



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



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

ÉPOCA DESPORTIVA 2026-2027

Estimado(a) Atleta do Atlético Clube do Cacém

O presente documento estabelece o teu estatuto de atleta da modalidade de Andebol do Atlético Clube do Cacém para a época desportiva 2026/2027, definindo os direitos e deveres que deverás cumprir. O seu objetivo é promover, em conjunto com treinadores, dirigentes e restantes agentes do clube, um ambiente educativo, dinâmico, acolhedor e motivador.

Enquanto clube e escola de formação, procuramos transmitir e desenvolver cinco valores fundamentais da modalidade de Andebol:

- **Amizade** – fomentar o espírito de equipa e a entreaajuda entre colegas e treinadores;
- **Disciplina** – demonstrar responsabilidade, compromisso e comportamento exemplar dentro e fora do campo;
- **Diversão** – desfrutar dos treinos e dos jogos, promovendo um ambiente positivo e saudável;
- **Orgulho** – representar com dedicação o Atlético Clube do Cacém e honrar a equipa de que fazes parte; e
- **Respeito** – agir com consideração para com colegas, treinadores, dirigentes, apoiantes, adversários, árbitros, bem como pelo material e pelas instalações do clube.

OS TEUS DIREITOS

Tens direito a:

1. Treinar, competir e divertir-te no pavilhão destinado ao Atlético Clube do Cacém ou noutro local definido pelo clube, em condições adequadas à prática do Andebol.
2. Utilizar material de treino e de jogo apropriado, seguro e em boas condições de utilização.
3. Ser tratado(a) com respeito por treinadores, dirigentes, colegas de equipa, apoiantes e adversários.
4. Ser convocado(a) e participar nos jogos sempre que o treinador assim o entender.



www.accacem.pt



@accacem1941



geral@accacem.pt



+351 219 188 620



Rua Casal De Ouressa, N° 20,
2635-600, Rio de Mouro



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



5. Beneficiar de um plano de treino de qualidade e de acompanhamento de fisioterapia, sempre que aplicável, promovendo o teu desenvolvimento enquanto atleta e pessoa, através da igualdade de oportunidades e de experiências de aprendizagem positivas.
6. Ver reconhecidos e valorizados o teu mérito, a tua dedicação, o teu empenho e o teu esforço.
7. Ter a tua segurança assegurada e a tua integridade física, moral e emocional respeitada.
8. Receber assistência pronta e adequada em caso de acidente ocorrido durante as atividades desportivas.
9. Apresentar sugestões, opiniões e críticas construtivas, sendo ouvido(a) em todos os assuntos que, justificadamente, sejam do teu interesse.
10. Solicitar autorização para te ausentares de um treino ou jogo por motivos de força maior, devidamente justificados.

OS TEUS DEVERES

Conduta Geral

Princípio Fundamental – O meu objetivo é tornar-me o(a) melhor atleta possível. Sou responsável pelas minhas atitudes e comprometo-me a dar sempre o meu melhor contributo para a equipa e para o clube.

Comprometo-me a:

1. Ter uma conduta correta e respeitadora, de forma a conquistar o respeito dos(as) colegas, treinadores e demais elementos do clube.
2. Ser assíduo(a), pontual e empenhado(a) em todos os treinos, jogos e restantes atividades da equipa.
3. Cuidar do meu corpo de forma responsável, reconhecendo que o descanso, a alimentação e a recuperação são tão importantes como o treino.
4. Reconhecer os meus erros, aprender com eles e evitar procurar desculpas, encarando cada dificuldade como uma oportunidade de evolução.
5. Apoiar e valorizar o esforço e o sucesso dos meus colegas.
6. Contribuir para a harmonia, o espírito de equipa e a coesão do grupo em todas as atividades do clube.
7. Conhecer e cumprir os regulamentos e estatutos aplicáveis aos atletas da secção de andebol do clube.



www.accacem.pt



@accacem1941



geral@accacem.pt



+351 219 188 620



Rua Casal De Ouressa, N° 20,
2635-600, Rio de Mouro



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



8. Manter um comportamento exemplar em casa, na escola e em todos os contextos, cumprindo os deveres definidos pelos professores, auxiliares de ação educativa e encarregados de educação.
9. Esclarecer, de forma calma e educada, qualquer dúvida junto dos treinadores ou dirigentes sempre que não compreenda uma situação ou um exercício, em vez de fingir que percebeu.

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;
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 de aprendizagem e evolução. A forma como decorre determina aquilo que a equipa aprende e é capaz de realizar em jogo. Em suma, joga-se aquilo que se treina. Assim, é responsabilidade de todos os atletas dar o seu melhor em cada treino, demonstrando empenho, compromisso e espírito de entreajuda.

Durante os treinos, todos os atletas devem:

1. Estar presentes em todos os treinos, informando antecipadamente os treinadores ou dirigentes sempre que não possam comparecer;
2. Justificar eventuais atrasos;
3. Apresentar-se devidamente equipados com o equipamento de treino do clube (quando aplicável), sem adereços, e prontos para iniciar o treino à hora marcada;
4. Aguardar de forma ordeira o início da sessão de treino;
5. Utilizar o material de treino apenas com autorização dos treinadores e/ou dirigentes;
6. Seguir atentamente as orientações e instruções dos treinadores;
7. Trazer uma garrafa de água, evitando deslocações ao balneário durante o treino;



www.accacem.pt



@accacem1941



geral@accacem.pt



+351 219 188 620



Rua Casal De Ouressa, N° 20,
2635-600, Rio de Mouro



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



8. Colaborar na organização, montagem e recolha do material utilizado;
9. Ser assíduos, pontuais e empenhados no cumprimento de todas as tarefas propostas. A falta de empenho, o incumprimento das tarefas ou a perturbação da sessão de treino podem levar à exclusão da mesma;
10. Evitar qualquer comportamento que coloque em risco a sua integridade física ou a dos colegas;
11. Não comer, consumir bebidas diferentes de água, mastigar pastilha elástica ou deitar lixo no recinto desportivo;
12. Controlar as emoções durante o treino, evitando demonstrar descontentamento, frustração, desinteresse ou qualquer outro comportamento que revele falta de autocontrolo ou de empenho. O controlo emocional necessário para competir com sucesso também se desenvolve no treino;
13. Não hesitar em falar com os treinadores sempre que necessitem de esclarecimentos, quer de natureza desportiva, quer pessoal;
14. Não parar, sentar-se, beber água ou abandonar o recinto desportivo sem autorização do treinador ou de um dirigente;
15. Repetir um exercício sempre que o treinador considere que este não foi realizado com o empenho ou a dedicação necessários, até que seja executado com sucesso;
16. Respeitar todos os colegas, nunca ridicularizando quem revele dificuldades na realização dos exercícios. Os atletas mais experientes devem assumir um papel ativo na integração e apoio aos colegas, partilhando conhecimentos, incentivando e ajudando aqueles que ainda se encontram em processo de aprendizagem.

Conduta nos convívios, jogos e torneios treino

Princípio Fundamental – Comportar-me de forma digna, promovendo e inspirando respeito por mim próprio(a), pelos colegas, pelos adversários, pelos árbitros e pelo clube que represento. Nunca devo esquecer que, enquanto atleta, represento o clube em todas as minhas atitudes e comportamentos, dentro e fora do recinto desportivo.

Regras de Conduta

1. Estar **sempre** presente nos jogos para o(a) qual for convocado(a).



www.accacem.pt



@accacem1941



geral@accacem.pt



+351 219 188 620



Rua Casal De Ouressa, N° 20,
2635-600, Rio de Mouro



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



2. Comunicar ao treinador ou dirigente, com a maior brevidade possível — preferencialmente no momento da convocatória — caso não possa comparecer.
3. Não faltar aos jogos ou atividades, salvo por motivo de força maior. A ausência de um(a) atleta pode prejudicar toda a equipa e o clube.
4. Comparecer à hora indicada na convocatória. Em caso de atraso, apresentar uma justificação plausível ao treinador ou dirigente.
5. Apresentar-me devidamente equipado(a), utilizando o equipamento de jogo e o fato de treino do clube, quando aplicável.
6. Caso utilize equipamento cedido pelo clube, zelar pela sua boa conservação. Se o equipamento tiver de ser levado para casa para lavagem, devo devolvê-lo limpo no início da semana seguinte, independentemente de estar ou não disponível para treinar ou jogar. É importante lembrar que esse equipamento poderá ser necessário para outros(as) atletas.
7. Respeitar e dignificar o símbolo do clube, o seu emblema, os seus valores e a sua história, contribuindo para uma imagem positiva da instituição em todas as circunstâncias.

AOS PAIS, MÃES E/OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Solicitamos a vossa colaboração para que:

1. Assegurem, sempre que necessário, o transporte do(a) atleta para os jogos realizados fora de casa;
2. Informem, com a devida antecedência, o treinador e/ou dirigente sempre que o(a) atleta se encontre doente ou indisponível para participar nas atividades do clube;
3. Incentivem o cumprimento dos direitos e deveres dos atletas; e
4. Apoiem o(a) vosso(a) atleta e todas as equipas do clube de forma positiva, responsável e, acima de tudo, respeitando os adversários e as equipas de arbitragem.

Esperamos que a tua participação na Secção de Andebol do Atlético Clube do Cacém seja uma experiência enriquecedora e uma oportunidade para desenvolveres todo o teu potencial. Desejamos que esta etapa te permita crescer enquanto atleta e pessoa, alcançando uma evolução contínua, novas conquistas e, quem sabe, uma carreira no andebol assente no teu talento individual, sempre colocado ao serviço do talento coletivo da tua equipa e do clube.



www.accacem.pt



@accacem1941



geral@accacem.pt



+351 219 188 620



Rua Casal De Ouressa, N° 20,
2635-600, Rio de Mouro



ATLÉTICO CLUBE DO CACÉM

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 28 de julho de 1941



Que este percurso seja marcado pela dedicação, pelo compromisso, pela inteligência, pelo respeito e pelo trabalho diário, valores essenciais para um crescimento sólido, sustentável e bem-sucedido, dentro e fora do campo.

Os treinadores e dirigentes da secção de Andebol do Atlético Clube do Cacém - Cacém, 30 de Junho de 2026

Tomei conhecimento dos estatutos do atleta do Atlético Clube do Cacém para a época 2026-2027

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 DESTES DOCUMENTOS E COMPROMETO-ME
A CRIAR AS CONDIÇÕES PARA QUE SEJA CUMPRIDO PELO(A) MEU(MINHA) EDUCANDO(A)



www.accacem.pt



@accacem1941



geral@accacem.pt



+351 219 188 620



Rua Casal De Ouressa, N.º 20,
2635-600, Rio de Mouro