



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



FUTEBOL MASCULINO
2020/2021



FEDERAÇÃO DE
ANDEBOL DE PORTUGAL

ESTATUTOS DOS ATLETAS DA SECÇÃO DE ANDEBOL - ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

ÉPOCA DESPORTIVA 2025-2026

Estimado(a) Atleta do Atlético Clube do Cacém

O presente documento define o TEU estatuto de atleta da modalidade de Andebol do Atlético Clube do Cacém para a época de 2025-2026, estabelecendo os direitos e deveres a cumprir de modo a contribuíres, em conjunto com os treinadores e dirigentes, para um Clube educativo, dinâmico, simpático e divertido.

No nosso clube/escola de formação pretendemos inculcar 5 valores fundamentais da modalidade de Andebol:

- **Amizade** – pelos teus(tuas) colegas e treinadores;
- **Disciplina** – dentro e fora do campo;
- **Diversão** – nos treinos e nos jogos, com os teus(tuas) colegas e treinadores;
- **Orgulho** – de pertencer a uma equipa e representar um clube; e
- **Respeito** – pelos(as) colegas, treinadores, dirigentes, apoiantes, adversários(as), árbitros(as), material e instalações.

OS TEUS DIREITOS

1. Treinar e jogar, divertindo-te no pavilhão destinado ao Atlético Clube do Cacém ou a outro clube, em condições próprias para a prática do Andebol;
2. Usar o material de treino e jogo apropriado e em boas condições de utilização;
3. Ser respeitado(a) pelos treinadores, dirigentes, colegas, apoiantes e adversários(as);
4. Ser convocado(a) e jogar sempre que o treinador o entender;
5. Beneficiar de planos de treino de qualidade e acompanhamento regular de fisioterapia no sentido de te valorizar como atleta e **Pessoa**, através da efetiva igualdade de oportunidades, de forma a proporcionar a realização de aprendizagens e interações bem-sucedidas;
6. Ver reconhecidos e valorizados o mérito, a dedicação e o esforço;
7. Ver a tua segurança salvaguardada e a tua integridade física e moral respeitada;



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



8. Ser assistido(a), de forma pronta e adequada, em caso de acidente no decorrer das atividades desportivas;
9. Apresentar críticas e sugestões e ser ouvido(a) em todos os assuntos que justificadamente forem do teu interesse; e
10. Pedir para te ausentares do treino e/ou jogo por razões de força maior.

OS TEUS DEVERES

Conduta Geral

Princípio Fundamental – O meu objetivo é tornar-me no(a) melhor atleta possível. Sou responsável pelas minhas atitudes e, como tal, devo empenhar-me totalmente no sentido de dar o meu melhor contributo.

1. Ter uma conduta correta na equipa de forma a ser respeitado(a) pelos(as) colegas;
2. Ser assíduo(a), pontual e empenhado(a) em todos os treinos, jogos e atividades da equipa;
3. Cuidar e disciplinar o teu corpo de forma saudável – **o descanso e alimentação são tão importantes como o treino;**
4. Reconhecer os teus erros e aprender com eles, não arrançando desculpas para tentar;
5. Apoiar todo o esforço e êxito dos meus colegas;
6. Contribuir para a harmonia do grupo, promovendo o espírito e coesão da equipa em todas as atividades do clube;
7. Conhecer e cumprir os estatutos dos(as) atletas da secção de andebol do clube;
8. Ter um comportamento exemplar em casa e na escola, cumprindo os deveres que me são definidos pelos professores, auxiliares de ação educativa e encarregados de educação; e
9. É muito importante questionar os treinadores e dirigentes, de forma calma e educada, sempre que não compreendo alguma situação ou exercício de treino em vez de me colocar numa situação expectante, fingindo que percebo.

Conduta no balneário

1. Deixar a **roupa arrumada**, evitando ocupar demasiado espaço;
2. Não pontapear ou danificar de alguma outra forma o equipamento do balneário (cacifo, bancos), zelando pela preservação, conservação e asseio das instalações fazendo uso correto das mesmas;
3. Se possível, **trocar de sapatilhas** (diferentes das que trazes do exterior)
4. Guardar os **objetos de valor** (telemóveis, anéis, pulseiras, etc.) no teu saco;



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



5. Utilizar **sempre** chinelos durante o banho;
6. Não deixar ou deitar o equipamento emprestado pelo clube no chão

Conduta no treino

Princípio Fundamental – O treino é, acima de tudo, um processo que permite o atleta evoluir. Da forma como o treino decorre vai depender tudo o que a equipa aprende e é capaz de jogar, ou seja, **joga-se aquilo que se treina**. Assim, é da responsabilidade de todos os atletas dar o seu melhor no treino, através de um esforço sincero e de um grande espírito de entreajuda.

1. Estar **sempre** presente, informando os treinadores ou dirigentes, antecipadamente, em caso de falta;
2. **Justificar** os atrasos;
3. Estar **devidamente equipado(a)** com o equipamento de treino do clube (se aplicável) para iniciar o treino à hora marcada (sem adereços);
4. Aguardar **ordeiramente** o início do treino;
5. Utilizar o material **apenas** com autorização dos treinadores e/ou dirigentes;
6. **Seguir** as orientações dos treinadores, estando atento(a) às instruções;
7. Trazer uma **garrafa de água**, evitando ir ao balneário durante o treino;
8. **Colaborar** na organização e recolha do material utilizado;
9. Ser **assíduo(a), pontual e empenhado(a)** no cumprimento de todas as tarefas do treino. O não cumprimento das tarefas propostas, a falta de empenho e a perturbação da sessão de treino pode levar à **exclusão** da sessão de treino;
10. Não realizar ações suscetíveis de colocar em risco a tua **integridade física** e a dos outros;
11. Não comer, beber (outra bebida diferente de água), mastigar pastilha elástica e **deitar lixo** no recinto desportivo;
12. Durante o treino, controlar, ao máximo, atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, ou seja, todos os comportamentos que revelem falta de controlo emocional ou até mesmo falta de empenho. **O controlo emocional para ter sucesso nos jogos tem de ser trabalhado no treino;**
13. Não ter receio nem vergonha de falar com os treinadores sempre que necessitar de um esclarecimento a nível desportivo ou pessoal;
14. Durante o treino nenhum(a) atleta pode parar, sentar-se, beber água ou sair do recinto desportivo **sem que o treinador ou dirigente tenha dado ordem para tal;**
15. Sempre que o treinador considere que o(a) atleta não conseguiu fazer o exercício porque não deu o seu melhor, terá de o repetir o número de vezes que for necessário, até que seja bem-sucedido(a); e



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



16. Não fazer pouco dos(as) colegas de equipa quando estes(as) não conseguirem realizar os exercícios como deve ser. É da responsabilidade dos(as) atletas mais experientes e hábeis ajudarem os(as) colegas que apresentem dificuldades, partilhando conhecimento e apoiando os(as) que ainda estão a aprender.

Conduta nos convívios, jogos e torneios treino

Princípio Fundamental – Comportar-me de forma digna, incutindo e inspirando respeito por mim próprio, pelos colegas e pelo clube que represento. Nunca me posso esquecer que estou a representar o clube e que todas as atitudes que tomo são válidas enquanto atleta do clube e não em meu nome pessoal.

1. Estar **sempre** presente nos jogos para o(a) qual for convocado(a);
2. Comunicar **rapidamente** (preferencialmente no momento da convocatória) ao treinador ou dirigente caso não esteja disponível para o jogo para o qual fui convocado(a);
3. **Não faltar** aos jogos, a não ser por motivo de força maior. Lembra-te que poderás não ser o(a) único(a) e a equipa e o clube poder sair prejudicados;
4. **Chegar à hora indicada** na convocatória e apresentar uma justificação plausível para os atrasos;
5. Comparecer **devidamente equipado(a)**, com equipamento e fato de treino do clube (quando aplicável). Caso não tenhas equipamento, ser-te-á disponibilizado um equipamento antes do início do jogo, que deverá ser devolvido em condições no final do encontro, a não ser que seja indicado que o deves levar para casa para lavar, assegurando que é devolvido no início da semana seguinte, independentemente de estares disponível ou não para jogar ou treinar. Lembra-te que, tal como tu, poderá haver outros(as) atletas que também precisam de usar um equipamento emprestado pelo clube; e
6. Respeitar e fazer respeitar o símbolo do clube: **o seu emblema e aquilo que representa**.

AOS PAIS, MÃES E/OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO PEDIMOS QUE:

1. Assegurem o teu transporte, quando necessário, para os jogos fora;
2. Informem, atempadamente, o treinador e/ou dirigente no caso de estares doente ou indisponível para as atividades do clube;
3. Colaborem no incentivo do cumprimento dos direitos e deveres dos atletas; e



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



4. Apoiem a tua e as restantes equipas do clube de forma positiva, responsável e, acima de tudo, com respeito pelos adversários e equipas de arbitragem.

Esperamos que a tua participação na secção de Andebol do Atlético Clube do Cacém seja uma aposta a ganhar e que te permita rentabilizar a tua ambição para que, no futuro, conquistes uma maior e melhor evolução, mais títulos e o direito a uma carreira de andebol baseada no teu talento individual, enquanto parte integrante do talento coletivo da tua equipa e do clube; um percurso conseguido com dedicação, inteligência e sempre com muito trabalho, perspetivando um crescimento contínuo e bem-sucedido.

Os treinadores e dirigentes da secção de Andebol do Atlético Clube do Cacém - Cacém, 04 de agosto de 2025

Tomei conhecimento dos estatutos do atleta do Atlético Clube do Cacém para a época 2025-2026

Nome do(a) Atleta: _____ Data: ____ / ____ / ____

ATLETA

COMPROMETO-ME A CUMPRIR NA ÍNTEGRA TODAS AS
NORMAS ESTIPULADAS NOS ESTATUTOS DO ATLETA

ENCARREGADO(A) DE EDUCAÇÃO

TOMEI CONHECIMENTO DESTE DOCUMENTO E COMPROMETO-ME
A CRIAR AS CONDIÇÕES PARA QUE SEJA CUMPRIDO PELO(A) MEU(MINHA) EDUCANDO(A)