve utilizar unicamente o material que realmente necessita para a sessão evitando o uso excessivo de bolas, coletes, chapéus, cones, entre outros. Por outro lado, o treinador deve também arranjar e encontrar estratégias, durante a sessão, para controlar, por exemplo, as bolas que são rematadas para fora do local de treino.

No caso de desaparecimento ou danificação de algum tipo de material o treinador é obrigado a dar baixa do mesmo num quadro que será afixado na arrecadação.

d) *A arrumação e manutenção da arrecadação:*

- 1) Estender os coletes nos cabides da arrecadação;
- 2) Arrumar as bolas dentro dos cestos e pendurar as redes;
- 3) Colocar todo o material no sítio apropriado;
- 4) Colocar no lixo todos os papéis que não interessem;
- 5) Não deixar que nenhum jogador entre, em momento algum, na arrecadação.

e) *A preparação da unidade de treino:*

A preparação do treino é essencial para que a qualidade do mesmo seja ótima devendo o treinador seguir as seguintes regras:

- 1) Planificar a sessão de treino antecipadamente com rigor e organização;
- 2) Apresentar-se no local dos treinos, nas convocatórias ou nos jogos antes da hora marcada e com o tempo suficiente para receber os atletas e organizar as condições necessárias à prática desportiva;
- 3) Estar preparado para improvisar algum exercício ou mesmo a sessão de treino devido a algum fator externo (falta de atletas, falta de material pretendido, condições meteorológicas); Iniciar a sessão, imperativamente, à hora estipulada.

f) *A condução da unidade de treino:*

O treinador na condução de treino tem, também, que se guiar por algumas regras tais como:

Apresentar uma imagem pessoal cuidada;

- 1) Preocupar-se em estar bem equipado (fato de treino ou calções e t-shirt) evitando a utilização de vestuário com símbolos ou alusões a outros clubes ou entidades;
- 2) Ter sempre presente o plano de treino (a não ser que decore todos os pormenores relativos ao mesmo e o deixe no gabinete), um apito, um relógio e um cronómetro para o controlo da sessão;
- 3) Utilizar uma linguagem apropriada (proibido o uso de palavrões);
- 4) Apresentar um estilo ativo, pressionante e exigente na condução do treino sem nunca ferir a sensibilidade dos jovens através do sarcasmo ou ironia;
- 5) Reduzir ao máximo os momentos mortos da sessão e os tempos de instrução e de transição dos exercícios;
- 6) Não sair da sessão para ir tratar de assuntos pendentes (devem ter tudo preparado);
- 7) Não abandonar o controlo da sessão para ir falar com diretores ou outros agentes (a não ser num caso de urgência);
- 8) Não utilizar o telemóvel durante a sessão.

g) *A condução da competição:*

A competição é sempre um momento estimulante para o treinador. A própria contingência psicológica acarretada a ela (pressão, ansiedade, emoção, entre outras) pode ser condicionadora no tipo de postura e correção que o treinador tem que apresentar na condução do seu grupo. Dessa forma, lançamos algumas regras que o treinador tem de cumprir:

- 1) Não fumar no banco de suplentes ou nas imediações do local de competição;
- 2) Utilizar uma linguagem motivadora e estimulante sem proferir palavrões ou outro tipo de linguagem incorreta;

- 3) Não criticar no banco de suplentes, ao lado do restante staff, os jogadores que estão a jogar; Evitar comentar o trabalho do árbitro;
- 4) Punir todos os jogadores que tenham atitudes incorretas para com a equipa de arbitragem ou adversários;
- 5) No final dos jogos deve cumprimentar, sempre, o treinador adversário e a equipa de arbitragem;
- 6) Tem de ser o elemento apaziguador e não o causador de situações tensas, antes, durante e após o jogo.

h) *A organização do dossier de treino:*

Todos os treinadores têm que desenvolver um dossier técnico respeitante à sua equipa.

Na sua organização e preparação o treinador necessita de:

- 1) Apresentar um dossier organizado segundo os parâmetros fornecidos pelo coordenador (planeamento anual/geral e planeamento específico – fichas de microciclo, unidades de treino, convocatórias para jogo, fichas estratégicas para jogo, relatórios de jogo, fichas de registos das competições e de avaliações dos jogadores);
- 2) Manter o dossier de treino atualizado (todas as semanas).

i) *O envolvimento nas tarefas complementares do clube:*

Participar nas reuniões agendadas pelo coordenador ou direção; Mostrar-se disponível para a realização de atividades extras propostas pelo clube.

O diretor de escalão em conjunto com o Departamento de Futebol de Formação são quem analisa e decide de acordo com o regulamento em vigor as infrações e quadro disciplinar.

16. ORIENTAÇÕES E COMPORTAMENTOS PARA PAIS

Sabemos que os pais/EE estão dispostos a fazer tudo o que está ao seu alcance pelo bem-estar dos filhos. Percebemos igualmente que costumam acompanhar a sua atividade desportiva, que gostam de os encontrar contentes depois dos treinos e das competições e que apreciam a obtenção de bons resultados nas provas em que eles participam.

É certo que não estão sozinhos nesses desejos: treinadores, dirigentes, amigos e adeptos em geral, cada um à sua maneira e de acordo com a sua área de intervenção, compartilham essas ambições. Ainda que redutor e no limite, o treinador, o pai/EE e o atleta formam o triângulo básico deste tipo de anseios, sendo que o correto relacionamento que se estabelece entre eles é um argumento determinante para a qualidade da experiência vivida e para o tipo de benefícios que o desporto lhes proporciona.

A dimensão destes benefícios passa, em certa medida, pela forma como os pais/EE acompanham o atleta, pela maneira serena e comedida como o ajudam e pelo modo como partilham os momentos de alegria e de tristeza que eles certamente irão encontrar. O aumento de prazer que a atividade desportiva lhes pode proporcionar, tanto na sua formação como praticante, como enquanto futuro cidadão adulto, pode ser maximizada se:

- Houver disponibilidade e motivação dos pais/EE para acompanharem a carreira dos filhos;
- Dispuserem de tempo para ir levar e ir buscar os filhos aos treinos e ao local de concentração antes dos jogos às horas marcadas, inculcando-lhes a ideia que a assiduidade e a pontualidade são também fatores determinantes no sucesso;
- Apoiarem e acompanharem sempre que possível os filhos na atividade desportiva (treinos e competições), sem os pressionar e sem se intrometerem no trabalho deles, dos treinadores e dos demais agentes envolvidos;

- *Encorajarem os filhos a respeitarem as regras e os valores inerentes ao espírito desportivo, tais como a pontualidade, assiduidade, disciplina, espírito de grupo e o respeito pelos companheiros, adversários, dirigentes e treinadores;*
- *Valorizarem e elogiarem o esforço realizado e os progressos conseguidos;*
- *Apresentarem um comportamento respeitador e comedido em todos os momentos, não interferindo no trabalho dos treinadores, não exercendo um controlo demasiado apertado sobre os filhos durante os treinos/jogos, não ditando ordens, instruções ou reprimendas aos filhos durante os treinos ou competições, não discutindo com os árbitros, treinadores e pais de outras crianças, não comentando publicamente ou em casa na presença dos filhos, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, de treinadores, de árbitros e de outros pais e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);*
- *Não entrarem nos balneários sem prévia autorização da Direção ou dos treinadores;*
- *Valorizarem o divertimento no processo de aprendizagem desportiva, dando relevo aos aspetos sociais (divertimento), físicos (esforço) e técnicos (desenvolvimento) e não tanto aos resultados;*
- *Reforçarem valores sociais (responsabilidade, disciplina, cooperação, honestidade e frontalidade) e os princípios do fair-play (respeito pelos companheiros, adversários, treinadores, regras do jogo e árbitros);*
- *Mostrarem interesse contínuo pela atividade desportiva dos filhos, através da presença nos treinos, jogos e reuniões;*
- *Ser bons espectadores, reforçando o esforço e encorajando-os positivamente;*
- *Forem cautelosos a discutir as aspirações desportivas para não produzir pressões desnecessárias;*
- *Não acusarem os outros jogadores, treinadores ou árbitros como responsáveis pelas derrotas, fazendo com que o atleta não assuma as suas responsabilidades e as delegue nos companheiros de equipa;*
- *Efetuem algumas perguntas e procurem que respondam a algumas questões, tais como: Divertiste-te no jogo? Como te sentes acerca do que se passou? O que é que gostaste mais ou menos? O que é que o treinador te disse acerca do jogo? O que achas da tua exibição de hoje?*
- *Não proibirem a prática desportiva como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares;*
- *Evitem criar expectativas exageradas sobre o futuro dos filhos enquanto futuros praticantes desportivos;*
- *Assegurem um sono adequado, prevenindo e identificando perturbações da quantidade (média 8 a 10 horas) ou da qualidade do sono dos filhos, estabelecendo rotinas para a hora de deitar/levantar e evitando ter no quarto televisão, computador, telemóvel ou outros aparelhos que perturbem o sono;*
- *Providenciarem uma alimentação saudável;*

16.1- Pais, queremos jogar com estas 12 regras:

- 1. Não me grites em público*
- 2. Não grites com o treinador*
- 3. Não menosprezes o árbitro*

4. *Não menosprezes os meus colegas*
5. *Não percas a calma*
6. *Ri e diverte-te a ver-me jogar*
7. *Não me dês lições depois do jogo*
8. *Não te esqueças que é apenas um jogo*
9. *Pensa que sempre farei o meu melhor*
10. *Com o teu apoio serei feliz*
11. *Não jogo sozinho, somos uma equipa, apoia-nos*
12. *Respeita os nossos adversários*

16.2- Quadro Disciplinar

Com o objetivo de corrigir comportamentos dos pais nos jogos o regulamento disciplinar aplica uma coima a quem não seja cumpridor durante os jogos.

- 1.- *O regulamento encontra-se afixado a entrada do campo nos jogos realizados em casa e foi também entregue a todos os atletas que levaram para conhecimento dos respetivos encarregados de educação.*
- 2.- *Em cada jogo realizado em casa fica definido mediante escala a conhecer antecipadamente um encarregado de educação que será responsável por um mealheiro, que em sua posse e no jogo irá ao encontro do encarregado de educação, recolher um euro a cada vez que este interferir ou insultar algum dos intervenientes no jogo.*
- 3.- *O valor adquirido será usado para premiar o atleta que melhor desempenho apresente mediante quociente de comportamentos atleta/pai.*

17.DEVERES E OBRIGAÇÕES DO DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FORMAÇÃO

De modo a tornar possível a prática regular do futebol de formação no GDVS, compete à DFF:

- *Colaborar com a Direção do clube na angariação de patrocínios e dos apoios financeiros necessários ao regular funcionamento da época desportiva;*
- *Coadjuvar a Direção na escolha de treinadores e restante pessoal de apoio;*
- *Definir com a Direção e divulgar as datas e horas de treinos de captação no início de cada época;*
- *Coordenar e cooperar com os treinadores nos aspetos relativos à formação dos plantéis;*
- *Colaborar com a Direção na aquisição do material desportivo necessário à prática desportiva;*
- *Definir as datas e horários dos treinos;*
- *Proceder às inscrições de jogadores na AFCB;*
- *Proceder à marcação dos exames médicos;*
- *Coordenar transportes e definir os horários para as deslocações;*
- *Efetuar reuniões periódicas com os pais/EE sempre que necessário e recebê-los sempre que os mesmos o solicitem;*
- *Comunicar e informar os pais de todos os aspetos relacionados com a atividade desportiva que ultrapassem o normal do quotidiano;*
- *Acompanhar os atletas durante as sessões de treino, as deslocações e os jogos;*

- *Analisar eventuais casos de comportamentos desviantes ou incorretos e persistentes de algum atleta e transmitir os mesmos à Direção sempre que extravasem as suas competências;*
- *Coordenar/chefiar toda a atividade desportiva do clube ao nível dos escalões de formação, em colaboração com os restantes agentes envolvidos na mesma;*

18. DEPARTAMENTO MÉDICO

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 tem de ser comunicados logo ao departamento para que possamos juntos com os médicos definir qual o melhor caminho a seguir.

Departamento médico:

a. Médico

- *É o responsável pelo Departamento Médico do clube*
- *Colabora com o departamento de futebol na inspeção médica, no diagnóstico, no tratamento e recuperação dos atletas.*
- *Informa a equipa técnica e o departamento de futebol do estado físico dos atletas.*
- *Propõe á Equipa Técnica e aos Departamentos de Futebol, todo o tipo de alimentação, tratamentos, prescrições clínicas e outras, que entenda por necessárias.*
- *Faz Conjuntamente com o massagista principal, o inventário das necessidades de material, equipamento e medicamentos, providenciando na manutenção dos níveis médios do respectivo stock.*
- *Tem funções de aconselhamento, em tudo quanto respeite ao estado de saúde, dos elementos de futebol sénior e juvenil. Assessoria, na matéria que lhe diz respeito a equipa técnica, e os Departamentos de futebol do clube.*
- *Acompanha a equipa Sénior principal do clube, de acordo com o programa apresentado pela equipa técnica, que respeitará sempre o contrato individual de trabalho, previamente estabelecido com o clube, salvo em questão de exceção que será visto caso a caso, entre o Médico e o Departamento de Futebol.*

b. Massagistas

O Departamento Médico terá um massagista principal e um fisioterapeuta.

- *Colaboram com o Departamento Médico, no tratamento e recuperação dos jogadores.*
- *Informa com lealdade, o(s) treinador(es), do estado físico dos Atletas.*
- *São responsáveis na sua esfera de ação, pela disciplina e cumprimento das diretrizes que impuserem aos atletas.*
- *Organizam e apetrecham o Departamento, de forma a poderem corresponder prontamente às necessidades deste.*
- *Mantêm os níveis dos stocks de produtos e medicamentos, através de requisições próprias, a serem entregues no Departamento de Futebol Formação que tem a responsabilidade da sua aquisição.*
- *Colaboram com o Médico do clube, cumprindo as suas indicações.*
- *Acompanham a equipa, quer em jogos, quer em treinos, de acordo pelo programa definido pela equipa técnica.*
- *O massagista, organizará cursos intensivos, sempre que estes se justifiquem, a elementos indicados pelas equipas técnicas do futebol formação.*

c. Procedimentos no caso de lesão:

Treinos: Primeiro contacto será sempre o Massagista/Fisioterapeuta de serviço.

Jogos: Jogos em casa e fora terão acompanhamento por parte de um Massagista/Fisioterapeuta sendo este a decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.

19. PLANO DE EVACUAÇÃO MÉDICA



20. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Os treinadores – diretor da entidade formadora – responsáveis de acompanhamento do estudo, de cada equipa deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Deve ser solicitada 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 uma Sala de Estudo para os seus atletas, que poderão frequentar no horário devidamente assinalado e com a presença de responsável pelo acompanhamento dos jogadores.

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 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 do mês;*
- *Acompanhar a equipa Sénior em jogo.*
- *Reconhecidos na Gala anual.*
- *Prémios materiais a instituir mediante o momento.*

21.NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES RESIDENTES

Os Jogadores Residentes no Alojamento do Grupo Desportivo Vitória de regem-se pelas normas e orientações dos demais jogadores da formação do Clube, sendo que estão ainda abrangidos especificamente pelas seguintes orientações:

O acesso ao alojamento faz-se pelo topo sul, através da escada que dá acesso aos camarotes. O acesso aos quartos faz-se pelo corredor de acesso as portas dos quartos, sendo o atleta o responsável pela chave do seu quarto. Nestas áreas, sala de convívio e sala de refeições os residentes devem manter comportamento adequado com as normas de educação e de higiene. Não está autorizado, retirar destas salas ou levar para os quartos, qualquer aparelho, mobiliário ou outros objetos que lá se encontrem, bem como alterar a distribuição do mobiliário ou decoração existente.

Deve ser mantido comportamento adequado de higiene, zelando pela manutenção do espaço e colaborando no que for necessário com as equipas de limpeza e manutenção do alojamento. É expressamente proibido FUMAR nos quartos e efetuar refeições, cortar cabelo, consumir bebidas alcoólicas ou outros comportamentos não adequados e não previstos neste documento.

As roupas pessoais sujas serão colocadas dentro de um saco individual e transportadas para a rouparia de acordo com a funcionária da rouparia.

Horários a cumprir:

Despertar – 08:30

Pequeno-almoço – 09:00

Almoço - 12:30

Lanche - 16:30

Jantar – 20:00

Hora de recolher aos quartos – 22:30

22. INTEGRIDADE

O Grupo Desportivo Vitória de Sernache, através do seu Departamento de Ética e Integridade, promove ações de formação e sensibilização específica sobre a temática para os seus agentes (técnicos, funcionários, atletas), realiza o acompanhamento das suas atividades /competições na procura de sinais de alerta.

23. APOSTAS E MATCH FIXING

É expressamente proibido ao atleta do Grupo Desportivo Vitória de Sernache fazer apostas na sua própria competição.

“Apostar não é para ti. O teu jogo é no campo”

O aliciamento a jogadores ou árbitros para a manipulação de um jogo, ou parte dele, por causa de uma aposta desportiva é um fenómeno em crescimento por todo o mundo e faz-se sentir, sobretudo, a partir desta fase do campeonato.

De acordo com a lei em Portugal, é crime qualquer interveniente direto apostar na sua própria competição. São três as penas de prisão aplicáveis no caso da incidência no crime:

- Se apostares, podes ser condenado a uma pena de prisão até 3 anos;
- Se pedires a alguém que manipule um jogo, podes ser condenado a uma pena de prisão superior a 7 anos;
- Se falseares um jogo, podes ser condenado a uma pena de prisão superior a 10 anos.

Se alguém te abordar segue a ordem:



Se acontecer contigo comunica de imediato ao teu treinador que fará participação no canal de denúncia para casos de match fixing acessível através dos sites da FPF, do Sindicato e da Liga.

24. PLANO NUTRICIONAL

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 ou o Nutricionista 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*

25. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

Percebendo sempre o facto de estar o GDVS a participar no processo de formação do desportista e do homem para a futura sociedade, terá consequentemente de se fazer reger por penalizações que terão de ser analisadas perante todos os casos individualmente e aplicadas de uma maneira corretiva. A aplicação das sanções é da competência da direção do clube, ou do Departamento de Futebol Formação, após audição dos responsáveis pela equipa técnica e do infrator, ou sob participação ou proposta deste.

Das infrações cometidas e consequentes penalizações, será sempre dado conhecimento ao infrator.

a. Infrações

- *Falta aos treinos.*
- *Falta de pontualidade.*
- *Mau Comportamento Social, e incompatível com a vida de um atleta (Jogador de Futebol), nomeadamente o não cumprimento dos horários de recolha que serão definidos e comunicados previamente, apresentação para jogos, estágios, deslocações e muitas outras e situações analisadas em cada momento.*
- *Falta de camaradagem, brio ou espírito de sacrifício.*
- *Falta aos tratamentos clínicos.*
- *Atitude que tenha conduzido durante um jogo à amostragem de cartão Vermelho, ou Amarelo.*
- *Os jogadores registarão sempre a sua presença em documento próprio, existentes no local do treino, bem como, o seu peso antes e depois de cada treino.*
- *Os jogadores lesionados, cumprirão o horário normal de trabalho, de todos os restantes jogadores, salvo se dispensados pelo Departamento Médico do clube, por interesses para a sua mais rápida recuperação, não sendo nestes casos objeto de multas ou qualquer sanção.*

b. Quadro Disciplinar:

- *Advertência.*
- *Repreensão*
- *Multa.*
- *Suspensão*
- *Rescisão contratual com justa causa.*

Todos os casos omissos serão da responsabilidade do Departamento de Formação do Grupo Desportivo Vitória de Sernache, cabendo à Direção decidir sobre qualquer dúvida que surja na sua interpretação ou aplicação; O Manual de Acolhimento e Boas Práticas (RI) entrará imediatamente em vigor.

Nota Final:

A conduta de cada atleta em jogo é decisivo para a imagem do clube. Nunca nos podemos esquecer que nós somos

aquilo que fazemos, as pessoas avaliam as nossas atitudes e não os nossos pensamentos!

A imagem da nossa equipa e do nosso clube é construída na base dos nossos comportamentos. Os nossos valores são ingredientes fundamentais para a construção de uma atitude de vitória.

Cernache do Bonjardim, 01 de Outubro de 2020

A Direção

O Encarregado de Educação / Pai / Mãe

Joagum Manuel Nunes

O Atleta

Ricardo

26. ABECEDÁRIO DO ATLETA

A – AMBIÇÃO

Deves procurar sempre superar-te a ti próprio e ao adversário, mas sempre com grande lealdade. Ser ambicioso é uma virtude, mas a sua concretização implica muito trabalho, muita dedicação, muito espírito de sacrifício e muita humildade.

B – BANDEIRA

Honra a bandeira. Ao representares o GDVS tens de ter a noção que cada atitude que tomas tem reflexos sobre o clube.

C – COMPANHEIRO

O futebol é um desporto colectivo exigindo por isso grande dose de companheirismo. Assim é teu dever ajudar os teus companheiros em todas as situações (nos balneários, nos jogos, nos treinos, nas deslocações e até fora das instalações do clube). Só o companheirismo pode fortalecer o espírito de grupo.

D – DEDICAÇÃO

Representar o GDVS não está ao alcance de todos. Por isso deves aproveitar a oportunidade que te é dada com empenho, alegria, dignidade e dedicação.

E – EDUCAÇÃO

O desporto é parte integrante da vida, funcionando como elemento importante na educação das pessoas. Sé educado e exige o mesmo dos outros.

F – FAIR-PLAY

Deves querer ganhar sempre, mas é tão importante saber ganhar, como saber perder, por isso revela sempre um grande “fair-play” e um elevado espírito desportivo. Quando estiveres a ganhar não inventes motivos para perder tempo porque se estivesses a perder também não gostavas que o adversário o fizesse.

G – GRUPO

O grupo é sempre mais importante que cada atleta individualmente. Deves promover sempre o fortalecimento do espírito de grupo. Só em grupo consegues vencer.

H – HORARIO

O cumprimento dos horários estabelecidos tem de ser uma prioridade para ti, nos treinos, nos jogos, nas deslocações, nas refeições e na hora de deitar.

I – INTELIGENTE

Um bom atleta tem de ser inteligente. O desporto faz parte da tua formação, deves apreender com ele a ser mais inteligente, mas também humilde, persistente e trabalhador.

J – JOGO

É tua obrigação conhecer as leis do jogo, bem como respeitar sempre as decisões dos árbitros. Se uma decisão já tiver sido tomada, qualquer reclamação só vai

prejudicar-te a ti, aos teus companheiros e ao clube!

L – LIMPEZA

As instalações do Clube são a tua segunda casa, por isso debes cuidar delas como fazes na tua. Se vires alguém que não o faça, debes chamá-lo educadamente à atenção. Beneficia das instalações e orgulha-te delas!

M – MÁXIMO

É o que debes exigir de ti em todas as situações. Se deres o teu máximo e perderes, ficarás triste mas de consciência tranquila.

N – NECESSIDADE

Se tiveres absoluta necessidade de faltar a um treino ou de te atrasar, informa o clube dessa situação com a antecedência que te for possível.

O – ORGULHO

É o que debes sentir ao vestir a camisola do GDVS. Este orgulho deve manter-se para lá do dia em que deixares de ser atleta do Clube.

P – POUPAR

O GDVS não é nem nunca será um clube rico, mas tentará ser sempre um clube sério e cumpridor. Passa por ti ter um comportamento que possa gerar poupança em tudo: na eletricidade, na água, no gás, nos equipamentos ou nas instalações.

Q – QUERER

“Querer é poder diz o povo”. Acredita que o teu futuro (desportivo e não só!) depende mais de ti e do teu querer, do que dos outros. Nunca desistas!

R – RESPEITO

Respeitar sempre os adversários, os árbitros, os dirigentes, os funcionários e o público, pois não é apenas a tua imagem que está causa, mas também a do clube!

S – SACRIFÍCIO

Para vencer, são precisos sacrifícios. Por isso tens de estar constantemente mentalizado para os fazeres, dentro e fora do campo. Nunca desistas!

T – TREINAR

Deves revelar total empenho em todos os treinos, porque só dessa forma podes progredir! Mostra-te sempre disponível para apreenderes, ouve com atenção os conselhos e ensinamentos do teu treinador e respeita-o sempre.

U – UNIÃO

O sucesso de uma equipa depende da união dos seus atletas, treinadores e dirigentes. Não é em vão que se diz que a união faz a força!

V – VICTÓRIA

É o que debes perseguir sempre. Só debes ficar triste se não venceses por não teres dado o teu máximo.

X – XIU

Deves ficar em silêncio com a equipa de arbitragem, com o teu treinador ou com algum dirigente quando os mesmos te estejam a chamar a atenção para algo.

Z – ZELOSO

Deves zelar sempre por te apresentares em todas as representações do clube de maneira digna e evitando os exibicionismos. Deves zelar igualmente por todo o material que te foi atribuído ou pelo que diariamente utiliza em treinos e em jogos.