



## **1. Condições de ingresso no Castêlo da Maia Ginásio Clube**

1.1. O atleta tem que ser sócio do clube, cumprindo as seguintes regras:

<b>ESCALÃO</b>	<b>Infantis</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Cadetes Juvenis</b>	<b>Juniores</b>	<b>Seniores</b>	<b>Veteranos</b>
<b>Quota / Ano</b>	0,00 €	0,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €	30,00 €
Excepção para o Mini-Volei e Estrunfinhos						

<b>Um dos pais do atleta terá que ser Sócio do C. M. G. C.</b>	30,00 € / Ano
Excepção para os Seniores	

**A quota anual terá de ser regularizada ao Diretor de Equipa no ato da entrega dos documentos de inscrição / renovação.**

1.2. O atleta tem que comprar o seu equipamento, zelar pela sua conservação e limpeza e cumprir as regras da sua utilização:

<b>Composição do Kit do equipamento oficial do C. M. G. C. / Preço aproximado</b>						<b>75,00 €</b>
<b>Peça</b>	1 Camisola de jogo	1 Calção de jogo	1 Fato de Treino	1 Par de Meias		
Excepção para o Mini-Volei e Estrunfinhos						

1.3.

<b>Taxa de Inscrição / Renovação</b>	<b>30,00 €</b>
--------------------------------------	----------------

<b>Mensalidade</b>	
Estrunfinhos	15,00 € / Mês
Mini Volei Escalão A	20,00 € / Mês
Escalão B e Restantes escalões de formação	25,00 € / Mês

**A mensalidade terá de ser regularizada ao Diretor de Equipa até ao dia 8 de cada mês.**

- 1.4. O atleta tem que subordinar o seu comportamento em treino, em competição e na vida pessoal aos princípios da ética e do desportismo
- 1.5. O atleta tem que participar nas acções e eventos do clube para os quais seja convocado, ex: organização de jogos (apanha bolas) organização de torneios de Mini-Volei, festas de abertura e de encerramento, etc.
- 1.6. Os pais dos atletas têm que participar nas acções e eventos do clube para os quais sejam convocados, ex: participar no transporte de atletas, etc.



## 2. Política desportiva

O Castelo da Maia Ginásio Clube procurará desenvolver uma filosofia de trabalho assente em cinco pilares.

### 2.1. Competência

A competência será a base do trabalho desenvolvido. Acreditamos que só a busca da competência permitirá alcançar boas prestações individuais e colectivas e uma evolução sustentada no tempo. Mais ainda, as pessoas sentem-se bem a fazer aquilo em que são competentes. Portanto, a competência gera melhores resultados, o que aumenta a motivação para trabalhar e, por sua vez, produz mais competência.

Porém, a competência só se alcança com trabalho árduo e continuado no tempo, perseverando perante as dificuldades e os insucessos. Alguns atletas possuem dons inatos; todavia, mesmo esses devem recordar-se de que, à medida que o nível de jogo e as dificuldades colocadas pela competição vão evoluindo, os valores inatos não são suficientes.

### 2.2. Mentalidade vencedora

Uma parte fundamental da preparação para a vida é o desenvolvimento de uma mentalidade vencedora. Esta reflecte-se numa busca constante da **superação** – dos próprios limites e capacidades; **dos outros** - a competição existe e todos gostam de ganhar mais do que perder; **dos obstáculos** - na verdade, o atleta com mentalidade vencedora procura, a cada instante, vencer-se a si próprio, vencer os adversários, vencer as barreiras que se lhe colocam no treino, no jogo e na vida.

Em suma, uma mentalidade vencedora traduz-se em dois pontos-chave:

- Busca da superação: independentemente das hipóteses de sucesso e do contexto, enfrentando abertamente tudo o que surgir.
- Pensamento positivo: vislumbrar soluções onde os outros apenas vêem problemas.

### 2.3. Compromisso

O atleta depende muito tempo com os treinos e com os jogos, tempo esse que poderia aplicar no estudo, no namoro, no convívio com amigos e família, enfim, em tantas outras actividades. Se decide, por opção própria, que quer jogar Voleibol, pois que o faça de forma que lhe seja gratificante, buscando a excelência na sua participação, dentro das suas capacidades. O primeiro compromisso é, pois, do atleta para consigo mesmo e para com a filosofia pretendida para a equipa.



Por outro lado, o Voleibol é um desporto de equipa, pelo que o compromisso com o grupo é o mais importante. Da postura de um atleta pode depender toda a dinâmica da equipa. Compete-lhe escolher se o contributo a dar à equipa será positivo ou negativo.

O contributo será positivo sempre que o atleta busque a competência e assuma uma mentalidade vencedora, independentemente do seu nível de jogo. Urge lembrar que cada minúscula melhoria é, por si só, suficiente para melhorar a qualidade do treino e do jogo. Somando as pequenas melhorias de cada atleta ao longo do tempo, e de todos os atletas conjuntamente, o produto será uma subida acentuada da qualidade de trabalho.

O compromisso é, igualmente, o que vai moldar a forma como o atleta gere a sua vida escolar, social e pessoal, em articulação com a actividade desportiva. Se precisa de tempo para treinar, então tem que organizar atempadamente o seu estudo, estar atento nas aulas, alimentar-se adequadamente, beber água a espaços regulares, dormir bem, ou seja, *o atleta tem de perceber que, uma vez assumido o compromisso, não pode comportar-se como uma pessoa "normal". O atleta é uma pessoa **especial**.*

#### 2.4. Entreajuda

Porque todo o grupo quer remar para a mesma meta, a entreajuda é fundamental, manifestando-se das mais diversas formas:

- Estimulando os colegas de equipa a treinarem sempre mais e melhor.
- Cultivando nos colegas uma cultura de acreditar que é sempre possível fazer melhor e vencer obstáculos progressivamente maiores. *O que hoje é impossível, pode amanhã não o ser.*
- Ajudando os colegas na superação das dificuldades, apoiando-os, relativizando a situação e ajudando-os a encontrar soluções para os seus problemas.
- E, porque não, a entreajuda passa, também, por chamar a atenção dos colegas, em determinados momentos; passa por cobrar comportamentos dignos e condizentes com a filosofia de trabalho. *Todos são responsáveis pelo sucesso do trabalho, ninguém se pode demitir dessa função.*

#### 2.5. Fair-play

A competição é dura e, portanto, vamos ganhar e perder, jogar bem e jogar mal, mas importa aceitar dignamente o que a vida nos oferecer:

- **Saber ganhar**, não humilhando o adversário e respeitando-o ao máximo. O melhor respeito que se pode ter pelo adversário é darmos sempre o nosso melhor, preservando o espírito da competição.
- **Saber perder**, reconhecendo o mérito do adversário e identificando soluções para melhorarmos. As desculpas apenas limitam a nossa percepção acerca das nossas próprias deficiências.



- **Aceitar o erro**, enquanto elemento intrínseco à vida e ao jogo. Nomeadamente, perceber que os árbitros também erram e, na maioria das vezes, fazem-no sem intencionalidade. Quando um árbitro errar, antes de o criticarmos, pensemos em quantas acções de jogo já errámos até ao momento.

### 3. Objectivos propostos

Traçamos, desde já, objectivos bastante gerais, definidos seguidamente:

- Formar pessoas dotadas de valores fortes e de autonomia decisional, aptas para transporem para a vida os ensinamentos do Voleibol.
- Formar atletas capazes de assumirem um forte compromisso com o Voleibol, sabendo conjugá-lo com a sua vida escolar, pessoal e social.
- Formar atletas capazes de dignificarem o clube na sua postura em campo, nos treinos e nos jogos, mas também nos seus resultados desportivos.

### 4. Regras gerais de trabalho

As regras pelas quais o grupo de trabalho se irá reger serão, na sua maioria, construídas no decorrer do próprio processo, numa lógica de bom senso.

Entretanto, importa definir algumas linhas mestras:

- Identificar-se com a filosofia de trabalho definida previamente e agir de forma coerente com esta.
- Primar pela assiduidade e pontualidade. Sobre este último aspecto, procurar estar no local de treino ou de jogo cerca de 10 minutos antes da hora marcada. À hora estipulada para o início de uma actividade, esta iniciar-se-á, salvo situações excepcionais.
- Em caso de doença ou de lesão, o atleta deverá comparecer na actividade, à hora marcada, assistindo aos trabalhos, colocando as dúvidas que surjam e, se necessário, colaborando em alguma tarefa de apoio ao treino/jogo.
- No caso de ter que faltar ou chegar atrasado a alguma actividade, o atleta deverá disso dar conhecimento antecipado ao treinador. O aviso deverá ser feito tão antes quanto possível:
  - Exemplo 1: no caso de uma visita de estudo, o atleta pode avisar com meses ou, pelo menos, semanas de antecedência;
  - Exemplo 2: no caso de uma indisposição, o atleta deverá avisar logo que perceba que não está em condições de realizar o treino, *mesmo que possa assistir ao mesmo*.
- O treinador nunca dispensa ninguém da participação nos trabalhos. Sempre que o atleta necessitar de faltar, deve assumir inteiramente a responsabilidade dessa decisão.



- O atleta deverá procurar participar em todas as actividades da equipa, formando um grupo unido e forte. Porém, a prioridade vai para os treinos e estágios, bem como para os torneios ou jogos para os quais sejam convocadas.

## **5. Equipamento para os treinos**

Para todos os treinos, será necessário que o atleta se equipe com material desportivo adequado, sendo indispensáveis as joelheiras e sapatilhas com sola adequada (evitar solas muito baixas ou muito altas). Relógios, colares, pulseiras, anéis e brincos não serão permitidos, por uma questão da segurança da prática. Os cabelos deverão estar bem apanhados, evitando interferências com a visão.

A opção por fato de treino ou por calção e T-shirt fica inteiramente ao cuidado do atleta. Sugere-se, porém, a utilização do fato de treino nos dias mais frios, pelo menos durante a parte inicial do treino.

Finalmente, cada atleta deverá fazer-se acompanhar de água, assegurando uma adequada hidratação e evitando idas ao balneário, com a perda de tempo que tal acarreta.

## **6. Utilização dos atletas em jogos e torneios**

O momento da convocatória para jogos e torneios é sempre delicado. Mais ainda, talvez, o sejam as decisões relativas a quem deve ou não jogar. Sobre este ponto, importa referir que todos têm direito à sua opinião, mas o treinador é soberano e não terá de justificar as suas opções.

Em todo o caso, importa estabelecer, desde logo, algumas linhas mestras de pensamento:

- Tradicionalmente, os treinadores são tentados a dizer que, no estabelecimento de quem vai ou não jogar, valorizam a dedicação do atleta à causa – empenho, assiduidade, espírito guerreiro, entre outras características. Logicamente, o treinador pesará estes factores.
- Porém, não devemos ser ingénuos: a competência, sendo a base do trabalho, terá de ser valorizada. Portanto, este será um factor de relevo na escolha de quem joga.
- O pensamento do treinador focalizar-se-á, essencialmente, na promoção do colectivo. Como tal, questões como motivações individuais de determinados atletas ou como a atribuição de tempo de jogo a atletas menos utilizados, apenas nos merecerão atenção quando, ponderados todos os factores, chegemos à conclusão de que isso não irá prejudicar a equipa.
- O desenvolvimento da equipa passa por diversas etapas, devendo haver um equilíbrio entre o curto prazo e o longo prazo. Isto terá reflexos na escolha dos jogadores em competição.



- Nesta lógica de pensamento, é possível, e até provável, que existam atletas regularmente utilizados, enquanto outros poderão ter poucas oportunidades. Importa realçar, porém, que é o atleta o responsável pela criação das suas próprias oportunidades.
- O atleta é livre de, em qualquer momento, dialogar com o treinador, procurando inteirar-se daquilo que necessita de melhorar para aumentar as probabilidades de ser utilizado em jogo.
- Finalmente, mencionar que a convocatória para um jogo não implica que o atleta tenha tempo efectivo de jogo. Nos escalões de Infantis e Iniciados apenas 9 atletas têm de, obrigatoriamente, jogar.

## **7. Comunicação entre pais e treinadores**

Sobre este aspecto, referir que o treinador está totalmente disponível para dialogar com os pais. Contudo, apenas o fará fora dos horários de treino, jogo ou qualquer outra actividade da equipa. Questões do foro técnico não serão debatidas.

Relativamente a informações relativas à calendarização e logística das actividades desenvolvidas pela equipa, tentaremos fazê-la chegar aos interessados tão cedo quanto possível. O meio preferencial para este tipo de comunicação será o correio eletrónico e a página oficial do clube [www.facebook.com/CastelodaMaiaGC](http://www.facebook.com/CastelodaMaiaGC).

Quando justificável, enviar-se-á documento em suporte escrito.

Castêlo da Maia, Setembro 2018

A Direcção

