



GCUBA FUTSAL

MANUAL DO ATLETA

ÉPOCA 2026/2027



RESPEITO



EQUIPA



EVOLUIR



COMPROMISSO

“

MAIS QUE FORMAR ATLETAS,
FORMAMOS PESSOAS

”



ÍNDICE

CAPÍTULO 1 - 🏠 INTRODUÇÃO

1.1 Bem-vindo ao GCUBA	03
1.2 Mensagem do Presidente	04
1.3 Mensagem do Coordenador	05
1.4 História do GCUBA	06

CAPÍTULO 2 - 🛡️ IDENTIDADE DO CLUBE

2.1 Missão, Visão e Valores	07
2.2 Filosofia da Formação	08
2.3 Organograma	09

CAPÍTULO 3 - 👤 O ATLETA GCUBA

3.1 Direitos do Atleta	10
3.2 Deveres do Atleta	11
3.3 Código de Ética	12

CAPÍTULO 4 - ⚽ ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

4.1 Assiduidade	13
4.2 Treinos	14
4.3 Jogos	15
4.4 Equipamentos	16

CAPÍTULO 5 - ❤️ SAÚDE E BEM-ESTAR

5.1 Alimentação	17
5.2 Hidratação	18
5.3 Sono	19
5.4 Prevenção de Lesões	20

CAPÍTULO 6 - 🤝 COMPORTAMENTO

6.1 Fair Play	21
6.2 Redes Sociais	22
6.3 Comunicação com o Clube	23

CAPÍTULO 8 - 🎯 OBJETIVOS POR ESCALÃO 24 - 29

CAPÍTULO 9 - 📝 COMPROMISSOS

9.1 Compromisso do Atleta	30
Contactos	32

1.1 BEM-VINDO AO GCUBA

Bem-vindo à Família GCUBA!

Ser atleta do Grupo Coral Unidos do Baixo Alentejo é muito mais do que vestir um equipamento e representar um clube em competição. Significa fazer parte de um projeto desportivo e educativo que tem como principal missão contribuir para o desenvolvimento integral de crianças e jovens, formando atletas competentes, cidadãos responsáveis e pessoas com valores.

Este Manual do Atleta foi elaborado para orientar todos os atletas e respetivos encarregados de educação ao longo da época desportiva, apresentando os princípios, normas, objetivos e valores que orientam a nossa formação.

Pretendemos que este documento seja uma referência para todos aqueles que representam o GCUBA, promovendo uma cultura de respeito, compromisso, dedicação e espírito de equipa.

Cada treino, cada jogo e cada desafio representam uma oportunidade para aprender, evoluir e crescer, tanto dentro como fora do campo.

No GCUBA acreditamos que o sucesso constrói-se diariamente através do trabalho, da humildade e da paixão pelo futsal.



MISSÃO DESTE MANUAL

Definir as normas, princípios e valores da formação do GCUBA, promovendo uma cultura de responsabilidade, respeito, aprendizagem e desenvolvimento contínuo dos nossos atletas.

1.2 MENSAGEM DO PRESIDENTE

Um Clube em Crescimento

Caros Atletas,

É com enorme orgulho e satisfação que vos dou as boas-vindas a mais uma época desportiva no Grupo Coral Unidos do Baixo Alentejo - Secção de Futsal.

Vestir esta camisola representa muito mais do que praticar uma modalidade. Significa fazer parte de uma instituição com história, valores e um compromisso diário com a formação de jovens atletas e, acima de tudo, de boas pessoas.

No GCUBA acreditamos que o desporto é uma poderosa ferramenta de educação. Cada treino, cada jogo, cada vitória e cada dificuldade representam oportunidades para aprender, crescer e construir o vosso futuro.

Independentemente da idade ou do escalão em que jogam, todos fazem parte da mesma família. Queremos que cada atleta se sinta valorizado, apoiado e desafiado a alcançar a melhor versão de si próprio, dentro e fora do campo.

Em nome de toda a Direção, agradeço a confiança depositada no nosso projeto e desejo-vos uma época repleta de aprendizagem, amizade e muitas conquistas.

Contem connosco para caminhar ao vosso lado em cada etapa deste percurso.

Sejam muito bem-vindos ao GCUBA.

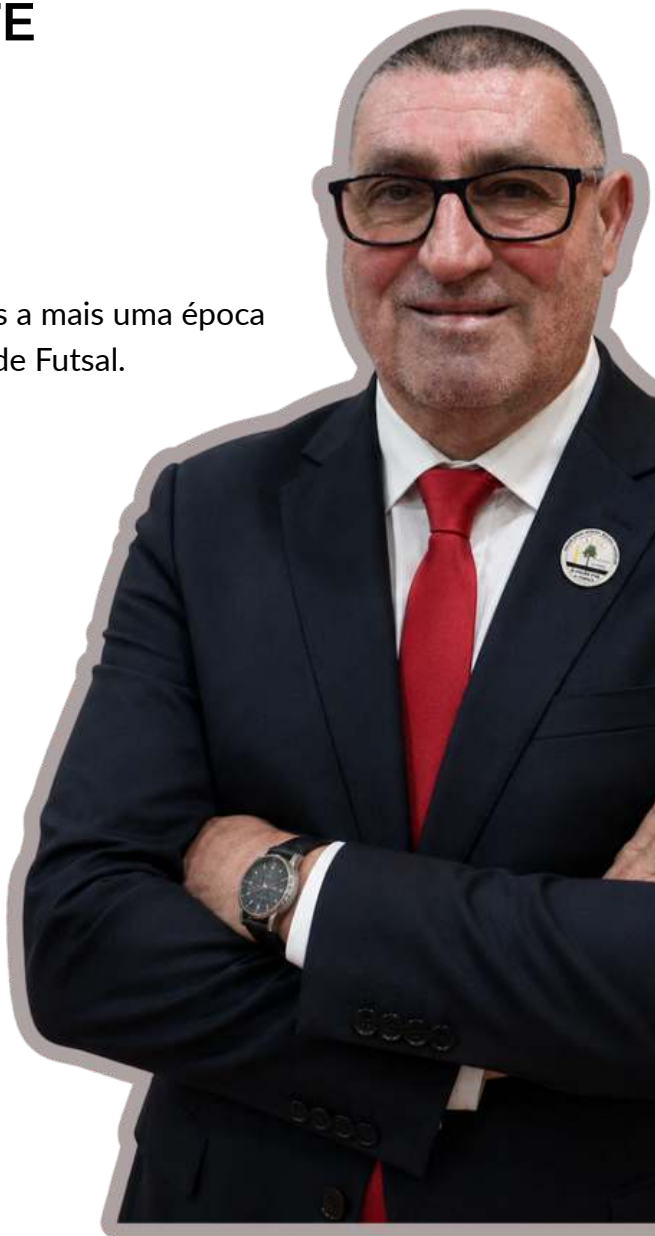


Paulo Lopes

O Presidente

Grupo Coral Unidos do Baixo Alentejo

“ Nunca deixem de acreditar em vocês. Nós acreditamos em vocês em todos os momentos ”



1.3 MENSAGEM DO COORDENADOR

Uma formação com identidade!

Caros Atletas,

É com enorme orgulho que vos damos as boas-vindas a mais uma época desportiva do GCUBA FUTSAL.

A nossa formação baseia-se na convicção de que o verdadeiro sucesso não se mede apenas pelos resultados obtidos, mas sobretudo pela qualidade das pessoas que ajudamos a formar.

Queremos que cada atleta encontre no clube um ambiente seguro, exigente e motivador, onde possa desenvolver as suas capacidades técnicas, físicas, táticas e humanas.

Ao longo desta caminhada valorizamos o respeito, a disciplina, a dedicação, a amizade, a responsabilidade e o espírito de equipa, pois acreditamos que estes valores serão determinantes não apenas na prática desportiva, mas também na vida.

Contamos com o compromisso de todos para continuarmos a construir um clube cada vez mais forte, unido e reconhecido pela qualidade da sua formação.

Desejo a todos uma excelente época.



Diogo Sousa

O Coordenador da Formação



“ O talento pode levar-te longe, mas é a atitude que te faz chegar lá. ”

1.4 HISTÓRIA DO GCUBA

Das raízes alentejanas ao nascimento do GCUBA FUTSAL

"Antes de existir o futsal, já existia uma história de união, tradição e orgulho. O Grupo Coral Unidos do Baixo Alentejo nasceu para preservar a cultura alentejana e, muitos anos depois, abraçou também o desporto como forma de educar e formar as novas gerações."



DÉCADAS DE 1950/1960

AS RAÍZES

Muitas famílias alentejanas mudaram-se para o Bairro do Bom Sucesso, em Alverca, à procura de melhores condições de vida. Trouxeram consigo os costumes, os valores e o Cante Alentejano, que rapidamente passou a fazer parte da identidade do bairro.



4 DE JANEIRO DE 1974

FUNDAÇÃO DO GRUPO CORAL

Nasce oficialmente o Grupo Coral Unidos do Baixo Alentejo, criado para preservar e divulgar a cultura e as tradições do alentejo através do Cante Alentejano.



2003

NOVA SEDE E RENOVAÇÃO

O Grupo Coral conquista a sua seed social através de um protocolo com o Município de Vila Franca de Xira e moderniza o seu traje tradicional, reforçando a sua identidade.



2004

MÉRITO CULTURAL

O Grupo Coral é distinguido pela Junta de Freguesia de Alverca com o galardão de Mérito Cultural, reconhecendo o trabalho desenvolvido na promoção da cultura alentejana.



25 de Abril de 2022

NASCE O GCUBA FUTSAL

A Direção aceita um novo desafio: criar a secção de futsal do clube. O objetivo passa a ser formar crianças e jovens através do desporto, mantendo vivos os valores que sempre fizeram parte da identidade do Grupo Coral.

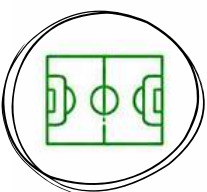
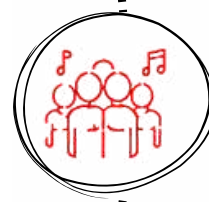
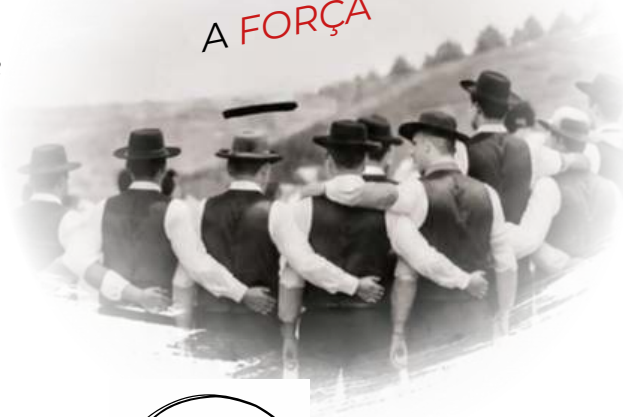


HOJE

UM CLUBE, UMA FAMÍLIA

Atualmente, o GCUBA continua a crescer, unindo tradição e desporto. O Cante Alentejano e o Futsal caminham lado a lado, transmitindo às novas gerações valores como o respeito, a união, o compromisso e o orgulho em representar o clube.

A UNIÃO FAZ
A FORÇA



2.1 MISSÃO, VISÃO E VALORES

AQUILO EM QUE ACREDITAMOS

Quando vestes a camisola do GCUBA, representas muito mais do que uma equipa de futsal. Representas um clube com história, pessoas que trabalham diariamente por ti e valores que queremos que te acompanham para toda a vida.

Todos os treinos, todos os jogos e todos os momentos vividos no clube são uma oportunidade para cresceres como atleta e, acima de tudo, como pessoa.

É por isso que todos seguimos a mesma **Missão**, a mesma **Visão** e os mesmos **Valores**.



A NOSSA MISSÃO

Ajudar cada atleta a **desenvolver-se** através do futsal, proporcionando um ambiente seguro, divertido e exigente, onde possa aprender, crescer e tornar-se uma melhor pessoa dentro e fora do campo.



A NOSSA VISÃO

Ser um clube de **referência** na formação de jovens atletas, reconhecido pela qualidade do ensino, pelos valores transmitidos e pelo ambiente familiar que proporciona a todos os que fazem parte da **família GCUBA**.



OS NOSSOS VALORES

Os valores que nos unem e que queremos que leves para a vida, dentro e fora do campo.



RESPEITO

Respeita os teus colegas, treinadores, adversários, árbitros e todas as pessoas que fazem parte do jogo.



RESPONSABILIDADE

Cumprir os teus horários, cuidar do teu equipamento e assumir as consequências das tuas ações.



UNIÃO

No GCUBA ninguém cresce sozinho, Trabalhamos sempre como equipa.



HUMILDADE

Aprende com quem sabe mais, aceita os erros e nunca deixes de querer evoluir.



COMPROMISSO

Dá sempre o teu melhor, mesmo quando as coisas não correm como desejas.



SUPERAÇÃO

Hoje tenta ser melhor do que ontem, Amanhã melhor do que hoje.



LEMBRA-TE...



Não esperamos que sejas perfeito.

Esperamos apenas que venhas a cada treino com vontade de aprender, de ajudar os teus colegas e dar sempre o teu melhor



O teu esforço hoje é o teu sucesso amanhã!

2.2 FILOSOFIA DA FORMAÇÃO

Formamos atletas, desenvolvemos pessoas!

No GCUBA acreditamos que o desenvolvimento de um atleta vai muito além de aprender a jogar futsal.

A nossa formação tem como objetivo criar atletas completos, felizes e preparados para os desafios do desporto e da vida.

Trabalhamos todos os dias para que cada atleta evolua nas cinco áreas fundamentais abaixo, sempre com respeito pelo seu ritmo, idade e individualidade.

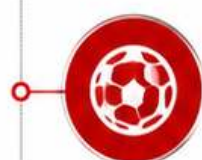
O nosso compromisso é simples:

**AJUDAR-TE A CRESCER HOJE PARA SERES
A TUA MELHOR VERSÃO AMANHÃ!**



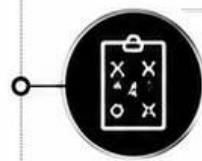
♥
**A UNIÃO
FAZ A
FORÇA**

☆ OS 5 PILARES DA NOSSA FORMAÇÃO



1 FORMAÇÃO TÉCNICA

Queremos que aprendas as melhores técnicas do futsal e as utilizes com confiança em jogo. Trabalhamos para que tenhas qualidade nos gestos, precisão nas decisões e criatividade dentro do campo.



2 DESENVOLVIMENTO TÁTICO

Ensina-mos-te a pensar o jogo, a tomar decisões certas e a entender o que fazer em cada momento. Jogadores inteligentes fazem equipas mais fortes!



3 DESENVOLVIMENTO FÍSICO

Ajudamos-te a melhorar a tua condição física, força, velocidade e resistência, para que possas jogar com energia, prevenir lesões e dar sempre o teu melhor.



4 DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO

Trabalhamos a tua confiança, concentração, gestão de emoções e capacidade de superação. A mente forte é tão importante quanto o corpo!



5 DESENVOLVIMENTO SOCIAL

Formamos atletas que respeitam, ajudam, escutam e trabalham em equipa. Aqui criamos amizades que ficam para a vida!

NO GCUBA, ACREDITAMOS QUE...



O atleta está sempre em primeiro lugar.



O erro faz parte do aprendizagem.



O respeito é a base de tudo.



A evolução é diária e contínua.



Todos fazemos parte da mesma equipa.



LEMBRA-TE...

O talento ajuda, mas é o trabalho, a atitude e a dedicação que te levam mais longe!

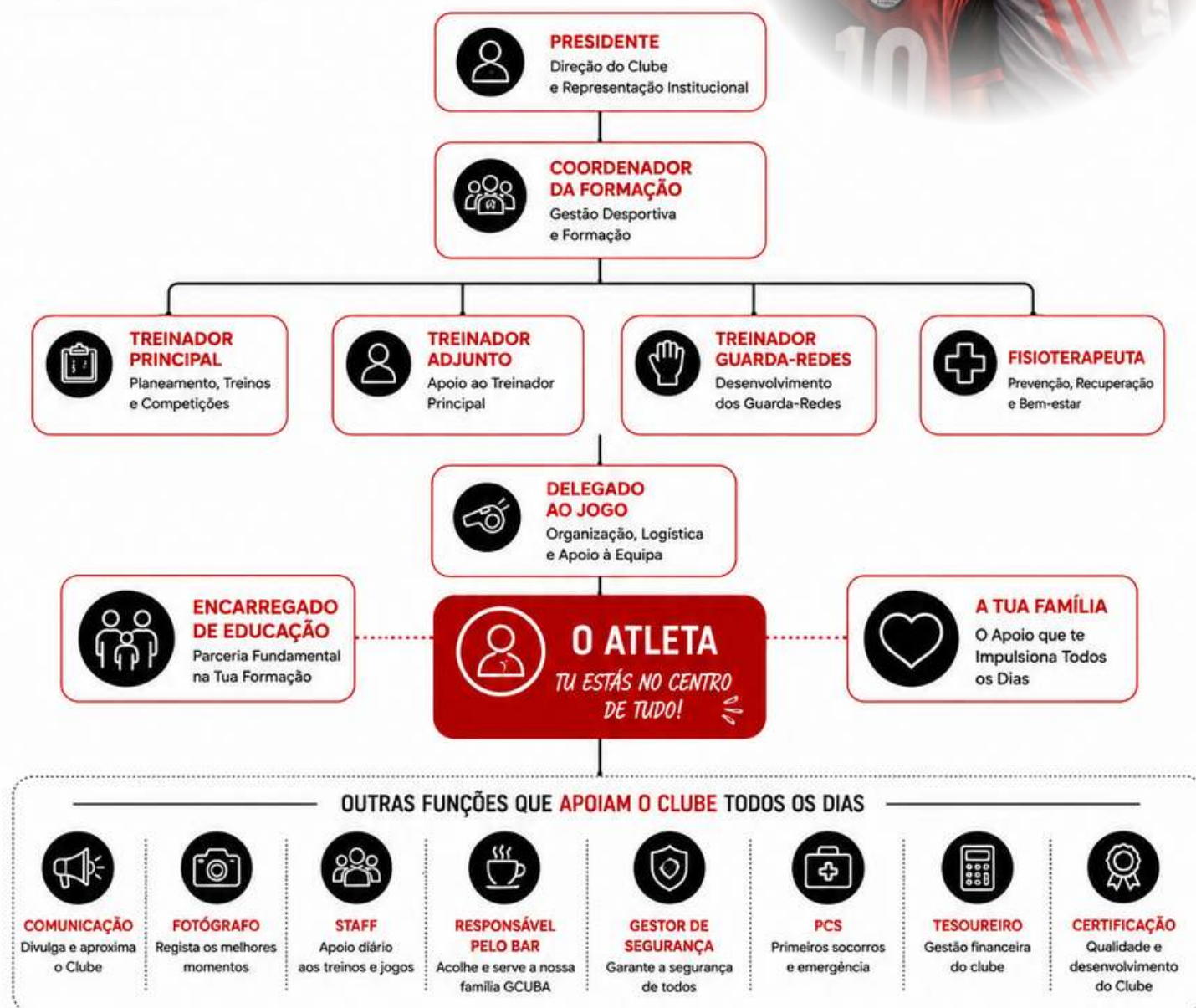
2.3 ORGANOGRAMA

As pessoas que fazem parte da tua caminhada

No GCUBA nunca estás sozinho. Ao longo da época vais encontrar várias pessoas que trabalham diariamente para que possas aprender, evoluir e divertir-te.

Cada uma tem uma função diferente, mas todas têm o mesmo objetivo: **ajudar-te a crescer dentro e fora do campo.**

Sempre que precisares de ajuda, lembra-te que podes contar connosco.



TODOS FAZEMOS PARTE DA MESMA EQUIPA!

Cada pessoa que vês neste organograma tem uma missão diferente, mas todos trabalhamos para que tenhas uma experiência positiva no GCUBA. Não tenhas receio de pedir ajuda, esclarecer dúvidas ou falar connosco sempre que precisares.



3.1 DIREITOS DO ATLETA

Quando fazes parte do GCUBA, não tens apenas deveres. Também tens direitos que o clube, os treinadores e os dirigentes **se comprometem a respeitar**.

Queremos que te sintas seguro, respeitado e valorizado em todos os momentos da tua formação. Estes direitos existem para garantir que possas **aprender, divertir-te e crescer** num ambiente positivo.



LEMBRA-TE!

Ter direitos também significa ajudar a criar um clube melhor para todos. O respeito começa em ti e espalha-se por toda a equipa.



RESPEITO
 Em primeiro lugar



TRABALHO
 Todos juntos somos mais fortes



COMPROMISSO
 Damos sempre o nosso melhor



PAIXÃO
 Amamos o que fazemos



GCUBA
 A nossa casa, a nossa família

3.1 DEVERES DO ATLETA

Fazer parte do GCUBA é um privilégio, mas também uma responsabilidade.

Todos os atletas representam o clube dentro e fora do campo.

As tuas atitudes ajudam a construir a imagem do GCUBA e contribuem para um ambiente de **respeito, união** e **crescimento**.



O COMPROMISSO DO ATLETA GCUBA

"Prometo respeitar o meu clube, os meus colegas, os meus treinadores e dar sempre o meu melhor, dentro e fora do campo."



ATITUDE
DENTRO E FORA
DO CAMPO



RESPEITO
UNIÃO
EQUIPA



DISCIPLINA
FOCO
DEDICAÇÃO



ORGULHO
DE SER
GCUBA

⇒ O VERDADEIRO ATLETA DISTINGUE-SE PELAS SUAS **ATITUDES**. ⇐

Código de Ética DO ATLETA GCUBA

No GCUBA acreditamos que o carácter vale tanto como o talento.

Ser um bom atleta começa por ser uma boa pessoa.

O nosso Código de Ética representa os princípios que todos nos comprometemos a seguir, **dentro e fora do campo.**

I

RESPEITAREI

sempre os meus colegas, treinadores, adversários, árbitros e todos aqueles que fazem parte do jogo.

II

JOGAREI

sempre com honestidade e espírito de fair play.

III

COLOCAREI

a equipa acima dos meus interesses pessoais.

IV

HONRAREI

a camisola do GCUBA dentro e fora do campo.

V

LUTAREI

para melhorar todos os dias sem desistir perante as dificuldades.

VI

CUIDAREI

do material, das instalações e do património do clube.

VII

SEREI EXEMPLO

para os atletas mais novos e respeitarei os mais velhos.

VIII

REPRESENTAREI

sempre o GCUBA com orgulho, dentro e fora do pavilhão.



*O talento faz um jogador.
Os **valores** constroem uma pessoa.*



4.1 ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE

Cada treino é uma oportunidade para crescer.
O compromisso começa **antes** de entrar no pavilhão.

PORQUE É IMPORTANTE ESTAR PRESENTE?



APRENDER

Cada treino ensina algo novo.



EVOLUIR

A evolução acontece através da repetição e do trabalho contínuo.



AJUDAR A EQUIPA

A tua presença torna os treinos mais completos e fortalece o grupo.



DEMONSTRAR COMPROMISSO

Estar presente mostra respeito pelo clube, pelos colegas e pelos treinadores.



1. PREPARO EM CASA

- ✓ Dorme bem
- ✓ Alimenta-te corretamente
- ✓ Confirma o equipamento
- ✓ Sai de casa a horas



2. CHEGA COM ANTECEDÊNCIA

- ✓ 15 minutos antes.
- ✓ Cumprimenta os colegas.
- ✓ Prepara o material.



3. ENTRA PARA APRENDER

- ✓ Escuta o treinador.
- ✓ Concentra-te.
- ✓ Dá o teu máximo.



4. AJUDA A EQUIPA

- ✓ Incentiva os colegas.
- ✓ Respeita todos.
- ✓ Participa em todos os exercícios.



5. EVOLUI

- ✓ Cada treino soma.
- ✓ Cada treino conta.
- ✓ Cada treino faz de ti um melhor atleta.



QUANDO NÃO PUDESER COMPARECER

Se por motivo de doença, escola ou outro compromisso importante não puderes estar presente, deves informar o teu treinador ou delegado com a maior antecedência possível.

O ATLETA GCUBA COMPROMETE-SE A...



Comparecer regularmente aos treinos.



Chegar ao pavilhão com antecedência.



Avisar quando não puder comparecer.



Trazar todo o equipamento necessário.



Entrar no treino preparado para aprender.



LEMBRA-TE:

Um treino perdido é uma oportunidade de evolução que não volta.

Cada presença conta!



4.2 TREINOS

Cada treino é uma oportunidade para te aproximares da tua melhor versão.

1



ANTES DO TREINO



- ✓ Dorme bem.
- ✓ Alimenta-te corretamente.
- ✓ Traz todo o equipamento.
- ✓ Chega com antecedência.

2



CHEGADA AO PAVILHÃO



- ✓ Cumprimenta colegas e treinadores.
- ✓ Prepara o teu material.
- ✓ Mantém o balneário organizado.

3



DURANTE O TREINO



- ✓ Escuta atentamente.
- ✓ Participa em todos os exercícios.
- ✓ Dá sempre o teu máximo.
- ✓ Não desistas perante o erro.

4



ESPÍRITO DE EQUIPA



- ✓ Incentiva os colegas.
- ✓ Respeita todos.
- ✓ Comunica de forma positiva.

5



DEPOIS DO TREINO



- ✓ Arruma o material.
- ✓ Hidrata-te.
- ✓ Recupera bem.
- ✓ Agradece aos treinadores.

6



EVOLUÇÃO



Cada treino deixa uma marca. A evolução resulta da soma de pequenos progressos realizados todos os dias.

UM ATLETA COMPLETO
TREINA MAIS DO QUE O CORPO.
TREINA TAMBÉM A **ATITUDE**.



CABEÇA

Concentração



CORAÇÃO

Paixão



VOZ

Comunicação



MÃOS

Respeito pelo material



PERNAS

Esforço



PÉS

Trabalho diário

O ATLETA GCUBA SABE QUE...

Treinar não é apenas estar presente. É aprender, respeitar, evoluir e ajudar a equipa a crescer.



APRENDER



RESPEITAR



EVOLUIR



AJUDAR

4.3 JOGOS

“ Os jogos são o momento onde mostramos tudo aquilo que construímos nos treinos. ”

EM DIA DE JOGO LEMBRA-TE:

- Equipamento completo
- Documento de identificação (quando necessário)
- Garrafa de água
- Alimentação adequada
- Boa atitude
- Espírito de equipa

O ATLETA GCUBA CUIDA E RESPEITA SEMPRE:

- O equipamento do clube.
- Os colegas e adversários.
- A equipa técnica.
- Os árbitros.
- Os espaços que utilizamos.
- As pessoas que nos apoiam.

1 ANTES DO JOGO

- Descansa bem.
- Alimenta-te corretamente.
- Confirma o equipamento.
- Chega à hora indicada.

2 CHEGADA AO PAVILHÃO

- Cumprimenta a equipa.
- Mantém a concentração.
- Escuta as indicações da equipa técnica.

3 DURANTE O JOGO

- Dá sempre o teu máximo.
- Respeita colegas, adversários e árbitros.
- Nunca desistas de uma jogada.
- Mantém uma atitude positiva.

4 NO FINAL DO JOGO

- Cumprimenta todos os intervenientes.
- Aceita a vitória com humildade.
- Aceita a derrota com dignidade.
- Aprende com o resultado.

5 DEPOIS DO JOGO

- Reflete sobre o teu desempenho.
- Identifica o que fizeste bem.
- Procura melhorar no próximo treino.

A NOSSA TÁTICA

VAI ALÉM DO RESULTADO



O ATLETA GCUBA SABE QUE...



Ganhar é importante.

Evoluir é essencial.

4.4 EQUIPAMENTOS

“ Um atleta preparado é um atleta confiante. ”
O teu equipamento é a tua ferramenta de trabalho.

EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

- ✓ Camisola oficial do clube
- ✓ Calções oficiais
- ✓ Meias do clube
- ✓ Sapatilhas adequadas
- ✓ Caneleiras (obrigatórias)

EQUIPAMENTO COMPLEMENTAR

- ✓ Colete de treino (quando solicitado)
- ✓ Garrafa de água (identificada)
- ✓ Saco desportivo
- ✓ Roupa de treino (fato de treino do clube)
- ✓ Roupa para depois do treino
- ✓ Material de higiene pessoal

NÃO TE ESQUEÇAS!

- ✗ Nada de levar objetos de valor.
- ✗ Não uses acessórios perigosos (brincos, fios, relógios, etc.)
- ✗ Cumpre sempre as indicações da equipa técnica.



CAMISOLA OFICIAL

Representa as nossas cores. Usa-a com orgulho.



COLETE DE TREINO

Usa apenas quando o treinador solicitar.



CALÇÕES OFICIAIS

Parte do equipamento oficial do clube.



GARRAFA DE ÁGUA

Mantém-te hidratado durante os treinos e jogos.



MEIAS DO CLUBE

Usa sempre as meias do clube.



CANELEIRAS

Obrigatórias em todos os treinos e jogos.



SAPATILHAS ADEQUADAS

Utiliza sapatilhas próprias para futsal. Cuida do teu calçado.



ANTES DE SAIR DE CASA

- ✓ Equipamento completo
- ✓ Material de higiene
- ✓ Roupa para depois do treino
- ✓ Garrafa de água
- ✓ Boa disposição 😊



O ATLETA GCUBA CUIDA SEMPRE DO MATERIAL



Mantém o equipamento limpo e em bom estado.



Respeita o material do clube e dos teus colegas.



Não deixes lixo no balneário ou no pavilhão.



Arruma sempre todo o equipamento após a utilização.



O material é de todos, cuida como se fosse teu.

CADA DETALHE FAZ A DIFERENÇA



Representas o clube



És exemplo para os teus colegas



Mostras compromisso



Constróis a tua melhor versão



Fazes o clube crescer



REPRESENTAR O GCUBA

O equipamento que usas carrega o nome do clube e o esforço de todos. Usa-o com orgulho e responsabilidade.

És embaixador das nossas cores!



5.1 ALIMENTAÇÃO

“ A alimentação correta é o combustível que te ajuda a treinar, competir e recuperar. ”



O TEU CORPO É O TEU
PRINCIPAL EQUIPAMENTO.
ALIMENTA-O BEM.



ANTES DO TREINO (2 a 3 horas antes)



Faz uma refeição completa
Rica em hidratos de carbono
complexos, proteínas magras
e vegetais.



Exemplos:
Massa, arroz, batata, frango,
peixe, ovos, legumes.



Hidrata-te bem
Bebe água ao longo do dia.



ANTES DO JOGO (2 a 3 horas antes)



Refeição leve e equilibrada
Fácil de digerir e rica em
hidratos de carbono.



Exemplos:
Arroz branco, massa, pão,
frango, fruta.



Evita alimentos gordos,
fritos ou muito condimentados.



DEPOIS DO TREINO OU JOGO (até 60 minutos depois)



É o momento de recuperar
e repor energias.



Combina hidratos de carbono
com proteínas para ajudar
na recuperação muscular.



Exemplos:
Leite com cacau, iogurte
com fruta, sanduíche de
frango, banana com aveia.



Hidrata-te sempre
Repõe os líquidos perdidos
durante o esforço.



LEMBRA-TE

A consistência diária
nos bons hábitos
faz a diferença no teu
desempenho!



ALIMENTOS A PRIVILEGIAR



CEREAIS
INTEGRAIS



FRUTAS



LEGUMES
E VERDURAS



PROTEÍNAS
MAGRAS



PEIXE



OVOS



LATICÍNIOS
MAGROS



ÁGUA



Variedade, equilíbrio e hidratação
são as chaves para uma boa performance!



ALIMENTOS A EVITAR



FRITOS



REFRIGERANTES
E BEBIDAS AÇUCARADAS



DOCES E
CHOCOLATES



EMBUTIDOS



MOLHOS
INDUSTRIALIZADOS



SNACKS
E BATATAS FRITAS



ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS



EXCESSO
DE SAL



Estes alimentos prejudicam a tua energia,
a recuperação e a tua saúde.

5.2 HIDRATAÇÃO

“ A água é essencial para o teu desempenho, saúde e recuperação. ”

O corpo perde líquidos durante o treino e o jogo através do suor e da respiração. Uma boa hidratação melhora o rendimento, evita câibras, fadiga e lesões.

SABIAS QUE?

Mesmo uma perda de 2% de líquidos do corpo pode reduzir o teu rendimento até 20%.

SINAIS DE DESIDRATAÇÃO



Dor de cabeça



Fadiga e cansaço excessivo



Câibras musculares



Tonturas e falta de concentração



Urina escura e em pouca quantidade



Boca seca

QUANDO E COMO BEBER?



ANTES DO TREINO/JOGO

- Bebe 400 a 600 ml de água 2 a 3 horas antes.
- 200 ml de água 15 a 30 minutos antes do início.



DURANTE O TREINO/JOGO

- Bebe pequenas quantidades de água regularmente (150 a 250 ml a cada 15-20 minutos).
- Em treinos/jogos intensos e longos, utiliza bebidas isotónicas.



DEPOIS DO TREINO/JOGO

- Repõe os líquidos perdidos. Bebe água ou bebida isotónica.
- Uma boa referência: bebe 1,5 litros de líquidos para cada 1 kg de peso perdido.



NO DIA A DIA

- Mantém-te hidratado ao longo do dia.
- Leva sempre a tua garrafa de água para os treinos, jogos e para a escola.

BEBIDAS RECOMENDADAS



ÁGUA

A melhor opção para o dia a dia.



BEBIDAS ISOTÓNICAS

Indicadas para treinos e jogos intensos ou com duração superior a 60 minutos.



ÁGUA DE COCO

Fonte natural de eletrólitos e energia.

EVITA



REFRIGERANTES

Açúcar em excesso e gás não ajudam na hidratação.



BEBIDAS ENERGÉTICAS

Podem causar desidratação, aumentar a frequência cardíaca e prejudicar o sono.



BEBIDAS ALCOÓLICAS

Aumentam a perda de líquidos e prejudicam a recuperação.

5.3 SONO E RECUPERAÇÃO

“ Dormir bem é tão importante
como treinar bem. ”

PORQUE É IMPORTANTE DORMIR?



Recupera os
músculos.



Melhora a
concentração.



Aumenta
a energia.



Reduz o risco
de lesões.



Ajuda o crescimento
e desenvolvimento.

BOAS ROTINAS DE SONO



Dorme entre **8 e 10 horas**.



Evita utilizar o **telemóvel**
antes de dormir.



Mantém **horários regulares**,
mesmo ao fim de semana.



Mantém-te **hidratado**
durante o dia.



Evita **refeições pesadas**
antes de te deitares.



O DESCANSO TAMBÉM FAZ PARTE DO TREINO

Um atleta que dorme bem recupera
mais depressa, aprende melhor, toma
melhores decisões e chega preparado
para dar o máximo em cada treino e jogo.



“ ENQUANTO DORMES,
O TEU CORPO PREPARA-SE
PARA VOLTAR MAIS FORTE AMANHÃ. ”



5.4 PREVENÇÃO DE LESÕES

“Prevenir é cuidar do teu corpo hoje para jogar melhor amanhã.”



**UM CORPO PREPARADO
 É UM CORPO PROTEGIDO**

Pequenos cuidados no dia a dia fazem uma grande diferença na tua performance e na tua longevidade no futsal.



FATORES QUE AUMENTAM O RISCO DE LESÃO



Aquecimento inadequado ou inexistente.



Fadiga e falta de recuperação.



Desidratação e má alimentação.



Sobrecarga de treinos e jogos sem descanso.



Equipamento inadequado e piso em más condições.

AQUECE SEMPRE!

O aquecimento prepara o teu corpo para o esforço, ativa os músculos e reduz significativamente o risco de lesões.



1. ATIVAÇÃO GERAL
 5-10 min de corrida suave, mobilidade e exercícios dinâmicos.



2. MOBILIDADE
 Movimentos articulares para soltar tornozelos, joelhos, ancas e ombros.



3. ATIVAÇÃO ESPECÍFICA
 Exercícios específicos de futsal: mudanças de direção, acelerações, travagens e passes.



4. PREPARADO!
 Corpo e mente prontos para dar o teu melhor em campo.

CUIDADOS NO DIA A DIA



Dorme bem e respeita os períodos de descanso.



Mantém-te hidratado antes, durante e após o treino/jogo.



Alimenta-te de forma equilibrada e variada.



Inclui trabalho de força e estabilidade 2 a 3 vezes por semana.



Usa calçado adequado e verifica o estado do piso.



Comunica qualquer dor ou desconforto ao treinador.

ZONAS MAIS COMUNS DE LESÃO NO FUTSAL



GÊMEOS / PANTURRILHAS
 Tensões musculares devido a esforços explosivos.

JOELHOS
 Lesões ligamentares ou tendinites por mau apoio ou movimentos repetitivos.

TORNOZELOS
 Entorses por receções, mudanças de direção e saltos.

PÉS
 Fascites plantares ou sobrecarga por impacto constante.



SENTE DOR? NÃO IGNORES!

Dor não é normal. Quanto mais cedo intervieres, mais rápido recuperas.



Informa o treinador.



Procura avaliação médica se necessário.



Segue o plano de recuperação indicado.

6.1 FAIR PLAY

“ O verdadeiro campeão distingue-se pela forma como trata os outros. ”



OS 6 PILARES DO FAIR PLAY



RESPEITA OS ADVERSÁRIOS



RESPEITA AS DECISÕES DA ARBITRAGEM



AJUDA OS TEUS COLEGAS



VALORIZA O ESFORÇO ACIMA DO RESULTADO



MANTÉM UMA ATITUDE POSITIVA



REPRESENTA O GCUBA COM ORGULHO



O FAIR PLAY SIGNIFICA...

Jogar com respeito, honestidade e humildade, aceitando as vitórias com serenidade e as derrotas como oportunidades para aprender e evoluir.

O ATLETA GCUBA **NUNCA**...



INSULTA



PROVOCA



SIMULA FALTAS



DESRESPEITA
ÁRBITROS



DESISTE
DA EQUIPA



FALTA AO RESPEITO
AOS COLEGAS

6.2 REDES SOCIAIS

“ Tudo o que publicas também representa o emblema que levas ao peito. ”



O ATLETA GCUBA
UTILIZA AS REDES SOCIAIS PARA...



PARTILHAR

momentos positivos.



RESPEITAR

colegas, adversários e árbitros.



APOIAR

a equipa.



DIVULGAR

o clube.



SER UM EXEMPLO

para os mais novos.

EVITA SEMPRE...



Publicar conteúdos ofensivos.



Críticas a colegas, treinadores ou árbitros.



Partilhar informações internas do clube.



Publicar fotografias que desrespeitem o equipamento ou a imagem do GCUBA.



Alimentar discussões nas redes sociais.



PENSA ANTES DE PUBLICAR

Antes de carregares em “Publicar”, pergunta a ti próprio:



Isto respeita os valores do GCUBA?



Gostava que os meus colegas vissem isto?



Ficaria orgulhoso se esta publicação fosse mostrada aos meus pais ou treinadores?

Se a resposta for **NÃO**, então não publiques.



A TUA REPUTAÇÃO
CONSTRÓI-SE EM CAMPO...
E TAMBÉM NAS REDES SOCIAIS.



6.3 COMUNICAÇÃO COM O CLUBE

“ Falar no momento certo e com a pessoa certa faz parte de ser um atleta responsável. ”

A COMUNICAÇÃO É A CHAVE DA UNIÃO



QUANDO FALAMOS COM RESPEITO, SOMOS OUVIDOS.



QUANDO SOMOS OUVIDOS, ENCONTRAMOS SOLUÇÕES.



QUANDO RESOLVEMOS JUNTOS, A EQUIPA TORNA-SE MAIS FORTE.

SEMPRE QUE PRECISARES...



Fala primeiro com o teu treinador.



Se necessário, fala com o coordenador.



Marca uma conversa quando o assunto precisar de mais tempo.



Utiliza os canais oficiais do clube.



Comunica sempre com respeito.



GCUBA
EST. 2022

EVITA...



Resolver problemas através de terceiros.



Discussões durante treinos ou jogos.



Mensagens impulsivas ou em momentos de emoção.



Espalhar rumores entre colegas.



Publicar problemas internos nas redes sociais.



NO GCUBA ACREDITAMOS NO DIÁLOGO.

Todos os atletas têm o direito de ser ouvidos. Quando existe respeito, confiança e comunicação, os problemas transformam-se em oportunidades para melhorar.



7.1 TRAQUINAS

A MINHA PRIMEIRA AVENTURA NO FUTSAL

“ Nos Traquinas não queremos formar campeões. Queremos que te apaixonas pelo futsal. ”

O NOSSO CAMINHO

7.1 TRAQUINAS

- ★ DIVERSÃO
- ★★ COORDENAÇÃO
- ★★★ DOMÍNIO DA BOLA
- ★★★★ ESPÍRITO DE EQUIPA
- ★★★★★ PAIXÃO PELO FUTSAL



OS NOSSOS OBJETIVOS



DIVERTIR

O futsal deve ser um momento de alegria.



GOSTAR DO JOGO

Criar paixão pelo desporto.



APRENDER A BOLA

- Passe
- Receção
- Condução
- Remate



FAZER AMIGOS

Aprender a trabalhar em equipa.



GANHAR CONFIANÇA

Não ter medo de errar.
 Cada treino é uma oportunidade para aprender.



NOS TRAQUINAS
 O RESULTADO NÃO É O MAIS IMPORTANTE.

O mais importante é sair de cada treino com um sorriso e vontade de voltar.



7.2 BENJAMINS

DESCOBRIR, APRENDER E CRESCER

“ Nos Benjamins queremos que explores o jogo, aprendas com alegria e descubras o teu potencial. ”

O NOSSO CAMINHO

7.2 BENJAMINS

- ★ FUNDAMENTOS TÉCNICOS
- ★★ COORDENAÇÃO MOTORA
- ★★★ COMPREENSÃO DO JOGO
- ★★★★ AUTONOMIA
- ★★★★★ ESPÍRITO DE EQUIPA



OS NOSSOS OBJETIVOS



COMPREENDER O JOGO

Entender as regras básicas e princípios do futsal.

Saber quando atacar e quando defender.



MELHORAR FUNDAMENTOS

- Passe
- Receção
- Condução
- Remate
- Drible



DESENVOLVER COORDENAÇÃO

Melhorar a técnica individual e a capacidade motora.

Aprender através de exercícios divertidos.



TRABALHAR EM EQUIPA

Comunicar com os colegas.

Ajudar e ser ajudado.



GANHAR AUTONOMIA

Assumir responsabilidades em campo.

Ter atitude e vontade de aprender sempre.



NOS BENJAMINS
O MAIS IMPORTANTE É APRENDER.

Cada treino é uma oportunidade para evoluir, descobrir o futsal e tornar-te cada vez melhor.



7.3 INFANTIS

CONSOLIDAR PARA EVOLUIR

“ Nos Infantis queremos que dê um passo em frente todos os dias, com disciplina, dedicação e paixão. ”

O NOSSO CAMINHO

7.3 INFANTIS

- ★ TÉCNICA INDIVIDUAL
- ★★ TOMADA DE DECISÃO
- ★★★ INTELIGÊNCIA TÁTICA
- ★★★★ DISCIPLINA E COMPROMISSO
- ★★★★★ MENTALIDADE COMPETITIVA



O NOSSO FOCO

Melhorar competências, compreender o jogo e assumir responsabilidades dentro e fora de campo.

OS NOSSOS OBJETIVOS



APERFEIÇOAR FUNDAMENTOS

- Passe
- Recepção
- Condução
- Remate
- Drible



COMPREENDER O JOGO

Saber ocupar espaços, tomar decisões e ler o jogo.



DESENVOLVER CAPACIDADE TÁTICA

Entender sistemas simples e adaptar-se a diferentes situações de jogo.



MELHORAR CAPACIDADE FÍSICA

Ser mais rápido, resistente e explosivo.



FORTALECER ESPÍRITO DE EQUIPA

Comunicar, apoiar e confiar nos colegas.



ASSUMIR RESPONSABILIDADE

Cumprir horários, regras e dar o exemplo dentro e fora de campo.



**NOS INFANTIS
O ESFORÇO DE HOJE É O SUCESSO DE AMANHÃ.**

A evolução acontece quando treinamos com foco, competimos com inteligência e nunca desistimos de melhorar.



7.4 INICIADOS

COMPETIR COM RESPONSABILIDADE

“ Nos Iniciados queremos que assumas novos desafios, com compromisso, disciplina e vontade de evoluir todos os dias. ”

O NOSSO CAMINHO

7.4 INICIADOS

- ★ EXCELÊNCIA TÉCNICA
- ★★ TÁTICA COLETIVA
- ★★★ INTENSIDADE COMPETITIVA
- ★★★★ LIDERANÇA
- ★★★★★ RESPONSABILIDADE E IDENTIDADE GCUBA



O NOSSO FOCO

Evoluir como atletas e como pessoas, competir ao mais alto nível e representar o CCUBA com orgulho dentro e fora de campo.

OS NOSSOS OBJETIVOS



APERFEIÇOAR FUNDAMENTOS

- Passe
- Recepção
- Condução
- Remate
- Drible

Executar com qualidade e sob pressão.



COMPREENDER O JOGO

Ler e interpretar diferentes momentos do jogo para tomar decisões certas.



DESENVOLVER TÁTICA

Compreender sistemas, ocupação de espaços e movimentos coletivos.



MELHORAR CONDICIONAMENTO

Aumentar resistência, força, velocidade e agilidade.



LIDERAR E INSPIRAR

Ser exemplo para os colegas dentro e fora de campo.



ASSUMIR RESPONSABILIDADE

Cumprir objetivos, compromissos e representar o clube com orgulho.



**NOS INICIADOS
CADA TREINO É UM PASSO EM DIREÇÃO AO TEU MELHOR.**

O talento pode abrir portas, mas é o trabalho, a disciplina e a atitude que te fazem chegar mais longe.



7.5 JUVENIS

CRESCER COMO ATLETA E LÍDER

“ Nos Juvenis queremos que dês o teu melhor todos os dias, dentro e fora de campo, para te tornares um atleta completo e um exemplo para os outros. ”

O NOSSO CAMINHO

7.5 JUVENIS

- ★ EXCELÊNCIA TÉCNICA
- ★★ INTELIGÊNCIA TÁTICA
- ★★★ ALTO RENDIMENTO
- ★★★★ LIDERANÇA E CARÁTER
- ★★★★★ COMPETIR PARA VENCER



O NOSSO FOCO

Evoluir como atletas, assumir responsabilidades, liderar pelo exemplo e competir com ambição e respeito.

OS NOSSOS OBJETIVOS



APROFUNDAR FUNDAMENTOS

- Passe
 - Recepção
 - Condução
 - Remate
 - Drible
- Executar com precisão, rapidez e inteligência.



COMPREENDER E DECIDIR

Tomar decisões certas com e sem bola, sabendo ler o jogo.



DESENVOLVER CAPACIDADES FÍSICAS

Melhorar resistência, força, velocidade e flexibilidade para suportar a intensidade do jogo.



LIDERAR EM EQUIPA

Assumir um papel ativo, motivar e apoiar os colegas dentro e fora de campo.



COMPETIR COM RESPONSABILIDADE

Respeitar adversários, árbitros, colegas e representar o GCUBA com orgulho em todas as situações.



DEFINIR OBJETIVOS

Ter ambição, trabalhar com foco e perseguir os teus sonhos com dedicação.



NOS JUVENIS O TEU EXEMPLO INSPIRA OS MAIS NOVOS.

O que fazes hoje, dentro e fora de campo, marca o teu futuro e deixa a tua marca no GCUBA.



7.6 JUNIORES

PREPARAR O FUTURO, DEIXAR A MARCA

“ Nos Juniores queremos que estejas pronto para os desafios que o futsal e a vida têm para te oferecer. És o exemplo dos mais novos e o presente do GCUBA. ”

O NOSSO CAMINHO

7.6 JUNIORES

- ★ PERFORMANCE
- ★★ MATURIDADE COMPETITIVA
- ★★★ LIDERANÇA E EXEMPLO
- ★★★★ MENTALIDADE PROFISSIONAL
- ★★★★★ PREPARAÇÃO PARA O FUTEBOL SÉNIOR



O NOSSO FOCO

Preparar-te para o próximo nível, dentro e fora do campo. Ser competitivo, ser líder, ser exemplo e deixar a tua marca no GCUBA.

OS NOSSOS OBJETIVOS



DOMINAR OS FUNDAMENTOS

- Passe
 - Receção
 - Condução
 - Remate
 - Drible
- Executar com qualidade sob pressão e em alta intensidade.



INTELIGÊNCIA E TOMADA DE DECISÃO

Ler o jogo com antecipação, escolher a melhor solução e saber adaptar-te a diferentes contextos.



EVOLUIR FISICAMENTE E MENTALMENTE

Melhorar resistência, força, velocidade e agilidade. Ter mentalidade forte, ambição e resiliência para superar limites.



LIDERAR DENTRO E FORA DE CAMPO

Ser referência pelo exemplo, pela atitude e pela forma como tratas colegas, treinadores e adversários.



COMPETIR COM AMBIÇÃO E HUMILDADE

Querer vencer sempre, mas com respeito, humildade e fair-play. O resultado é consequência do trabalho.



PREPARAR O FUTURO

Dar o máximo para atingir o próximo nível no futsal e na vida. Formar hoje o atleta e o homem de amanhã.



**NOS JUNIORES
O PRESENTE QUE VIVES HOJE, DEFINE O FUTURO QUE TERÁS.**

Cada treino, cada escolha e cada atitude aproximam-te dos teus sonhos. Honra o GCUBA, honra a camisola.



O COMPROMISSO DO ATLETA GCUBA

Hoje assumo um compromisso.

Prometo representar o Grupo Coral Unidos do Baixo Alentejo com orgulho, dedicação e respeito.

Prometo honrar o emblema que levo ao peito, sabendo que cada treino, cada jogo e cada atitude representam muito mais do que eu próprio.

Prometo respeitar os meus colegas, treinadores, adversários, árbitros e todos aqueles que contribuem para o crescimento do futsal.

Prometo nunca desistir perante as dificuldades, aprender com os erros e celebrar cada conquista com humildade.

Prometo cuidar do equipamento, do material e das instalações do clube, valorizando aquilo que todos construímos em conjunto.

Prometo colocar a equipa acima do individual, compreender que a união é a nossa maior força e que cada elemento é importante para o sucesso coletivo.

Prometo ser um exemplo dentro e fora do campo, na escola, em casa e na sociedade.

Prometo defender os valores do GCUBA em todos os momentos.

Porque hoje não assino apenas um documento.

Assino um compromisso para comigo, para com a minha equipa e para com o meu clube.

Nome do Atleta: _____

Assinatura: _____

Data: ____ / ____ / ____

A UNIÃO FAZ A FORÇA.



Uma equipa
não se mede
pelos **troféus**
que conquista.

Mede-se pelas
pessoas que ajuda
a formar.

GRUPO CORAL UNIDOS DO BAIXO ALENTEJO



Obrigado

POR FAZERES PARTE DA **FAMÍLIA GCUBA.**



A UNIÃO FAZ — A FORÇA —



GRUPO CORAL UNIDOS DO BAIXO ALENTEJO
Bom Sucesso – Alverca



gcuba.futsal@gmail.com



+351 912 289 561



/GCUBA Futsal



@gcuba.futsal



Em breve: www.gcuba.pt



O TEU PERCURSO NO GCUBA COMEÇA HOJE.
OS VALORES QUE AQUI APRENDESTES
ACOMPANHAR-TE-ÃO PARA TODA A VIDA.