



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

GRUPO DESPORTIVO BOLACESTO
RUA SOARES DOS REIS N° 632
4400-313 VILA NOVA DE GAIA



1 | O NOSSO CLUBE

1.1 | INTRODUÇÃO

O presente manual visa dar a conhecer a todos(as) os atletas, associados, encarregados de educação, treinadores, diretores, e restantes parceiros do Grupo Desportivo Bolacesto, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva. De acordo com os objetivos do Clube, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência. O presente Manual terá de ser do conhecimento de todos os atletas, diretores, treinadores, encarregados de educação e parceiros.

1.2 | VISÃO

Ser um clube inovador e destacado na promoção do basquetebol reconhecido com uma referência ao nível da formação.

1.3 | MISSÃO

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

1.4 | IDENTIDADE E VALORES

- Responsabilidade, Ética e Moral

Promoção responsável da modalidade desportiva, baseada em valores éticos e morais, que repercutam positivamente na formação de todos os seus intervenientes.

- Qualidade de vida

Promoção da modalidade desportiva como domínio dos princípios da qualidade de vida: física, psicológica, relações sociais e ambientais;

- Profissionalismo

Incentivar e valorizar todos os profissionais e atletas envolvidos com profissionalismo, inovação e constante atualização.

- Paixão

Incutir entre todos os envolvidos da modalidade desportiva uma aproximação e paixão constante pelo desporto e mais especificamente pelo basquetebol.

1.5 | DIREÇÃO E CONTATOS GDB

Presidente - Nuno Costa (916 681 335)

Vice-Presidente - José Almeida (917 953 959)

Vice-Presidente - José Carlos Magalhães (962 746 042)

Coordenador Técnico Desportivo - José Almeida (917 953 959)



2 | OBJETIVOS

2.1 | OBJETIVO FORMATIVO

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

Formar pessoas de sucesso, através de valores como a empatia, solidariedade, honestidade, disciplina e ambição de procurar ser a melhor versão de si mesmo em tudo o que façam.

2.2 | AS NOSSAS EQUIPAS

As equipas do Grupo Desportivo Bolacesto têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum, claramente identificado e fiel ao estipulado pela coordenação técnica e desportiva do clube. Serem competitivas, ambiciosas e lutar até ao fim. Serem reconhecidas por um comportamento exemplar.

2.3 | OS NOSSOS ATLETAS

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.

2.4 | OS NOSSOS TREINADORES

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelas indicações fornecidas pela coordenação técnica desportiva do clube. Obter o máximo de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo. Conduta exemplar ao nível social e desportivo.

3 | PROCEDIMENTOS

3.1 | ORGANIZAÇÃO

A coordenação técnica e desportiva do clube define a constituição de todas as equipas que compõem os escalões do clube. Antes do início da época desportiva os atletas/Encarregados de Educação têm de proceder à regularização da sua situação, fornecendo todos os dados e documentos solicitados pelo Grupo Desportivo Bolacesto. É também, dever do Encarregado de Educação tomar conhecimento da taxa de inscrição e mensalidade inerentes ao seu educando, bem como proceder à sua regularização.

3.2 | INSCRIÇÃO

O processo de inscrição do atleta deve ser realizado através do Team Manager do escalão, cumprindo os seguintes requisitos:

1º) Inscrição no clube – Será fornecida uma ficha de inscrição que necessita de preencher para processo interno, entregando a mesma o mais rápido possível ao Team Manager do escalão, por forma a que se possa iniciar o processo na Federação Portuguesa de Basquetebol. Tem de enviar uma cópia do cartão de cidadão de ambos (devidamente cortadas e para este efeito exclusivo).

Manual de acolhimento e boas práticas



2º) Inscrição na FPB (Federação Portuguesa de Basquetebol) - é obrigatório o exame médico desportivo com eletrocardiograma.

Aquando da inscrição do atleta será acionado um seguro desportivo obrigatório através da FPB.

Nota: O seguro da FPB contempla uma franquia de 150,00€, correspondente ao valor que fica a cargo do tomador do seguro, em caso de sinistro.

3.3 | TAXAS E MENSALIDADES

	Babies	Mini 08	Mini 10 e Mini 12	Sub 13 a Sub 20	Seniores	Active for Life
Quota anual de sócio*	25,00€					
Inscrição	20,00€	50,00€				
Quota mensal	20,00€	25,00€	30,00€	35,00€	Valores próprios	10,00€
Treino técnico	12,50€/sessão 30,00€/mês- Atletas GDB 35,00€/mês- Atletas externos					Valores próprios

Nota: A quota mensal acima mencionada será cobrada entre os meses de setembro e julho. Não haverá lugar a pagamento da mesma no mês de agosto. Na modalidade "Active for Life" será cobrado, junto com a primeira quota, o valor correspondente ao seguro desportivo.

3.4 | EQUIPAMENTOS JOGOS

Os equipamentos para os jogos oficiais deverão ser adquiridos pelos atletas aquando da sua inscrição por forma a poderem estar disponíveis para possível convocatória para as diversas competições onde o seu escalão esteja inserido.

Nota: Os encarregados de educação podem optar por liquidar os equipamentos em 2 ou 3 parcelas, bastando para o efeito que informem o clube aquando da encomenda dos mesmos.

Mini 08 a Mini 12	Sub 13 a Sub18
2 camisola (preta e amarela) Calção de jogo 2 Coletes reversíveis (treino) Pack 3 meias 1 Fato de treino Mochila	2 camisola (preta e amarela) Calção de jogo 2 Coletes reversíveis (treino) Pack 3 meias 1 Fato de treino Mochila
140,00€	160,00€



3.4 | EQUIPAMENTOS JOGOS

Tabela de aquisição individual.

Produto	Mini 08 a Mini 12	Sub 13 a Sub18
Camisola de jogo (1 cor)	18,50€	20,00€
Calções de jogo	17,50€	20,00€
Colete reversível de treino	15,00€	
Calções de treino	10,00€	
Fato Treino Completo	50,00€	60,00€
Casaco Fato Treino	30,00€	35,00€
Calças Fato Treino	25,00€	30,00€
Par de meias	5,00€	
Mochila	25,00€	



4| NORMAS DE CONDUTA

4.1 | ATLETAS / DIRIGENTES / TÉCNICOS / STAFF

Representar o Grupo Desportivo Bolacesto, acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um clube com mais de 46 anos, da sua história, identidade e valores.

Assim todos os agentes devem:

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

4.2 | TREINO E COMPETIÇÃO (ATLETAS)

O treino e competição inicia no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas.

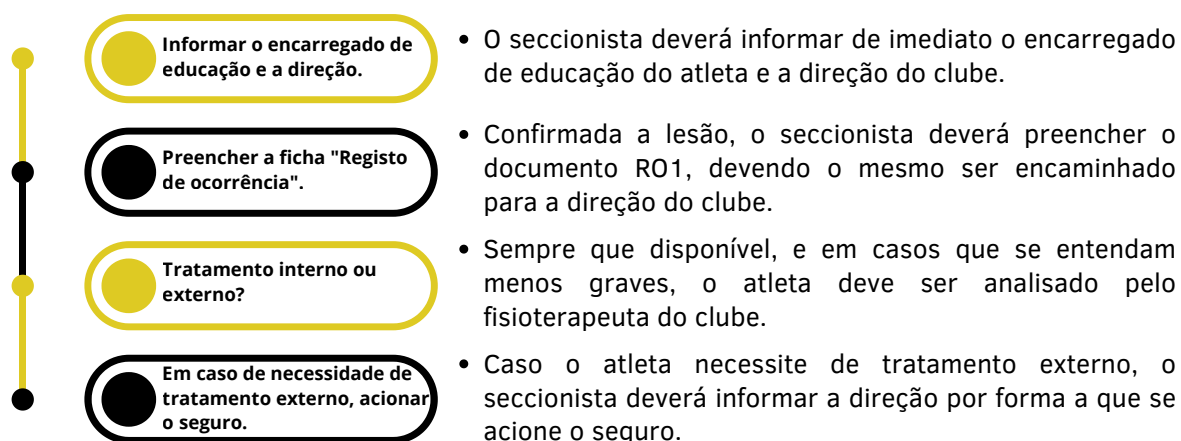
Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

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



5| NORMAS DE ACOMPANHAMENTO

5.1 | PROCEDIMENTOS NO CASO DE LESÃO



5.2 | PLANO ALIMENTAR

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de basquetebol ao longo da época. Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, o clube 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

5.3 | ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Os treinadores de cada grupo deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.



6| NORMAS DE CONDUTA PARA OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao Grupo Desportivo Bolacesto.

Assim, elencamos uma série de normas de conduta que queremos ver apreendidas e implementadas pelos encarregados de educação dos nossos atletas.

-Apoiar e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros;

-Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;

-Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;

-Encorajar, ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);

-Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo;

-Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um cesto.

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

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

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

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

-Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador técnico e desportivo do clube;

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

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



7 | INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR - ATLETAS

O presente regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Grupo Desportivo Bolacesto. Assim, qualquer infração ao presente regulamento os demais agentes incorrem:

- Regularidade disciplinar - O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 75% de faltas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo;

Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo;

- Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção;

- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores;

- Não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.

- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – sanção a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.

As sanções a aplicar serão de:

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

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