



GCUBA FUTSAL

MANUAL DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

ÉPOCA 2026/2027



APOIAR



ORIENTAR



COMUNICAR



CRESCER

“

**MAIS QUE ACOMPANHAR ATLETAS,
FORMAMOS PESSOAS E ENVOLVEMOS FAMÍLIAS.**”

A UNIÃO FAZ A FORÇA

ÍNDICE

CAPÍTULO 1

BEM-VINDO À FAMÍLIA GCUBA

- 1.1 Mensagem do Presidente 03
- 1.2 Mensagem do Coordenador da Formação 04
- 1.3 O que significa ser Encarregado de Educação GCUBA 05
- 1.4 A nossa visão sobre a formação 06

CAPÍTULO 2

O PAPEL DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

- 2.1 Apoiar sem pressionar 08
- 2.2 Incentivar, não exigir 09
- 2.3 Respeitar o espaço do treinador 10
- 2.4 Ser exemplo para o atleta 11
- 2.5 A importância da comunicação 12

CAPÍTULO 3

ACOMPANHAMENTO DO ATLETA

- 3.1 Assiduidade e pontualidade 14
- 3.2 Alimentação e hidratação 15
- 3.3 Sono e descanso 16
- 3.4 Equipamento e material 17
- 3.5 Saúde e prevenção de lesões 18

CAPÍTULO 4

PAIS NA BANCADA

- 4.1 O comportamento durante os jogos 20
- 4.2 O que dizer e o que não dizer 21
- 4.3 Respeito pelos árbitros 22
- 4.4 Respeito pelos adversários 23
- 4.5 Incentivar todos os atletas 24
- 4.6 Quando o resultado não é o mais importante 25

CAPÍTULO 5

RELAÇÃO COM O CLUBE

- 5.1 Comunicação com treinadores e coordenadores 27
- 5.2 Canais oficiais de comunicação 28
- 5.3 Reuniões e informações do clube 29
- 5.4 Questões administrativas 30
- 5.5 Sugestões, dúvidas e reclamações 31

CAPÍTULO 6

FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

- 6.1 O processo de formação 33
- 6.2 Objetivos por escalão 34
- 6.3 Formação vs. competição 35
- 6.4 Desenvolvimento individual 36
- 6.5 O erro como parte da aprendizagem 37

CAPÍTULO 7

CÓDIGO DE CONDUTA DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

- 7.1 Os nossos princípios 39
- 7.2 Os 10 compromissos do Encarregado de Educação GCUBA 40

CAPÍTULO 8

O COMPROMISSO

- 8.1 Compromisso do Encarregado de Educação 42
- 8.2 Compromisso com o atleta 43
- 8.3 Compromisso com a equipa e o clube 44

MENSAGEM FINAL

“ Formamos atletas.
Desenvolvemos Pessoas.
Envolvemos Famílias. ”

JUNTOS,
FORMAMOS MAIS
QUE ATLETAS;
FORMAMOS PESSOAS!

MENSAGEM DO PRESIDENTE

BEM-VINDO À FAMÍLIA GCUBA

Caros Encarregados de Educação,

É com enorme orgulho e sentido de responsabilidade que vos damos as boas-vindas ao Grupo Coral Unidos do Baixo Alentejo – Futsal.

Mais do que um clube, o GCUBA é uma família. Aqui, cada atleta é visto como uma pessoa em formação e cada família como parte essencial do nosso caminho.

Acreditamos que a **educação, o respeito, o trabalho e a humildade** são os valores que constroem não só bons atletas, mas sobretudo boas pessoas.

Contamos convosco para juntos criarmos um ambiente positivo, saudável e exigente, onde os nossos jovens possam crescer, aprender e ser felizes.

Obrigado por confiarem em nós.
Vamos juntos fazer a diferença!

Com os melhores cumprimentos,



PRESIDENTE DO GCUBA



“ O FUTSAL EDUCA. O EXEMPLO TRANSFORMA.
Juntos formamos atletas. Unidos, desenvolvemos pessoas. ”



RESPEITO • TRABALHO • AMBIÇÃO • HUMILDADE • UNIÃO

MENSAGEM DO COORDENADOR DA FORMAÇÃO

FAZEMOS PARTE DA MESMA MISSÃO

Caros Encarregados de Educação,

Ser coordenador da formação do GCUBA é, acima de tudo, acreditar num propósito maior: formar jovens dentro e fora da quadra.

E essa missão só é possível com a vossa presença, confiança e colaboração.

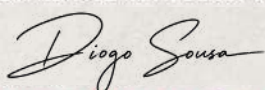
O vosso papel é fundamental. São vocês que acompanham os vossos filhos todos os dias, que os apoiam nas vitórias e os levantam nas derrotas, que os ensinam valores que o treino não ensina.

No GCUBA, trabalhamos para que cada atleta tenha as melhores condições para crescer, aprender, errar, evoluir e ser feliz a praticar futsal.

Pedimos-vos que caminhem connosco. Que confiem no processo, que respeitem os nossos treinadores e que sejam exemplos para os vossos filhos.

Juntos, criamos um ambiente positivo, exigente e saudável, onde todos queremos ver os nossos jovens chegar: **mais fortes, mais autónomos e melhores pessoas.**

Contamos convosco. Sempre!



COORDENADOR DA FORMAÇÃO GCUBA



“Ninguém educa sozinho.
Clube e Família,
lado a lado,
formamos o futuro.”

O QUE SIGNIFICA SER ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO GCUBA

Ser Encarregado de Educação no GCUBA é muito mais do que levar e buscar o seu filho ao treino.

É fazer parte de uma missão maior:
formar atletas e, acima de tudo, formar pessoas.

É assumir um papel ativo e consciente, dentro e fora da quadra.

SIGNIFICA:



FAZER PARTE

Integra uma família que partilha os mesmos valores e objetivos.



SER EXEMPLO

O seu comportamento influencia diretamente o seu filho e todos os atletas.



APOIAR E INCENTIVAR

Apoie nos bons momentos, incentive nas dificuldades e celebre o esforço, sempre.



COLABORAR

Trabalhamos melhor quando há confiança, respeito e comunicação.



ACREDITAR NO PROCESSO

Cada atleta tem o seu tempo. Confie, apoie e respeite o percurso.



“ O seu filho não precisa
que seja o melhor treinador.
Precisa que seja o seu maior
apoio e exemplo. ”

JUNTOS, CRIAMOS O AMBIENTE IDEAL PARA OS NOSSOS ATLETAS **CRESCEREM**.
FAZEMOS PARTE. FAZEMOS A DIFERENÇA.

A NOSSA VISÃO SOBRE A FORMAÇÃO

No GCUBA, acreditamos que o futsal é muito mais do que um jogo. É uma ferramenta poderosa para **formar atletas, desenvolver pessoas e construir cidadãos melhores.**

A nossa visão de formação assenta em princípios sólidos que orientam todas as nossas decisões e ações, dentro e fora do campo.



A NOSSA VISÃO:

“Ser uma referência na formação de jovens atletas, reconhecida pela **qualidade humana, desportiva e educativa**, promovendo o crescimento integral de cada atleta, dentro de um ambiente de respeito, exigência e união.”

OS NOSSOS PILARES



FORMAÇÃO INTEGRAL

Desenvolvemos o atleta nas suas vertentes técnica, tática, física, emocional e social.



VALORES ACIMA DE TUDO

Respeito, humildade, união, ambição e trabalho são valores que ensinamos e vivemos todos os dias.



EXIGÊNCIA COM PROPÓSITO

Procuramos a excelência, mas com equilíbrio, adaptada à idade e ao momento de cada atleta.



AMBIENTE POSITIVO

Criamos um ambiente seguro, familiar e motivador, onde cada atleta se sente parte de algo maior.



EVOLUÇÃO CONTÍNUA

Acreditamos no processo. Cada treino, cada jogo e cada desafio são passos para crescer.



Esta visão só é possível com a colaboração de todos:

CLUBE, TREINADORES, ATLETAS E FAMÍLIAS.

Juntos, caminhamos na mesma direção.

POR UM FUTSAL QUE FORMA E TRANSFORMA.



GCUBA
FUTSAL

FORMAMOS ATLETAS. DESENVOLVEMOS PESSOAS. ENVOLVEMOS FAMÍLIAS.

“

*Ser pai ou mãe
de um atleta
não é viver o jogo
por ele.*

*É ajudá-lo a
descobrir até onde
consegue chegar. ”*

CAPÍTULO 2

O PAPEL DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

A família é o primeiro espaço de formação do atleta.
No GCUBA, acreditamos que a sua participação consciente, positiva e colaborativa
é essencial para o desenvolvimento do seu filho, dentro e fora do campo.

Estamos juntos nesta missão.



2.1

APOIAR SEM PRESSIONAR

O ATLETA PRECISA DE **APOIO** PARA CRESCER,
NÃO DE **PRESSÃO** PARA VENCER.



PRESSIONAR



COBRAR RESULTADOS

Exigir vitórias constantemente gera ansiedade e bloqueia o desenvolvimento.



COMPARAR COM OUTROS ATLETAS

Cada atleta tem o seu tempo e o seu caminho. Comparar destrói a confiança.



CRITICAR DEPOIS DOS JOGOS

As críticas constantes minam a autoestima e a motivação.



QUESTIONAR DECISÕES DO TREINADOR

Confie no trabalho da equipa técnica. O seu papel não é treinador.



FAZER DO RESULTADO UMA OBRIGAÇÃO

Quando o resultado é tudo, o prazer de jogar desaparece.



VIVER O JOGO PELO ATLETA

Deixe-o viver as suas emoções. Ele é o protagonista.



APOIAR



PERGUNTAR: "DIVERTISTE-TE?"

Mostre interesse pelo que sentiu, não apenas pelo resultado.



VALORIZAR O ESFORÇO

Elogie o empenho, a dedicação e a atitude. O esforço é o que faz crescer.



CELEBRAR A EVOLUÇÃO

Reconheça cada pequena conquista. Cada passo conta.



INCENTIVAR A PERSISTÊNCIA

Motive-o a nunca desistir, mesmo quando as coisas não correm bem.



OUVIR O ATLETA

Esteja disponível para ouvir sem julgar. Ele precisa de se sentir compreendido.



ACEITAR OS ERROS

Os erros fazem parte da aprendizagem. Apoie, ensine e siga em frente.

“ Antes de formar um jogador,
estamos a formar uma pessoa. ”



APOIE. INCENTIVE. **ACREDITE.** O FUTURO DO SEU FILHO COMEÇA COM O SEU **EXEMPLO.**

#UNIÃO • #RESPEITO • #AMBIÇÃO • #TRABALHO • #HUMILDADE

INCENTIVAR, NÃO EXIGIR

*O apoio que fortalece,
não é o que pressiona.*

O seu filho pratica futsal para crescer, aprender, divertir-se e realizar-se. A pressão excessiva pode ter o efeito contrário e tirar-lhe a alegria de jogar.

O seu incentivo é o combustível que o ajuda a acreditar em si próprio, dia após dia.



“ O QUE O SEU FILHO MAIS PRECISA, NÃO É DE PERFEIÇÃO, MAS DE APOIO INCONDICIONAL. ”

FOQUE NO ESFORÇO, NÃO NO RESULTADO.



Valorize o trabalho, a dedicação e a vontade de melhorar.



Elogie o empenho, mesmo quando o resultado não aparece.



Ajude-o a perceber que o progresso é feito de pequenos passos diários.

O SEU INCENTIVO
É MAIS PODEROSO
DO QUE QUALQUER
EXIGÊNCIA.

COMO TER A MENTALIDADE DE APOIANTE



Substitua frases como “Tens de ganhar” por “Dá o teu melhor”.



Evite comparações com outros atletas. Cada criança tem o seu tempo e o seu caminho.



Ensine-o a ver os erros como oportunidades de aprender, não como fracassos.



Celebre as conquistas, por pequenas que sejam. Isso constrói confiança e motivação.



O QUE DIZER

- ✓ Estou orgulhoso de ti, independentemente do resultado.
- ✓ Vi o quanto te esforçaste hoje!
- ✓ O importante é dares sempre o teu melhor.
- ✓ Divertiste-te? Isso é o mais importante!
- ✓ Acredita em ti, estou aqui para te apoiar sempre.



O QUE EVITAR DIZER

- ✗ Tens de ganhar sempre!
- ✗ Porque é que não jogaste como...?
- ✗ Erraste outra vez!
- ✗ Se não marcares, não jogas!
- ✗ Ficaste sempre no banco, és mau!

LEMBRE-SE SEMPRE



O futsal é uma etapa de formação, não uma corrida por resultados.



Crianças felizes, apoiadas e confiantes tornam-se adultos mais fortes, responsáveis e realizados.



O seu papel é ser o porto seguro do atleta, dentro e fora do pavilhão.

“ APOIE, INCENTIVE E ACREDITE.
O SEU FILHO NÃO PRECISA DE PRESSÃO,
PRECISA DE SI! ”





RESPEITAR O ESPAÇO DO TREINADOR



Confia no treinador.

O teu apoio começa também por saber
quando **deixar o treinador trabalhar.**

PORQUÊ É IMPORTANTE?



O treinador tem uma visão global do jogo.
Ele conhece o grupo, cada atleta e o contexto.



Decisões técnicas fazem parte do processo.
Mesmo quando não concordamos, é importante
confiar e não interferir.



A confiança gera liberdade e responsabilidade.
O atleta sente-se seguro e pode evoluir com mais
tranquilidade.



COMO FUNCIONA NA PRÁTICA



Os pais acompanham, apoiam e incentivam
a partir da bancada.



A comunicação com o treinador faz-se
nos momentos e canais adequados.



Juntos, construímos um ambiente positivo,
de confiança e respeito mútuo.



ONDE É O TEU LUGAR?

Na bancada ou no local indicado.
De lá, a tua presença faz a diferença.
Mais do que perto, é importante
estares do **lado certo.**



QUANDO INTERVIR?

Nunca durante o treino ou o jogo.
Se tiveres alguma questão, fala com o
treinador no final ou através dos canais
de comunicação do clube.



O QUE MAIS AJUDA?

Apoia todos os atletas.
Evita comparações.
Valoriza o esforço, o compromisso
e a atitude.



DAR O EXEMPLO DENTRO E FORA DO PAVILHÃO

O teu comportamento educa mais
 do que mil palavras.

És o primeiro exemplo do teu filho
 e do grupo.

“Eles veem tudo.
 Eles imitam tudo.
 Seja o exemplo
 que queres que
 eles sigam.”

O TEU EXEMPLO CONSTRÓI O CARÁTER



RESPEITO

Mostra respeito por
 todos: atletas, treinadores,
 árbitros e adversários.



LINGUAGEM

Usa palavras positivas.
 Evita críticas, insultos
 e linguagem negativa.



COMPORTAMENTO

Controla as emoções.
 Aplaudes o esforço,
 não apenas o resultado.



ESPÍRITO DESPORTIVO

Aceita as decisões.
 Ensina o teu filho a
 ganhar e a perder com classe.



UNIÃO

Representa o clube
 com orgulho, dignidade
 e fair-play.



O QUE TRANSMITES...

- ✓ Segurança e confiança.
- ✓ Autoestima e motivação.
- ✓ Respeito pelas regras e autoridades.
- ✓ Capacidade de lidar com vitórias e derrotas.
- ✓ Valores que levam para a vida.



EVITA ESTES COMPORTAMENTOS

- ✗ Gritar ou criticar decisões da equipa técnica.
- ✗ Insultar ou desrespeitar árbitros e adversários.
- ✗ Pressionar o teu filho durante os jogos.
- ✗ Comparar o teu filho com outros atletas.
- ✗ Ficar impaciente com erros e falhas.

QUER FALAR SOBRE QUALQUER ASSUNTO? FALE SEMPRE COM O COORDENADOR!

Para que o treinador possa estar 100% focado no treino, na estratégia e no crescimento dos atletas, todas as questões, dúvidas ou situações devem ser direcionadas ao coordenador do clube.

JUNTOS, CRIAMOS O MELHOR AMBIENTE PARA OS NOSSOS ATLETAS!



PAIS INFORMADOS,
TREINADOR FOCADO,
ATLETAS A CRESCER.

**ESTA É A NOSSA
FÓRMULA DE SUCESSO!**

O CAMINHO CERTO DA COMUNICAÇÃO



**ENCARREGADO
DE EDUCAÇÃO**

Tem uma dúvida,
questão ou situação.



COORDENADOR

Analisa, esclarece
e encaminha se
necessário.



TREINADOR

Focado no treino,
na aprendizagem e no
desenvolvimento dos atletas.



ATLETAS

Mais felizes,
motivados e
em constante
crescimento!

PORQUE FAZER PELO COORDENADOR?



Garante uma comunicação organizada
e eficaz para todos.



Evita mal-entendidos e informações
desencontradas.



Respeita os papéis de cada elemento
no clube.



Permite que o treinador se dedique
ao que faz melhor: treinar e formar.



**RESPEITO E CONFIANÇA
GERAM RESULTADOS!**

O QUE NÃO FAZER?



Não abordar o treinador antes, durante
ou após os treinos ou jogos.



Não enviar mensagens ou fazer chamadas
ao treinador sobre questões administrativas,
inscrições, horários ou situações do atleta.



Não criar situações constrangedoras
à frente dos atletas ou de outras pessoas.



Não expor problemas nas redes sociais
ou com outros pais.

**QUANDO COMUNICAMOS
DO MELHOR MODO,
TODO O CLUBE AVANÇA
NA MESMA DIREÇÃO!**

Qualquer assunto,
qualquer dúvida,
qualquer situação...

**FALE SEMPRE
COM O COORDENADOR!**





ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO Combustível para o desempenho.	SONO Descansar bem é recuperar para render mais.	ASSIDUIDADE A presença contínua constrói evolução.	PREVENÇÃO DE LESÕES Cuidar do corpo, evitar o que pode parar.	EQUIPAMENTO Equipamento adequado, atleta preparado.	ESCOLA O estudo hoje, o futuro amanhã.
--	---	---	--	--	---

GCUBA FUTSAL

“ Apoiar não é só estar presente nos jogos, é estar presente em todo o caminho. ”

CAPÍTULO 3

ACOMPANHAMENTO DO ATLETA

O desenvolvimento do atleta vai muito além dos treinos e dos jogos. O acompanhamento no dia a dia é essencial para formar não só jogadores melhores, mas também jovens mais saudáveis, responsáveis e preparados para os desafios da vida. Juntos, família, escola e clube, construímos o futuro!

ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE

*O futuro constrói-se
com presença, compromisso e exemplo.*

A tua atitude fora do campo
ensina o teu filho dentro dele.
Ser assíduo e pontual é mostrar
que o futsal é uma prioridade
e que valores se aprendem
em casa.



QUANDO CHEGAS A HORAS,
O TEU FILHO APRENDE
A VALORIZAR O TEMPO,
OS COLEGAS E O TREINADOR.



TU ÉS A PRIMEIRA REFERÊNCIA.

A forma como te organizas e cumpres horários
impacta diretamente o compromisso do teu filho
e o bom funcionamento da equipa.



SER ASSÍDUO E PONTUAL É:

- ✓ Demonstrar respeito por todos.
- ✓ Contribuir para o desenvolvimento do grupo.
- ✓ Criar hábitos que acompanham para a vida.
- ✓ Fortalecer a relação de confiança com o clube.



COMO PODES AJUDAR?



ORGANIZA O TEU TEMPO

Prepara com antecedência o dia do treino e do jogo.
Evita deixar tudo para a última hora.



DEIXA TUDO PREPARADO

Equipamento, água, lanches e identificação.
Menos imprevistos, mais foco.



PLANEIA O TEU DESLOCAMENTO

Sai com tempo. O trânsito e o estacionamento
podem causar atrasos.



COMUNICA SEMPRE

Se houver algum imprevisto, informa atempadamente
o treinador ou responsável.



DÁ EXEMPLO

A tua atitude é o maior ensino que o teu filho
pode receber.



EVITA ESTES COMPORTAMENTOS



CHEGAR EM ATRASO

Interrompe o treino, distrai a equipa
e passa uma mensagem negativa.



JUSTIFICAR SEMPRE

A exceção constante vira hábito.
Evita criar dependência e falta de compromisso.



AVISAR EM CIMA DA HORA

Faz o esforço de comunicar o quanto antes
para que a equipa se possa organizar.



DEIXAR TUDO PARA O ÚLTIMO

A pressa gera stress e esquecimentos.
A organização começa em casa.



DESVALORIZAR O HORÁRIO

Dizer "é só um treino" tira importância
ao que é sério para o teu filho.

“ A PONTUALIDADE NÃO É APENAS CHEGAR A HORAS.
É CHEGAR COM RESPONSABILIDADE E MENTALIDADE CERTA. ”



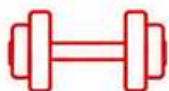
ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

O seu apoio começa
também à mesa.



★ 1 PORQUÊ É IMPORTANTE?

- ✓ Mais energia para treinar e jogar.
- ✓ Melhor concentração e recuperação.
- ✓ Crescimento saudável.
- ✓ Menor risco de fadiga.



🕒 2 ANTES DO TREINO OU JOGO

- ✓ Prefira refeições leves e equilibradas.
- ✓ Evite fritos, fast food e doces em excesso.
- ✓ Garanta que o atleta não vai em jejum.
- ✓ Refeição 2 a 3 horas antes da atividade.



🍲 3 NO DIA A DIA

- Incentive sopa, legumes, fruta, arroz, massa, peixe e carne branca.
- Mantenha horários regulares de refeição.
- Evite excesso de refrigerantes e snacks processados.
- Valorize o pequeno-almoço.



💧 4 HIDRATAÇÃO

- Incentive o atleta a beber água ao longo do dia.
- Levar sempre garrafa de água para treinos e jogos.
- Reforçar antes, durante e depois da atividade.
- Evitar bebidas demasiado açucaradas.



✓ 5 O QUE PODE FAZER ENQUANTO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO?

- ✓ Preparar refeições equilibradas.
- ✓ Garantir que o atleta leva água.
- ✓ Criar hábitos saudáveis em casa.
- ✓ Dar o exemplo na rotina familiar.
- ✓ Acompanhar sem controlar em excesso.



✗ 6 EVITE ESTES ERROS

- ✗ Saltar refeições.
- ✗ Enviar o atleta para o treino sem comer.
- ✗ Substituir água por refrigerantes.
- ✗ Exagerar em doces ou fritos antes do jogo.
- ✗ Desvalorizar a alimentação após o treino.



Pequenos hábitos diários fazem uma grande diferença
no crescimento e no rendimento do atleta.



UNIÃO



RESPEITO



AMBIÇÃO



TRABALHO



HUMILDADE

SONO E DESCANSO

*Dormir bem hoje,
rende melhor amanhã.*

O sono é o momento em que o corpo se recupera, o cérebro organiza o que aprendeu e o atleta se prepara para novos desafios.

Dormir bem não é perder tempo, é ganhar rendimento, saúde e equilíbrio.



“UM ATLETA DESCANSADO É UM ATLETA MAIS FORTE, MAIS RÁPIDO E MAIS FOCADO.”

POR QUE É QUE O SONO É TÃO IMPORTANTE?

- Melhora a concentração, a memória e a tomada de decisão.
- Favorece a recuperação muscular e previne lesões.
- Fortalece o sistema imunitário e reduz o risco de doenças.
- Regula o humor e ajuda no controlo das emoções.
- Aumenta o desempenho físico, a resistência e a velocidade.

QUANTO TEMPO DEVE DORMIR?

- 6 - 12 ANOS**
9 a 11 horas por noite
- 13 - 15 ANOS**
8 a 10 horas por noite
- 16 - 18 ANOS**
8 a 9 horas por noite
- ADULTOS / PAIS**
7 a 8 horas por noite

A qualidade é tão importante como a quantidade. Dormir bem é dormir com regularidade e profundidade.

ROTINA NOTURNA SAUDÁVEL

- Criar horários regulares para deitar e acordar.
- Evitar ecrãs (telemóvel, tablet, TV, computador) 60 minutos antes de dormir.
- Preferir atividades calmas: ler, ouvir música suave, conversar em família.
- Tomar banho morno ajuda o corpo a relaxar.
- Quarto tranquilo, escuro, fresco e silencioso.

EVITA ESTES HÁBITOS ANTES DE DORMIR

- Treinos de alta intensidade muito perto da hora de dormir.
- Refeições pesadas, doces e bebidas com cafeína.
- Distrações e discussões que aumentam a ansiedade.
- Ficar até tarde nas redes sociais ou a jogar videojogos.



DICAS PARA PAIS E ENCARREGADOS

- Ajude o seu atleta a cumprir horários regulares.
- Dê o exemplo – a rotina da família influencia o atleta.
- Mostre compreensão nos dias mais cansativos (escola + treinos).
- Respeite o tempo de descanso e evite atividades extra à noite.
- Valorize e elogie quando ele mantém bons hábitos de sono.



SINAIS DE QUE O ATLETA NÃO ESTÁ A DESCANSAR BEM

- Cansaço constante durante o dia.
- Dificuldade de concentração.
- Irritabilidade e mudanças de humor.
- Falta de motivação para treinar ou jogar.
- Queda de rendimento desportivo.
- Mais propenso a lesões e doenças.

SE IDENTIFICAR VÁRIOS DESTES SINAIS, AJUDE O SEU ATLETA A AJUSTAR A ROTINA E, SE NECESSÁRIO, PROCURE ORIENTAÇÃO.

**DESCANSO NÃO É PREGUIÇA,
É PREPARAÇÃO!**
*Um atleta que dorme bem,
treina melhor, joga melhor
e é mais feliz.*

LEMBRE-SE SEMPRE



Dormir bem é parte do treino.



Corpo e mente precisam de recuperar.



Pequenos hábitos fazem grandes resultados.



O seu apoio faz toda a diferença.

KIT DE SAÍDA OFICIAL GCUBA

Chegar todos de igual é chegar com identidade, união e imagem de clube de topo.

1. POLO VERMELHO



2. CALÇÕES DE SAÍDA



3. CALÇAS DE FATO DE TREINO



4. SACO DE CORDAS



O KIT

- 1 Polo Vermelho
- 2 Calções de Saída
- 3 Calças de Fato de Treino
- 4 Saco de Cordas

PORQUE É IMPORTANTE

- ✓ Reforça o sentido de pertença
- ✓ Valoriza a imagem do clube
- ✓ Promove organização e disciplina
- ✓ Gera união dentro e fora do campo
- ✓ Demonstra respeito pela competição

PAPEL DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

- ✓ Garantir que o atleta tem o kit completo
- ✓ Manter o equipamento sempre limpo e em bom estado
- ✓ Zelar pelo cuidado com o material do clube
- ✓ Fomentar hábitos de organização e responsabilidade

CHECKLIST

- ☐ Polo Vermelho
- ☐ Calças de Fato de Treino
- ☐ Calções Pretos
- ☐ Saco de Cordas
- ☐ Equipamento de Jogo
- ☐ Caneleiras
- ☐ Garrafa de Água

PERSONALIZAÇÃO



INICIAIS

A.B.

(OPCIONAL)

NÚMERO

10

(OPCIONAL)



Personalização disponível em polo, calças e saco.

CONSULTAR O CLUBE PARA NORMAS E CONDIÇÕES.



No GCUBA,
a forma como
chegamos
também joga.

Vestir o clube é mais do que usar roupa.

É representar uma equipa, uma história e uma forma de estar.

ESCOLA E FUTSAL ENCONTRAR O EQUILÍBRIO

— Crescer no desporto também é saber crescer na escola. —



1. O FUTSAL TAMBÉM ENSINA

- ✓ Responsabilidade
- ✓ Gestão do tempo
- ✓ Disciplina
- ✓ Espírito de compromisso
- ✓ Resiliência
- ✓ Trabalho em equipa



2. O PAPEL DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

- ✓ Criar horários de estudo regulares
- ✓ Organizar a rotina semanal com antecedência
- ✓ Valorizar tanto a escola como o futsal
- ✓ Acompanhar o desempenho escolar do atleta
- ✓ Ensinar a gerir prioridades sem dramatizar
- ✓ Incentivar hábitos de responsabilidade e autonomia



3. SINAIS DE EQUILÍBRIO SAUDÁVEL

- ✓ Cumpre os compromissos escolares
- ✓ Comparece aos treinos com regularidade
- ✓ Tem tempo para estudar e descansar
- ✓ Mantém motivação nos dois contextos
- ✓ Aprende a organizar-se melhor
- ✓ Sente apoio e compreensão em casa



4. QUANDO É PRECISO AJUSTAR

- ✗ Cansaço excessivo
- ✗ Quebra de rendimento escolar
- ✗ Falta de organização nos estudos
- ✗ Pressão em excesso
- ✗ Descanso insuficiente
- ✗ Rotina desequilibrada



No GCUBA, formar atletas também é ajudar a formar alunos responsáveis.



O equilíbrio entre escola e futsal não acontece por acaso.
Constrói-se com organização, apoio e bom senso.



CAPÍTULO 4

PAIS NA BANCADA

Na bancada, o vosso papel vai muito além de assistir.
O apoio, o exemplo e a forma como vivem cada jogo
influenciam diretamente a confiança, o comportamento
e o crescimento dos nossos atletas.
Ser presença positiva é também fazer parte da equipa.

*“ Na bancada também se joga:
com respeito, exemplo e amor ao clube. ”*

4.1

COMPORTAMENTO DURANTE OS JOGOS

Durante os jogos, a forma como os pais e familiares apoiam e vivem o momento tem impacto direto na confiança, no comportamento e no rendimento dos nossos atletas.

Na bancada, o comportamento também educa.



✓ O QUE FAZER



APOIAR E INCENTIVAR

Apoie todos os atletas, em todos os momentos. O incentivo dá confiança e motivação.



VALORIZAR O ESFORÇO

Elogie a atitude, a entrega e a melhoria. O resultado é importante, mas não é tudo.



RESPEITAR TODOS

Respeite treinadores, árbitros, adversários, atletas e outros pais. Somos todos parte do desporto.



DAR O EXEMPLO

Seja um exemplo dentro e fora da bancada. Os atletas observam tudo o que fazemos.



MANTER A CALMA

Em momentos difíceis, mantenha a calma e transmita segurança.



CELEBRAR COM EQUILÍBRIO

Comemore as conquistas com humildade e respeito.

✗ O QUE EVITAR



DAR INSTRUÇÕES

Não dê instruções táticas nem corrija o atleta durante o jogo. Isso é função do treinador.



CRÍTICAS E GRITOS

Evite críticas, gritos e comentários negativos. Isso reduz a confiança e cria pressão.



DISCUTIR COM ÁRBITROS

Respeite as decisões da equipa de arbitragem. A sua atitude influencia o ambiente do jogo.



COMPARAR ATLETAS

Não compare o seu filho com os outros. Cada atleta tem o seu tempo e o seu percurso.



PRESSÃO PELO RESULTADO

Não transfira para o atleta a responsabilidade do resultado. O foco deve ser o crescimento.



“ O SEU FILHO PODE ESQUECER O RESULTADO.
O EXEMPLO QUE VIU NA BANCADA FICA. ”

4.2

O QUE DIZER E O QUE NÃO DIZER

As palavras têm poder.
Podem construir confiança ou criar pressão.
Podem motivar ou desmotivar.
Durante os jogos, escolha palavras
que apoiam, valorizam e educam.

Fale com **respeito**.

Fale com amor. Fale para construir.

✓ O QUE DIZER



INCENTIVE E APOIE
"Boa! Continua!"
"Estou orgulhoso de ti!"



VALORIZE O ESFORÇO
"Adorei a tua entrega!"
"O importante é dares sempre
o teu melhor."



TRANSMITA CONFIANÇA
"Acredita em ti!"
"Tu consegues!"



MANTENHA A POSITIVIDADE
"Ótima atitude!"
"Vamos, a equipa está contigo!"



RESPEITE TODOS
"Bom jogo para todos!"
"Respeito sempre."



APLAUDA SEMPRE
"Belo lance!"
"Muito bem equipa!"



**NA BANCADA
TAMBÉM
SE EDUCA.**

**SEJA O EXEMPLO
QUE O SEU FILHO
VAI SEGUIR!**

✗ O QUE NÃO DIZER



NÃO DÊ INSTRUÇÕES
"Passa a bola!"
"Tira daí!"



NÃO CRITIQUE
"Estás sempre a falhar!"
"Não sabes jogar!"



NÃO COMPARE
"Olha para o teu colega!"
"Ele é muito melhor que tu."



NÃO CONTESTE DECISÕES
"É falta!"
"O árbitro não percebe nada!"



NÃO PRESSIONE PELO RESULTADO
"Temos que ganhar!"
"Não podemos perder!"



NÃO TRANSMITA NERVOSISMO
"Estás a ver como estás nervoso?"
"Calma, não falhes outra vez!"

**“ O SEU FILHO PODE ESQUECER O RESULTADO.
O EXEMPLO QUE VIU NA BANCADA FICA! ”**

4.3 RESPEITO PELOS ADVERSÁRIOS

No futsal, os adversários **não são inimigos**.

São atletas como os nossos filhos, que trabalham, treinam e dão sempre o seu melhor dentro e fora do campo.

TRATAMOS TODOS COM RESPEITO

Respeitamos os adversários, antes, durante e depois do jogo.

VALORIZAMOS O ESFORÇO

Reconhecemos o empenho e a entrega de todos os atletas, sem exceção.

EXEMPLO DENTRO E FORA DO CAMPO

A nossa atitude educa os nossos filhos e representa o GCUBA com dignidade.

SOMOS TODOS FORMAÇÃO

Hoje são adversários, amanhã podem ser amigos. O respeito constrói o futuro.

SEM GOZOS NEM IRONIAS

Evita comentários negativos, provocações ou atitudes que não educam.

JOGAMOS COM FAIR PLAY

Acreditamos num jogo limpo, honesto e leal, onde todos ganham: o futsal.



“ O VERDADEIRO CAMPEÃO
 RESPEITA SEMPRE O ADVERSÁRIO. ”

O RESPEITO QUE ENSINAMOS HOJE,
 ELES LEVAM PARA A VIDA.



CUMPRIMENTA
 SEMPRE



APLAUDE
 BONS LANCES



ACEITA
 AS DIFERENÇAS



AGRADECE
 NO FINAL



SORRI E
 INCENTIVA



RESPEITA PARA
 SER RESPEITADO

4.4

RESPEITO PELOS ÁRBITROS

Os árbitros também são pessoas que dão o seu melhor em cada jogo.

Respeitá-los é reconhecer o valor do seu trabalho e do esforço que fazem pelo futsal.

**SEM ÁRBITROS,
NÃO HÁ JOGO.**

**SEM RESPEITO,
NÃO HÁ FUTURO.**



SAUDA

Cumprimenta e incentiva o cumprimento antes e depois do jogo.



ACEITA

As decisões fazem parte do jogo. Aceita com desportivismo.



AGRADECE

Agradece o trabalho do árbitro no final do jogo.



NÃO CRITIQUE

Evita comentários negativos ou irónicos.



DÁ O EXEMPLO

O teu comportamento educa o teu filho e toda a bancada.



**RESPEITAR O ÁRBITRO É MAIS DO QUE EDUCAÇÃO.
É ENSINAR O TEU FILHO A SER JUSTO, HUMILDE E HONESTO.**

O QUE ENSINAMOS

- ✓ JUSTIÇA
- ✓ HUMILDADE
- ✓ CONTROLO EMOCIONAL
- ✓ FAIR PLAY
- ✓ EMPATIA

LEMBRA-TE SEMPRE

“ O RESPEITO QUE MOSTRAS
HOJE NA BANCADA,
FORMA O CAMPEÃO
QUE ELE SERÁ AMANHÃ
DENTRO DO CAMPO. ”

EVITA COMPORTAMENTOS QUE NÃO EDUCAM

- ✗ GRITAR COM O ÁRBITRO
- ✗ CONTESTAR DECISÕES
- ✗ FAZER GESTOS OFENSIVOS
- ✗ IRONIZAR ERROS
- ✗ INCUTIR RANCOR



4.5

INCENTIVAR TODOS OS ATLETAS

Cada atleta tem o seu tempo, o seu processo e o seu valor. O incentivo dos pais é fundamental para que todos se sintam confiantes, motivados e parte da equipa.

Quando incentivamos todos, estamos a formar melhores atletas e melhores pessoas!



TODOS FAZEM PARTE. TODOS IMPORTAM.
 O TEU INCENTIVO PODE FAZER A DIFERENÇA
 NA VIDA DO TEU FILHO E DOS OUTROS.



✓ O QUE FAZER



APLAUDE TODOS

Aplauda o esforço, a dedicação e a atitude de todos os atletas, não apenas de quem marca.



INCENTIVA SEM COMPARAR

Cada atleta é único. Evita comparações e valoriza o progresso individual.



VALORIZA O ESFORÇO

Elogia o empenho, a superação e a garra, independentemente do resultado.



FAZ TODOS SENTIR IMPORTANTES

Mostra que todos têm um papel essencial na equipa, dentro e fora do campo.



MANTÉM UMA ATITUDE POSITIVA

O teu exemplo contagia. Transmite sempre confiança e entusiasmo.

✗ O QUE EVITAR



SÓ APLAUDIR QUEM MARCA

Isso pode desmotivar os outros e criar desigualdade dentro da equipa.



FAZER COMPARAÇÕES

Evita comparar o teu filho com outros. Cada um tem o seu caminho.



CRITICAR OU RECLAMAR

Críticas e reclamações geram insegurança e não ajudam no desenvolvimento.



VALORIZAR APENAS O RESULTADO

O mais importante é o crescimento, a aprendizagem e o espírito de equipa.



PRESSÃO OU EXPECTATIVAS EXAGERADAS

Deixa que eles joguem, aprendam e cresçam ao seu ritmo.

“ O FUTSAL NÃO É SÓ
 SOBRE VENCER JOGOS,
 É SOBRE FORMAR
 CAMPEÕES PARA A VIDA! ”



QUANDO APOIAS
 TODOS, FORTALECES
 A EQUIPA E CONSTRUÍS
 UM AMBIENTE ONDE
 TODOS QUEREM
 DAR O SEU MELHOR!

QUANDO O RESULTADO NÃO É O MAIS IMPORTANTE

Nem sempre se ganha no marcador. Mas pode ganhar-se na atitude, na aprendizagem e no crescimento.



PORQUE O RESULTADO NÃO É TUDO



O futsal é uma escola de vida.



Ganhar é bom, mas aprender é essencial.



Mesmo nas derrotas há crescimento.



O esforço, a atitude e a evolução contam mais.



O desenvolvimento do atleta vale mais do que um resultado momentâneo.



O QUE O SEU FILHO PRECISA DE OUVIR

- ✓ Estou orgulhoso de ti.
- ✓ Deste o teu melhor?
- ✓ O que aprendeste hoje?
- ✓ Continua a trabalhar.
- ✓ No próximo treino vais crescer ainda mais.



TAMBÉM SE CRESCE A PERDER

Um atleta que aprende a lidar com a derrota torna-se mais forte, mais equilibrado e mais preparado para os desafios dentro e fora do jogo.



O QUE EVITAR

- ✗ Criticar logo após o jogo.
- ✗ Focar-se apenas no resultado final.
- ✗ Comparar com colegas ou adversários.
- ✗ Desvalorizar o esforço porque a equipa perdeu.
- ✗ Transformar a derrota numa frustração maior do que ela deve ser.



O PAPEL DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO



Valorizar o compromisso.



Reconhecer o esforço.



Ajudar o atleta a refletir.



Transmitir confiança.



Mostrar que o apoio não depende do resultado.



**O resultado termina com o apito final.
 A aprendizagem fica para a vida.**





CAPÍTULO 5

RELAÇÃO COM O CLUBE

A relação entre os Encarregados de Educação e o clube é uma parte essencial do percurso de cada atleta. Quando existe comunicação, respeito e confiança, criamos um ambiente mais estável, mais organizado e mais positivo para o crescimento desportivo e pessoal dos nossos jovens. Mais do que acompanhar jogos e treinos, estar ligado ao clube é fazer parte ativa deste caminho.

“ Quando família e clube caminham na mesma direção, o atleta cresce com mais segurança, confiança e equilíbrio. ”

COMUNICAÇÃO COM TREINADORES E COORDENADORES

Comunicar bem é saber com quem falar, quando falar e sobre o que falar.



TREINADOR



COORDENADOR



1 PODE FALAR COM O TREINADOR QUANDO...

- Falta ao treino ou jogo
- Atraso pontual
- Informação prática do dia
- Pequena indisposição momentânea
- Questão simples sobre a rotina da equipa

Assuntos **simples**, **imediatos** e sem interferir no trabalho do treinador.

3 REGRA SIMPLES

- Assunto simples e imediato? → **TREINADOR**
- Assunto sensível ou complexo? → **COORDENADOR**
- Durante o treino ou jogo? → **AGUARDAR**

2 DEVE FALAR COM O COORDENADOR QUANDO...

- Assuntos sensíveis
- Dúvidas mais complexas
- Conflitos ou situações delicadas
- Questões persistentes sobre o atleta
- Reclamações ou necessidade de mediação

Assuntos que exigem **análise**, **equilíbrio** e **acompanhamento**.

4 O QUE EVITAR

- Abordar o treinador durante o treino
- Discutir decisões após o jogo, a quente
- Expor problemas à frente dos atletas
- Falar de outros atletas
- Criar conflitos em grupos de pais ou redes sociais

“
Treinador focado.
Coordenador disponível.
Família informada.
Atleta protegido.
”

5 PORQUE É IMPORTANTE?

- Protege o foco do treinador
- Organiza a comunicação
- Evita conflitos desnecessários
- Dá segurança ao atleta
- Garante respeito entre todos

Quando cada assunto chega à **pessoa certa**, no **momento certo**, todos trabalhamos melhor pelo mesmo objetivo: o **crescimento do atleta**.

CANAIS OFICIAIS DE COMUNICAÇÃO

Uma comunicação organizada começa por saber onde procurar informação e por onde falar com o clube.



EQUIPA

Para informações da equipa e grupo oficial da equipa.



COORDENADOR

Para temas mais sensíveis, assuntos que necessitem de acompanhamento, dúvidas mais complexas ou questões que exijam mediação.



TREINADOR

Para questões simples e pontuais, como faltas ao treino, avisos rápidos ou situações do momento que não interfiram no trabalho técnico.



CLUBE / ADMINISTRAÇÃO

Para assuntos administrativos, documentos, pagamentos, inscrições, horários oficiais ou informações institucionais.



**SE NÃO VEIO DE UM CANAL OFICIAL,
CONFIRME ANTES DE ASSUMIR QUE É VERDADE.**

EVITE O RUÍDO

- ❌ Não utilizar grupos paralelos de pais para resolver assuntos do clube.
- ❌ Não transmitir informações não confirmadas.
- ❌ Não expor situações internas nas redes sociais.
- ❌ Não procurar respostas diferentes junto de várias pessoas para o mesmo assunto.
- ❌ Em caso de dúvida, confirmar diretamente com o clube.



MENSAGEM AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

**“ Consulte primeiro.
Confirme depois.
Partilhe apenas
informação oficial. ”**

Desta forma protegemos os atletas, facilitamos o trabalho das equipas técnicas e mantemos todas as famílias alinhadas.

**QUANDO TODOS RECEBEM A MESMA INFORMAÇÃO,
O CLUBE FALA A UMA SÓ VOZ.**

REUNIÕES E INFORMAÇÕES DO CLUBE

Estar informado é fazer parte. A proximidade entre clube e família fortalece o crescimento dos nossos atletas.



CLUBE
INFORMA
E PLANEIA



REUNIÃO
COMUNICA
E ALINHA



FAMÍLIAS
COMPREENDEM
E COLABORAM



ATLETAS
CRESCEM
E EVOLUEM

1 PORQUE SÃO IMPORTANTES AS REUNIÕES E INFORMAÇÕES DO CLUBE?

- Aproximam as famílias do clube.
- Permitem esclarecer dúvidas de forma clara.
- Ajudam a alinhar expectativas entre clube e encarregados de educação.
- Facilitam a organização da época desportiva.
- Reforçam o espírito de união e pertença.

2 O QUE O CLUBE PARTILHA?

- > Horários e locais de treino
- > Informações sobre jogos e deslocações
- > Regras e procedimentos internos
- > Eventos, reuniões e atividades
- > Informações administrativas e organizativas
- > Novidades importantes ao longo da época

3 O PAPEL DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

- acompanhar as informações enviadas pelo clube;
- participar nas reuniões sempre que possível;
- manter-se atento aos canais oficiais;
- esclarecer dúvidas atempadamente;
- colaborar com o clube de forma positiva e construtiva.

4 BOAS PRÁTICAS

- Ler com atenção todas as comunicações.
- Confirmar presença quando solicitado.
- Guardar datas e informações importantes.
- Evitar depender apenas de informações passadas por terceiros.
- Procurar sempre a fonte oficial.



Uma família bem informada ajuda o atleta a crescer com mais **segurança, estabilidade e confiança.**



“ Quando clube e famílias comunicam bem, os atletas crescem melhor. ”

5.4 QUESTÕES ADMINISTRATIVAS

Uma boa organização fora do campo ajuda tudo a funcionar **melhor dentro dele**.



O QUE SÃO QUESTÕES ADMINISTRATIVAS?

- ✓ Inscrições e documentação
- ✓ Pagamentos e mensalidades
- ✓ Seguros
- ✓ Declarações e comprovativos
- ✓ Dados do atleta
- ✓ Autorizações
- ✓ Informações sobre material ou outros procedimentos do clube



ONDE TRATAR?

QUESTÃO ADMINISTRATIVA

↓
**CLUBE / SECRETARIA /
RESPONSÁVEL ADMINISTRATIVO**

Não precisa de passar pelo treinador aquilo que não é assunto técnico ou desportivo.



O QUE EVITAR

- ✗ Pedir ao treinador para resolver questões administrativas.
- ✗ Deixar documentação para o último dia.
- ✗ Assumir que "alguém já tratou".
- ✗ Enviar a mesma questão para várias pessoas.
- ✗ Partilhar dados pessoais em grupos públicos.
- ✗ Ignorar prazos ou comunicações oficiais.



COMO FUNCIONA?



PEDIR

Faça o seu pedido ou entregue a documentação necessária.



CONFIRMAR

Confirme sempre os prazos, valores e informações importantes.



REGISTAR

O clube regista e organiza o processo de forma correta.



RESOLVER

A questão será tratada e terá resposta pelo canal oficial.

PASSAPORTE DO ATLETA



INSCRIÇÃO	✓
DOCUMENTAÇÃO	✓
PAGAMENTO	✓
SEGURO	✓
AUTORIZAÇÕES	✓

**TUDO EM DIA,
TUDO A FUNCIONAR!**



COMO AJUDAR O CLUBE

Enquanto Encarregado de Educação:

- ✓ Entregue documentação dentro dos prazos.
- ✓ Mantenha os dados do atleta atualizados.
- ✓ Confirme pagamentos e inscrições atempadamente.
- ✓ Guarde comprovativos importantes.
- ✓ Utilize sempre os contactos oficiais.
- ✓ Quando tiver dúvidas, pergunte antes de deixar o problema crescer.



ORGANIZAÇÃO TAMBÉM É FORMAÇÃO.

Quanto mais simples e organizada for a relação administrativa entre família e clube, mais tempo podemos dedicar ao que realmente importa: os nossos atletas.



“ Quando cada um cuida da sua parte,
todo o clube funciona melhor. ”

5.5 SUGESTÕES, DÚVIDAS E RECLAMAÇÕES

A sua opinião importa.
Fale connosco de forma **correta,**
respeitosa e construtiva.



No GCUBA, acreditamos que uma comunicação aberta e respeitosa fortalece o clube e contribui para o desenvolvimento de todos. Utilize os canais certos para que possamos ouvir, compreender e agir da melhor forma.



COMO COMUNICAR?

Use sempre os canais oficiais do clube.



Fale com o treinador

Para dúvidas sobre treinos, jogos, comportamento ou questões do dia a dia.



Fale com o coordenador

Para assuntos que necessitem de análise, acompanhamento ou mediação.



Fale com a direção

Para temas mais sensíveis ou que envolvam decisões do clube.



Sugestões e reclamações

Podem ser enviadas por email ou através do formulário próprio disponível.

g c u b a @ a f l . p t



QUANDO UTILIZAR?



SUGESTÕES

Partilhe ideias que possam melhorar o clube, atividades ou organização.



DÚVIDAS

Coloque as suas questões para que possamos esclarecer de forma clara.



RECLAMAÇÕES

Apresente situações que não estejam de acordo com os valores do clube ou que necessitem de correção.

O QUE PODE ESPERAR?

- ✓ Ser ouvido com atenção.
- ✓ Ter uma resposta atempada.
- ✓ Confidencialidade no tratamento da informação.
- ✓ Respeito e profissionalismo em todo o processo.
- ✓ Ações concretas sempre que necessário.

PRINCÍPIOS IMPORTANTES



Respeito

Todas as mensagens devem ser feitas com educação e respeito.



Constructividade

O objetivo é melhorar, nunca criticar sem solução.



União

Trabalhamos juntos pelo bem dos nossos atletas.



Confidencialidade

As situações serão tratadas de forma reservada.



O QUE EVITAR

- ✗ Expor situações em redes sociais ou grupos de pais.
- ✗ Fazer comentários públicos sobre atletas, treinadores ou adversários.
- ✗ Procurar vários contactos para o mesmo assunto.
- ✗ Usar tom agressivo, ameaçador ou desrespeitoso.
- ✗ Assumir versões sem ouvir todas as partes.



FAÇA ASSIM

- ✓ Fale connosco diretamente.
- ✓ Explique a situação de forma clara e objetiva.
- ✓ Confie no nosso compromisso com a solução.
- ✓ Seja paciente enquanto analisamos o caso.
- ✓ Juntos, encontraremos a melhor forma de agir.



A SUA PARTICIPAÇÃO FAZ A DIFERENÇA!

Quando comunica da forma certa, ajuda o clube a superar desafios e a crescer mais forte.



“ Juntos construímos
um clube cada vez
melhor. ”



*Formar não é apenas ensinar a jogar.
É ensinar a crescer.*

CAPÍTULO 6

FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

*No GCUBA, a formação vai muito além do futsal.
Trabalhamos para desenvolver atletas mais responsáveis,
confiantes, disciplinados e preparados para crescer
dentro e fora do campo.
Clube, treinadores e famílias caminham juntos neste processo.*

Formamos atletas. Desenvolvemos pessoas. Construimos o futuro.

O PROCESSO DE FORMAÇÃO

Cada atleta tem o seu ritmo. O nosso trabalho é ajudá-lo a evoluir passo a passo.



ETAPAS DO PROCESSO



1. APRENDER

Conhecer os fundamentos do jogo e criar boas bases.



2. PRATICAR

Repetir, experimentar, errar e voltar a tentar.



3. COMPREENDER

Aprender a tomar decisões e perceber melhor o jogo.



4. EVOLUIR

Desenvolver capacidades técnicas, físicas, táticas e emocionais.



5. COMPETIR

Colocar em prática aquilo que foi aprendido, sem perder o foco na formação.



NEM TODOS EVOLUEM AO MESMO TEMPO

Cada criança tem o seu percurso. Comparar atletas pode criar pressão e esconder progressos que nem sempre são imediatamente visíveis.

O objetivo não é chegar primeiro. É continuar a crescer.



PAPEL DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

- Respeitar o ritmo do atleta.
- Valorizar pequenas evoluções.
- Incentivar a persistência.
- Não comparar com colegas.
- Confiar no processo e na equipa técnica.
- Perceber que jogar mais ou menos num momento não define o futuro do atleta.

“

**FORMAÇÃO
NÃO É UMA
CORRIDA.
É UM CAMINHO.**

Há momentos para aprender, errar, tentar novamente, ganhar confiança e dar o próximo passo.

”

“

O atleta que vemos amanhã começa a ser construído no treino de hoje.

”

OBJETIVOS POR ESCALÃO

Cada escalão tem prioridades diferentes. O objetivo é desenvolver no tempo certo aquilo que cada atleta precisa em cada fase.

1 INICIAÇÃO

- Gostar do jogo
- Coordenação motora
- Contacto com a bola
- Regras básicas
- Espírito de equipa

2 FORMAÇÃO BASE

- Técnica individual
- Passe e receção
- Condução
- Tomada de decisão simples
- Hábitos de treino

3 FORMAÇÃO INTERMÉDIA

- Leitura de jogo
- Princípios táticos
- Intensidade
- Responsabilidade
- Cooperação

4 FORMAÇÃO AVANÇADA

- Tomada de decisão sob pressão
- Velocidade de execução
- Compromisso competitivo
- Autonomia
- Consistência

5 PREPARAÇÃO COMPETITIVA

- Rendimento
- Maturidade
- Disciplina
- Liderança
- Preparação para níveis superiores



O QUE É IMPORTANTE COMPREENDER?

- ✓ Nem todos os escalões trabalham as mesmas coisas.
- ✓ Não faz sentido exigir objetivos de adulto a uma criança.
- ✓ A evolução deve respeitar a idade e a maturidade.
- ✓ Jogar para ganhar existe, mas nunca acima da formação.
- ✓ Cada etapa prepara a seguinte.



NÃO ACELERAMOS ETAPAS. CONSTRUÍMOS BASES.

////// O atleta cresce quando aprende o que precisa, no momento certo. /////

FORMAÇÃO VS. COMPETIÇÃO

Competir é importante.

Formar é essencial.

FORMAÇÃO



TREINO

Disciplina e rotina constroem o futuro.



APRENDIZAGEM

Cada treino ensina algo novo.



ERRO

Errar faz parte. É onde se aprende.



REPETIÇÃO

Repetir para fixar. Fixar para evoluir.



TÉCNICA

Dominar o essencial é ganhar liberdade.



CONFIANÇA

Segurança nasce da preparação.



CRESCIMENTO

Hoje melhor do que ontem. Sempre.

FORMAÇÃO

Aprender • Errar • Evoluir

COMPETIÇÃO



JOGO

Colocar em prática o que foi aprendido.



INTENSIDADE

Ritmo, foco e entrega total.



DECISÃO

Pensar rápido. Agir melhor.



DESAFIO

Enfrentar o outro e a si próprio.



RESULTADO

Importa, mas não define quem és.



RESPONSABILIDADE

Representas a equipa. Orgulho e compromisso.



SUPERAÇÃO

Levantar, aprender e continuar.

COMPETIÇÃO

Desafiar • Aplicar • Superar

NÃO SÃO OPOSTOS

- ✓ A formação e a competição devem caminhar juntas.
- ✓ A formação prepara para competir.
- ✓ A competição testa aquilo que foi aprendido.
- ✓ Formação sem competição pode não preparar o atleta para a pressão e o desafio real.
- ✓ Competição sem formação pode criar ansiedade, medo de errar e obsessão pelo resultado.
- ✓ O equilíbrio permite aprender, competir e continuar a gostar de jogar.



Querer ganhar é saudável.

Exigir ganhar a qualquer custo não é formação.

O QUE QUEREMOS NO GCUBA

- ✓ Jogadores que querem ganhar.
- ✓ Atletas que sabem lidar com a derrota.
- ✓ Crianças que não têm medo de errar.
- ✓ Competidores que respeitam adversários e árbitros.
- ✓ Jovens que entendem que o resultado faz parte do processo, mas não define o seu valor.

O SEU PAPEL NESTE EQUILÍBRIO

- ✓ valorizar a evolução antes da classificação;
- ✓ o esforço antes do marcador;
- ✓ a aprendizagem antes da perfeição;
- ✓ a atitude antes dos golos;
- ✓ o processo antes da pressa.



O resultado mostra o que aconteceu hoje. A formação constrói aquilo que o atleta poderá ser amanhã.

No GCUBA, queremos **competir para ganhar** — sem deixar de **formar para a vida**.



UNIÃO



RESPEITO



HUMILDADE



TRABALHO



AMBIÇÃO

DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL

A equipa cresce em conjunto, mas cada atleta evolui de forma diferente.



CADA ATLETA É ÚNICO

Nem todos começam no mesmo ponto, aprendem à mesma velocidade ou precisam das mesmas coisas. O desenvolvimento individual respeita o ritmo, as características e o potencial de cada atleta.



O PROGRESSO NEM SEMPRE É VISÍVEL

Há evoluções que aparecem no marcador. Outras aparecem na confiança, na atitude e na forma de jogar.



O PAPEL DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

- Valorize o progresso individual.
- Evite comparações.
- Pergunte "O que aprendeste?" em vez de "Quantos golos marcaste?".
- Incentive a consistência.
- Confie na equipa técnica.
- Ajude o atleta a perceber que errar faz parte da evolução.



HOJE



APRENDER



CONSOLIDAR



EVOLUIR



SUPERAR



Desenvolver um atleta é ajudá-lo a tornar-se melhor do que era **ontem** — não melhor do que o colega ao lado.

*O verdadeiro progresso começa quando deixamos de comparar e começamos a **acompanhar**.*

O ERRO COMO PARTE DA APRENDIZAGEM

Errar também faz crescer. O importante é aprender, corrigir e continuar.



TENTAR → ERRAR → PERCEBER → CORRIGIR → EVOLUIR

O ERRO ENSINA

- ✓ Mostra o que pode ser melhorado.
- ✓ Desenvolve autonomia.
- ✓ Ensina a lidar com a frustração.
- ✓ Obriga o atleta a procurar novas soluções.
- ✓ Cria resiliência e confiança.

NA BANCADA, O SEU PAPEL É...

Depois de um erro, não acrescente pressão.

Acrescente confiança.

- ✓ Continua.
- ✓ Faz parte.
- ✓ Tenta novamente.
- ✓ O que aprendeste?
- ✓ Gostei da coragem de tentar.

Evite:

- críticas imediatas
- comparações
- ironias
- instruções gritadas da bancada

O QUE REALMENTE CONTA

ERROS:

4

APRENDIZAGENS:

4

CORAGEM PARA CONTINUAR:

∞

“ Não queremos atletas que nunca errem. Queremos atletas que nunca deixem de aprender. ”



mupal tintas

CAPÍTULO 7

CÓDIGO DE CONDUTA

DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Representar o GCUBA também acontece fora das quatro linhas.
O comportamento, as palavras e as atitudes dos Encarregados de Educação
devem refletir os valores que queremos transmitir aos nossos atletas:
respeito, equilíbrio, responsabilidade e união.

“

*O EXEMPLO QUE DAMOS NA BANCADA
ACOMPANHA O ATLETA MUITO DEPOIS DO JOGO TERMINAR.*

”

Os nossos princípios

DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO GCUBA

No GCUBA acreditamos que o exemplo da família é parte essencial da formação. O Encarregado de Educação tem um papel determinante no ambiente, na educação e no crescimento do atleta, dentro e fora do pavilhão.

I

RESPEITAREI: todos os atletas, treinadores, adversários, árbitros e famílias, dentro e fora do pavilhão.

II

APOIAREI: o meu educando com incentivo positivo, sem pressão excessiva nem exigências desajustadas.

III

VALORIZAREI: a equipa, o esforço, a aprendizagem e o crescimento, acima do resultado imediato.

IV

HONRAREI: o nome, a imagem e os valores do GCUBA, representando o clube com respeito e dignidade.

V

COLABORAREI: com o clube, com os treinadores e com a coordenação, promovendo uma relação de confiança e cooperação.

VI

CUIDAREI: da comunicação, intervindo com respeito, bom senso e no momento certo.

VII

SEREI EXEMPLO: de atitude, educação, equilíbrio e fair play para todos os atletas.

VIII

CONTRIBUIREI: para um ambiente positivo, seguro e saudável, onde todos possam crescer.



No GCUBA, formar atletas também é formar famílias que sabem apoiar.

O exemplo vindo da bancada também educa.

OS 10 COMPROMISSOS

DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO GCUBA

Ser Encarregado de Educação no GCUBA é muito mais do que levar e buscar.
 É **formar, apoiar e caminhar** ao lado do atleta todos os dias.

1 APOIAREI

o meu educando com incentivo positivo, valorizando o esforço e a dedicação.



2 RESPEITAREI

treinadores, árbitros, adversários e famílias, dentro e fora do pavilhão.



3 VALORIZAREI

o esforço, a aprendizagem e a evolução acima do resultado imediato.



4 CUMPRIREI

e farei cumprir horários, regras e orientações do clube.



5 PROMOVEREI

uma comunicação respeitosa e construtiva com o GCUBA.



6 DAREI EXEMPLO

na bancada, com atitude correta, linguagem adequada e comportamento digno que educa e inspira.



7 INCENTIVAREI

o respeito pelo equipamento, material e instalações do clube.



8 AJUDAREI

o atleta a conciliar escola, descanso, alimentação e futsal.



9 CONTRIBUIREI

para um ambiente positivo, seguro e formativo, onde todos possam crescer.



o GCUBA com orgulho, união e sentido de pertença, dentro e fora do pavilhão.

Juntos formamos
Atletas e Pessoas

**O COMPROMISSO DA FAMÍLIA
 TAMBÉM FORMA O ATLETA.**

QUANDO FAMÍLIA E CLUBE CAMINHAM JUNTOS,
 O ATLETA CRESCE **MAIS FORTE.**

COMPROMISSO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO GCUBA

Comprometo-me a cumprir estes 10 compromissos e a ser parte ativa na formação do meu educando.

Assinatura

Data / /



CAPÍTULO 8

O COMPROMISSO

Fazer parte do GCUBA é assumir que todos temos um papel no caminho do atleta.

O compromisso entre família, atleta e clube constrói-se todos os dias. Estar presente, respeitar, colaborar, comunicar e dar o exemplo são atitudes que tornam o percurso desportivo mais forte, mais saudável e mais humano.



COMPROMISSO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

O papel da família é essencial. Apoiar, orientar e dar o exemplo faz toda a diferença.



COMPROMISSO COM O ATLETA

Assumir responsabilidades, trabalhar e nunca desistir do caminho da evolução.



COMPROMISSO COM A EQUIPA E O CLUBE

Respeitar, colaborar e representar o GCUBA com orgulho, dentro e fora do pavilhão.

O COMPROMISSO NÃO SE DIZ.
DEMONSTRA-SE.

Quando família, atleta e clube assumem o mesmo compromisso,
a **união transforma-se em força.**



8.1 — Compromisso do Encarregado de Educação

Enquanto Encarregado de Educação do GCUBA, comprometo-me a acompanhar o meu atleta com *respeito, equilíbrio, responsabilidade* e amor ao clube.

1. Apoiar o meu atleta com equilíbrio e *respeito*.
2. Incentivar sem pressionar.
3. Respeitar treinadores, coordenadores, árbitros, colegas e adversários.
4. Comunicar com o clube de forma correta e construtiva.
5. Cumprir horários, compromissos e orientações do clube.
6. Valorizar a *formação* acima do resultado imediato.
7. Ser exemplo positivo dentro e fora do pavilhão.
8. Promover hábitos de *responsabilidade*, organização e fair play.
9. Representar o GCUBA com dignidade, *união* e respeito.
10. Colaborar para que o meu atleta cresça como jogador e como pessoa.

Assinatura do Encarregado de Educação

Data



O verdadeiro compromisso não se vê no marcador.
Vê-se na forma como ajudamos o atleta a crescer.



GCUBA FUTSAL

8.2

COMPROMISSO
COM O ATLETA

Ao meu atleta... ♥

Comprometo-me a caminhar contigo
sem tentar caminhar por ti.

Neste caminho de formação, quero que saibas que estarei ao teu lado, não para viver o jogo por ti, mas para te apoiar em cada passo do teu crescimento como atleta e como pessoa.

Comprometo-me a...

1. Estar **presente**, nos bons e nos maus momentos.
2. Apoiar-te sem te pressionar.
3. **Respeitar** o teu ritmo de aprendizagem.
4. Permitir-te **errar** e voltar a **tentar**.
5. Valorizar o teu **esforço**, não apenas os teus resultados.
6. **Ouvir-te** antes de julgar.
7. Ajudar-te a **conciliar** escola, descanso, família e futsal.
8. Não te **comparar** com outros atletas.
9. Ensinar-te a ganhar com **humildade** e a perder com **dignidade**.
10. Lembrar-te que o teu **valor** nunca depende de um jogo.

Eu não prometo evitar-te todas as dificuldades.
Prometo estar contigo enquanto aprendes
a ultrapassá-las.

Quero ver-te crescer como atleta,
mas acima de tudo quero ver-te crescer como pessoa.

Com orgulho, confiança e amor,

O teu Encarregado de Educação. ♥

Assinatura / Nome do
Encarregado de Educação

Nome do Atleta

O melhor apoio não empurra. Dá segurança para avançar. ★



COMPROMISSO COM A EQUIPA E O CLUBE

Quando faço parte do GCUBA, deixo de representar apenas o meu atleta. Passo também a representar uma equipa, um clube e os seus valores.

Comprometo-me a...



1. Respeitar a equipa como um todo, e não apenas os interesses do meu educando.
2. Apoiar todos os atletas, nos bons e nos maus momentos.
3. Respeitar treinadores, coordenação, direção e restantes colaboradores.
4. Aceitar as decisões desportivas, mesmo quando não coincidem com aquilo que eu desejava.
5. Utilizar os canais oficiais para comunicar dúvidas ou preocupações.
6. Proteger a imagem do clube, evitando conflitos públicos, rumores e exposições desnecessárias.
7. Cumprir regras, horários e orientações, contribuindo para uma equipa organizada.
8. Respeitar adversários e árbitros, dando sempre o exemplo.
9. Participar positivamente na vida do clube, promovendo união e espírito de pertença.
10. Representar o GCUBA com orgulho e responsabilidade, dentro e fora do pavilhão.



Nenhuma destas partes funciona verdadeiramente sozinha.



O clube também é seu

Cuidar da imagem, das pessoas, das instalações, do ambiente e dos valores do GCUBA é responsabilidade de todos os que fazem parte desta família.

“ Não somos apenas pessoas que pertencem ao mesmo clube. Somos pessoas comprometidas com o mesmo caminho. ”
A UNIÃO FAZ A FORÇA.

Um atleta
não cresce apenas
com treinos.

Cresce com o
apoio, o exemplo
e a presença
de quem caminha
ao seu lado.

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@afl.pt



+351 965 406 949 / +351 967 548 233



GCUBA - Futsal



gcuba_futsal_2022



Brevemente



O seu caminho no GCUBA também começa aqui.

O apoio, os valores e o exemplo que aqui viveu

acompanharão o crescimento do seu educando ao longo de toda a caminhada.