



Gens Sport Clube  
Rua Damião de Sousa, 92 4515-123  
Gens-Gondomar  
Fundado a 01 de janeiro de 1925

---

# REGULAMENTO INTERNO GENS SPORT CLUBE

ÉPOCA 2020/2021

---

*Manual de Acolhimento e Boas Práticas*

---



Gens Sport Clube  
Rua Damião de Sousa, 92 4515-123  
Gens-Gondomar  
Fundado a 01 de janeiro de 1925

---

---

### CONFIDENCIALIDADE

*Este documento é para uso exclusivo interno do GENS SPORT CLUBE.*

*Não poderá ser revelado, cedido, divulgado ou partilhado, a qualquer título, gratuito ou oneroso, direta ou indiretamente, a terceiros, sem expresse consentimento da direção.*

---



---

## Índice

Introdução .....	4
Filosofia Do Clube, Visão, Missão E Valores .....	4
Objetivos .....	5
Orgulho e Mística .....	6
Direitos do Atleta .....	6
Deveres do Atleta .....	7
Proibições .....	8
Comportamento Antes do Treino ou Competição .....	9
Comportamento do Atleta no Treino/Competição .....	9
Deveres do Atleta para com os Treinadores, Staff e Dirigentes .....	11
Acesso Utilização do Posto Médico .....	11
Comportamento e Aproveitamento Escolar .....	12
Conduta nos Transportes .....	13
Nutrição .....	15
Conselhos Úteis .....	21
Deveres dos Dirigentes, Técnicos e Staff (Geral) .....	21
Deveres dos Treinadores .....	22
Acompanhamento Médico .....	24
Seguro Desportivo.....	25
Plano de Evacuação Médica .....	27
Deveres e Direitos do Staff De Apoio -Técnico(S) de Equipamentos e Instalações .....	27
Acompanhamento Escolar .....	28
Integridade e Comportamentos a Adotar Relativamente a <i>Apostas e Match Fixing</i> .....	30
Normas de Relação com os pais ou seus Representantes .....	30
Infrações e Quadro Disciplinar (Atletas) .....	32
Sanções .....	33
Infrações E Quadro Disciplinar (Pais) .....	33



---

## INTRODUÇÃO

O presente regulamento serve para dar a conhecer a todos atletas, encarregados de Educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento de Futebol de Formação do GENS SC, as normas a seguir, ao longo da época de 2020/2021.

A página de Facebook oficial do clube poderá ser utilizada para a divulgação de informações oficiais e/ou esclarecimentos necessários, devendo ser consultada regularmente.

## 1. FILOSOFIA DO CLUBE, VISÃO, MISSÃO E VALORES

### I. Filosofia

Formar e educar hoje para ser um vencedor, amanhã.

### II. Visão

Fazer regressar o nome da União de Freguesias da Foz do Sousa e Covêlo ao convívio dos maiores clubes de futebol a nível distrital e ser um clube de referência na formação de jovens atletas, através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade, quer ao nível dos recursos humanos quer ao nível das infraestruturas de apoio.

### III. Missão

O GENS SC tem como missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, formando pessoas que se revejam nos valores do clube, promovendo a solidificação dos laços afetivos com o clube, reforçando a sua posição de um dos mais altos representantes desportivos da freguesia e do concelho.

### IV. Valores

O GENS SC acredita, defende, pratica e ensina os seguintes valores: Ética, Espírito e Compromisso de Equipa, Fair Play, Humildade, Superação, Respeito, Exigência, Responsabilidade, Solidariedade, Rigor, Competência, Honestidade, Empenho e Competitividade.



---

## 2. OBJETIVOS

- a) O objetivo principal é aumentar a qualidade dos nossos jovens atletas de forma gradual e sustentada. Assim, e com o início do processo de certificação do GENS SC como Entidade Formadora de Futebol, é a melhor garantia que o clube pode oferecer aos seus jovens atletas e pais para a qualidade da formação que o clube presta ao nível da modalidade de futebol.
- b) Com a colocação do ênfase na formação, recrutamento e valorização dos jovens jogadores de uma forma metódica e sistemática, pretende-se também, não só o desenvolvimento desportivo dos jovens atletas ao nível da temática do futebol e normas associadas, intrínseca e extrinsecamente, mas também utilizar esses conhecimentos para o seu desenvolvimento pessoal e social, assente em códigos de conduta apoiados na exigência, rigor e disciplina.
- c) O estabelecimento dos primeiros contatos dos jovens atletas com o futebol de alto rendimento, através das progressivas exigências no que se refere às competências que lhe são intrínsecas.
- d) O fomento do acompanhamento contínuo por parte das equipas técnicas dos vários escalões de formação, dos jovens atletas nas diversas vertentes da sua vida, por forma a evitarem comportamentos desviantes, salvaguardando o seu normal desenvolvimento do talento desportivo, social e escolar de forma permanente e consolidada.
- e) Detecção, potenciação, avaliação e encaminhamento de jovens valores para o plantel sénior de futebol, e/ou para outros clubes de futebol de topo a nível nacional ou internacional, a médio prazo (2/3 anos).
- f) Começar a trabalhar de forma próxima com as escolas na promoção da prática do futebol e do clube. Incluindo-se a criação de uma estrutura para o trabalho inclusivo dos jovens jogadores com potencial.



---

### **3. ORGULHO E MÍSTICA**

No sentido de engrandecer o orgulho e a mística entre todos os intervenientes que fazem parte da estrutura do Departamento de Formação do GENS Sport Club, deverão evitar-se qualquer tipo de comentário que seja depreciativo e com a agravante de poder denegrir a imagem e o trabalho realizado pelo outro. Do mesmo modo, pessoas externas ao Departamento de Formação, mas afetas a um atleta do clube, e que tenham comportamento incorreto para qualquer elemento do Departamento, terá consequências para o atleta, ficando à responsabilidade do Departamento de Formação, as possíveis sanções a aplicar.

### **4. DIREITOS DO ATLETA**

- a) Possuir boas condições para a prática desportiva ao nível de equipamentos, material, instalações e transporte.
- b) Ser respeitado por todos os agentes do clube independentemente das suas ideologias político-religiosas, crenças, raça e orientação sexual.
- c) Ser convocado desde que cumpra com as suas obrigações para com o clube e caso o treinador assim o entenda.
- d) Ser reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, esforço e empenho, tanto nos treinos como nos jogos.
- e) Ver reconhecido e valorizado o seu desempenho escolar.
- f) Beneficiar de treinos estruturados e preparados com antecedência, no sentido de o valorizar e potenciar como atleta e pessoa.
- g) Ser assistido, de forma pronta e adequada em caso de lesão, durante um treino e/ou jogo, além do posterior acompanhamento em termo de recuperação.
- h) Ter seguro.
- i) Beneficiar de acompanhamento de psicologia e orientação, através de um profissional da área.
- j) Ser reconhecido pela formação cívica.



---

## 5. DEVERES DO ATLETA

- a) Respeitar e dignificar o clube.
- b) Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitada a sua presença.
- c) Respeitar todos os colegas e agentes desportivos ligados ao clube.
- d) Promover o espírito de grupo e coesão da equipa.
- e) Respeitar as decisões dos elementos da estrutura diretiva do clube.
- f) Evitar discussões e/ou abster-se de participar em situações de conflito verbal e físico, seja com quem for.
- g) Ser assíduo e pontual.
- h) Estar devidamente equipado (equipamento do clube) e pronto para treinar, com a antecedência devida, antes do treino/jogo.
- i) Quando convocado, deve dirigir-se sempre para o Parque Desportivo de GENS, na data e hora designados para a concentração antes dos jogos.
- j) Salvo indicação em contrário, nos jogos em casa os atletas devem comparecer nas instalações do clube com 1 hora e 30 minutos de antecedência (futebol de 11), e com 1 hora de antecedência para os restantes escalões.
- k) Colaborar na organização e recolha do material utilizado nos treinos.
- l) Apresentar uma justificação prévia, sempre que pretender faltar a um treino.
- m) Só utilizar o equipamento oficial sempre que vá em representação do clube e em nenhuma outra situação.
- n) Colocar as peças de vestuário, após o treino ou jogo, nos locais designados para o efeito.
- o) Apoiar no esforço e no êxito/fracasso dos colegas da equipa.
- p) Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos.
- q) Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores.
- r) Tomar sempre banho nas instalações do clube após os treinos e/ou jogos, usando sempre chinelos próprios.
- s) Após a sua utilização, deixar o balneário limpo, tal como o encontrou, não gastando água em excesso.
- t) Seguir as indicações nutricionais, de descanso e outras, dadas pelos treinadores e/ou por parte dos elementos do departamento clínico.
- u) Participar nas ações de formação promovidas pelo clube.



- v) Deve entregar ao diretor ou ao treinador, no final de cada período escolar, os registos de avaliação escolar.
- w) Deve colaborar na higiene, limpeza e asseio do clube, colocando sempre os papéis, latas, embalagens, pastilhas elásticas e outros detritos nos respetivos recipientes de lixo.
- x) Deve usar sempre caneleiras em todos os treinos e/ou jogos.

## 6. PROIBIÇÕES

- a) É proibido participar em torneios desportivos ou treinar em outros clubes, sem autorização prévia do GENS SC.
- b) É proibido equipar-se/desequipar-se fora dos balneários.
- c) É proibido entrar no campo de treinos sem autorização dos treinadores ou diretores do clube.
- d) É proibido usar, durante os treinos e jogos: piercings, brincos, fios, pulseiras, relógios, fitas de cabelo e outros acessórios.
- e) É proibido sair do campo sem autorização dos treinadores.
- f) Não serão permitidos, em momento algum, atos de indisciplina e/ou de violência.
- g) É proibido demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, racismo, xenofobia, ou seja, tudo o que revele falta de controlo emocional e empenho.
- h) É proibida a utilização de peças de vestuário alusiva a outros clubes.
- i) É proibido o recurso a alimentos/suplementos não autorizados pelo clube.
- j) É expressamente proibido usar pastilhas elásticas, durante os treinos e/ou jogos.
- k) É expressamente proibido escrever ou riscar paredes, bancos e cabides das instalações do GENS SC.
- l) É expressamente proibido fumar na área reservada de acesso aos atletas e diretores do GENS SC.
- m) É expressamente proibido consumir bebidas alcoólicas e substâncias ilícitas.
- n) É expressamente proibido usar os telemóveis, computadores, ipad's, headphones ou outro qualquer tipo de aparelhos eletrónicos dentro dos balneários.





- o) Toda e qualquer falta de respeito entre atletas, treinadores e diretores, será alvo de processo disciplinar interno.

## **7. COMPORTAMENTO ANTES DO TREINO OU COMPETIÇÃO**

- a) O treino começa quando se entra nas instalações e acaba quando se sai das mesmas.
- b) Apresentar-se sempre no local de treino mesmo se estiver lesionado, (salvo indicações em contrário).
- c) Sempre que estejam impedidos de comparecer por motivos de força maior, devem comunicar ao Coordenador Desportivo ou a um dos treinadores da equipa por telefone, e-mail ou SMS.
- d) Sempre que tenha estado ausente dos treinos injustificadamente, no seu regresso, nunca se poderá equipar sem primeiro falar com o Coordenador Desportivo e o Treinador.
- e) Ter muita atenção à alimentação. Não é aconselhável 90 minutos antes dos jogos/treinos ingerir alimentos tipo: fritos, pão com enchidos, bolos, sumos, refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- f) Evitar trazer objetos de valor para o treino, pois o Clube não se responsabiliza pelo seu desaparecimento, (telemóvel, relógios, fios e outros objetos de valor).
- g) Nas viagens para os locais de treino ou jogo o comportamento deverá ser digno da condição de jogador do GENS SC.

## **8. COMPORTAMENTO DO ATLETA NO TREINO/COMPETIÇÃO**

- a) Estar devidamente equipado (equipamento do clube) e pronto para treinar, com a antecedência devida, antes do treino/jogo.
- b) Quando convocados, devem dirigir-se sempre para o Parque Desportivo de GENS na data e hora designados para a concentração antes dos jogos.
- c) Salvo indicação em contrário, nos jogos em casa, os atletas devem comparecer nas instalações do clube com 1 hora e 30 minutos de antecedência (futebol de 11), e com 1 hora de antecedência para os restantes escalões.
- d) Todos os jogadores devem zelar pelo material de treino.



- 
- e) Nos treinos é obrigatório apresentar-se com as chuteiras limpas, caneleiras, meias até os joelhos, calções e camisola (equipamento cedido pelo clube, camisola da cor vermelha e calção e meias da cor preta), se tal não acontecer, poderá ser impedido de treinar.
  - f) Só utilizar o equipamento oficial sempre que vá em representação do clube e em nenhuma outra situação.
  - g) Não são tolerados atos de indisciplina.
  - h) Os jogadores que estiverem no banco de suplentes devem respeitar as decisões dos treinadores, apoiar os colegas e estarem prontos para entrar no jogo a qualquer momento.
  - i) Os jogadores que não forem convocados devem respeitar a decisão dos treinadores e sempre que possível comparecer nos jogos para apoiar os colegas.
  - j) Tomar sempre banho nas instalações do clube após os treinos e/ou jogos, usando sempre chinelos próprios.
  - k) Colocar as peças de vestuário, após o treino ou jogo, nos locais designados para o efeito.
  - l) Apoiar no esforço e no êxito/fracasso dos colegas da equipa.
  - m) Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos.
  - n) Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores.
  - o) Após a sua utilização, deixar o balneário limpo, tal como o encontrou, não gastando água em excesso.
  - p) Seguir as dicas nutricionais, de descanso e outras, dadas pelos treinadores e/ou por parte dos elementos do departamento clínico.
  - q) Participar nas ações de formação promovidas pelo clube.
  - r) Os jogadores devem abandonar os balneários após o término dos treinos e jogos, não podendo permanecer nos balneários para além de 30 minutos.

---

#### **OS CAPITÃES DE EQUIPA DEVERÃO:**

---

- Dar o exemplo de dignidade e irrepreensível comportamento em todas as circunstâncias.



- Cumprir e fazer cumprir as determinações de Técnicos, Dirigentes e Departamento Médico.
- Não permitir comportamentos desajustados por parte dos companheiros, fundamentalmente na ausência de técnicos e dirigentes, seja dentro ou fora das instalações do clube.
- Ser o elo de ligação entre Técnicos e jogadores solicitando sempre que necessário conversas entre os mesmos com o fim de acertar pormenores do interesse do grupo.

## **9. DEVERES DO ATLETA PARA COM OS TREINADORES, STAFF E DIRIGENTES**

- a) Construir e estabelecer uma atitude de confiança recíproca entre as partes.
- b) Respeito, lealdade e transparência devem ser valores praticados permanentemente.
- c) Partilhar informação relevante para o bom funcionamento do clube e equipa.
- d) Considerar e respeitar as hierarquias do Clube.
- e) Ter consciência que as diretrizes vigentes são definidas pelo GENS SC e são aplicáveis a todas as atividades, e a todos os escalões etários do clube.
- f) Identificar e comunicar todos e quaisquer eventos que possam colocar em causa as alíneas anteriores.

## **10. ACESSO UTILIZAÇÃO DO POSTO MÉDICO**

- a) Todos os atletas que necessitem de ir ao Posto Médico, deverão fazê-lo equipados com t-shirt, calção e chinelos.
- b) Não é permitida a presença em simultâneo de mais de 2 atletas no interior do posto médico.
- c) Todos os atletas devem comparecer aos tratamentos prescritos pelo departamento médico, sendo a respetiva falta comunicada à Direção pelo Diretor Clínico e/ou Massagista e alvo de análise e posterior medida sancionatória.
- d) Só pode entrar e/ou permanecer no posto médico quem se encontrar lesionado ou a necessitar de fazer tratamentos.



- e) Todos os atletas que necessitarem de fazer tratamento deverão apresentar-se no posto médico à hora que lhes for indicada (normalmente 30 minutos antes do início do treino).

*Todo o atleta que se encontre lesionado ou doente e impossibilitado de se apresentar no posto médico, deverá entrar em contacto com o Diretor Clínico e/ou massagista, após o que será informado do procedimento a seguir.*

## **11. COMPORTAMENTO E APROVEITAMENTO ESCOLAR**

Os atletas do GENS SC na Escola deverão:

- a) Manter-se no estabelecimento durante o horário escolar.
- b) Não ameaçar, gozar, humilhar ou magoar os colegas.
- c) Não usar linguagem grosseira ou palavrões.
- d) Manter os espaços limpos, deitando o lixo nos recipientes respetivos.
- e) Não fumar nem ingerir bebidas alcoólicas, nem consumir ou vender quaisquer substâncias ilícitas.
- f) Comunicar aos professores ou funcionários qualquer problema detetado.
- g) Não estragar os espaços verdes nem provocar danos nas plantas ou árvores aí existentes.
- h) Não comunicar com pessoas estranhas ao estabelecimento através da vedação.
- i) Respeitar os regulamentos de funcionamento dos diversos espaços da escola.
- j) Empenhar-se nas atividades da aula, assumindo uma postura adequada.
- k) Levar o material necessário para as aulas.
- l) Cumprir os trabalhos solicitados.
- m) Ser pontual.
- n) Não faltar a não ser por razões de força maior.
- o) Respeitar as regras de intervenção na sala de aula.
- p) Acatar as decisões do professor como autoridade com a última palavra na sala de aula.
- q) Zelar pelo bom estado do mobiliário e equipamentos da sala de aula.
- r) Manter o espaço da sala de aula limpo.
- s) Tratar com respeito o professor e os colegas.



- 
- t) Desligar, durante a aula, aparelhos eletrónicos tais como telemóveis, smartphones, ipads, iphones, tablets, consolas de jogos, etc.
  - u) Não entrar ou sair da aula sem autorização.
  - v) Não mascar pastilhas nem ingerir quaisquer alimentos ou bebidas na sala de aula.
  - w) Não se levantar do seu lugar sem autorização.
  - x) Não falar com os colegas sem a autorização do professor.
  - y) No final de cada período escolar devem entregar ao diretor desportivo do escalão ou ao treinador a informação relativa ao seu aproveitamento escolar.

---

*Os atletas do GENS SPORT CLUBE, terão sempre direito a:*

---

- Ver reconhecidos e valorizados o mérito, o desempenho escolar, a assiduidade, o empenho e o esforço no trabalho desenvolvido e a serem estimulados nesse sentido.
- Ver reconhecido o empenho em ações meritórias, designadamente o voluntariado, em favor da comunidade em que está inserido ou da sociedade em geral, praticadas nas escolas do Agrupamento ou fora delas e ser estimulado nesse sentido.
- Usufruir de prémios ou apoios e meios complementares que reconheçam e distingam o mérito.
- Apoio incondicional por parte da escola e clube os quais se traduzirão pela adoção de vários procedimentos e/ou ações que permitam a que o aluno(a) e atleta consigam ultrapassar todas as dificuldades em termos letivos, pessoais e familiares.

## **12. CONDOTA NOS TRANSPORTES**

### **I. AUTOMÓVEL**

- a) Evitar ações que possam dispersar a atenção do condutor.
- b) Utilizar sempre o cinto de segurança.
- c) Se tiveres menos de 12 anos, deverás ir sempre no banco de trás.



- d) Não colocar a cabeça ou os braços de fora das janelas nem atires objetos por elas, pois podes ferir-te ou ferir alguém.
- e) Quando entrares ou desceres do carro garante que o fazes do lado do passeio;

## II. TRANSPORTES PUBLICOS

### ➤ **PARA SUBIR E DESCER DO AUTOCARRO:**

- a) Aguardar sempre pela chegada do autocarro no passeio, junto à paragem.
- b) Esperar sempre que o autocarro pare por completo.
- c) Subir e descer calmamente, deixando passar primeiro as pessoas idosas, os deficientes, as mulheres grávidas e os acompanhantes de crianças de colo.
- d) Sempre que desceres do autocarro, não permaneças muito próximo do local de saída, para não perturbar a saída dos outros passageiros.
- e) Depois de desceres do autocarro, se precisares de atravessar a rua, primeiro espera que o autocarro arranque, pois só assim conseguirás ver bem os automóveis que circulam na estrada e os condutores também te poderão ver.

### ➤ **PARA TE INSTALARES NO AUTOCARRO:**

- a) Senta-te calmamente num lugar e verifica se o mesmo não é um lugar reservado às pessoas idosas, deficientes, mulheres grávidas ou acompanhantes de crianças de colo (em caso de aparecer alguma destas pessoas, deves ceder sempre o teu lugar).
- b) Não deves obstruir os corredores do autocarro com mochilas ou sacos.

### ➤ **DURANTE A VIAGEM DEVES:**

- a) Manter a calma durante a viagem: gritar ou fazer barulho pode desconcentrar o condutor.
- b) Se viajares de pé, segura-te bem aos varões dos corredores para, em caso de travagem brusca ou durante as curvas, não caíres ou empurrares algum dos outros passageiros.
- c) Não colocar os pés nos assentos.



- d) Não andar pelo autocarro durante a viagem nem te colocares junto a porta de saída, exceto se fores descer na paragem seguinte.
- e) Não colocar a cabeça ou os braços de fora das janelas nem atires objetos por elas, pois podes ferir-te ou ferir alguém.

### 13. NUTRIÇÃO

Sabemos hoje que a alimentação saudável e o exercício físico são os principais determinantes da nossa saúde. A nutrição desportiva é muito importante para a tua preparação como atleta e para garantir o teu bem-estar geral.

Os jovens devem focar-se em consumir uma alimentação nutricionalmente rica e adaptada à sua realidade desportiva de forma a permitir o normal crescimento e adaptação do organismo ao próprio treino.

Assim, saberes como consumir líquidos e ingerir corretamente alimentos antes, durante e após os jogos, é fundamental para o teu desempenho desportivo.

- **CONSUMO DE LÍQUIDOS NA NUTRICAÇÃO DESPORTIVA**

Todos os dias, um indivíduo, precisa repor cerca de dois litros de líquidos para equilibrar as perdas do corpo em geral, não tendo ainda em consideração a perda de suor durante o treino desportivo. Conseguimos assim imaginar o consumo de líquido necessário durante um esforço intenso, para manter uma boa nutrição desportiva.

A produção de suor ajuda a reduzir a temperatura corporal quando o corpo aquece devido à atividade física. A quantidade de suor produzida pode variar entre indivíduos, e aumenta com um maior esforço e em ambiente mais quentes e húmidos. Todos os dias precisamos de repor cerca de dois litros de líquidos para equilibrar as perdas do corpo em geral - mesmo sem a perda de suor durante o treino desportivo. As perdas de fluidos corporais (líquidos) podem levar a problemas de saúde se não forem repostos. Numa situação de desidratação, há uma redução gradual no desempenho físico e mental. O consumo de líquidos e bebidas são importantes para as estratégias de desporto em competição, desta forma realiza-se um plano organizado de ingestão de líquidos durante o dia.



---

- **ESTRATÉGIAS PARA REPOR OS LÍQUIDOS DURANTE O DIA**

- ✓ Bebe líquidos em todas as refeições e não te esqueças que a água é uma excelente escolha para uma bebida.
- ✓ Tem um especial cuidado quando o tempo estiver quente e húmido, terás que reforçar os líquidos que ingeres.
- ✓ Mantem perto de ti durante o dia, uma garrafa de água, assim poderás beber onde quer que estejas.
- ✓ Hidrata-te adequadamente após o treino, pois vais continuar a perder líquidos durante a fase de recuperação, através das perdas de urina e suor. Precisas beber cerca de 1,5 vezes o valor perdido, durante as próximas 2 horas para conseguir uma ótima hidratação.
- ✓ Durante o treino, deves ter noção das perdas pelo suor, para posteriormente substituí-las. Pesares-te antes e depois do treino, vai servir para medir as perdas de fluido, sendo que 1 kg de peso perdido equivale a 1 litro de líquido.
- ✓ Tenta diminuir para o mínimo as perdas de fluidos a cada vez que praticares desporto, bebendo tão frequentemente como conseguires.

- **DURANTE O JOGO**

O mais importante durante um jogo é a ingestão de líquidos. O ideal seria que durante TODO O DIA, TODOS OS DIAS, bebesses bastantes líquidos para te maneres hidratado, e assim não te sentires pressionado a beber grandes volumes de líquido durante a competição. Existe uma redução gradual no desempenho à medida que aumenta o grau de desidratação.

- ✓ Tenta consumir água em todas as oportunidades possíveis, quando há interrupções na competição.
- ✓ Habitua-te a andar sempre com a tua própria garrafa de água e controla os líquidos que ingeres.
- ✓ Bebe líquidos enquanto te sentires confortável, e lembra-te que beber em excesso pode provocar problemas no estômago.
- ✓ Em provas com duração superior a 1 hora, podes obter benefícios nutricionais ao consumir hidratos de carbono com a sua bebida.
- ✓ Manter os líquidos frescos pode incentivar um maior consumo.





---

## 14. QUAIS OS ALIMENTOS QUE AJUDAM E PREJUDICAM NO DESEMPENHO DESPORTIVO

A alimentação do atleta é muito importante para favorecer um melhor desempenho desportivo e evitar carências nutricionais.

Com uma alimentação equilibrada, pode-se melhorar os depósitos de energia, reduzir as doenças, reduzir o cansaço, aumentar o tempo de atividade do atleta, recuperar os músculos depois do treino e melhorar a saúde geral.

Para isso, a dieta deve ser **equilibrada**, ter **qualidade**, **variedade** e **moderação**. Por isso, é importante conhecer os alimentos para saber em que eles podem ajudar ou prejudicar no desempenho desportivo.

### • CARBOIDRATOS

São considerados nutrientes energéticos, pois têm como função o fornecimento de energia necessária para o corpo realizar atividades como: andar, trabalhar, estudar, correr, jogar futebol e outras.

São encontrados em alimentos como: pães, massas (sem molhos gordurosos), arroz, batata, frutas, cereais, etc.

### • PROTEINAS

São consideradas nutrientes construtores, pois constroem e reparam músculos, tecidos, células, produzem anticorpos (para combater doenças e infeções), enzimas e hormonas (que regulam funções do corpo).

As fontes de proteína são: carnes, ovos, leite e derivados, feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, nozes, castanhas, etc.

### • GORDURAS

Também fornecem grande quantidade de energia, mas as suas principais funções são: auxiliar na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), fornecer saciedade ao organismo, produzir hormonas, proteger e isolar órgãos e tecidos.



---

Existem **2 tipos de gorduras**:

- As **saturadas**, que são encontradas em produtos de **origem animal** (carnes, manteiga, creme de leite, requeijão) ou **origem vegetal sólidos** (gordura vegetal hidrogenada, presente, por exemplo, em gelados, bolachas recheadas, bolos, salgadinhos, batata frita, pipocas – esta faz mal a saúde e deve ser evitada);
- As **insaturadas**, que são mais saudáveis e são encontrados na forma líquida como o azeite e os óleos de canola, soja, milho e girassol.

**Atenção:** possuem absorção demorada e devem ser consumidos com moderação, para não prejudicar o desempenho do jogador.

- **VITAMINAS E MINERAIS**

São os elementos reguladores, importantes por participarem do funcionamento intestinal, digestão, circulação sanguínea e sistema imunológico (sistema de defesa contra doenças). São necessárias para o crescimento normal e manutenção da vida.

As vitaminas e os minerais são obtidos através da ingestão diária de uma variedade de frutas, verduras e legumes.

Se o atleta tiver problemas com a ingestão de frutas e verduras, terá problemas com o aporte adequado de vitaminas e minerais. O ideal é selecionar no mínimo 3 cores diferentes de salada (ex: laranja-cenoura, vermelho-tomate, verde-alface).

- **ÁGUA**

A prática de uma alimentação saudável compreende um padrão alimentar adequado às necessidades individuais assim como a **ingestão hídrica diária suficiente**. A alimentação é um hábito essencial à vida do ser humano pois não comemos apenas porque necessitamos de ingerir nutrientes para o funcionamento do nosso corpo, mas cada vez mais por motivos socioculturais e de satisfação pessoal e esquecemo-nos de um bem tão essencial: **a água**. A água, juntamente com o oxigênio, é o elemento



---

mais importante para a manutenção da vida. Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que seja ingerida em abundância diariamente.

A água é fundamental para manter o equilíbrio do organismo e ainda tem como funções:

- *Ser componente essencial do sangue, linfa e de todas as secreções corporais;*
- *Intervir nos processos de digestão, absorção, metabolismo e excreção do organismo;*
- *Manter a temperatura corporal.*

A quantidade de água que o organismo necessita deriva da necessidade dos fluidos corporais individuais. São diversos os fatores que influenciam as necessidades hídricas diárias, nomeadamente a idade, a gravidez e lactação, a atividade física, o tipo de alimentação, o clima e as perdas aumentadas que podem ocorrer derivadas de vômitos, náuseas, entre outros.

No entanto também perdemos líquidos através da urina, fezes, transpiração e respiração e quando estas excedem os aportes ingeridos a pressão osmótica aumenta e pode ocorrer desidratação celular. Por esse motivo é necessário recordar a importância de nos mantermos hidratados.

A sensação de sede é a forma de o organismo nos manifestar a sua necessidade de água. Muitas vezes não lhe damos atenção e ao longo da vida vamos-a perdendo, pelo que é fundamental ***criar o hábito de beber água ao longo do dia***

Recomendação para os atletas: 10 a 12 copos por dia no mínimo.

## 14.1 O QUE COMER ANTES DA PRÁTICA DESPORTIVA

- **ANTES DO TREINO**

**As grandes refeições (almoço e jantar) devem ser realizadas até 4 horas antes do treino**, para que possa se fazer total digestão. Esta refeição deve ser rica em carboidratos (arroz, massa, batata, farinhas, legumes, etc.), com pouca proteína (carnes magras, preferindo frango ou peixe, feijão, soja, ervilha, lentilha, leite e



derivados,...) e com muito pouca ou sem gordura (óleo de soja, azeite, maionese, etc).

**As pequenas refeições (lanches) devem ser realizadas entre 2 a 1 hora antes do treino ou jogo.** Este lanche deve ser rico em carboidratos (com pães, biscoitos, barras de cereal, frutas, sumos de fruta naturais, bolos secos, etc), com muito pouco de proteína (requeijão, queijo, fiambre, carnes, etc) e sem gordura. A água também deve ser consumida durante o período que antecede o treino ou a partida.

### **EXEMPLOS DE BOAS REFEIÇÕES**

*Pequeno-almoço de cereais + Leite magro + frutas frescas ou em conserva*

*Bolinhos + doces, geleia ou mel*

*Panquecas + mel*

*Tostas + feijão ou massa*

*Sandwiches com recheio de banana*

*Salada de frutas + iogurte magro*

*Massa + Molho de tomate*

*Batata assada*

*Barras nutricionais desportivas ou barras de cereais + bebida desportiva*

*Batidos de frutas (com leite com baixo teor de gordura + frutas + iogurte magro gelado)*

#### **• DURANTE O TREINO**

Para os jogadores terem sucesso em campo, a hidratação deve ser feita periodicamente durante a partida. Podem ser usadas bebidas isotónicas e principalmente água.

#### **• DEPOIS DO TREINO**

Logo após o treino (ou a partida), a quantidade de carboidratos deve ser repostada, para que a energia perdida seja recuperada. Os minerais e as vitaminas também precisam ser consumidos, pois previnem lesões, reduzem a fadiga do pós-treino e melhoram o sistema imunológico; para isto, frutas e sumo natural de frutas são ótimas opções.



---

A ingestão de proteína, neste momento, também é importante, pois é o nutriente responsável pela reestruturação da massa muscular que pode ficar comprometida durante o treino ou jogo intenso.

Ótimas opções de proteínas são: iogurtes, carnes magras, leite, queijos magros, fiambre magro ou peito de peru, ovos, feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, barrinha de proteínas e etc. E para finalizar, mais uma vez, a água não pode faltar.

## **15. CONSELHOS ÚTEIS**

- a) Disciplina a tua alimentação e o teu descanso.
- b) Não fumes, não bebas bebidas alcoólicas e não consumas substâncias ilícitas.
- c) Evita antes dos treinos e jogos, ingerir alimentos do tipo: fritos, bolos, refrigerantes, leite e derivados, rebuçados, gomas.
- d) Não deves trazer valores e/ou objetos de valor para os treinos e jogos, uma vez que o clube não se responsabiliza pelo seu extravio ou roubo.
- e) Reconhece os erros e aprende com eles, não tentando arranjar desculpas.
- f) Ambiciona, em todos os momentos de permanência no clube, vir a integrar sempre a equipa titular do escalão da formação até ao plantel sénior.

## **16. DEVERES DOS DIRIGENTES, TÉCNICOS E STAFF (GERAL)**

- a) Cumprir as prescrições médicas em caso de lesão ou doença dos jogadores.
- b) Zelar pela absoluta e total segurança dos atletas.
- c) Apoiar, integrar e respeitar todos os jogadores.
- d) Promover e fazer cumprir as regras do futebol, os valores e as diretrizes do Clube.
- e) Contribuir e cooperar para o bem-estar dos jogadores, bem como apoia-los na sua conduta desportiva e social.
- f) Ajudar os pais/tutores na sua relação e envolvimento com os filhos.
- g) Ser uma referência social e desportiva para com os jogadores, pais ou seus representantes, associados e simpatizantes do Clube.



- 
- h) Encorajar e promover a assiduidade, a pontualidade, a competência e a capacidade.
  - i) Dar o exemplo através de referências individuais.
  - j) Ser construtivo e positivo em todas as relações e com todos os intervenientes na prática da modalidade.
  - k) Penalizar quem infringir ou prejudicar deliberadamente a equipa ou o Clube.
  - l) Incentivar a genuína entrega ao treino e ao jogo e a um elevado desempenho técnico e tático.
  - m) Motivar os jogadores.
  - n) Evitar excessos de linguagem.
  - o) Promover uma adequada condição física de modo a evitar lesões.
  - p) Ajudar a integração de novos atletas e pais ou seus representantes.
  - q) Incentivar ao verdadeiro espírito de equipa.

## **17. DEVERES DOS TREINADORES**

Numa equipa de futebol como em outra qualquer modalidade desportiva ou atividade profissional, existem sempre elementos mais predestinados e com maiores capacidades e que, naturalmente, se destacam dos demais.

No GENS SC, e dado que todos os atletas pagam a mesma quantia para suportar a prática desportiva, a regra é que tendencialmente todos os atletas devem jogar o mesmo tempo tentando-se que, sem prejuízo para o desempenho global da equipa o tempo de jogo seja distribuído o mais equitativamente possível por todos os atletas. Em qualquer competição o objetivo será sempre ganhar e obter bons resultados. No entanto e sem relativizar a importância dos resultados, a filosofia será valorizar igualmente a atitude, o empenho, o esforço e a superação individual e coletiva.

Assim aos treinadores compete decidir em que moldes e quais os atletas que devem integrar as equipas e as convocatórias para participar nas atividades internas ou externas do Clube.



---

• **São funções dos treinadores:**

- a) Planificar as sessões de treino do escalão que lhe for atribuído, em consonância com o modelo de treino estabelecido pelo Departamento de Formação e Direção do Clube.
- b) Apresentar-se no local dos treinos, nas convocatórias ou nos jogos (pelo menos 30 minutos antes da hora marcada) e com o tempo suficiente para receber os atletas e organizar as condições necessárias à prática desportiva.
- c) Não deixar bolas e restante material de treino ao alcance direto dos atletas antes do início dos treinos e dos jogos.
- d) Garantir que a recolha e a arrumação do material utilizado são devidamente efetuadas pelos atletas indicados para o efeito.
- e) Recriminar e punir os atletas quando estes cometerem faltas intencionais que coloquem em risco a integridade física dos companheiros e/ou adversários ou comprometam os resultados. Os cartões mostrados durante os jogos deverão ser analisados pela equipa técnica e pelo delegado ao jogo juntamente com os capitães de equipa, os quais determinarão possíveis sanções internas a aplicar.
- f) Corrigir sempre o que corre menos bem e elogiar o que é bem feito.
- g) Estimular os atletas a cumprimentar os companheiros e os elementos presentes no banco de suplentes aquando das substituições.
- h) Incentivar os atletas a cumprimentar os companheiros, os adversários, os treinadores e os árbitros no início e no final de todos os jogos e verificar a respetiva execução.
- i) Incentivar o autor dos golos a cumprimentar e a agradecer ao companheiro que contribuiu de forma significativa para a criação da situação de finalização.
- j) Manter atualizada a informação relativa ao comportamento desportivo de cada atleta que inclua, entre outros, o tempo de presenças em treinos e jogos, as lesões e ausências por lesão, as convocatórias e o registo disciplinar, disponibilizando mensalmente ou sempre que lhe for solicitado esses dados à Direção.
- k) Estar disponível para, antes ou depois do horário das sessões de treino juntamente e de acordo com a Direção, falar com os pais/encarregados de educação dos atletas, sempre que estes o solicitem com antecedência.
- l) Transmitir à Direção eventuais casos de comportamentos desviantes ou incorretos e persistentes dos atletas e que ultrapassem a sua competência.



## 18. ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Segundo a Campanha Nacional de Segurança Infantil (NSKC) dos Estados Unidos, cerca de 3,5 milhões de jovens até aos 14 anos são alvo de atenção médica motivadas por lesões inerentes à prática desportiva. Para este valor muito contribuem os atletas mais jovens que, por gostarem de jogar e de praticar a modalidade, tendem a mascarar eventuais problemas, não os comunicando nem aos pais em casa, nem ao treinador ou ao corpo médico no clube.

Como em qualquer outra modalidade, a prática do futebol também é suscetível ao aparecimento de lesões, sendo que as mais vulgares são as lesões ligamentares nas zonas dos joelhos e nos tornozelos e as lesões musculares nas faces anteriores e posteriores das coxas.

O GENS SC está naturalmente atento ao problema e, além do Seguro Desportivo contemplado no ato da inscrição, dispõe igualmente de um diretor clínico licenciado em fisioterapia, 1 fisioterapeuta, um técnico de fisioterapia e possui ainda um protocolo de colaboração com a Clínica Medica de Recuperação PizziCalthrapy – Dr Tiago Pizzi, para todos os escalões do clube.

A fim de se abranger e coordenar todas as equipas do GENS SC, **devem os elementos que fazem parte do Departamento Médico, ter em conta o seguinte:**

- a) Apresentar-se no departamento médico 30 minutos antes do início de cada treino, para poderem atender os atletas que necessitem de tratamento.
- b) Abandonar o posto médico apenas após a saída de todos os atletas.
- c) Exigir a todos os atletas que cumpram na íntegra o determinado no ponto 7 do presente regulamento.
- d) Solicitar a todos os atletas que necessitem de fazer tratamento, que se devem apresentar no posto médico nos 30 minutos antes do início do treino/jogo.
- e) Comunicar à Direção sempre que o atleta faltar aos tratamentos prescritos.
- f) Relembrar a todos os atletas que se encontrem lesionados ou doentes e impossibilitados de se apresentarem da obrigação de entrarem em contacto com o diretor clínico e/ou massagista para serem informados dos procedimentos a observar.





- g) Incentivar a utilização de equipamento protetor quer nos jogos quer nos treinos, nomeadamente as caneleiras.
- h) Aconselhar o uso do calçado ideal para cada tipo de piso de jogo.
- i) Coadjuvar, juntamente com as equipas técnicas, a sequência de **aquecimento** (exercícios de ativação mais adequados), **prática** (exercícios específicos) e **relaxamento**, bem como de todos os aspetos relacionados com a recuperação de lesões.
- j) Desenvolver ações de prevenção sobre as vantagens da prática da alimentação saudável e desportiva.

## 19. SEGURO DESPORTIVO

Logo que são concretizadas as respetivas inscrições na Associação de Futebol do Porto, (apólice nº: Apólice SRSAH2000783 Zurich ), todos os atletas do GENS SC ficam automaticamente segurados, para a Época Desportiva 2020/2021 – (01 Agosto 2020 a 30 Junho 2021 ambos dias incluídos).

Mais informação sobre as coberturas e o âmbito do seguro disponível para consulta no site da AFP, em:

[https://www.afporto.pt/AFP/PDFS-2020-2021/Seguros%20Desportivos/PT\\_Condi%C3%A7oes%20Particulares\\_AF\\_Porto%202020.pdf](https://www.afporto.pt/AFP/PDFS-2020-2021/Seguros%20Desportivos/PT_Condi%C3%A7oes%20Particulares_AF_Porto%202020.pdf)

- **FRANQUIAS:**

O Pagamento da franquia é realizado junto dos prestadores e à medida que o(s) ato(s) médico(s) é(são) praticado(s), até perfazerem o valor total da franquia.

O valor da franquia por ativação do seguro é de €150,00 por incidente e deverá ser pago pelo encarregado de educação do atleta.

## 20. PLANO DE EVACUAÇÃO MÉDICA

### EM CASO DE EMERGÊNCIA DE UM ATLETA EM CAMPO



1. No momento da ocorrência a primeira avaliação será realizada por um dos elementos da equipa técnica.
  2. Se da prévia avaliação, se verificar alguma gravidade, deverá ser chamado um dos elementos do departamento médico que fará também ele uma avaliação do atleta lesionado, e intervirá na área da sua competência, caso necessário.
  3. Caso não seja necessário evacuar o atleta, este será retirado, conforme as normas relativas aos primeiros socorros, sendo encaminhado para o departamento médico do clube, para ser dado seguimento ao respetivo tratamento, se a lesão for recuperável, sem participação ao seguro.
  4. Se, após análise, a lesão for grave, o atleta, com a autorização do departamento médico, deverá dirigir-se ao hospital para a realização de exames e tratamentos, sempre acompanhado por um diretor e/ou elemento do departamento médico, e sempre num veículo de emergência médica. Será feita a participação ao seguro.
  5. No hospital deverá ser dito que foi um acidente desportivo e deverá ser apresentado o número da apólice da respetiva companhia de seguros.
  6. Época 2019/2020 - Apólice nº SRSAH1900783 — Starstone Insurance SE.
  7. O(a) encarregado(a) de educação do atleta será sempre informado por um(a) diretor(a) da formação, sobre o sucedido.
- ❖ *O seguro desportivo apenas cobre os danos resultantes das atividades realizadas nos treinos ou em competições ao serviço do clube.*

### **CASOS ESPECÍFICOS**

1. Em situações traumáticas graves contatar de imediato os elementos do departamento médico para prestação da 1ª assistência e avaliação da necessidade de se participar o sinistro ao seguro para tratamento específico.
2. Em situações de paragem cardíaca, um dos elementos do clube com formação em suporte básico de vida, deverá intervir de imediato, de acordo com o protocolo definido para estas situações de emergência.
3. No caso de fraturas não mexer, imobilizar o atleta e de imediato chamar os serviços de emergência médica.



---

## CONTACTOS EM CASO DE EMERGENCIA

Emergência Nacional: 112

Bombeiros Voluntários de S. Pedro da Cova: 22 483 3118

Hospital de São João EPE: 22 5512100

Diretor Clínico: Rui Gomes (938434349)

### ***Diretores da Formação:***

*Tiago Castro – (926941400)*

*Flávio Nogueira – (914803064)*

### ***Coordenadores da Formação***

*Emanuel Cardoso e André Teixeira*

## INFORMAÇÃO AOS ENCARREGADOS EDUCAÇÃO

Os contatos dos encarregados de educação dos atletas encontram-se nos respetivos dossiers do escalão da formação que estão no arquivo da sala de reuniões.

## 21. DEVERES E DIREITOS DO STAFF DE APOIO - TÉCNICO(S) DE EQUIPAMENTOS E INSTALAÇÕES

- a) Manter todos os equipamentos disponíveis para utilização.
- b) Zelar pela recolha, lavagem, secagem e acomodação de todos os equipamentos desportivos (vestuário).
- c) Efetuar a distribuição de equipamentos/material de treino as equipas técnicas e atletas de acordo com o solicitado.
- d) Efetuar a distribuição individual dos equipamentos dos atletas para os jogos a fazer na condição de visitante e verificar a correta e completa devolução dos mesmos.



- e) Controlar a quantidade das bolas usadas em treinos e jogos.
- f) Manter limpos e asseados os balneários e restante espaço do recinto desportivo.
- g) Recolher e guardar o material pessoal perdido e providenciar a respetiva devolução aos proprietários;
- h) Cooperar com a Direção na verificação do cumprimento das regras e normas estabelecidas para os atletas.
- i) Auxiliar a Direção na realização de outras tarefas para a qual for solicitado, desde que tal não prejudique nenhuma das suas funções específicas.

## **22. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR**

Os diretores desportivos e treinadores de cada escalão da formação deverão estar sempre atentos ao rendimento escolar dos seus atletas.

Para tal deverão solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo.

Por via do protocolo do GENS SC com a Dragon Force, os atletas até ao escalão sub-15 participam nas dinâmicas do Espaço Aberto, cujo objetivo é que os alunos reconheçam as diversas áreas que vão para além do desporto – como o ambiente, a informática ou a cidadania. Promove-se também, durante estas dinâmicas, o desenvolvimento do espírito crítico e reflexivo dos alunos. A acompanhar os alunos no Espaço Aberto estará sempre um Mediador Socioeducativo.

Cientes da importância do acompanhamento escolar na formação dos seus jovens atletas, o GENS SPORT CLUBE pretende estabelecer, para os escalões sub-17 e sub-19, um protocolo com o Agrupamento de Escolas à Beira Douro e o Agrupamento de Escolas nº 1 de Gondomar por forma a colaborar e agir no(a):

- a) Acompanhamento ao desempenho escolar das crianças e jovens que frequentam o GENS SC, matriculados nos estabelecimentos escolares que compõem aquele agrupamento de escolas.
- b) Definição dos procedimentos de contacto — com agendamento de primeira reunião de trabalhos aquando da assinatura do previsto protocolo.



- 
- c) Troca de informações sobre a assiduidade, aproveitamento, comportamento e identificação de eventuais situações desviantes das crianças e jovens que frequentam o GENS SC matriculados nos estabelecimentos escolares que compõem aquele Agrupamento de Escolas.
- d) Criação de ações conjuntas visando a melhoria do desempenho académico e comportamental, bem como estimular as crianças na prossecução de resultados de excelência e de mérito.
- e) Todas as ações que sejam necessárias adotar neste âmbito, sê-lo-ão sempre em estreita colaboração com a escola e o encarregado de educação dos atletas.
- f) Mediante o rendimento escolar dos seus atletas, algumas sanções / incentivos poderão ser aplicadas, tais como:
- Repreensão verbal/escrita;
  - Não convocação ao jogo (a definir com a coordenação).
  - Promoção de reuniões regulares com a diretora de turma e com o encarregado de educação do atleta, para em conjunto se encontrarem soluções para ajudar à melhoria do rendimento e comportamento escolares do atleta.

Em sentido oposto, os alunos cujo aproveitamento escolar seja exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios que o clube tem todo o gosto de divulgar de maneira a todos lutarem pelos mesmos objetivos.

---

#### Benefícios para os alunos de excelência

---

- ✚ Atribuição de diploma de mérito escolar a atribuir pelo GENS SC na sua Gala anual, com respetiva divulgação nas redes sociais do clube.
- ✚ Acompanhar a equipa do plantel sénior no estágio antes do jogo e posterior assistência ao jogo em tribuna VIP.



---

## **23. INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING**

A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: Prevenção, Detecção, Recolha de informações, Investigação e Sanções. O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados a nível nacional e apoiar a implementação de uma série de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de ética e integridade. Nesta perspetiva, no GENS SC adotamos o seguinte código de conduta:

- Nunca combines o resultado de um evento;
- Conta a alguém que te tentaram subornar;
- Conhece as regras;
- Nunca apostes no teu próprio desporto.

Adotando estes comportamos, ficas mais apto a reconhecer, resistir e reportar esta ameaça.

## **24. NORMAS DE RELACAO COM OS PAIS OU SEUS REPRESENTANTES**

A presença e acompanhamento dos pais, nos escalões de formação, é de grande importância para o desenvolvimento dos nossos atletas e vossos filhos.

Por isso o GENS SPORT CLUBE conta com o vosso apoio, para:

- a) Colaborar e cooperar com toda a estrutura diretiva, treinadores e hierarquias de modo a alcançar os melhores resultados, quer para o Clube, quer para o atleta.
- b) Sempre que possível levar e ir buscar os filhos ao local do treino as horas marcadas e transportar para os jogos.
- c) Contribuir para que o ambiente reinante seja de respeito e segurança.
- d) Apoiar todos os elementos de cada equipa.



- 
- e) Zelar para que os seus acompanhantes proporcionem um ambiente de respeito e desportivismo para com todos os intervenientes na prática do futebol.
  - f) Ser positivo com todos os elementos da equipa e do Clube.
  - g) Apoiar e ajudar outros pais na integração e nos valores do Clube.
  - h) Contribuir para uma sã e positiva comunicação com os jogadores, treinadores, dirigentes e restantes funcionários do Clube.
  - i) Preservar e respeitar os limites do campo de jogo, das zonas destinadas aos jogadores, quer nos treinos, quer nos jogos.
  - j) Não protestar ou criticar decisões dos árbitros e responsáveis da sua equipa.
  - k) Não se envolverem ou dirigirem diretamente aos filhos durante os treinos ou jogos.
  - l) Não repreender os jogadores adversários sob qualquer circunstância.
  - m) Evitar excessos de linguagem.
  - n) Apoiar e incentivar com moderação os bons desempenhos e os bons resultados.
  - o) Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas.
  - p) Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador.
  - q) Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube.
  - r) Na eventualidade do atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível.
  - s) Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.
  - t) Valorizar e elogiar, acima de tudo o esforço e o empenho despendidos e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceitar que estes são mais importantes que ganhar a qualquer custo.
  - u) Encorajar, ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos).
  - v) Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo.



w) Evite sempre pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar golos.

## 25. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR - ATLETAS

Casos disciplinares, relativos a treinos e jogos, em primeiro lugar, serão analisados pelos treinadores conjuntamente com os diretores desportivos do escalão, coordenador e, posteriormente expostos à restante direção.

Os treinadores podem expulsar do treino um(a) atleta, desde que este não cumpra as regras básicas de civismo.

Todos os assuntos do interesse do clube deverão ser tratados em sede própria, não devendo ser discutidos em praça pública.

Todos os infratores têm direito a ser ouvidos, antes da aplicação de sanções.

Face ao exposto, o quadro disciplinar do GENS SPORT CLUBE rege-se pelos seguintes pontos:

- a) O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência.  
**Em caso de 50% de faltas injustificadas durante a semana, o atleta não deverá ser convocado para o jogo.**
- b) Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo.
- c) **Faltas injustificadas:** repreensão verbal, repreensão escrita, não convocado para jogos, suspensão e rescisão.
- d) **Incumprimento das suas obrigações escolares:** repreensão verbal, repreensão escrita, não convocado aos jogos, suspensão.
- e) **Desavenças com os colegas:** sanção a aplicar pelo treinador/coordenador/direção.
- f) **Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis do clube:** sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.
- g) **Não cumprimento das normas internas:** sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.





- h) **Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao clube:** sanção a aplicar pela direção após consulta aos treinadores e coordenador.

## 26. SANÇÕES

- Advertência/repreensão verbal e/ou escrita
- Treino à margem da equipa
- Suspensão de treinos e/ou jogos
- Expulsão/rescisão

## 27. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR (PAIS)

*(Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação)*

O comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube implica sanção a aplicar pela direção, após consulta ao treinador, diretor de equipa e coordenador.

- **Não cumprimento das normas internas** – sanção a aplicar pela direção e coordenador.
- **Falta de respeito e indisciplina para com os diretores e os treinadores** – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

As sanções a aplicar serão:

- a) Advertência ao Encarregado de Educação;
- b) Advertência ao atleta sobre o comportamento dos pais/Encarregados de Educação;
- c) O atleta não ser convocado;
- d) Não permitir que os Pais/Encarregados de Educação vejam os treinos e jogos oficiais;
- e) Suspensão ou rescisão de contrato.

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



Gens Sport Clube  
Rua Damião de Sousa, 92 4515-123  
Gens-Gondomar  
Fundado a 01 de janeiro de 1925

---

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

Todas as ocorrências não previstas por este regulamento serão analisadas pela direção do clube.

O presente regulamento entra imediatamente em vigor

Lugar de GENS, 22 de setembro de 2020  
A Direção  
Gens Sport Clube