



MUNICÍPIO DE SETÚBAL  
CÂMARA MUNICIPAL

REUNIÃO N.º 20/2025

PROPOSTA N.º 129/2025/DCDJ/DIDES

Realizada em 18/09/2025

DELIBERAÇÃO N.º 583/2025

ASSUNTO: **Clube Naval Setubalense – Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo**

O Clube Naval Setubalense é uma associação centenária sem fins lucrativos, fundado em 6 de Maio de 1920, com estatuto de utilidade pública, desde 1982, com mais de 8.000 associados e cerca de 450 atletas, que desenvolve um projeto regional, distrital e nacional para a promoção da atividade desportiva, em diversas modalidades desportivas, nomeadamente como a natação, o remo, a patinagem artística, o andebol, a ginástica e a vela, tendo também e na vertente de desporto adaptado, as modalidades de remo adaptado e andebol em cadeira de rodas.

Para permitir continuar a desenvolver a modalidade desportiva de Andebol Adaptado/Andebol em Cadeira de Rodas, e permitir que o Clube cresça desportivamente, com o objetivo de alcançar cada vez melhores resultados nas competições nacionais onde militam as suas equipas, o Clube solicitou, ao abrigo do Regulamento Municipal de Apoio ao Movimento Associativo, um apoio financeiro ao Município.

Considerando que:

- Nos termos do disposto na alínea f) do n.º 2 do artigo 23.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, constitui atribuição municipal o apoio aos tempos livres e ao desporto;
- Compete à Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio a atividades de interesse municipal, deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou eventos de interesse municipal, nos termos da alínea o) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro;
- Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º do citado diploma legal compete, de igual modo, apoiar ou participar, pelos meios adequados, no apoio a atividades de interesse municipal de natureza social, cultural, desportiva, recreativa ou outra;
- O Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, que estabelece o regime jurídico dos Contratos-programa de Desenvolvimento Desportivo;
- O movimento associativismo desportivo do Concelho, tem sido ao longo dos tempos um forte aliado do Município de Setúbal, no fomento e desenvolvimento desportivo do Concelho, reconhecendo-se o seu papel social e de educador cívico, fundamental destas associações e clubes desportivos na comunidade e nas pessoas;
- O Clube Naval Setubalense lançou em 2014-2015 um ambicioso projeto para o desenvolvimento do Andebol Adaptado com a formação de uma equipa constituída por atletas com deficiência intelectual que competiu na área específica, tendo sido várias vezes campeã da zona sul e vice-campeã nacional, equipa que protagonizou um projeto pioneiro assumido pela Associação de Andebol de Setúbal que permitiu a estes atletas integrar a Fase Complementar do Campeonato de Iniciados do Andebol Formal. Na época desportiva de 2015 - 2016 foi formada a equipa de andebol em cadeira de rodas do Clube Naval Setubalense, que desde então tem participado em todas as competições oficiais nacionais e na época 2024-2025 foi finalista da taça de Portugal e vice-campeã nacional.
- Atualmente a equipa de Andebol em Cadeira de Rodas é constituída por 14 atletas do sexo masculino com idades compreendidas entre 55 e 16. Fazem parte da equipa dois atletas internacionais titulados a nível internacional (campeão do mundo e da europa e vencedores do torneio Hand4 All). Na época 2025/2026, a equipa irá disputar a supertaça e vai competir nas competições oficiais sob a tutela da Federação de Andebol de Portugal.

- h) A Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio ao desenvolvimento desportivo no Concelho, reconhece o Clube Naval Setubalense como um Clube fundamental, com uma intervenção continuada ao longo de mais de 100 anos em prole do desenvolvimento do desporto em variadíssimas modalidades, quer nas componentes formativas, de recreação, de competição e de alta competição, e onde fizeram a sua formação desportiva e social centenas de cidadãos;
- j) A Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio ao desenvolvimento desportivo no Concelho, reconhece que o projeto de Andebol Adaptado/Andebol em Cadeira de Rodas do Clube Naval Setubalense é um projeto inovador, único no Concelho e de alto valor desportivo e social, e manifesta de várias formas, e através do presente Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo, a sua firme determinação de apoiar financeiramente o mesmo, dando o seu contributo para reforçar o seu crescimento e sustentabilidade.
- k) A Câmara Municipal de Setúbal reconhece que o Clube Naval Setubalense só conseguirá manter a qualidade da sua intervenção e projetar com cada vez mais ambição o seu futuro e o futuro da modalidade de Andebol Adaptado, se tiver um aumento crescente e sustentado dos apoios logísticos, materiais e financeiros.

Com base no referido enquadramento e ao abrigo do disposto no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro e das alíneas o) e u) do ponto 1. do artigo 33º da Lei 75/2013, de 12 de setembro, propõe-se a aprovação do Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo (em anexo), a celebrar com o Clube Naval Setubalense, e o apoio financeiro de 10.000 € (dez mil euros) ao referido Clube.

Cabimento na rubrica orçamental 07 040701 2005 A 5

Anexos:

- DIDES. Anexo 1. CNS. Contrato Programa\_18 setembro 2025
- DIDES. Anexo 2. CNS. Contrato Programa\_18 setembro 2025
- DIDES. Anexo 3. CNS. Contrato Programa\_18 setembro 2025
- DIDES. Anexo 4. CNS. Contrato Programa\_18 setembro 2025
- DIDES. Anexo 5. CNS. Contrato Programa\_18 setembro 2025

O TÉCNICO

O CHEFE DE DIVISÃO

O DIRECTOR DO DEPARTAMENTO

O PROPONENTE

APROVADA / REJEITADA por:            Votos Contra;            Abstenções; 10 Votos a Favor.

*Aprovada em minuta, para efeitos do disposto no n.º 3 do art.º 57 da lei 75/13, de 12 de setembro*

O RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA ACTA

O PRESIDENTE DA CÂMARA

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL  
CONTRIBUINTE N.º501294104  
PRAÇA DO BOCAGE  
2900-276-SETUBAL

IMPRESSO	PAGINA
2025/09/11	1

PROPOSTA DE CABIMENTO

SERV. REQUIS.	LOGIN	DATA	NUMERO	ANO
D0702	ssilva	2025/09/11	3740	2025

DESCRIÇÃO DA DESPESA  
PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO ENTRE O MUNICÍPIO DE SETÚBAL E O CLUBE NAVAL SETUBALENSE - PROPOSTA N.º 129/2025/DCDJ/DIDES - \ ALÍNEAS O) E U) DO Nº1 DO ARTIGO 33º DO ANEXO I DA LEI 75/2013, DE 12 DE SETEMBRO

CLASSIFICAÇÃO DA DESPESA	DOTAÇÃO DISPONÍVEL
TIPO DESP: T012-Transf.Correntes-Instituições sem fins lucrativos	13.605,00
ORGÂNICA : 07 DEP.CULTURA,DESPORTO,DIREITOS SOCIAIS,SAÚDE E JUV.	A CABIMENTAR
ECONÓMICA: 040701 INSTITUIÇÕES SEM FINS LUCRATIVOS	10.000,00
PLANO : 2005 A 5	SALDO APÓS CABIMENTO
DESPORTO	3.605,00
Actividades da Divisão de Desporto	

EXTENSO  
DEZ MIL EUROS

PROPOSTA CABIMENTADA EM 2025/09/11

AUTORIZAÇÃO \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

PROCESSADO POR COMPUTADOR

# CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

A celebrar e outorgar entre o  
Município de Setúbal e o Clube Naval Setubalense

ENTRE:

MUNICÍPIO DE SETUBAL, pessoa coletiva de direito público e regime administrativo, de população e território, com o número 501 294 104 e sede na Praça do Bocage, 2900 Setúbal, neste ato representado pelo Presidente da respetiva Câmara Municipal, André Valente Martins, que outorga nessa qualidade e com poderes para o ato, resultantes do disposto no artigo 35º, n.º 1, alínea a), e n.º 2, alínea f), do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, com as demais alterações legislativas posteriores e na redação atualmente em vigor, doravante designado por primeiro outorgante;

E

CLUBE NAVAL SETUBALENSE, associação desportiva de direito privado sem fins lucrativos, pessoa coletiva n.º 500 065 543 e sede na Avenida Jaime Rebelo, 41, 2904-503 Setúbal, neste ato representada por Jorge Mauzinho, Presidente da Direção, que outorga nessa qualidade e com poderes para o ato, doravante designada por segundo outorgante;

É celebrado e outorgado o presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo, com esteio e fundamento e em conformidade com o disposto nos artigos 33º, n.º 1, alíneas o) e u), do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, com as demais alterações legislativas subsequentes e na redação em vigor, a qual aprovou e consagra o Regime Jurídico das Autarquias Locais; 6º, n.º 1, 7º, n.º 1, e 46º, n.º 1, todos da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, aprovada pela Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, na redação atual; 1º, 2º, 3º, n.º 1, alínea d), 11º, n.º 2, alínea b), 13º e 15º, todos do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, com as alterações legais posteriores e na redação em vigor, objeto de republicação pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março, o qual contempla e disciplina o Regime Jurídico dos Contratos-Programa de Desenvolvimento Desportivo, que se rege pelas cláusulas seguintes:

## Considerando que:

- a) Nos termos do disposto na alínea f) do n.º 2 do artigo 23.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, constitui atribuição municipal o apoio aos tempos livres e ao desporto;
- b) Compete à Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio a atividades de interesse municipal, deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou eventos de interesse municipal, nos termos da alínea o) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro;

- c) Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º do citado diploma legal compete, de igual modo, apoiar ou compartilhar, pelos meios adequados, no apoio a atividades de interesse municipal de natureza social, cultural, desportiva, recreativa ou outra;
- d) O Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, que estabelece o regime jurídico dos Contratos-programa de Desenvolvimento Desportivo;
- e) O movimento associativismo desportivo do Concelho, tem sido ao longo dos tempos um forte aliado do Município de Setúbal, no fomento e desenvolvimento desportivo do Concelho, reconhecendo-se o seu papel social e de educador cívico, fundamental destas associações e clubes desportivos na comunidade e nas pessoas;
- f) O Clube Naval Setubalense é uma associação centenária sem fins lucrativos, fundado em 6 de Maio de 1920, com estatuto de utilidade pública, desde 1982, com mais de 8.000 associados e cerca de 450 atletas, que desenvolve um projeto regional, distrital e nacional para a promoção da atividade desportiva, em diversas modalidades desportivas, nomeadamente como a natação, o remo, a patinagem artística, o andebol, a ginástica e a vela, tendo também e na vertente de desporto adaptado, as modalidades de remo adaptado e andebol em cadeira de rodas
- g) O Clube Naval Setubalense lançou em 2014-2015 um ambicioso projeto para o desenvolvimento do Andebol Adaptado com a formação de uma equipa constituída por atletas com deficiência intelectual que competiu na área específica, tendo sido várias vezes campeã da zona sul e vice-campeã nacional, equipa que protagonizou um projeto pioneiro assumido pela Associação de Andebol de Setúbal que permitiu a estes atletas integrar a Fase Complementar do Campeonato de Iniciados do Andebol Formal. Na época desportiva de 2015 - 2016 foi formada a equipa de andebol em cadeira de rodas do Clube Naval Setubalense, que desde então tem participado em todas as competições oficiais nacionais e na época 2024-2025 foi finalista da taça de Portugal e vice-campeã nacional.
- h) Atualmente a equipa de Andebol em Cadeira de Rodas é constituída por 14 atletas do sexo masculino com idades compreendidas entre 55 e 16. Fazem parte da equipa dois atletas internacionais titulados a nível internacional (campeão do mundo e da europa e vencedores do torneio Hand4 All). Na época 2025/2026, a equipa irá disputar a supertaça e vai competir nas competições oficiais sob a tutela da Federação de Andebol de Portugal.
- i) A Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio ao desenvolvimento desportivo no Concelho, reconhece o Clube Naval Setubalense como um Clube fundamental, com uma intervenção continuada ao longo de mais de 100 anos em prole do desenvolvimento do desporto em variadíssimas modalidades, quer nas componentes formativas, de recreação, de competição e de alta competição, e onde fizeram a sua formação desportiva e social centenas de cidadãos;
- j) A Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio ao desenvolvimento desportivo no Concelho, reconhece que o projeto de Andebol Adaptado/Andebol em Cadeira de Rodas do Clube Naval Setubalense é um projeto inovador, único no Concelho e de alto valor desportivo e social, e manifesta de várias formas, e através do presente Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo, a sua firme determinação de apoiar financeiramente o mesmo, dando o seu contributo para reforçar o seu crescimento e sustentabilidade.
- k) A Câmara Municipal de Setúbal reconhece que o Clube Naval Setubalense só conseguirá manter a qualidade da sua intervenção e projetar com cada vez mais ambição o seu futuro e o futuro da modalidade de Andebol Adaptado, se tiver um aumento crescente e sustentado dos apoios logísticos, materiais e financeiros.



É celebrado o presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo, nos termos do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, de acordo com a deliberação camarária de 13 de agosto de 2025, que se rege pelo disposto naquele Decreto-Lei em tudo o que lhe é aplicável e pelas seguintes cláusulas:

### **CLÁUSULA PRIMEIRA (Objeto)**

O presente contrato-programa destina-se a regular a atribuição de uma comparticipação financeira, no âmbito da candidatura a apoio submetida pelo Clube Naval Setubalense para o desenvolvimento desportivo na época 2025-2026, mais concretamente para o desenvolvimento do Projeto de Andebol Adaptado/Andebol em Cadeira de Rodas, à Câmara Municipal de Setúbal, que faz parte integrante do presente contrato-programa.

### **CLÁUSULA SEGUNDA (Duração do Contrato)**

O presente contrato-programa reporta-se à época desportiva 2025-2026 e vigora entre 1 de setembro de 2025 e 31 de julho de 2026.

### **CLÁUSULA TERCEIRA (Obrigações dos Outorgantes)**

1. O Primeiro Outorgante obriga-se a:

- a) Financiar no montante de € 10.000,00 (dez mil euros), o Plano de Desenvolvimento Desportivo do Clube Naval Setubalense, na modalidade de Andebol Adaptado/Andebol em Cadeira de Rodas, para a época desportiva 2025-2026, plano que faz parte integrante do presente contrato-programa.
- b) O apoio financeiro referenciado no número precedente, tem por objeto apoiar um conjunto de despesas referentes a aquisição de equipamentos e material desportivo, pagamento de deslocações para competições, pagamento de filiações em organismos desportivos, pagamento de seguros desportivos e organização de competições e eventos.
- c) Após a outorga do contrato e publicação do mesmo nos seus meios digitais, proceder ao pagamento da verba, consoante disponibilidade de tesouraria, ao longo da época desportiva 2025-2026. 10% do valor total de apoio só será pago depois da entrega do relatório de atividades de final de época, por parte do segundo outorgante;
- d) Fiscalizar a execução do presente contrato-programa, recorrendo a todos os procedimentos administrativos adequados para este fim, nomeadamente através da realização de inspeções, inquéritos ou outros meios;

2. O Segundo Outorgante obriga-se a:

- a) Afetar os montantes disponibilizados através do presente contrato-programa exclusivamente às finalidades para as quais foram atribuídos, sob pena de devolução integral das importâncias pagas pela Câmara Municipal de Setúbal;
- b) Realizar, administrar e controlar a implementação do programa de desenvolvimento desportivo considerado no presente contrato-programa;

- c) Prestar ao primeiro outorgante todas as informações por este solicitadas no âmbito da execução do presente contrato e da prossecução do respetivo objeto e finalidade;
- d) Publicitar em todos os seus processos e meios de promoção e comunicação, uma referência ao "Apoio do Município de Setúbal" e sempre que possível reproduzir o logotipo da CMS, respeitando as normas gráficas associadas à sua utilização;
- e) Participar ativamente nas ações de promoção desportiva implementadas pela Autarquia, mobilizando os seus praticantes desportivos para as atividades de demonstração e convívio junto da população de Setúbal;
- f) Participar ativamente nos seminários e nas ações de capacitação e formação desportiva organizadas pela Autarquia.
- g) Apresentar o relatório final referente à execução do presente contrato, após a sua conclusão e nos termos legalmente previstos;
- h) Dentro das disponibilidades e desde que previamente acordado com o primeiro outorgante, garantir a presença de atletas em ações promocionais de Desporto, organizadas pelo Município.

**CLÁUSULA QUARTA**  
**(Acompanhamento e controlo de execução do contrato-programa de desenvolvimento desportivo)**

1. Compete ao primeiro outorgante, através dos seus serviços materialmente competentes nas áreas do Desporto, acompanhar e controlar a execução do presente contrato-programa.
2. Tal como previsto no artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, compete à entidade concedente da comparticipação financeira fiscalizar a execução do contrato-programa, podendo realizar, para o efeito, inspeções, inquéritos e sindicâncias, ou determinar a realização de uma auditoria por entidade externa,
3. O segundo outorgante, responsável pela realização do programa de desenvolvimento desportivo, deve prestar à entidade concedente da comparticipação financeira todas as informações por esta solicitadas acerca da execução do contrato.
4. O segundo outorgante inclui nos seus relatórios anuais de atividade uma referência expressa à execução do contrato-programa celebrado.
5. Concluída a realização do programa de desenvolvimento desportivo, o segundo outorgante envia ao primeiro outorgante um relatório final sobre a execução do contrato-programa.

**CLÁUSULA QUINTA**  
**(Combate à violência e à dopagem associadas ao desporto)**

1. Tal como previsto no artigo 24.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, o segundo outorgante compromete-se a cumprir a legislação referente quer à luta contra a dopagem no desporto, quer ao combate à violência, ao racismo, à xenofobia e à intolerância nos espetáculos desportivos, bem como das determinações das entidades competentes nestas áreas.
2. O incumprimento do disposto no ponto anterior, implica a suspensão de todos os apoios concedidos por parte do primeiro outorgante, enquanto tal incumprimento se mantiver.



**CLÁUSULA SEXTA**  
**(Revisão do contrato)**

1. Quando ocorra alteração anormal e imprevisível das circunstâncias que determinaram os termos do presente contrato-programa, deve o segundo outorgante, enquanto responsável pela sua execução, propor a revisão dos referidos termos.
2. Os primeiro e segundo outorgantes acordam desde já em fixar, por escrito e como adenda ao presente contrato-programa, todos os aspetos e situações de facto que, emergentes do mesmo, não tenham sido objeto do seu clausulado e se venham a revelar necessários à sua boa execução.
3. Aplica-se o disposto no número anterior a todos os aspetos e situações de facto que tenham a natureza de dúvidas e omissões, obtido que seja o acordo de ambos outorgantes.
4. O presente contrato-programa poderá ser revisto nos termos previstos no artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual.

**CLÁUSULA SÉTIMA**  
**(Resolução do contrato-programa)**

Constituem causas legítimas da resolução do presente contrato-programa o incumprimento do disposto no ponto 2 da Cláusula Terceira.

**CLÁUSULA OITAVA**  
**(Incumprimento das Obrigações assumidas pelo segundo outorgante)**

O incumprimento culposo do presente contrato-programa, por parte da segunda outorgante, confere ao primeiro outorgante o direito de reaver o apoio disponibilizado.

**CLÁUSULA NONA**  
**(Dúvidas e Omissões)**

1. As dúvidas e omissões resultantes da interpretação, validade ou aplicação das cláusulas deste contrato-programa serão resolvidas casuisticamente, por acordo entre as partes, segundo o princípio geral da interpretação mais favorável à prossecução do objeto expresso na Cláusula Primeira.
2. O presente contrato produz efeitos, e tendo eficácia financeira, a partir da sua outorga e após a data da sua publicitação nos meios digitais do primeiro outorgante.

**CLÁUSULA DÉCIMA**  
**(Litígios)**

Os litígios emergentes da interpretação, execução e cumprimento do presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo são submetidos a arbitragem, nos termos previstos no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação atual.

**CLÁUSULA DÉCIMA PRIMEIRA**  
**(Obrigações fiscais e para com a Segurança Social)**

Pela assinatura do presente contrato, o segundo outorgante declara expressamente que nada deve à Administração Fiscal nem à Segurança Social, prestando consentimento expresso para a consulta da respetiva situação tributária pelos serviços competentes da entidade concedente, nos termos previstos no n.º 1, do artigo 4.º, do Decreto-Lei n.º 114/2007, de 19 de abril, e no n.º 2, do artigo 25º, do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação em vigor.

**CLÁUSULA DÉCIMA SEGUNDA**  
**(Revisão do contrato-programa)**

O presente contrato poderá ser revisto mediante acordo entre as partes, a titular por aditamento, nos termos previstos no Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação atual.

**CLÁUSULA DÉCIMA TERCEIRA**  
**Casos Omissos e Lei aplicável**

Em tudo o que não estiver expressamente estipulado e regulado no presente contrato, mostrando-se omissos no respetivo clausulado, aplicam-se as disposições constantes do regime jurídico dos contratos-programa de desenvolvimento desportivo, aprovado e definido pelo Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação em vigor.

Celebrado aos \_\_\_\_\_ do mês de setembro de dois mil e vinte e cinco, de boa-fé, ficando cada uma das partes com um exemplar de igual teor e valor probatório.

O Primeiro Outorgante  
Presidente da Câmara Municipal  
de Setúbal

O Segundo Outorgante  
Presidente do Clube Naval Setubalense

\_\_\_\_\_  
André Martins

\_\_\_\_\_  
Jorge Mauzinho

**CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL**

Departamento de Cultura, Desporto, Direitos Sociais, Saúde e Juventude

REGULAMENTO MUNICIPAL DE APOIO AO MOVIMENTO ASSOCIATIVO

Ano Civil 2025

**FICHA DE IDENTIFICAÇÃO**

ANEXAR OS IMPRESSOS ESPECÍFICOS DO APOIO A QUE SE CANDIDATA

**1. IDENTIFICAÇÃO DO PROPONENTE**

Colectividade  Associação  IPSS  ONG  Cooperativa   
Grupo Informal  Outro \_\_\_\_\_

Nome: CLUBE NAVAL SETUBALENSE

Morada: AVENIDA JAMES REBELO 41

Código Postal: 2904 - 505 SETÚBAL

Telefone: 265 523 415 Fax: \_\_\_\_\_

E-mail: AVENIDA NAVAL SETUBALENSE@GMAIL.COM Site na Internet: CLUBE NAVAL SETUBALENSE.PT

Contacto(s) Directo(s):

Nome DANILO FERREIRA

Nome \_\_\_\_\_

N.º de Identificação Fiscal: 500 065 543

Data da Fundação: \_\_\_\_\_

Data da Publicação dos Estatutos no D.R.: \_\_\_\_\_

Estatuto de Utilidade Pública: Sim  Não  Série de \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Direcção eleita em: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Próxima eleição: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Presidente da Direcção: \_\_\_\_\_



## 2. ÁREA DE INTERVENÇÃO

CULTURA  EDUCAÇÃO  DESPORTO  SOCIAL   
JUVENTUDE

Protocolos com Entidades: \_\_\_\_\_

Principais Actividades Desenvolvidas: \_\_\_\_\_

## 3. INFORMAÇÕES DA ACTIVIDADE

N.º Actual de Associados Activos:

N.º de Participantes / Praticantes / Utentes Regulares:

Público-Alvo:

## 4. IMPRESSOS EM ANEXO

Impresso Específico 1 .....	<input checked="" type="checkbox"/>
Impresso Específico 2 .....	<input type="checkbox"/>
Outros: <i>respeitáveis</i> .....	<input type="checkbox"/>

Nome do Responsável pelo preenchimento da Ficha de Identificação:	
_____	
Cargo: _____	- Data: <u>11</u> - <u>08</u> - <u>2025</u>
Assinatura: <u>Rafael</u>	_____

*Amor*

## CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL

Departamento de Cultura, Desporto, Direitos Sociais, Saúde e Juventude

### REGULAMENTO MUNICIPAL DE APOIO AO MOVIMENTO ASSOCIATIVO

Ano Civil 2025

- IMPRESSO ESPECÍFICO 1 -

APOIO A ACTIVIDADES DE CARÁCTER:      REGULAR       PONTUAL

#### 1. IDENTIFICAÇÃO DO PROPONENTE

Nome: CLUBE NAVAL SETUBALENSE

#### 2. IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO A SER APOIADO:

Nome da Actividade: ANDEBOL EM PAREIAS DE RODAS

Data da Actividade: \_\_\_\_\_ Horário: Início - \_\_\_\_\_ Fim - \_\_\_\_\_

Local da Actividade: \_\_\_\_\_ - Freguesia: \_\_\_\_\_

#### 3. ATIVIDADE A SER APOIADA:

##### 3.1 DESCRIÇÃO E OBJETIVOS (população alvo, nº de praticantes, local, etc.)

O CNLS TEM TROFÉU DE ANDEBOL EM PAREIAS DE RODAS (PAR) DESDE A ÉPOCA 2015/2016 MOSTRANDO DE PROGRESSO NA APARÊNCIA DA MOPALIDADE A TODOS OS NÍVEIS ACREDITAMOS NO DESEJO PAR E COM TODOS OS DESEJOS QUE A ASSOCIÇÃO DESEJA VER REALIZADO NA MODALIDADE TEM SIDO UM PRINCÍPIO OBJETIVO DA MISSÃO SOCIAS.  
A EQUIPA ACIL TEM VINDO A PARTELA, QUE É M. DE ACEITAÇÃO, COMO EM RESULTADOS DESEJADOS. NA ÚLTIMA ÉPOCA FOI EM 2º LUGAR NO NACIONAL DE CL. E FINALISTA NA TAÇA DE PORTUGAL, COM 12 PARTICIPANTES. DE REFERIR QUE TEMOS ATLETAS REGULARES NA SELECÇÃO NACIONAL SENDO QUE UM SE SAÍAM (CAMPEÃO DO MUNDO) E PA EUROPA.

##### 3.2 DESCRIÇÃO DOS APOIOS PRETENDIDOS:

A MOPALIDADE ACIL TEM CUSTOS MUITO SIGNIFICATIVOS TENDO EM CONTA AS NECESSIDADES ESPECÍFICAS E ESPECIALIZADAS DAS ATLETAS E DA INFRAESTRUTURA MUNICIPAL, COMO CAPACIDADE DE RODAS DE DESPONTO E TODA A MATERIAL (CANEVIL, ROLAMENTOS, BOLA), CUSTOS FIXOS (ALUGAR) UM CUSTO MUITO SIGNIFICATIVO DO ENCONTRO O CASAMENTO PELA EQUIPA E O INERENTE AS TRANSPORTES DE DELOCAÇÕES PARA OS DIAS. \*PARTICIPAÇÃO DE COMPETIÇÃO NACIONALIS, AS DESLOCAÇÕES SÃO NORMALMENTE MUITO DISTANTES E COM ENCAMBOS MUITO ELEVADOS.  
SOLICITAMOS APOIO PARA A ÉPOCA 2025/2026



**4. ORÇAMENTO**

**4.1 DESPESAS** (Designação: Valor)

	_____	:	_____	€
EM ANEXO	_____	:	_____	€
	_____	:	_____	€
	_____	:	_____	€
<b>TOTAL DE DESPESAS :</b>			_____	€

**4.2 RECEITAS:** (Designação: Valor)

	_____	:	_____	€
EM ANEXO	_____	:	_____	€
	_____	:	_____	€
<b>TOTAL DE RECEITAS:</b>			_____	€

**5. APOIO FINANCEIRO SOLICITADO À CAMARA MUNICIPAL:**

**5.1 APOIO FINANCEIRO:**

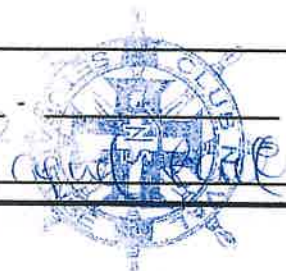
Valor total do apoio pretendido: \_\_\_\_\_ €      Percentagem do Total: \_\_\_\_\_ %

Capacidade de autofinanciamento: \_\_\_\_\_ €      Percentagem do Total: \_\_\_\_\_ %

**6. ANEXOS:**

- ORÇAMENTO

<b>Elemento Responsável pelo preenchimento da Candidatura :</b> _____
_____
<b>Cargo</b> _____
<b>Data</b> _____
<b>Assinatura</b> _____



*Amor*



Andebol em Cadeira de Rodas  
ÉPOCA 2025 - 2026



Clube Naval Setubalense



## 1. Introdução

Ao longo dos tempos a prática desportiva tem assumido um papel muito relevante no que diz respeito ao reconhecimento social dos atletas, nesta medida o desporto adaptado reveste-se ainda mais integrador visto ser dirigido para uma população que por dificuldades inerentes à sociedade enfrenta barreiras diárias para o acesso a uma prática desportiva regular.

O Desporto Adaptado foi idealizado e concebido com o objetivo de implementar modalidades desportivas para pessoas com deficiência, permitindo a igualdade de oportunidades no que diz respeito ao livre acesso ao desporto e, de igual modo, promover a interação e integração de pessoas com deficiência na comunidade.

O objetivo da criação da vertente de andebol adaptado no Clube Naval Setubalense teve como finalidade promover a prática desportiva como um hábito de vida saudável de modo a reduzir o sedentarismo, aumentar o bem-estar físico, psicológico e social para promover a integração social. O desporto tem o mérito de dar visibilidade às capacidades dos indivíduos e não às suas dificuldades.

2

## 2. História

O andebol adaptado no Clube Naval Setubalense teve início na época de 2014-2015 com a formação de uma equipa constituída por atletas com deficiência intelectual que competiu na área específica, tendo sido várias vezes campeã da zona sul e vice-campeã nacional.

Esta equipa protagonizou um projeto pioneiro assumido pela Associação de Andebol de Setúbal que permitiu a estes atletas integrar a Fase Complementar do Campeonato de Iniciados do Andebol Formal.

Na época de 2025 - 2016 foi formada a equipa de andebol em cadeira de rodas do Clube Naval Setubalense que desde então tem participado em todas as competições oficiais nacionais e na época 2024-2025 foi finalista da taça de Portugal e vice-campeã nacional



*Am...*



## Andebol em Cadeira de Rodas ÉPOCA 2025 - 2026

### 3. Estratégia

A vertente do Andebol em Cadeira de Rodas tem como missão promover a inclusão e acessibilidade ao desporto para pessoas com deficiência, desenvolvendo habilidades e confiança, e fomentando a competição saudável e o espírito desportivo.

Assenta o seu desenvolvimento nos seguintes eixos estratégicos:

1. **Treinos especializados:** treinos adaptados às necessidades específicas dos/as atletas com deficiência motora
2. **Acessibilidade e Infraestrutura:** promover e agilizar que as instalações e equipamentos sejam acessíveis e seguros para atletas com deficiência
3. Proporcionar ações de **Formação:** ações de formação para treinadores, atletas, dirigentes, árbitros e voluntários para trabalhar com atletas com deficiência motora
4. **Comunicação e Marketing:** promover o desporto adaptado e atrair novos atletas, parceiros e apoiantes
5. **Parcerias e Apoios:** estabelecer parcerias com organizações de desporto formal e adaptado, clubes, Instituições organizações locais de apoio a pessoas com deficiência e outros

3

Na época 2025/2026 propõe-se a cumprir os seguintes objetivos gerais:

1. **Inclusão:** garantir que todas as pessoas com deficiência tenham acesso a oportunidades de participação no desporto
2. **Desenvolvimento:** desenvolver habilidades e confiança nos/nas atletas com deficiência, através de programas de treino e competição
3. **Acessibilidade:** garantir que as instalações e equipamentos sejam acessíveis e seguros para atletas com deficiência motora
4. **Competição:** fomentar a competição saudável e o espírito desportivo entre os atletas com deficiência motora





## Andebol em Cadeira de Rodas ÉPOCA 2025 - 2026

De forma mais específica, o Andebol em Cadeira de Rodas pretende:

- Promover a saúde física e mental dos atletas na medida em que o desporto ajuda a melhorar a condição física, a força muscular e a flexibilidade, além de reduzir o stress e a ansiedade;
- Fomentar e potenciar a autoestima: a prática de desporto adaptado pode permitir fortalecer tanto a autoestima como a confiança das pessoas com deficiência, através da superação de desafios e do alcance de metas e objetivos;
- Trabalhar e potenciar habilidades: o desporto adaptado pode ajudar a desenvolver diferentes capacidades importantes para o dia-a-dia, como por exemplo a coordenação motora, a concentração e a capacidade de trabalhar em equipa;
- Integração social: esta prática desportiva pode ser usada como ferramenta para uma melhor integração de pessoas com necessidades especiais que se juntam para treinar e competir. É uma forma de reforçar o sentido de comunidade e camaradagem, tão importante para o desenvolvimento de cada um/a;
- Convívio, diversão e lazer: o desporto adaptado pode ser uma forma bastante divertida e agradável de passar o tempo livre, que permite interagir, conviver e socializar com outras pessoas;

4

### **4. Equipa de ACR – Época 2025/2026**

#### **4.1 Atletas**

A equipa de Andebol em Cadeira de Rodas é constituída por 14 atletas do sexo masculino com idades compreendidas entre 55 e 16.

Fazem parte da equipa dois atletas internacionais titulados a nível internacional (campeão do mundo e da europa e vencedores do torneio Hand4 All)

Na época 2025/2026, a equipa irá disputar a supertaça e vai competir nas competições oficiais sob a tutela da Federação de Andebol de Portugal.



*Amor*



Andebol em Cadeira de Rodas  
ÉPOCA 2025 - 2026

## 4.2 Recursos Humanos – Equipa de Andebol em Cadeira de Rodas

A equipa de suporte à equipa de ACR é constituída por:

- Enfermeira
- Dirigente
- Técnico de Andebol - Grau 4/ EHF Master Coach/Pro Licence

De referir ainda a estrutura do Clube enquanto estrutura de retaguarda e suporte.

## 4.3 Treinos

Face às limitações de tempos disponíveis, estimamos realizar duas sessões de treinos semanais no pavilhão do Clube Naval Setubalense:

- 3ª e 5ª feiras das 17:00 às 18:30



Andebol em Cadeira de Rodas  
ÉPOCA 2025 - 2026

#### 4.4 Orçamento

<i>Rubrica</i>	<i>Despesas</i>
Inscrições e Seguros (atletas e staff)	14 x 220€ = 3080€
Transportes	3500 €
Equipamentos/Bolas	1200 €
Material específico (Pneus, rolamentos, cintos de fixação,...)	600 €
Alimentação	1000 €
Alojamento	1800 €
Material de Saúde (sondas, fraldas, resguardos,)	1300 €
<b>TOTAL</b>	<b>12 480 €</b>



**PROCESSO DE CERTIFICAÇÃO**  
***Época 24/25***

*Amor*



## Conteúdo

INTRODUÇÃO .....	2
VISÃO.....	2
MISSÃO .....	2
EVOLUÇÃO .....	3
OBJETIVOS ESTRATÉGICOS.....	4
IDENTIDADE E VALORES .....	5
OBJETIVOS.....	6
ORGANOGRAMA .....	8
ORGANOGRAMA – CNS - ANDEBOL .....	9
INSTALAÇÕES DESPORTIVAS CNS.....	10
INSCRIÇÃO E FREQUÊNCIA .....	11
• PRINCÍPIOS E NORMAS GERAIS PARA O/A ATLETA.....	12
NORMAS DE CONDUTA .....	13
• INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR.....	15
PLANO DE NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO .....	17
EQUIPA TÉCNICA .....	21
• COORDENADOR TÉCNICO .....	21
• PERFIL DO/A TREINADOR/A DO CLUBE NAVAL SETUBALENSE – ANDEBOL.....	22
• REGRAS E NORMAS DOS/AS TREINADORES/AS .....	23
O PROCESSO DE FORMAÇÃO .....	27
• Etapas de Formação no CNS – Segundo o Documento Técnico Rumo 2028+ .....	27
ANTI_MATCH FIXING – INTEGRIDADE NO ANDEBOL.....	36
MODELO DE FORMAÇÃO .....	37
CONVOCATÓRIAS – SELEÇÕES – ÉPOCA 23/24 .....	38
HORÁRIOS ÉPOCA - 24/25.....	39
FORMAÇÃO - TÉCNICOS CNS.....	40
DIREITOS E DEVERES DE PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.....	44
PROCEDIMENTOS DE ANGARIAÇÃO E CAPTAÇÃO .....	45
PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA .....	47



## **INTRODUÇÃO**

---

O Clube Naval Setubalense (CNS) na área do Andebol tem como foco principal formar melhores atletas, cidadãos e cidadãs e prepará-los/as fisicamente e psicologicamente tanto para a vida desportiva como social, contribuindo, desta forma, para um estilo de vida mais saudável.

Nos dias de hoje, cada vez mais, o envolvimento parental no desporto é determinante no processo de formação dos jovens desportistas e como tal os pais mais atentos procuram as melhores condições para os/as seus/suas filhos/as, quer seja na qualidade das instalações onde praticam, quer seja na competência técnica apresentada pelos/as treinadores/as em questão.

Deste modo, o clube é responsável por proporcionar o melhor ambiente possível para a aprendizagem e evolução dos/as seus/suas atletas.

## **VISÃO**

---

O Clube Naval Setubalense - Andebol pretende cada vez mais perfilar entre as melhores organizações de Andebol de Formação, nacionais, com reconhecimento pela excelência na formação de atletas de alto nível, proporcionando também aos/às seus/suas atletas uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal, social e profissional.

## **MISSÃO**

---

A principal missão do Clube Naval Setubalense é a promoção de modalidades desportivas, tais como Vela, Pesca Desportiva, Remo, Natação, Andebol, Ginástica, Patinagem Artística e a promoção da náutica de recreio.

A seção de Andebol está empenhada em promover e proporcionar um ambiente de alta qualidade, a fim de dar a todos/as os/as jogadores/as, treinadores/as, árbitros/as e dirigentes as oportunidades de desfrutar do jogo e ajudá-los/as a alcançar o seu potencial máximo como participantes deste desporto, promovendo igualmente o fair-play desportivo.



Pretendemos promover e conduzir a prática desportiva e recreativa junto da comunidade, proporcionando aos/às atletas uma educação cívica e desportiva de excelência, assente nos valores e princípios da conduta pessoal e social tendo em vista a criação de laços afetivos ao clube e potenciando atletas para integração na equipa seniores, disputando nos nossos escalões de formação as principais provas dos campeonatos nacionais. Tendo total consciência do duro caminho a trilhar, mas otimistas quanto à nossa evolução, congratulamo-nos pelo aumento exponencial de atletas nas equipas de formação e pela permanência dos Seniores masculinos na 2ª Divisão Nacional.

Internamente pretendemos alargar quantitativamente o número de atletas, realizar uma forte aposta no andebol feminino e trabalhar para que daqui a cinco anos possamos atingir o mais alto patamar desta competição.

## EVOLUÇÃO

A Escola de Formação de Andebol do Clube Naval Setubalense foi criada na época 2020/2021 apenas com os escalões de SUB14 Femininas e Minis. À data contava com cerca de 15 atletas, dois técnicos e 2 dirigentes.

De época em época, temos vindo a crescer em número de atletas, técnicos, dirigentes, escalões de formação e demais agentes desportivos.

O crescimento tem sido notório, contando, na presente época com os números abaixo identificados:

ESCALÃO		NÚMERO
Manitas	M	4
Bambis	M	7
Minis	M	6
	F	4
SUB14	M	15
	F	11
SUB-16	M	23
	F	13
SUB18	M	12
	F	2



SUB-20	M	11
Seniores	M	14
ACR		16
<b>TOTAL</b>		<b>138</b>

<b>TÉCNICOS</b>	<b>OFICIAIS</b>
<b>6</b>	<b>7</b>

## **OBJETIVOS ESTRATÉGICOS**

O crescimento e desenvolvimento registado no andebol do clube permitiu, num curto espaço de tempo, o funcionamento de vários escalões de formação e evidenciar duas características importantes para a sua afirmação: passar a ser um dos jogos desportivos coletivos mais praticados na cidade; e, em virtude desse destaque, ter um relevante reconhecimento social, aumentando assim os apoios necessários para a manutenção da qualidade de trabalho que tem sido evidenciada.

Este último pressuposto permitiu que o andebol no clube criasse uma identidade e, apesar do desenvolvimento desportivo verificado, sentimos a necessidade de elaborar um plano estratégico baseado no documento fornecido pela Federação Portuguesa de Andebol para a construção das nossas “linhas orientadoras” que sustente a intervenção dos/as treinadores/as nos diferentes níveis de intervenção da formação, principais fundamentos para a compreensão do jogo e respetiva evolução do mesmo. Pretende-se que o desenvolvimento dos/as jovens seja uma realidade em todas as áreas de intervenção, potenciando-os/as para poderem fazer parte do plantel sénior a médio prazo.



## **IDENTIDADE E VALORES**

---

Respeito, esforço, ambição, trabalho em equipa e humildade são os cinco valores principais que definem o espírito do Clube Naval Setubalense – Andebol.

### ○ **RESPEITO**

Respeito pelo próximo é um dos requisitos básicos da vida democrática e da capacidade de viver em sociedade. Afeta o indivíduo e tem dimensão social e coletiva. O respeito é parte fundamental do desporto, pois o mesmo gera situações de tensão que precisam ser resolvidas quase que instantaneamente. É necessário, portanto, acima de regras e normas, que este valor esteja presente de forma a garantir um relacionamento cordial e correto entre as pessoas. No desporto, o respeito é necessário em situações semelhantes àquelas em que é exigido na sociedade em geral.

### ○ **ESFORÇO**

Existem muitos modelos sociais que evitam o esforço e defendem a sorte, o oportunismo e o triunfo imediato. No entanto, o esforço é um valor que nos pode levar a alturas impensáveis e nos levar a atingir metas e objetivos que outras vezes podem parecer distantes ou inacessíveis. Dedicção, rigor, constância, sacrifício e perseverança dão frutos, enquanto a sorte e a busca por uma vitória rápida são muitas vezes fugazes e momentâneas.

### ○ **AMBIÇÃO**

Ambição é o desejo de alcançar o máximo desempenho e fazer as coisas não apenas bem, mas também o que for viável e melhorar a cada dia. Este valor é aplicável tanto a indivíduos quanto a grupos. Envolve o uso de uma teia de valores tão variados quanto excelência, paciência, disciplina, ordem, motivação e responsabilidade. Com efeito, a ambição invoca e exige um amplo sistema de valores e, por sua vez, está relacionada com um trabalho bem executado, esforço e rigor. Em relação às metas, a ambição é provavelmente a forma mais segura de alcançá-las, pois é o impulso de crescer.



### ○ **TRABALHO EM EQUIPA**

O trabalho em equipa implica que o sujeito faça parte de um grupo e que, como membro do mesmo, se torne um elemento ativo que atua em prol do todo (às vezes até para determinar sua própria individualidade).

### ○ **HUMILDADE**

Muitas vezes, quando os/as atletas, e as pessoas em geral, alcançam os objetivos a que se propuseram, começam a sentir-se superiores em termos físicos, morais, económicos e outros, e isso leva-os/as a esquecer certos valores que muito provavelmente os/as ajudaram a alcançá-los: esforço, perseverança, autocontrolo, etc. Valores como a Humildade, Entrega, Esforço, Solidariedade, Companheirismo, Compromisso, Resiliência, “Orgulho e Altivez”, devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos.

## **OBJETIVOS**

---

Numa verdadeira equipa, os objetivos têm de ser comuns e coletivos, a comunicação entre os seus elementos tem de ser verdadeira e as opiniões divergentes deverão ser estimuladas e dirigidas em benefício do grupo. As habilidades individuais de nada valem e só terão êxito se forem complementares e em prol da equipa.

É objetivo central da Seção de Andebol do CNS formar atletas de acordo com uma visão única, clara e objetiva, dando prioridade ao desenvolvimento do/a jogador/a, através de conteúdos específicos necessários em cada etapa, nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à idade.

Para além de ajudar a formar jovens atletas, elevando o nível técnico dos/as praticantes de modo que possam vir a integrar, no futuro, o escalão sénior, é intenção do Clube Naval Setubalense – Andebol:



1. Fomentar o gosto pela prática desportiva regular, incentivando os/as jovens a praticar desporto;
2. Melhorar as capacidades físicas, cognitivas, motoras e ainda de autoestima e de autoconfiança dos/as jovens;
3. Contribuir para a redução de condições de desenvolvimento de doenças crónicas futuras ligadas ao sedentarismo;
4. Estimular e incentivar o desportivismo e o “fair-play” entre todos/as;
5. Desenvolver as relações interpessoais e gerar um sentimento de forte respeito por si próprios/as, pelos/as companheiros/as, pelos/as adversários/as e por todos/as os/as agentes envolvidos na atividade desportiva;
6. No amanhã um clube ainda melhor e um atleta e ser humano com melhores aptidões a integrar a sociedade;
7. Contribuir essencialmente para a formação de cidadãos/ãs responsáveis e com um importante sentido cívico e, se possível, de excelentes desportistas.

Estes objetivos, bem como a visão estratégica acima referida, são a base das características que se pretendem nas equipas, jogadores e equipa técnica do andebol navalista.

- **AS NOSSAS EQUIPAS**

As equipas do CNS têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Fiéis ao estilo de jogo em todas as circunstâncias. Ter a iniciativa do jogo em todos os momentos, desenvolvendo sempre fatores pressionantes e dominadores. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar.

- **O/A NOSSO/A JOGADOR/A**

O/a atleta do CNS assume um claro compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. É um/a atleta equilibrado/a e com espírito de



sacrifício, sendo sempre humilde e ávido/a de aprender. Deve ser tolerante e educado/a com todas as pessoas e cuidar da sua imagem pessoal.

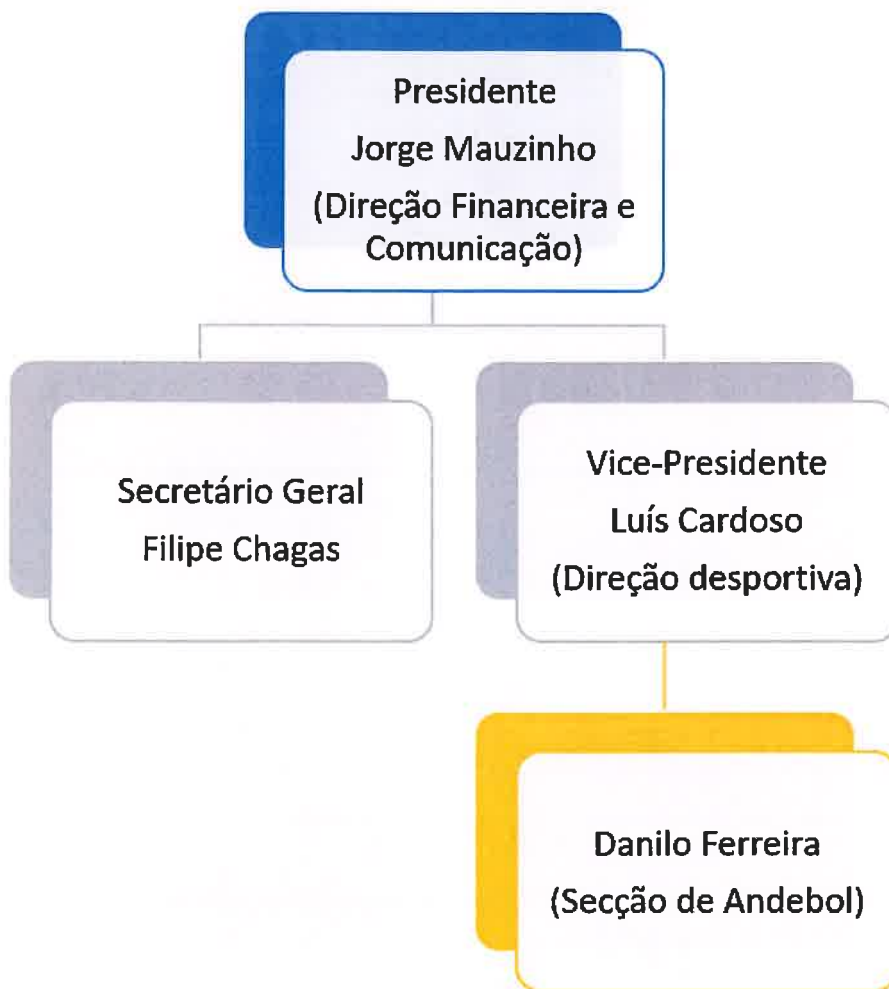
- **O/A NOSSO/A TREINADOR/A**

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O/a treinador/a deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e treino do Clube. Obter o máximo de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo. Deve ter uma conduta exemplar ao nível social e desportiva

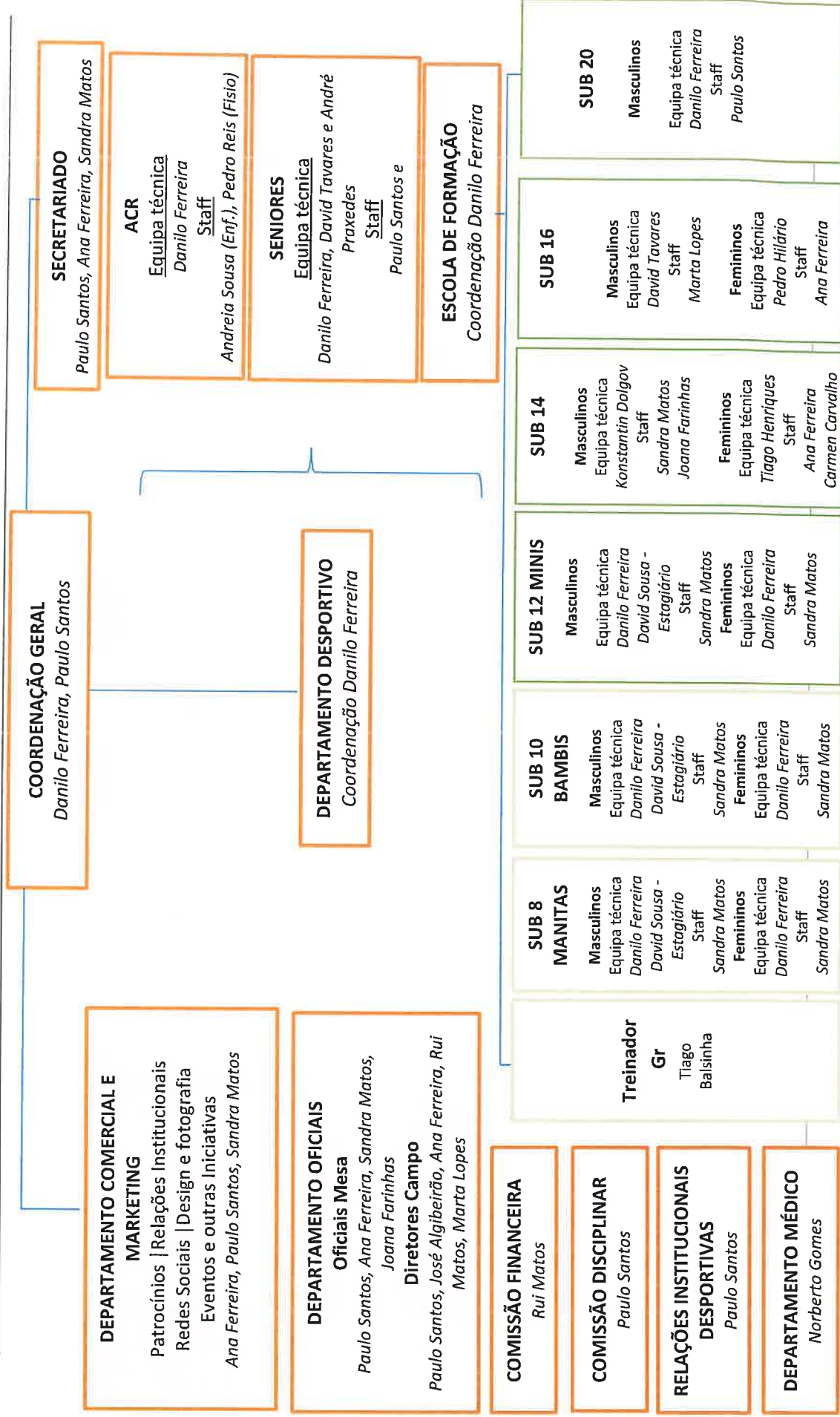
## **ORGANOGRAMA**

O CNS enquanto clube desportivo tem várias modalidades e serviços. Abaixo se apresenta o seu organograma de forma a demonstrar a posição da secção de Andebol na estrutura organizativa do clube.

### **Organograma do Clube Naval Setubalense com Secção de Andebol (Triénio 2022/2024)**



## ORGANOGRAMA – CNS - ANDEBOL



*Handwritten signature*

## INSTALAÇÕES DESPORTIVAS CNS



Ginásio



Secretariado



Pavilhão



Casas de Banho acessível



Carrinha do Clube e Seção (3 Uni.)



Armazém de material

## INSCRIÇÃO E FREQUÊNCIA

### • PROCEDIMENTOS

Antes do início da época desportiva os/as atletas/Encarregados/as de Educação têm de proceder à regularização da sua situação burocrática na secretaria do Clube, fornecendo todos os dados e documentos solicitados pela Seção de Andebol. É também dever do/a Encarregado/a de Educação tomar conhecimento da taxa de inscrição e mensalidade inerentes à prática da modalidade, bem como proceder à sua regularização.

Posteriormente, a coordenação técnica define a constituição de todas as equipas que compõem os escalões do Andebol de formação.

É disponibilizado um pequeno flyer com a informação necessária para o processo de formalização da inscrição, conforme imagem abaixo.



**CLUBE NAVAL SETUBALENSE**  
**ESCOLA DE FORMAÇÃO DE ANDEBOL**  
**ÉPOCA 2024/2025**

A Escola de Formação de Andebol do CNS pretende perfilar entre as melhores organizações nacionais de Andebol de Formação, com reconhecimento pela excelência na formação de atletas de alto nível, proporcionando também aos/as seus/suas atletas uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal, social e profissional.

Somos Entidade Formadora Grau 2 certificada pela Federação de Andebol de Portugal.

COORDENADOR TÉCNICO – DANILO FERREIRA	
EQUIPA TÉCNICA	DANILO FERREIRA – GRAU IV ANDRÉ PRAXEDES – GRAU IV KONSTANTIN DOLGOV – GRAU III TIAGO HENRIQUES – GRAU III DAVID TAVARES – GRAU II PEDRO HILÁRIO – GRAU I
ESTAGIÁRIOS	DAVID SOUSA   IGOR GOMES   MATHILDE CÂNDIDO   ISAAC LOPES   PAULO SANTOS
DIRIGENTES	ANA FERREIRA   CARMEN CARVALHO SÁNDRA MATOS   JOANA FARINHAS MARTA LOPES RUI MATOS

Contactos: [andebol@clubenavalsetubalense.com](mailto:andebol@clubenavalsetubalense.com) | 93 369 10 39

#### PROCEDIMENTOS DE INSCRIÇÃO E FREQUÊNCIA

O processo de inscrição do/a atleta deve ser realizado junto da seção de Andebol e da secretaria do Clube, mediante a apresentação dos documentos abaixo:

- 1- Ficha de Inscrição (a fornecer pelos serviços) e demais documentação exigida pela FAP;
- 2- Exame médico desportivo devidamente preenchido e com APROVAÇÃO médica (Nota: o clube agendará data e hora para exames ou poderá realizá-lo externamente);
- 3- Foto tipo passe a ser tirada no momento de Inscrição com camisola oficial do Clube;
- 4- Atualização cota de sócio/a atleta. Novos/as atletas devem preencher PROPOSTA DE SÓCIO.  
MENSALIDADE – 22€ (ATÉ) MINIS | 33€ restantes escalões  
INSCRIÇÃO E SEGURO – 20€  
ADESÃO DE SÓCIO + 1 ANO QUOTAS – 45,60€

#### DIREITOS DE IMAGEM DOS/AS ATLETAS

Todos os direitos de Imagem dos/as Atletas podem vir ser utilizados em campanhas promocionais durante a época desportiva mediante preenchimento e assinatura de declaração própria para o efeito.

#### SEGURO

Todos/as os/as atletas estão abrangidos por um seguro de acidentes desportivos cujas condições são comunicadas no início da época desportiva.

#### INDUMENTÁRIA DO/A ATLETA

Deve ser garantida a aquisição do kit de treino e de saída sendo expressamente proibida a utilização de roupas/equipamentos de outros clubes nos treinos, jogos ou em representação do Clube. Deverão privilegiar a utilização de roupa do Clube durante os tempos de treino. Os equipamentos para os jogos oficiais são da responsabilidade do Clube/atleta mediante informação específica por escalão.

#### ASSIDUIDADE

A assiduidade aos treinos e jogos é fundamental para garantir o sucesso desportivo individual e coletivo. Sempre que, por motivos de força maior, não seja possível garantir a presença do/a atleta deve tal facto ser comunicado ao treinador e/ou dirigente com a maior antecedência possível.

### ○ INSCRIÇÃO

O processo de inscrição do/a atleta deve ser realizado na secretaria do Clube, cumprindo os seguintes requisitos:

- 1- Assinatura da Ficha de Inscrição (a fornecer pelos serviços);

2- Exame médico desportivo devidamente preenchido e com APROVAÇÃO médica (Nota: o clube agendará data e hora para exames ou poderá realizá-lo externamente facultando o clube o modelo de exame médico desportivo;

3- Foto tipo passe a ser tirada no momento de inscrição com camisola oficial do Clube;

4- Atualização cota de sócio/a/atleta. Novos/as atletas devem preencher PROPOSTA DE SÓCIO.

○ **DIREITOS DE IMAGEM DOS/AS ATLETAS/TREINADORES/AS E REPRESENTANTES DO CLUBE**

Todos os direitos de imagem dos/as Atletas/Treinadores/as e qualquer representante do clube nas atividades de treino ou jogo podem vir ser utilizados em campanhas promocionais durante a época desportiva mediante preenchimento e assinatura de declaração própria para o efeito.

○ **SEGURO**

Todos/as os/as atletas inscritos no Clube Naval Setubalense – Andebol estão abrangidos por um seguro de acidentes desportivos.

○ **INDOMENTÁRIA DO/A ATLETA**

Os equipamentos para os jogos oficiais são da responsabilidade do Clube. Os/as treinadores/as levam os equipamentos para os jogos, no entanto solicita-se que o/a atleta seja responsável pela sua lavagem e entrega no treino seguinte. Dado que os/as minis/bambis e manitas têm encontros/concentrações ser-lhes-á fornecida uma t-shirt que deverão usar até ao final da época desportiva sendo responsáveis pela entrega da mesma no final da respetiva época.

É aconselhável a aquisição do kit de andebol do Clube Naval Setubalense sendo expressamente proibida a utilização de roupas/equipamentos de outros clubes nos treinos, jogos ou em representação do Clube.

● **PRINCÍPIOS E NORMAS GERAIS PARA O/A ATLETA**

*O balneário é a tua casa desportiva, o espaço é teu, valoriza-o e mantém-no limpo.*



*Toda a equipa o Clube Naval Setubalense – Andebol ajudar-te-á a seres melhor homem/mulher e também melhor andebolista/desportista.*

*A equipa de treinadores/as e diretores/as de equipa está disponível para te ajudar, conta-lhes os teus problemas, os teus objetivos e as tuas dificuldades. Confia neles, pois eles confiam a 200% em ti.*

*O teu comportamento deve dignificar sempre o Clube Naval Setubalense.*

*Assume esse mérito não só dentro do campo e instalações, mas também no teu dia-a-dia*

## **NORMAS DE CONDUTA**

---

### **• ATLETAS / DIRIGENTES / TÉCNICOS/AS / STAFF**

Representar o Clube Naval Setubalense - Andebol acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um Clube Centenário, da sua história, identidade e valores. Assim todos/as os/as agentes devem:

1. Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade; Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
2. Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
3. Não iniciar ou manter qualquer discussão com os/as colaboradores/as do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;
4. Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos; participar nas atividades promovidas pelo Clube;
5. Respeitar todos/as os/as agentes desportivos;
6. Ser assíduo/a e pontual;
7. Apresentar-se devidamente equipado/a com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);
8. Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
9. Respeitar as opções técnicas;
10. Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);

11. Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico; participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

#### • **TREINO E COMPETIÇÃO (ATLETAS)**

O treino e competição iniciam no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas. Todos/as os/as intervenientes no treino ou jogo devem:

1. Ser assíduos/as e pontuais;
2. Apresentar-se devidamente equipado/a 10 minutos antes da hora agendada;
3. Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
4. Estar pronto/a para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida.
5. Na eventualidade de um/a atleta necessitar de ajuda para se equipar deve solicitar ajuda ao/à treinador/a ou colegas;
6. Não é permitida a entrada dos/as atletas nos campos sem autorização dos/as treinadores/as.
7. Os/as atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo;
8. Sempre que não possam comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, devem informar o/a treinador/a com a maior antecedência possível;
9. No dia do jogo, deve comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
10. Deve estar sempre equipado/a a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem sua integridade física e dos/as seus/suas colegas; Não serão tolerados atos de indisciplina para com os/as colegas, adversários/as, treinadores/as e árbitros/as;
11. Deve respeitar sempre todas as pessoas em qualquer atividade;
12. Se for suplente no dia de jogo deve respeitar a decisão do/a treinador/a, apoiando os/as colegas, estando pronto/a para entrar em jogo a qualquer momento.



## • **INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR**

Estando a participar no processo de formação do/a desportista e da pessoa, importa refletir e identificar formas de atuação em caso de conduta considerada antidesportiva ou constrangedora de uma socialização e convivência saudáveis. Assim, o incumprimento das normas e regras de conduta terá associado um conjunto de sanções e/ou advertências, cuja análise e aplicação serão da responsabilidade da Coordenação da Seção, após audição dos/as responsáveis pela equipa técnica e do/a infrator/a.

Todo o processo deverá ser transparente e do conhecimento de todos/as intervenientes.

### **Infrações**

- Falta aos treinos.
- Falta de pontualidade.
- Mau Comportamento Social, e incompatível com a vida de um/a atleta (Jogador/a de Andebol), nomeadamente o não cumprimento dos horários de recolha que serão definidos e comunicados previamente, apresentação para jogos, estágios, deslocações e muitas outras e situações analisadas em cada momento.
- Falta de camaradagem, brio ou espírito de sacrifício.
- Falta aos tratamentos clínicos.
- Atitude que tenha conduzido durante um jogo à apresentação de cartão vermelho.
- Os/as jogadores/as lesionados cumprirão o horário normal de treino de todos/as os/as restantes jogadores/as, salvo se dispensados pelo Departamento Médico do clube por interesses para a sua mais rápida recuperação, não sendo nestes casos considera infração.

### **Quadro Disciplinar:**

- Advertência.
- Repreensão
- Multa.
- Suspensão
- Rescisão contratual com justa causa (caso seja aplicável)



Todos os casos omissos serão da responsabilidade do Departamento de Formação do Clube Naval Setubalense - Andebol, cabendo à Coordenação decidir sobre qualquer dúvida que surja na sua interpretação ou aplicação.

A formação é um conceito alargado que tem em conta, não apenas a formação desportiva, mas também a formação educativa, social e humana. Tal como vertido em todos os documentos estruturais do clube, é exigido aos/às jogadores/as um comportamento exemplar em todas as situações. Relativamente ao comportamento na escola, o clube reserva-se o direito de atuar disciplinarmente, cumulativamente com as ações que a própria escola possa realizar, caso se verifiquem situações em que o comportamento do/a atleta não seja adequado.

#### • **INSTALAÇÕES E TRANSPORTES**

O CNS dispõe de uma carrinha de 9 e a seção de Andebol de mais 2 carrinhas de 9 lugares, cuja utilização deverá reger-se pelas seguintes normas:

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o/a responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção os/as motoristas;
- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança.

A utilização das instalações do Clube Naval Setubalense deverá reger-se pelas seguintes normas:

- Respeito o espaço, mantendo-o limpo e cuidado;
- Zelar pelas boas condições dos equipamentos e materiais do Clube;
- Tratar com correção todos/as funcionários/as do Clube;
- É proibido comer e beber dentro de pavilhão, com exceção dos locais próprios para o efeito;
- É obrigatório utilizar calçado próprio dentro do recinto de jogo.

## **PLANO DE NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO**

---

O Clube Naval Setubalense tem uma equipa disponível para ajudar os/as atletas e sempre que necessário o Departamento Médico auxilia em alguma questão mais pontual.

Na presente época contaremos com a colaboração de uma Nutricionista que fará a avaliação inicial de todos/as atletas, definindo posteriormente um plano de acompanhamento individual que permitirá ajudar os/as atletas a alcançar uma melhor condição física.

O Andebol é um desporto de ritmo intermitente, caracterizado por ações intensas (sprints, saltos, ...) e momentos de moderada a baixa intensidade (corrida, caminhada), implicando um elevado gasto energético.

A nutrição revela-se uma componente cada vez mais importante no desporto, permitindo aos/às atletas alcançarem um ótimo desempenho desportivo.

Definir as necessidades em nutrientes e as necessidades hídricas do/a atleta, reduzir o risco de doença e de lesão e auxiliar na obtenção e manutenção de uma adequada composição corporal são alguns dos objetivos da nutrição no desporto. Deste modo, o CNS aconselha todos/as os/as atletas a seguir este guia de modo a otimizar o seu rendimento desportivo.

### **• ALIMENTAÇÃO**

A alimentação dos/as atletas deve ser completa, variada e equilibrada. De uma forma geral, os/as atletas devem seguir uma alimentação dita saudável, isto é, uma dieta boa fornecedora de hidratos de carbono, fluidos e de fibras, rica em vitaminas e minerais e moderada em proteínas e gorduras. No entanto, todo/a o/a jogador/a é diferente pelo que as suas necessidades nutricionais diárias dependerão da calendarização de jogos e programa de treinos.

- O/A atleta deverá, no seu dia-a-dia, realizar no mínimo 5 refeições, tais como, pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. As refeições principais deverão ser constituídas sempre por sopa e prato principal e acompanhadas por água.
- Nos lanches e ceias deverão privilegiar o consumo de lacticínios magros, fruta da época e pão escuro, em detrimento de bolachas, sumos



refrigerantes e outros produtos ricos em gordura e/ou açúcar. A ceia deverá ter sempre um laticínio baixo em gordura e açúcar.

- Os momentos de ingestão (horários) pré treino e pré competição e a escolha alimentar dentro dos grupos de alimentos permitidos tem uma variabilidade individual muito marcada pelo que o próprio atleta deve conhecer a sua reação e tolerabilidade aos alimentos.
- Os/as atletas devem, por isso, adotar estratégias nutricionais antes, durante e após o exercício de forma a promover os procedimentos de adaptação induzidos pelo treino e a recuperação entre sessões.

### ***Antes do jogo***

- De acordo com a tolerância individual a ingestão de hidratos de carbono deverá ser entre 1-4g /Kg de peso corporal.

### ***Pequeno-almoço e Lanche (2 horas antes do início do jogo)***

- Iogurte líquido ou sólido sem adição de açúcar;
- Leite, preferencialmente, magro;
- Chá (verde e preto) - quente e frio;
- Café;
- Pão ou torradas;
- Compotas variadas sem adição de açúcar, marmelada e mel;
- Fruta fresca da época descascada e às fatias;
- Queijo, preferencialmente, magro (flamengo e/ou fresco);
- Fiambre de frango e peru;
- Panquecas ou crepes;
- Ovos mexidos.

### ***Almoço (3 horas antes do início do jogo)***

- Sopa - legumes/hortícolas pouco fibrosos;
- Prato - uma porção de carne ou peixe (peru, frango, coelho, pescada, atum ao natural, robalo, bacalhau, evitando peixes gordos), uma porção generosa de hidratos de carbono (arroz, batata ou massa) e legumes/hortícolas pouco fibrosos;
- Sobremesa - fruta da época, gelatina, arroz-doce ou aletria
- Água - gaseificada ou não gaseificada;
- Pão;
- Evitar consumir os seguintes alimentos antes dos jogos, principalmente em casos de pouca tolerância:
  - Lacticínios,
  - Leguminosas,
  - Condimentos picantes,
  - Maionese,
  - Mostarda,
  - Natas,



- Sumos.

### ***Imediatamente antes do aquecimento***

- O/A atleta deve ingerir uma peça de fruta.

### ***Intervalo***

- Ao intervalo devem ser oferecidos alimentos práticos de consumir, de fácil absorção e elevada digestibilidade, são exemplo: fruta, bebida desportiva ou géis fornecedores de hidratos de carbono (de acordo com a idade) e água.
- O consumo de hidratos de carbono permitirá a manutenção da concentração plasmática de glicose e atrasa a fadiga.
- Se o jogo for de alta intensidade ou existir outra sessão nas 8h seguintes deverá ocorrer uma ingestão de 30g a 60g/Kg de hidratos de carbono por hora.

### ***Após o jogo***

- Após o jogo o objetivo do/a atleta é hidratar e recuperar. A refeição dependerá inevitavelmente da hora de término do jogo. Se a refeição diária mais próxima for muito distante (>30min) é aconselhável fazer uma ingestão leve após sair do jogo (pão com queijo e leite achocolatado ou iogurte; batido de leite e fruta).
- Caso contrário realiza uma refeição completa (sopa, prato com carne ou peixe, arroz, batata ou massa, hortícolas/legumes e sobremesa).

### **• HIDRATAÇÃO**

A ingestão de fluidos antes, durante e após o exercício é fundamental. Por não haver pausas regulares durante o período de jogo, como noutras modalidades, torna-se fundamental o controlo e a ingestão de líquidos nos momentos certos.

Em treinos/jogos de alta intensidade os/as atletas podem perder por transpiração muitos fluídos, com condições climáticas severas, nomeadamente temperaturas elevadas, poderão perder 3 litros. Nestas situações será necessário um acréscimo às necessidades hídricas diárias.

### ***Antes do jogo***

- Os/as jogadores que iniciem o jogo com défice hídrico, terão um rendimento inferior ao que seria de esperar se o iniciassem hidratados.
- Por isso devem ingerir 4h antes do jogo: 5-7 ml/Kg de peso
- Se não produzir urina ou esta está muito escura, 2 horas antes: 3 a 5 ml/kg de peso



### ***Intervalo***

- Na pausa do jogo é incentivada a ingestão de água ou bebida desportiva contendo sódio no limite de 150 a 300ml para fornecer o substrato sem atingir a taxa de esvaziamento gástrico. Não existe benefícios entre ingerir líquidos livremente e ingerir só à sede. O/a atleta deverá testar qual o regime mais adequado para si de acordo com a sua tolerância.

### ***Após o jogo***

- A reidratação é um importante componente do processo de recuperação após um período exigente de exercício físico. A quantidade adequada a ingerir será 150% de fluidos perdidos.

## EQUIPA TÉCNICA

---

- **COORDENADOR TÉCNICO**

**DANILO JOSE MONIZ FERREIRA**

**Contactos**

**Telefone:** 933 691 039

**Correio eletrónico:** daniloferreira4\_@hotmail.com



A escolha do coordenador técnico teve em conta o reconhecimento de que a pessoa apontada para exercer esta função tem o perfil que se adequa àquilo que são as necessidades para o exercício da coordenação técnica de um clube de andebol como o nosso. Teve ainda em conta o facto de preencher os requisitos fundamentais para o exercício das funções, como: possuir conhecimentos e qualificações especiais, ter noções básicas sobre todas as áreas que coordena, sejam elas técnicas, de saúde, administrativas ou de serviços, sem que precise ser um especialista em qualquer uma delas; que tenha uma vivência desportiva sólida, se possível com uma formação de nível superior, e, sobretudo, que acompanhe permanentemente os avanços constantes das técnicas e ciências desportivas e administrativas. Além disso é indispensável que tenha também um bom sentido de liderança, capacidade de avaliar situações com ponderação e equilíbrio, objetividade, eficiência e eficácia no conjunto de suas ações e, finalmente (mas não menos importante), capacidade de comunicação e relacionamento.

Em síntese, o trabalho do Coordenador Técnico envolve, basicamente, três níveis de atuação:

- 1) Planeamento das atividades direcionadas para o rendimento formativo, desportivo, educativo e social;
- 2) Controlo rigoroso, individual e coletivo, de cada um desses rendimentos;
- 3) Melhoria permanente dos processos que conduzem ao bom rendimento formativo e desportivo dos atletas.



- **PERFIL DO/A TREINADOR/A DO CLUBE NAVAL SETUBALENSE – ANDEBOL**

O treinador deve estar ciente que a sua atividade não se limita apenas a preparar e transmitir o treino. Ele desempenha uma função de grande impacto social, educativo, formativo e desportivo, devendo reunir, um conjunto de características, tais como um adequado perfil psicológico, formação específica e experiência.

Sendo para nós fundamental a formação de jovens, a escolha dos técnicos e profissionais com papéis revelantes nesse processo é, inquestionavelmente, matéria de grande rigor e exigência o que se traduz numa elevada seriedade ao nível da seleção de treinadores.

O/A treinador/a de formação deverá ser um/a educador/a que possua sólidos conhecimentos de Andebol, que goste de trabalhar e que consiga estabelecer uma boa relação com os/as jovens. Que seja conhecedor/a das suas diferentes fases de desenvolvimento e que conheça os meios e os métodos mais adequados para o desenvolvimento integral dos/as jovens pois pretendemos passar valores para a vida, o/a atleta e o homem e a mulher de amanhã. O/a treinador/a dos nossos escalões de formação, não deve procurar apenas os êxitos desportivos, mas sim olhar para os/as jovens numa perspetiva holística, integrando-os/as socialmente e preparando-os/as para a vida extradesportiva.

- **RESPONSABILIDADES DOS/AS TREINADORES/AS**

Cada equipa/grupo de trabalho apresentará uma estrutura técnica constituída por um/a treinador/a principal e um/a treinador/a-adjunto/a (quando possível).

Em termos gerais, todos/as os/as treinadores/as principais das várias equipas devem, à partida, apresentar as condições descritas anteriormente. Contudo, se dentro dos quadros não existir uma quantidade suficiente de técnicos/as que reúnam todas as condições descritas poder-se-á promover outro/a técnico/a à condição de treinador/a principal (mesmo que esteja em falta nalgum dos requisitos exigidos).

Por outro lado, os/as treinadores/as adjuntos/as (por exemplo jovens que realizarão um “estágio”), têm a oportunidade de participar num processo prático

de constante aprendizagem onde vão auxiliar e trabalhar diretamente com treinadores/as mais experientes que os ajudarão a crescer e a evoluir.

Enunciamos também um conjunto de dez pontos que se constituem como as principais normas de conduta do/a treinador/a. Estes são:

1. Elogiar os/as jovens;
2. Evidenciar os aspetos positivos da sua participação;
3. Manter a calma quando os/as jovens cometem erros;
4. Ter expectativas razoáveis e realistas;
5. Tratar os/as atletas com respeito;
6. Procurar fazer com que os /as atletas sintam prazer na prática do desporto;
7. Não assumir comportamentos excessivamente sérios durante as competições;
8. Manter a ideia de que a alegria e o prazer são componentes obrigatórias da atitude dos/as atletas;
9. Enfatizar o trabalho em equipa;
10. Ser um exemplo de comportamentos respeitadores do espírito desportivo.

#### • **REGRAS E NORMAS DOS/AS TREINADORES/AS**

A clara definição de linhas orientadoras para técnicos é fundamental para uma melhor organização e rigor. Sendo assim, passamos a descrever um conjunto de regras e normas pelas quais todos/as os/as técnicos/as têm que se guiar:

##### **a) A assiduidade:**

Ao longo de toda a época o/a treinador/a deve faltar o menor número de treinos possíveis. No entanto, sempre que necessite de se ausentar, o/a técnico/a deve avisar antecipadamente o coordenador e o/a seu/sua adjunto/a para que o processo de treino ou competição seja antecipadamente assegurado. Todas as faltas têm de ser justificadas junto do coordenador técnico.



### **b) A pontualidade**

O/a treinador/a tem de ser extremamente pontual. Tem de chegar ao local do treino à hora estipulada para o seu início, iniciar a sessão imperativamente à hora marcada e ainda deve ser o/a primeiro a chegar aos locais de concentração em dias de jogos.

### **c) A utilização do material desportivo**

O/a treinador/a é responsável pelo material que utiliza no treino e jogo. A obrigação deste é zelar e contribuir para uma maior durabilidade e segurança dos equipamentos. Dessa forma, o/a treinador/a deve contabilizar todo o material que utiliza no treino ou jogo (por ex.: contar o nº de bolas, coletes, cones e outro tipo de materiais) para que no final, no momento da sua arrumação, não se verifique qualquer falta de equipamento desportivo.

De referir que o/a treinador deve utilizar unicamente o material que realmente necessita para a sessão evitando o uso excessivo de bolas, coletes, cones, entre outros.

No caso de desaparecimento ou danificação de algum tipo de material o/a treinador/a deve informar o staff.

### **d) A arrumação e manutenção da arrecadação**

- 1) Arrumar as bolas dentro dos cestos;
- 2) Colocar todo o material no sítio apropriado;
- 3) Colocar no lixo todos os papéis que não interessem;
- 4) Não deixar que nenhum jogador/a entre, em momento algum, na arrecadação.

### **e) A preparação da unidade de treino**

A preparação do treino é essencial para que a qualidade do mesmo seja ótima devendo o/a treinador/a seguir as seguintes regras:

- 1) Planificar a sessão de treino antecipadamente com rigor e organização;
- 2) Apresentar-se no local dos treinos, nas convocatórias ou nos jogos antes da hora marcada e com o tempo suficiente para receber os/as atletas e organizar as condições necessárias à prática desportiva;

3) Estar preparado para improvisar algum exercício ou mesmo a sessão de treino devido a algum fator externo (falta de atletas, falta de material pretendido, condições meteorológicas); iniciar a sessão, imperativamente, à hora estipulada.

**f) A condução da unidade de treino**

O/a treinador/a, na condução de treino, tem, também, que se guiar por algumas regras tais como:

- Apresentar uma imagem pessoal cuidada;
- Preocupar-se em estar bem equipado (fato de treino ou calções e t-shirt) evitando a utilização de vestuário com símbolos ou alusões a outros clubes ou entidades;
- Ter sempre presente o plano de treino (a não ser que decore todos os pormenores relativos ao mesmo e o deixe no gabinete), um apito, um relógio e/ou um cronómetro para o controlo da sessão;
- Utilizar uma linguagem apropriada (proibido o uso de palavrões);
- Apresentar um estilo ativo, pressionante e exigente na condução do treino sem nunca ferir a sensibilidade dos jovens através do sarcasmo ou ironia;
- Reduzir ao máximo os momentos mortos da sessão e os tempos de instrução e de transição dos exercícios;
- Não sair da sessão para ir tratar de assuntos pendentes (devem ter tudo preparado);
- Não abandonar o controlo da sessão para ir falar com diretores ou outros agentes (a não ser num caso de urgência);
- Não utilizar o telemóvel durante a sessão.

**g) A condução da competição**

A competição é sempre um momento estimulante para o/a treinador/a. A própria contingência psicológica acarretada a ela (pressão, ansiedade, emoção, entre outras) pode ser condicionadora no tipo de postura e correção que o/a treinador/a tem que apresentar na condução do seu grupo. Dessa forma, lançamos algumas regras que o/a treinador tem de cumprir:

- Não fumar no banco de suplentes ou nas imediações do local de competição;

- Utilizar uma linguagem motivadora e estimulante sem proferir palavrões ou outro tipo de linguagem incorreta;
- Não criticar no banco de suplentes, ao lado do restante staff, os/as jogadores/as que estão a jogar; evitar comentar o trabalho do/a árbitro/a ou de outros/as técnicos/as no momento de treino ou competição;
- Punir todos/as os/as jogadores/as que tenham atitudes incorretas para com a equipa de arbitragem ou adversários/as;
- No início e final dos jogos deve cumprimentar, sempre, o/a treinador/a adversário/a e a equipa de arbitragem;
- Tem de ser o elemento apaziguador e não o causador de situações tensas, antes, durante e após o jogo.

#### **h) A organização do dossier de treino**

Todos os/as treinadores/as têm que desenvolver um dossier técnico respeitante à sua equipa.

Na sua organização e preparação o/a treinador/a necessita de:

- Apresentar um dossier organizado segundo os parâmetros fornecidos pelo coordenador (planeamento anual/geral e planeamento específico – fichas de microciclo, unidades de treino, convocatórias para jogo, fichas estratégicas para jogo, relatórios de jogo, fichas de registos das competições e de avaliações dos jogadores);
- Manter o dossier de treino atualizado.

#### **i) O envolvimento nas tarefas complementares do clube**

Participar nas reuniões agendadas pelo coordenador ou direção; mostrar-se disponível para a realização de atividades extras propostas pelo clube.



## O PROCESSO DE FORMAÇÃO

---

- **Etapas de Formação no CNS – Segundo o Documento Técnico Rumo 2028+**

O andebol, como modalidade desportiva coletiva, tem recentemente adquirido um destaque a nível nacional e internacional, devido fundamentalmente à evolução do jogo, que tem permitido manter o andebol como uma modalidade de referência.

A evolução dos aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos da modalidade, acompanhou o ritmo e necessidades do próprio andebol, que se tornou mais dinâmico nos aspetos defensivos e ofensivos, mas fundamentalmente na velocidade que caracteriza atualmente o jogo de andebol.

Atualmente, o jogo é mais rápido e dinâmico, com uma maior alternância de situações defesa e ataque, o que provocou, como consequência, o aumento do número de ataques realizados e o número de golos obtidos em cada jogo. Esta alterações às dinâmicas de jogo foram provocadas em muito pelas alterações regulamentares que, além de proporcionarem um aumento da intensidade do jogo, promoveram junto dos treinadores uma nova interpretação de vários procedimentos de ordem tática.

Existe, assim, um jogo mais ativo, sendo resultado das capacidades técnicas e táticas dos atletas, que estimularam maior variedade, versatilidade e adaptabilidade das suas ações.

A formação dos/as atletas no sentido das tendências evolutivas do jogo de andebol conduz, necessariamente, ao conceito da procura e acompanhamento dos mais talentosos.

Verificam-se como principais problemas, na formação de jovens atletas, a sua participação competitiva ("campeonite"), a especialização precoce, violando o princípio da multilateralidade do treino em função das etapas de crescimento e desenvolvimento, as variações na idade biológica em idades jovens nas características antropométricas, funcionais e psicológicas e a deficiente interação do contexto sobre estes talentos.

O percurso que o/a atleta percorre até alcançar a alta competição deverá ser uma preparação de longo prazo. Os resultados desportivos de excelência

somente serão atingíveis se foram respeitadas as etapas naturais do desenvolvimento e crescimento do/a jogador/a. A procura em acelerar os processos de treino, para se conseguir melhores resultados desportivos a curto prazo, não cumprindo a necessária passagem pelas diferentes etapas de desenvolvimento, pode provocar importantes limitações no rendimento futuro do/a atleta.

Numa fase inicial estabelece-se uma etapa muito sólida e ampla, onde se criam as bases das etapas seguintes. Em etapas mais avançadas, o treino vai sendo progressivamente mais especializado. Sugere-se que na preparação desportiva a preocupação com a obtenção de níveis máximos de rendimento só deve ocorrer na última etapa da preparação desportiva. Um dos problemas na delimitação de idades por escalões é o momento da puberdade que interfere no ritmo de desenvolvimento biológico e consequentemente na capacidade de desempenho do jovem atleta

Nos últimos anos temos assistido a uma crescente valorização e implementação do modelo Long Term Athlete Development (LTAD).

Poderá revelar-se benéfica uma abordagem multilateral nas primeiras etapas de contacto com a modalidade, ou seja, uma abordagem abrangente das capacidades genéricas que condicionam a subsequente aquisição e desenvolvimento de capacidades desportivas mais específicas. Também se sugere que a aplicação da LTAD assegure uma estrutura para desenvolver os desportistas a longo prazo e especifica-se os aspetos fundamentais de cada uma das etapas que deverão ser percorridas.

- I. **FUND**amental (6-8 anos)
- II. aprender a treinar (9-12 anos)
- III. treinar para treinar (13-16 anos)
- IV. treinar para competir (17-18 anos)
- V. treinar para vencer (> 18 anos)

No CNS os/as atletas irão trabalhar por etapas, ou seja, independentemente da sua idade cronológica apenas ingressarão no respetivo escalão caso cumpram **85% das etapas anteriores**. Esta avaliação é realizada pelos/as respetivos/as treinadores/as com o aval do coordenador técnico. Uma vez que os parâmetros são visíveis e mensuráveis a percentagem de erro de avaliação é bastante



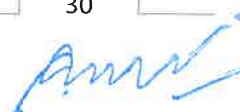
diminuta. Atletas com claro grau de desenvolvimento superior devem jogar no escalão acima de modo a potenciar todas as suas qualidades.

Os/as atletas de formação deverão ter ultrapassadas todas as etapas de modo a ingressar na equipa **sénior**. Importa salientar novamente que a idade cronológica poderá ser diferente da biológica e caso o coordenador, juntamente com os restantes elementos da equipa técnica, considere que o atleta em questão irá beneficiar do envolvimento na equipa sénior será feita a respetiva avaliação e inclusão.

As etapas em questão serão demonstradas nos seguintes quadros e as Unidades de Treino têm obrigatoriamente de conter estes pontos de modo a incluir no **dossier por escalão**;

**5-8 anos – masculino | 5-7 anos – feminino**

Qualidade Físicas	Habilidades Motoras Fundamentais	Fases do Jogo			Conhecimento
		Ataque	Defesa	Transições	
<p><b>Janelas ótimas do desenvolvimento</b> (formas jogadas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Habilidades motoras específicas</li> <li>•Capacidades físicas básicas (velocidade, flexibilidade, força)</li> <li>•Coordenação óculo-motora</li> <li>•Coordenação dinâmica geral</li> <li>•Perceção e estruturação espaço temporal</li> <li>•Mobilidade</li> <li>•Agilidade</li> <li>•Equilíbrio estático e dinâmico</li> <li>•Lateralidade (dominante)</li> <li>•Técnica de corrida</li> <li>•Dissuasão Segmentar</li> </ul>	<p><b>Manipulação de bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Manusear a bola com uma mão</li> <li>•Controlo de bola</li> <li>•Drible (excelente forma de trabalho da relação com a bola e da coordenação)</li> </ul> <p><b>Passo/Recepção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Variedade de ações de passe</li> <li>•Variedade de bolas</li> <li>•Passar e receber em movimento</li> <li>•Recepção de e para zonas diferenciadas</li> </ul> <p><b>Remates</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Postura corporal (tronco/braço)</li> <li>•Orientação dos apoios com a baliza</li> <li>•Impulsão com diferente nº de apoios</li> <li>•Desenvolvimento das tarefas prévias ao remate (orientação com a baliza, a passada)</li> </ul> <p><b>Técnica Defensiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Enquadramento do jogador com adversário e a baliza</li> <li>•Braços a uma altura intermedia para facilitar as interceções</li> <li>•Apoios não paralelos</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <p><b>Deslocamentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Deslocamentos de diferentes formas, em diferentes sentidos e direções, variando a ocupação de espaço</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Desmarcação (ocupação de espaços vazios)</li> <li>•Tomada de decisão do jogador com bola</li> <li>•Encontrar a melhor situação de finalização</li> <li>•Progressão no campo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Evitar o golo</li> <li>•Recuperar a bola</li> <li>•Enquadramento do jogador com adversário e a baliza</li> <li>•As interceções da bola</li> <li>•Desarme</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Evitar o golo</li> <li>•Enquadramento com o portador da bola e a baliza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Fazer com que a bola progrida até ao campo contrário</li> <li>•Recuperar a bola</li> </ul>	<p><b>Aprender o jogo</b></p> <p><b>Regras fundamentais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Quantos jogadores participam?</li> <li>•Qual a duração de um jogo?</li> <li>•O que se passa quando a bola sai do campo?</li> <li>•Como se pode jogar a bola?</li> </ul> <p><b>Ações proibidas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Pé</li> <li>•Passos</li> <li>•Tempo (3 segundos)</li> <li>•Dribles</li> </ul> <p><b>Área de baliza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Violação da área</li> </ul> <p><b>Comportamento com o adversário</b></p> <p><b>Sanções</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Técnicas</li> <li>•Disciplinares</li> </ul>





9-10 anos – masculino | 8-9 anos – feminino

Qualidade Físicas	Habilidades Motoras Fundamentais	Fases do Jogo		
		Ataque	Defesa	Transições
<p><b>Janelas ótimas do desenvolvimento (formas jogadas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Habilidades motoras específicas</li> <li>•Capacidades físicas básicas (velocidade, flexibilidade, força)</li> <li>•Coordenação óculo-motora</li> <li>•Coordeação dinâmica geral</li> <li>•Perceção e estruturação espaço temporal</li> <li>•Mobilidade</li> <li>•Agilidade</li> <li>•Equilíbrio estático e dinâmico</li> <li>•Lateralidade (dominante)</li> <li>•Técnica de corrida</li> <li>•Dissuasão segmentar</li> </ul>	<p><b>Manipulação de bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Controlo de bola (tornar-se confortável com a bola, proteger a bola, visão, manipulação de bola sob pressão defensiva e definir movimentos com a da bola)</li> <li>•Drible dinâmico (mananças de direção/ arranques/travagens/variedade)</li> <li>•Drible com ambas as mãos</li> </ul> <p><b>Passes/Recepção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Receber a bola com as duas mãos em zonas diferenciadas</li> <li>•Passe dinâmico (deixar os atletas ser criativos)</li> <li>•Passar e receber em movimento, direcionado à baliza (aumentar a velocidade com que a bola pode e deve ser passada e recebida)</li> <li>•Passar e receber com oposição</li> </ul> <p><b>Remate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Postura corporal (trunko/braço)</li> <li>•Orientação dos apoios com a baliza</li> <li>•Impulsão com a perna dominante/não dominante/ com diferente nº de apoios</li> <li>•Remates de longa e curta distância com/sem oposição (progredir de acordo com o sucesso dos atletas)</li> <li>•Desenvolver o tipo de remate (a ênfase deve estar na progressão, dar indicações e espaço à criatividade na decisão do remate)</li> <li>•Princípios de penetração</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <p><b>Coordenação Segmentar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Utilizar diferentes partes do corpo para defender</li> </ul> <p><b>Deslocamentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Deslocamentos de diferentes formas, em diferentes sentidos e direções, variando a ocupação de espaço</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Desenvolvimento do campo visual</li> <li>•Velocidade nas decisões (passar, progredir com a bola, rematar)</li> <li>•Jogo 1x1 com GR (tomada decisão no remate)</li> <li>•Atacar defesa em duas linhas: Passa e vai (jogar s/ bola).</li> </ul> <p><b>Jogar com bola e sem bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Apurar e desenvolver o jogo sem bola;</li> <li>•Definir postura defensiva</li> <li>•Visão – jogar de cabeça erguida;</li> <li>•Tomada de decisão antecipada</li> <li>•brincar sem a bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Recuperar a bola</li> <li>•A marcação ao jogador com bola</li> <li>•A oposição ao remate</li> <li>•As interceções</li> <li>•O desarme</li> <li>•Defesas abertas (e individual)</li> <li>•Definir postura defensiva</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Evitar o golo</li> <li>•Enquadramento com o portador da bola e a baliza</li> <li>•Definir Posição Base Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progredir no terreno de jogo</li> <li>• Promover a recuperação defensiva (recuperar a bola)</li> </ul>

11-12 anos – masculino | 10-11 anos – feminino

Qualidades Físicas	Ataque		Defesa		Transição Ofensiva	Transição Defensiva
	Individual	Grupal	Individual	Grupal		
<p><b>Consolidação das qualidades físicas desenvolvidas nas faixas etárias anteriores</b></p> <p><b>Janelas ótimas do desenvolvimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Habilidades motoras específicas</li> <li>•Coordenação</li> <li>•Consolidação da estrutura espaço-temporal</li> <li>•Equilíbrio dinâmico</li> <li>•Capacidades físicas básicas (força, resistência, velocidade, flexibilidade).</li> <li>•Técnica de corrida</li> </ul>	<p><b>Manipulação da bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Controlo de bola</li> <li>•Drible dinâmico</li> <li>•Domínio da bola (tornar-se confortável com a bola/proteção/visão/manipulação de bola sob pressão defensiva)</li> </ul> <p><b>Passe/Recepção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Variedade nas ações de passe e recepção</li> <li>•Passar e receber em movimento</li> <li>•Receber a bola de e em zonas diferenciadas</li> <li>•Receber a bola apenas a uma mão</li> <li>•Criar recursos de passe (rosca/mão não dominante)</li> <li>•Combinações complexas</li> </ul> <p><b>Remate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Postura corporal (tronco/braço)</li> <li>•Impulsão com a perna não dominante, com diferente nº de apoios</li> <li>•Remates de curta/longa distância com oposição.</li> <li>•Criar recursos de Remate</li> </ul>	<p><b>Jogo 1x1 c/ GR Sem bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Utilizar o espaço de forma adequada</li> <li>•Identificar espaços úteis</li> <li>•Aproveitar vantagens geradas por outros (continuidade das ações)</li> <li>•Desmarcar para garantir posse de bola</li> <li>•Atacar defesas abertas (passa e vai) Com bola</li> <li>•Fintas</li> <li>•Variabilidade</li> <li>•Encadear meio técnicos (fintas, drible, deslocamentos)</li> <li>•Atacar defesas fechadas (Atacar o espaço)</li> </ul> <p><b>Jogo em superioridade</b></p> <p><b>Com pivot (2x1; 3x2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Atacar espaço onde não há pivot</li> <li>•Beneficiar do bloqueio do pivot usando o drible</li> </ul> <p>Sem pivot (2x1; 3x2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Correr ao espaço útil adequadamente e no tempo certo (ação sem bola)</li> </ul> <p><b>Jogo em igualdade (2x2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Atacar ou ampliar para induzir movimento</li> </ul>	<p><b>Jogo 1x1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Antecipar duelo</li> <li>•Jogar perto da bola (também longe da bola)</li> <li>•Dissuadir</li> <li>•Fechar zona de perigo (usar o tronco para obstruir)</li> <li>•Finta defensiva</li> <li>•Troca de marcação vs deslizamento</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Enquadramento com o portador da bola e a baliza</li> <li>•Definir/Consolidar Posição Base Geral</li> <li>•Definir posição base específica para cada zona de finalização</li> <li>•Introduzir ações técnicas(9m, 6m, pontas e penetração)</li> <li>•Distinguir remates aos 6m e 9m</li> <li>•Reduzir o espaço entre o GR e o rematador a remates aos 6m, penetrações e pontas</li> </ul>	<p><b>Jogo sem pivot (2x2; 3x3)</b></p> <p><b>Defesas escalonadas e alinhadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ajudas (defender ponto forte e defender 2x1)</li> <li>•Deslizar ou trocar em função do contexto de jogo</li> <li>•Dissuadir zonas úteis de recepção</li> </ul> <p><b>Jogo com pivot (2x2; 3x3)</b></p> <p><b>Defesas escalonadas e alinhadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Defender os pivots pela frente</li> <li>•Defender o par fechando linhas de passe aos pivots</li> </ul> <p><b>Jogo em inferioridade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Garantir igualdade perto da bola</li> <li>•Finta defensiva para gerar dúvidas</li> </ul> <p><b>Encadear fases de jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Defesa + transição ofensiva</li> </ul> <p><b>Ajudas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ajudas perante o erro 1x2 (dissuasão)</li> </ul> <p><b>PRAZER PELA DEFESA</b></p>	<p><b>Manter amplitude ocupando todo o espaço do jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identificar espaços de penetração e jogadores bem posicionados para receber</li> <li>•Sair de linhas de interceção (Ajustar velocidade e direção)</li> </ul> <p><b>Finalizar sem saltar próximo da linha de 6m</b></p> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Passar a bola com qualidade e precisão antes do meio-campo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Durante a recuperação, não ir aos 6m para regressar aos 9m</li> <li>•Um jogador atrasado deve marcar alguém, os outros adaptam-se</li> <li>•Condição r trajetórias e linhas de passe</li> </ul>



13-14 anos – masculino | 12-13 anos – feminino

Qualidades Físicas	Ataque		Defesa		Transição Ofensiva	Transição Defensiva
	Individual	Grupal	Individual	Grupal		
<p><b>Consolidação das qualidades físicas desenvolvidas nas faixas etárias anteriores</b></p> <p><b>Janelas ótimas do desenvolvimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades motoras específicas</li> <li>Coordenação</li> <li>Consolidação da estrutura espaço-temporal</li> <li>Equilíbrio dinâmico</li> <li>Capacidades físicas básicas (força, potência, resistência, velocidade, flexibilidade)</li> <li>Técnica de corrida</li> </ul>	<p><b>Aperfeiçoamento dos princípios da etapa anterior</b></p> <p><b>Remate</b></p> <p><b>Passe/recção</b></p> <p><b>Manuseamento da bola</b></p> <p><b>Transporte de bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogar com jogadores interiores</li> <li>Utilização da força adequada para o passe</li> </ul> <p><b>Movimento de jogadores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Com recurso a fintas</li> <li>Com recurso a fixações</li> <li>Com recurso a desmarcações.</li> </ul>	<p><b>Jogo 1x1 Sem bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar o espaço de forma adequada</li> <li>Identificar espaços úteis</li> <li>Aproveitar vantagens geradas por outros (continuidade das ações)</li> <li>Desmarcar para garantir posse de bola Com bola</li> <li>Fintas</li> <li>Variabilidade</li> <li>Encadear meio técnicos (fintas, drible, deslocamentos)</li> </ul> <p><b>Jogo em igualdade</b></p> <p><b>Com pivot (2x2; 3x3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pivot trabalha para beneficiar ou para cooperar</li> <li>Pivot trabalhar Entre defensores e por fora</li> <li>Pivot estático ou dinâmico</li> <li>Sem pivot (2x2; 3x3) no interior e exterior</li> <li>Atacar ou ampliar para induzir movimento</li> <li>Progredir ou cruzar</li> <li>Fixações</li> <li>Atirar do posto e fora dele</li> </ul> <p><b>Jogo em superioridade</b></p> <p>Com pivot (2x1; 3x2)</p> <p>Sem pivot (2x1; 3x2)</p> <p><b>Encadear fases de jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ataque + transição defensiva</li> </ul>	<p><b>Jogo 1x1 (Aperfeiçoamento)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Antecipar duelo</li> <li>Jogar longe da bola (também longe da bola)</li> <li>Dissuadir</li> <li>Condicionar ("oferecer"/ fechar zonas)</li> <li>Fechar zona de perigo (usar o tronco para obstruir)</li> <li>Finta defensiva</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidar posição base específica para cada zona de finalização</li> <li>Consolidar ações técnico-táticas (9m, 6m, pontas e penetração)</li> <li>Introduzir mais recursos defensivos</li> <li>Consolidar leitura de indicadores de remate básicos (impulsão e trajetória)</li> </ul>	<p><b>Jogo sem pivot (2x2; 3x3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajudas</li> <li>Ajudar impedindo a transição e sem auto-fixação</li> <li>Deslizar ou trocar em função do contexto de jogo</li> </ul> <p><b>Jogo com pivot (2x2; 3x3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Defender os pivot pela frente</li> <li>Defender o par fechando linhas de passe aos pivot</li> <li>Defender de forma diferente em contexto idêntico (alinhados ou escalonados)</li> </ul> <p><b>Jogo em inferioridade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garantir igualdade perto da bola</li> <li>Marcar/dissuadir atacantes ímpares</li> <li>Finta defensiva para gerar dúvidas</li> </ul> <p><b>Jogo em superioridade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2x1 na zona da bola</li> <li>Encadear fases de jogo</li> <li>Defesa + transição ofensiva</li> <li>Defesa + transição ofensiva + transição defensiva</li> </ul>	<p><b>Manter amplitude ocupando todo o espaço do jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Correr rápido para conquistar/aclarar espaços úteis</li> <li>Identificar espaços de penetração e jogadores bem posicionados para receber</li> <li>Sair de linhas de interceção (Ajustar velocidade)</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passar em diferentes condições e desde diferentes posições/momentos e direção)</li> </ul> <p><b>Antecipar a saída para o contra-ataque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garantir a disputa do possível ressaltos</li> <li>Avançar no terreno enquanto o GR prepara o passe</li> </ul> <p><b>Finalizar sem saltar próximo da linha de 6m</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antecipar a saída para o contra-ataque</li> <li>Durante a recuperação, não ir aos 6m para regressar aos 9m</li> <li>Um jogador atrasado deve marcar alguém, os outros adaptam-se</li> <li>Condicionar trajetórias e linhas de passe</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <p>Introdução da posição preventiva ao contra-ataque adversário</p>

15-16 anos – masculino | 14-15 anos – feminino

Qualidades Físicas	Ataque		Defesa		Transição Ofensiva	Transição Defensiva
	Individual	Grupal	Individual	Grupal		
<p><b>Último momento das janelas ótimas do desenvolvimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Força</li> <li>•Agilidade</li> <li>•Velocidade</li> <li>•Potência</li> </ul> <p><b>Momento intermédio das janelas ótimas do desenvolvimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Hipertrofia</li> <li>•Resistência</li> <li>•Condição Metabólica</li> <li>•Técnica de corrida</li> </ul>	<p><b>Remate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Com oposição</li> <li>•Com diferentes ângulos</li> </ul> <p><b>Progressão no terreno de jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jogar com jogadores interiores</li> <li>•Utilização da força adequada para o passe</li> </ul> <p><b>Movimento de jogadores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Com recurso a fintas</li> <li>•Com recurso a fixações</li> <li>•Com recurso a desmarcações</li> </ul>	<p><b>Aperfeiçoamento dos princípios da etapa anterior</b></p> <p><b>Jogo 1x1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sem bola</li> <li>•Com bola</li> </ul> <p><b>Encadear técnicos</b></p> <p><b>Jogo em igualdade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Com pivot (2x2; 3x3)</li> <li>•Sem pivot (2x2; 3x3) no interior e exterior</li> </ul> <p><b>Jogo em superioridade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Com pivot (2x1; 3x2; 4x3)</li> <li>•Sem pivot (2x1; 3x2; 4x3)</li> </ul> <p><b>Encadear fases de Jogo;</b></p> <p>Ataque + transição defensiva</p> <p>Guarda redes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Participação no CA direto/apoio do</li> <li>•Reposição após Golo.</li> </ul>	<p><b>Aperfeiçoamento dos princípios da etapa anterior</b></p> <p><b>Jogo 1x1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Antecipar duelo</li> <li>•Jogar longe da bola (também longe da bola)</li> <li>•Dissuadir</li> <li>•Condicionar ("oferecer"/"fechar zonas")</li> <li>•Fechar zona de perigo (usar o tronco para obstruir)</li> <li>•Finta defensiva</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Dominar duas ações técnico-táticas para cada zona de finalização</li> <li>•Introduzir leitura do indicador de remate: - Em função companheiro defensor (Bloco ou posicionamento)</li> <li>•Orientar finalização do adversário através do posicionamento</li> <li>•Analisar a posição da bola e jogadores para receber</li> </ul>	<p><b>Aperfeiçoamento dos princípios da etapa anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jogo sem pivot (2x2; 3x3)</li> <li>•Jogo com pivot (2x2; 3x3)</li> <li>•Jogo em inferioridade</li> <li>•Jogo em superioridade</li> <li>•Encadear fases de jogo</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Comunicar com a defesa</li> </ul>	<p><b>Aperfeiçoamento dos princípios da etapa anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Manter amplitude ocupando todo o espaço do jogo</li> <li>•Antecipar a saída para o contra-ataque</li> <li>•Finalizar sem saltar próximo da linha de 6m</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Consolidar o passe em diferentes condições e desde diferentes posições/momentos</li> <li>•Compreender os momentos para potenciara velocidade de jogo</li> <li>•Introduzir o remate Remate à baliza contrária</li> </ul>	<p><b>Aperfeiçoamento dos princípios da etapa anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Fazer falta (sem que isso implique defender grandes espaços)</li> <li>•Mudar de posto é permitido para resolver um problema</li> <li>•Antecipar a saída para o contra-ataque</li> <li>•Durante a recuperação, não ir aos 6m para regressar aos 9m</li> <li>•Um jogador</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Impedir/Dissuadir o 1o passe ou trajetória do jogador ainda sem bola</li> <li>•Recuperar a bola através de interceção</li> </ul>



17-18 anos – masculino | 16-17 anos – feminino

Qualidades Físicas	Ataque		Defesa		Transição Ofensiva	Transição Defensiva
	Individual	Grupal	Individual	Grupal		
<p><b>Último momento das janelas ótimas do desenvolvimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipertrofia</li> <li>• Resistência Metabólica</li> <li>• Técnica de corrida</li> </ul>	<p><b>Remates</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com oposição</li> <li>• Com diferentes ângulos</li> <li>• Surpresa e Inabituais</li> </ul> <p><b>Progressão no terreno de jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O ritmo do passe (mudança de ritmo).</li> <li>• Progressão nos recursos para jogar com o pivot.</li> </ul> <p><b>Os movimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importância da qualidade das fixações.</li> <li>• Progressão nas fintas e nas desmarcações.</li> </ul>	<p><b>Consolidação dos princípios da etapa anterior</b></p> <p><b>Jogo 1x1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sem bola</li> <li>• Com bola</li> </ul> <p>• Encadear meio técnicos</p> <p><b>Jogo em igualdade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com pivot (2x2; 3x3)</li> <li>• Sem pivot (2x2; 3x3) no interior e exterior</li> </ul> <p><b>Jogo em superioridade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com pivot (2x1; 3x2; 4x3)</li> <li>• Sem pivot (2x1; 3x2; 4x3)</li> <li>• 7x6</li> </ul> <p><b>Jogo em inferioridade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Empty goal"</li> </ul> <p>Encadear fases de jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ataque + transição defensiva</li> </ul>	<p><b>Consolidação dos princípios da etapa anterior</b></p> <p><b>Jogo 1x1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antecipar duelo</li> <li>• Jogar longe da bola (também longe da bola)</li> <li>• Dissuadir</li> <li>• Condicionar ("oferecer"/ fechar zonas)</li> <li>• Fechar zona de perigo (usar o tronco para obstruir)</li> <li>• Finta defensiva</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar a leitura/analise dos indicadores de remate</li> <li>• Orientar finalização do adversário através do posicionamento</li> <li>• Antecipar o remate: detetar os fatores preditivos da trajetória, contidos no comportamento do rematador</li> <li>• Observar e conhecer os adversários através da analise de video</li> </ul>	<p><b>Consolidação dos princípios da etapa anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo sem pivot (2x2; 3x3; 4x4)</li> <li>• Jogo com pivot (2x2; 3x3; 4x4)</li> <li>• Jogo em inferioridade (Explorar 4:1)</li> <li>• Jogo em superioridade e</li> <li>• Encadear fases de jogo</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relação com os defensores no condicionamento de trajetórias de remate</li> <li>• Comunicar alterações de sistema ofensivo adversário ou perdas na defesa</li> </ul>	<p><b>Consolidação dos princípios da etapa anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter amplitude ocupando todo o espaço do jogo</li> <li>• Antecipar a saída para o contra-ataque</li> <li>• Finalizar sem saltar próximo da linha de 6m</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <p><b>Início da transição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar o passe em diferentes condições e desde diferentes posições/momentos</li> <li>• Dominar os momentos para potenciara velocidade de jogo</li> <li>• Consolidar o remate à baliza contrária</li> <li>• Orientar o jogo coletivo para o lado da superioridad e através do passe e/ou comunicação</li> </ul>	<p><b>Consolidação dos princípios da etapa anterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer falta</li> <li>• Antecipar a saída para o contra-ataque</li> <li>• Corre rápido ao posto defensivo</li> <li>• Durante a recuperação , não ir aos 6m para regressar aos 9m</li> <li>• Um jogador atrasado deve marcar alguém, os outros adaptam-se</li> </ul> <p><b>GR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impedir/Dissuadir o 1o passe ou trajetória do jogador ainda sem bola</li> <li>• Recuperar a bola através de interceção</li> <li>• Comunicar com defensores em movimento para orientar marcações</li> </ul>

*Am*

## **ANTI\_MATCH FIXING – INTEGRIDADE NO ANDEBOL**

---

O CNS reconhece e reflete a sua atividade na ação dos 3R's, através de medidas concretas (role play), coloca os/as jogadores/as em confronto com o fenómeno e dá-lhes ferramentas que os ajudem a reconhecer, resistir e a reportar esta ameaça.

**RECONHECER.** O/a jogador/a de andebol deve estar atento aos sinais e às abordagens que lhe fazem, reconhecendo quando se trata de tentativas de viciação de resultados.

**RESISTIR.** O match-fixing destrói a própria essência do desporto. Proteger o/a jogador/a e a integridade do andebol e resistir a qualquer abordagem, tendo em vista a viciação de resultados.

**REPORTAR.** O/a jogador/a deve denunciar a alguém da sua confiança dentro do seio do clube qualquer tentativa de match fixing. Todas as informações recebidas serão tratadas prontamente, com a mais estrita confidencialidade e utilizadas exclusivamente para efeitos de proteção da integridade do andebol.

O CNS pede e incute aos/às seus/suas jogadores/as:

**SÊ TRANSPARENTE:** Nunca combines o resultado de um evento;

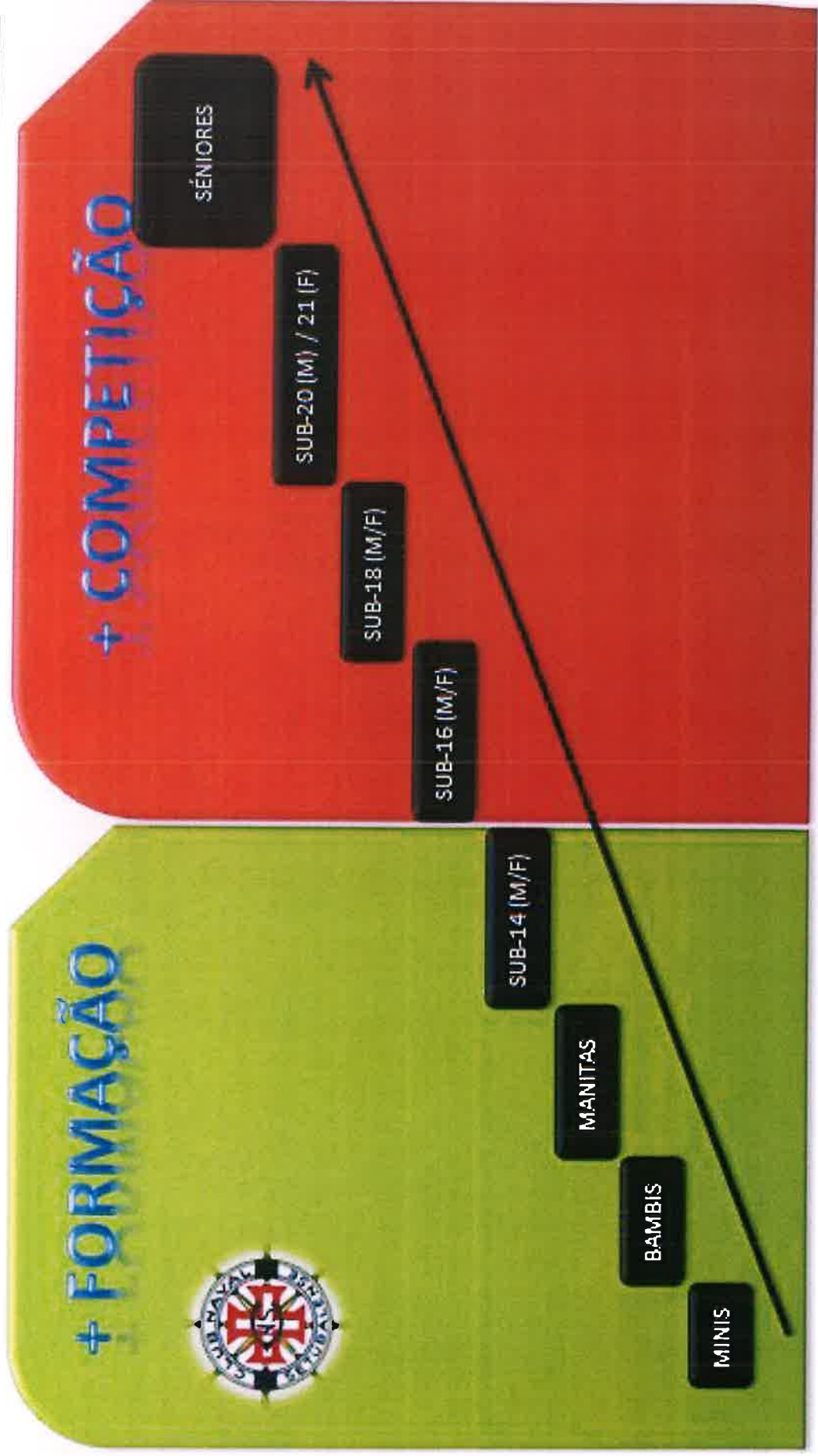
**SÊ ABERTO/A:** Conta a alguém que te tentaram subornar;

**SÊ CUIDADOSO/A:** Nunca partilhes informação sensível;

**SÊ INTELIGENTE:** Conhece as regras;

**SALVAGUARDA-TE:** Nunca apostes no teu próprio desporto.

## MODELO DE FORMAÇÃO



*Handwritten signature in blue ink.*

## CONVOCATÓRIAS – SELEÇÕES – ÉPOCA 23/24

### FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

#### SELEÇÃO NACIONAL DE ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

- DANIEL FILIPE CUNHA PEREIRA – CIPA 239281
- EUCLIDES LOURENÇO ÉVORA SOARES – CIPA 229220



### ASSOCIAÇÃO DE ANDEBOL DE SETÚBAL

#### SELEÇÃO REGIONAL DE SUB14 MASCULINOS

- AFONSO MOTA OLIVEIRA MALAQUIAS – CIPA 244293



#### SELEÇÃO REGIONAL DE SUB14 FEMININAS

- ALICE BORDEIRA FERREIRA – CIPA 235197
- MATILDE BORDEIRA FERREIRA – CIPA 235196
- INÊS LOPES HENRIQUES – CIPA 240456
- AMBER VITÓRIA RAFAEL JESUS PEIXOTO – CIPA 237914
- MARIA INÊS PATARRA PINA – CIPA 245510
- CONSTANÇA COSTA MOREIRA – CIPA 240769
- MARIA TERESA REYNAUD PINTO COELHO ROCHA – CIPA 245308
- FERNANDA GUADALUPE FERNANDO FARIA – CIPA 247834

*Amal*

**HORÁRIOS ÉPOCA - 24/25**

Andebol - Mapa de Treinos						2024 - 2025	
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Escalões Ano de Nascimento		
<b>Pavilhão do Clube Naval Setubalense</b>							
21h30-23h00	18h15 - 19h00	21h30-23h00	18h15 - 19h00	18h15 - 19h00	BAMBIS/MANITAS/MINIS	2016-2013	
SENIORES M	BAMBIS/MANITAS/MINIS	SENIORES M	BAMBIS/MANITAS/MINIS		SUB14 M	2011/2012	
	18h45 - 20h00		18h45 - 20h00	18h45 - 20h00	SUB16 M	2009/2010	
	SUB14 M		SUB14/16 F	SUB14 M	SUB14/16 F	2011/2012-2010/2009	
	19h45-21h00		19h45-21h00	19h45-21h00	SUB18/20 M	2008-2005	
	ACR		SUB18/20 M	SUB16 M	SENIORES M	2004	
	21h00-23h00		21h00-23h00	21h00-22h00	ACR		
	SENIORES M		SENIORES M	SUB18/20 M			
<b>Pavilhão da Escola Barbosa du Bocage</b>							
	19h00 - 20h30		19h00-20h30				
	SUB14/16 F		SUB14 M				
<b>Pavilhão da Escola Secundária Sebastião da Gama</b>							
			18h45 - 20h15				
			SUB16 M				
			20h15-22h00				
			SUB18/20 M				

## **FORMAÇÃO - TÉCNICOS CNS**

---

**Nome: Danilo José Moniz Ferreira**

- **Grau IV – CIPA 68731**
- Licenciatura em Desporto - Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal
- Frequência do 1ºciclo de estudos de Motricidade Humana (ramo: motricidade e reabilitação psicomotora) no Instituto Piaget Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares Almada (I.S.E.I.T.)
- Seleccionador Nacional da equipa de Andebol em Cadeira de Rodas da responsabilidade da Federação de Andebol de Portugal;
- Expert/Formador European Handball Federation;
- Membro da Academia Olímpica de Portugal
- Desde 2018 – Diretor Desportivo da Seleção (A) Nacional de Andebol Seniores Masculinos, Federação de Andebol de Portugal
- Treinador principal do Clube Vitória F.C e atualmente no Clube Naval Setubalense.
- Treinador da equipa de Andebol em Cadeira de Rodas do Clube Naval Setubalense;
- Treinador de escalões de formação do CNS.
- EuroHand4all em Lyon tendo obtido a 1º lugar
- European Wheelchair Handball Nations Tournament na Áustria em Dezembro de 2015 obtendo a 2º lugar na classificação final;
- European Wheelchair Handball Nations Tournament na Suécia em Dezembro de 2016 obtendo a 2º lugar na classificação final;
- European Wheelchair Handball Nations Tournament em Portugal em Dezembro de 2018 obtendo a 1º lugar na classificação final;
- European Wheelchair Handball Nations Tournament na Croácia em Dezembro de 2019 obtendo a 2º lugar na classificação final;


- Formador responsável pelo módulo sobre Andebol Adaptado no âmbito dos Cursos de formação de treinadores e árbitros de Andebol promovidos pela Federação de Andebol de Portugal;
- Elemento da equipa técnica do Projeto Andebol4II (Andebol Adaptado) da Federação de Andebol de Portugal;
- Atleta profissional de Andebol, com títulos em competições nacionais e internacionais;
- Medalha de Mérito Desportivo conferida pelo Estado Português

**Nome: Tiago Emanuel Monteiro Martins Henriques**

- **Grau III – CIPA 103075**
- Licenciatura em Professores do Ensino Básico – Variante Educação Física - Instituto Politécnico de Beja, Beja
- Licenciatura em Educação Física e Desporto jun 2007 - Instituto Dom Afonso III, Loulé
- Personal Trainer - Holmes Place Academy
- Título - Profissional de Diretor Técnico - Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), Lisboa - No.: 102706
- Coordenador Técnico dos Escalões de Formação de A.C.R. Zona Azul – 2006
- Treinador dos escalões de formação A.C.R. Zona Azul, Aldegalense Andebol Clube, Vitória F.C.;
- Jogador Federado pelas equipas: O Palmeiras Clube Montijense dos Desportos, A.C.R. Zona Azul, Clube Futebol Vasca da Gama e Vitória F.C.

**Nome: André Filipe Machado Praxedes**

- **Grau IV – CIPA 127311;**
- Treinador de Ginástica Gr I;
- Treinador-Adjunto de Andebol – Clube Naval Setubalense, 23/24;
- Treinador dos escalões de formação S.L. Benfica, Vitória F.C.;

 CNS – Clube Naval Setubalense – Andebol


- Coordenador de formação – Vitoria Futebol Clube | Setúbal – Coordenador do projeto “Academia de Andebol do Vitoria Futebol Clube”.
- Licenciatura | Educação Física e Desporto | Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias | Lisboa;
- Mestrado | Ensino da Educação Física no ensino básico e secundário | Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias | Lisboa;
- Professor de Educação Física – Escola Santa Ana | Setúbal - Professor de educação física do 1º ciclo e pré escolar.
- Sócio-Gerente – Vproject | Setúbal – Socio gerente de empresa de campos de férias.

**Nome: Konstantin Iourievitch Dolgov**

- **Grau III – CIPA 85025**
- Formado no Instituto Estatal da Cultura Física - Tcheliabinsk;
- Treinador Principal dos Seniores; Vitória F.C; Associação Desportiva Cultural Benavente; Sporting Club da Horta;
- Treinador dos escalões de formação: Vitória F.C e CNS;
- Atleta profissional de andebol: ABC Braga Andebol Sad; Boavista FC, Desportivo Francisco da Holanda e Vitória F.C.

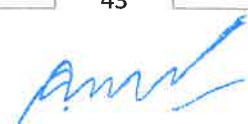
**Nome: David Miguel Marques Tavares**

- **Grau III (Formação) – CIPA 192598**
- **Licenciatura em Ciências do Desporto**
- Treinador dos escalões de formação; Vitória F.C (19/20);
- Dirigente Vitória F.C e CNS;
- Jogador de Andebol; Vitória FC; Associação Desportiva Albicastrense;
- Jogador de Andebol de Praia; GOLD Team e Maré Baixa Beach;

 CNS – Clube Naval Setubalense – Andebol

**Nome: Pedro David Amaro Hilário**

- **Grau I – CIPA 223444**
- **12º ano de ensino secundário**
- Treinador dos escalões de formação no Independente Futebol Clube Torrense e no Centro Cultural de Recreativo do Alto do Moinho





## **DIREITOS E DEVERES DE PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO**

---

Os Pais/Encarregados de Educação devem atuar cumprindo as seguintes normas:

1. Assistir às atividades do seu educando apenas nos espaços destinados a esse fim;
2. Expor as dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu educando, ao Diretor/Coordenador Técnico;
3. Conhecer este manual, fazê-lo cumprir e conhecer;
4. Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes, em quaisquer atividades do Clube;
5. Manter atualizado o pagamento das quotas do seu educando;
6. Informar os responsáveis sobre quaisquer questões de saúde que possam inviabilizar a participação do seu educando nas atividades do clube;
7. Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, seja nos treinos/jogos, palestras, torneios ou outros;
8. Não proferir comentários negativos ou pejorativos durante o jogo/treino;
9. Estimular o seu educando no cumprimento dos seus direitos e deveres enquanto atleta do Clube;
10. Manter-se informado sobre as atividades do Clube;
11. Participar ativamente nos eventos do Clube, colaborando ou assistindo;
12. Informar em local próprio quando o seu educando não puder comparecer a treinos e/ou jogos.



## **PROCEDIMENTOS DE ANGARIAÇÃO E CAPTAÇÃO**

---

O CNS recebe jogadores/as de todas as idades, com especial foco nos escalões de formação; angaria essencialmente jogadores/as de Setúbal e arredores, não excluindo outras regiões. É prioridade do CNS e dos seus recursos humanos, nomeadamente coordenador técnico, treinadores/as e toda a estrutura do clube promover ações para captação de potenciais atletas e divulgação da modalidade. O Clube tem a responsabilidade de criar as condições de segurança, higiene e salubridade para que os atletas treinem.

O clube promove visitas e ações nas escolas do concelho.

As ferramentas de comunicação utilizadas são: anúncios em meios de comunicação social; divulgação nas redes sociais; distribuição de panfletos comunicação; marketing direto; eventos promocionais e/ou de captação no clube abertas à comunidade.

O procedimento de comunicação com Pais e Encarregados de Educação é realizado pelo coordenador do andebol ou pelo responsável de comunicação nas seguintes vertentes: presencial; por telefone ou por mail.

O CNS está constantemente aberto a receber novos/as atletas. No entanto, em períodos específicos como por exemplo, início de época, férias escolares e final da época desportiva, promove períodos de captações para novos/as atletas. Estas captações não servem apenas para detetar e selecionar talentos, mas para aproximar, os/as atletas e encarregados/as de educação do clube ao nível dos seus valores, dinâmicas e objetivos.

## PARCERIAS E OUTROS PROJETOS

---

A Seção de Andebol tem, neste momento, **protocolos de parceria** com;

- Centro Social de Palmela;

Com esta parceria o CNS viabiliza a prática desportiva a jovens que se encontram institucionalizados em Centro de Acolhimento. O Centro Social de Palmela disponibiliza a utilização das carrinhas da instituição para garantir o transporte dos escalões de formação para as respetivas competições.

- Associação de Professores e Amigos das Crianças do Casal das Figueiras

Com esta parceria o CNS dinamiza a modalidade de Andebol nos horários não letivos do ATL da Associação de Professores e Amigos das Crianças do Casal das Figueiras através da realização de treinos semanais (2 vezes por semana).

- Casa do Gaiato de Setúbal.

Com esta parceria o CNS viabiliza a prática desportiva a jovens que se encontram institucionalizados na Casa do Gaiato.

- Associação de Pais da Escola Básica de Aires

Com esta parceria o CNS dinamiza a modalidade de Andebol nos horários não letivos do ATL da Associação de Pais da Escola Básica de Aires realização de treinos semanais (2 vezes por semana).

A seção de Andebol tem em funcionamento o projeto **“UMA BOLA PARA TODOS”** no sentido de proporcionar a prática do andebol a crianças e jovens oriundos de contextos familiares economicamente desfavorecidos.

Através de uma bolsa de “padrinhos e madrinhas”, pessoas em nome individual ou coletivo, que assume o pagamento de todas as despesas inerentes à prática da modalidade conseguimos integrar nos nossos escalões de formação crianças e jovens que dificilmente teriam acesso ao desporto.

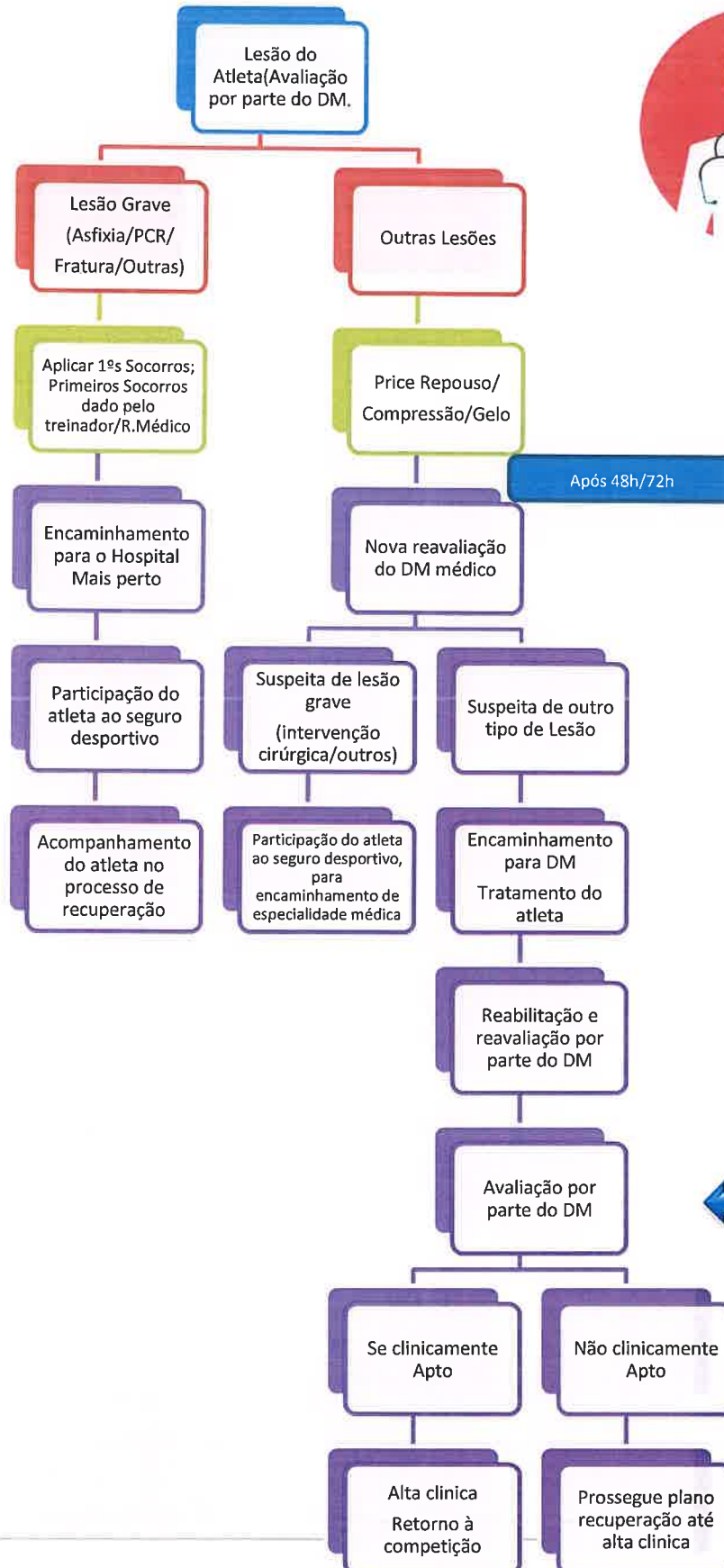
## **PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA**

---

O Clube Naval Setubalense – Andebol tem um protocolo com a **Medisete** através do qual pretende salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde do/a atleta. Todas as situações do foro clínico são imediatamente informadas ao departamento, para que se possa de forma célere, definir o melhor caminho a seguir.



## PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA



**Denominação:** Clube Naval Setubalense - Andebol

**Moradas:**

- **Sede:** Av. Jaime Rebelo 41, Setúbal
- **Pavilhão:** Av. Jaime Rebelo 41, Setúbal

**Contatos:**



- (+351) 96 018 03 24



- andebolclubenavalsetubalense@gmail.com



- <https://www.facebook.com/andebolclubenavalsetubalense>



- <https://www.instagram.com/cns.andebol>



- <https://www.clubenavalsetubalense.pt>

**”Pelo Naval – JUNT@S”**

