Manual de Acolhimento e Boas Práticas

A.S.S.R.D. VILA CHÃ DE SÁ

Época Desportiva 22/23

Índice

- INTRODUÇÃO 3
- VISÃO 3
- MISSÃO 3
- IDENTIDADE E VALORES 4

a. IDENTIDADE 4
b. VALORES 4

- OBJETIVOS 5

c. AS NOSSAS EQUIPAS 5
d. O NOSSO JOGADOR 5
e. ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO DO ATLETA COM OBJETIVOS DEFINIDOS POR ESCALÃO 6

- ORGANOGRAMA SECÇÃO DESPORTIVA 11

f. DESCRIÇÃO DE CARGOS 11

- CONDIÇÕES DE ACESSO E INGRESSO DE ATLETAS 14
- LINHAS ORIENTADORAS DE ÉTICA PARA O RECRUTAMENTO E ANGARIAÇÃO DE JOVENS PRATICANTES 15
- NORMAS DE CONDUTA 17

g. ATLETAS / DIRIGENTES / TÉCNICOS / STAFF 17
h. O ATLETA NA ESCOLA/FACULDADE 19
i. INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE AO MATCH FIXING 19
j. UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTES 20

- PLANO ALIMENTAR 21

k. PRINCÍPIOS BÁSICOS 21
l. SUGESTÃO DE REFEIÇÕES PARA O ATLETA 22

- ACOMPANHAMENTO MÉDICO 26

m. PROCEDIMENTOS EM CASO DE LESÃO 26

- PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA E EVACUAÇÃO 27
- ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL 29
- NORMAS DE CONDUTA PARA PAIS 32

n. COLABORAÇÃO DOS PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO OU ACOMPANHANTES DOS ATLETAS 33
o. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR 33
p. CASOS OMISSOS 35

Bibliografia 36

INTRODUÇÃO

O presente manual tem como objetivo dar a conhecer a todos os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores e restantes colaboradores da Secção Desportiva da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá, as normas fundamentais para o bom funcionamento da instituição e preservação das suas instalações, no presente período desportivo.

Em linha com a missão, visão e objetivos, bem como com a Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando o crescimento do nosso atleta, dotando-o de valores, princípios e noções comportamentais associadas ao ensino da mais correta prática da modalidade.

VISÃO

A Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá pretende exponenciar as capacidades de cada um dos seus atletas, dotando-os de valores cívicos, morais e sociais aliados ao treino e prática de uma forma de jogar que engrandeça os nossos atletas e a modalidade. Pretendemos que cada pessoa envolvida com o clube, entenda que o desporto é um fator de inclusão, de partilha, diversão, que requer um sentido de trabalho associado ao rigor e à disciplina e a uma constante busca pelo melhoramento pessoal.

MISSÃO

A Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá pretende formar atletas de acordo com a identidade e valores do Clube, respeitando o processo evolutivo de cada um deles.

IDENTIDADE E VALORES

A. IDENTIDADE

O que é seres um atleta da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá?

Ser atleta da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá é ser um membro integrado na sociedade que te rodeia, primando por comportamentos de ética e respeito por todas normas sociais e desportivas e pelos diferentes agentes que fazem parte do jogo e da instituição, um comportamento adequado onde se inserem padrões e valores como o respeito, a inclusão, a entreajuda, a amizade e um sentimento de família pelo clube que representas.

B. VALORES

Como atleta do nosso clube deves ser educado e solidário, ser um bom amigo, tornares-te um bom cidadão e desenvolveres-te para seres um bom desportista.

1. A humildade e o respeito são fundamentais, respeitando os outros, respeitas-te a ti mesmo e todos aqueles que fazem parte do jogo que amas.
2. A procura do sucesso coletivo da tua equipa nunca pode se sobrepor a atitudes e valores que devem reger a sociedade e o futebol, como a ética desportiva, a integridade e o fair-play.
3. Enquanto clube, temos a vontade e responsabilidade de te fazer crescer sendo isso possível se trabalharmos juntos como uma equipa, com responsabilidade e compromisso, formando uma família.

OBJETIVOS

- Dar aos atletas as condições para desenvolverem componentes técnicas, táticas, físicas e mentais fundamentais para a prática desportiva e desenvolvimento do seu percurso na modalidade;
- Promover valores sociais e humanos, que permitam o desenvolvimento e evolução dos atletas como crianças, jovens, homens ou mulheres;
- Priorizar a importância da participação nas competições associada a conceitos como a ética, a integridade e o fair-play.

C. AS NOSSAS EQUIPAS

As equipas da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá devem ser reconhecidas em todos os seus escalões por uma forma de jogar o jogo, que permita o desenvolvimento dos seus atletas, baseado nos valores fundamentais que caracterizam o clube associado a um sentimento de alegria e prazer por jogar futebol.

D. O NOSSO JOGADOR

O nosso jogador deve mostrar compromisso máximo com os seus colegas, com a sua equipa e com o clube, se és nosso jogador deves ser humilde, tolerante, educado, ter espírito de sacrifício, de forma a "derrubar os muros que te limitam e disfrutar do caminho colocado à tua frente".

E. ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO DO ATLETA COM OBJETIVOS DEFINIDOS POR ESCALÃO

"É necessário adaptar o jogo à criança e não obrigar o jovem futebolista a adaptar-se ao jogo dos adultos!"

(Wein, 1995)

Petizes e Traquinas

O primeiro passo

Finalidade dos escalões: Introduzir aquilo que é o jogo e potenciar a descoberta do mesmo nas crianças, formando os primeiros alicerces para aquilo que será o futuro do jogador na modalidade.

Características dos atletas nos escalões:

Encontram-se num período de mudanças evolutivas;

Estão numa fase de maior desenvolvimento e eficácia corporal;

Começam a superar aquilo que é a necessidade constante do contexto familiar;

Disponíveis para aprender, mas com atenção limitada;

Sensíveis à crítica;

Iniciam dinâmicas de cooperação com os colegas.

Objetivos morais, mentais, sociais, cívicos e físicos:

Cultivar e estimular a alegria de jogar futebol;

Criar memórias e bases positivas para a vida;

Incentivar as crianças a pensar e a decidir;

Potenciar a capacidade motora das crianças;

Promover a liberdade criativa;

Dotar de valores fundamentais como o respeito, a boa educação, a igualdade e a diversidade.

Objetivos técnicos e táticos:

Dotar os atletas da noção de ter e não ter a bola;

Explorar ações de jogo individuais e coletivas;

Ensinar aos atletas as noções de pensar o jogo, da necessidade de recuperar a bola quando esta se perde, de defender a sua baliza, de largura, de profundidade e de que o jogo deve ter uma forma organizada de ser jogado.

Sub-10 aos Sub-13

O segundo passo

Finalidade dos escalões: Solidificar as bases criadas nos escalões anteriores associadas ao processo de evolução e desenvolvimento do atleta.

Características dos atletas nos escalões:

Têm maior equilíbrio e controlo sobre si próprios;

Possuem um sentido autêntico para aquilo que é lógico;

Período sensível para a capacidade propriocetiva e cognitiva do atleta;

Gosto pelo jogo e por este ter oposição;

Maior capacidade de orientação espacial.

Objetivos morais, mentais, sociais, cívicos e físicos:

Estimular a paixão pelo jogo e pela vitória (estimulação essa feita de forma cuidada visto ser fundamental introduzir o conceito de vitória não esquecendo o valor fundamental daquilo que é a participação no jogo);

Desenvolver a capacidade coordenativa motora específica (dinâmicas cognitivas e propriocetivas).

Objetivos técnicos e táticos:

Desenvolvimento e exploração das diferentes capacidades técnicas de caráter individual;

Experimentação de várias posições;

Aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos;

Dotar os atletas de noções de organização estrutural;

Ensinar os princípios e momentos de jogo.

Sub-16 e Sub-18

O terceiro passo

Finalidade dos escalões: Finalizar o processo de formação dos atletas, otimizando aquilo que são as valências físicas, mentais, técnicas e táticas do atleta e finalizar a preparação para o patamar sénior.

Características dos atletas no escalão Sub-16:

Instabilidade Emocional;

Maturidade sexual e estabilização do crescimento;

Busca da identidade própria e da independência;

Maior cumplicidade com os colegas;

Desejo de afirmação.

Características dos atletas no escalão Sub-18:

Emergem os valores e comportamentos adultos;

Estabilidade da identidade;

Estabilidade social;

Melhoria do relacionamento com os familiares;

Definição de objetivos desportivos.

Objetivos morais, mentais, sociais, cívicos e físicos:

Construção de uma estrutura mental sólida;

Potenciar os valores da ética desportiva, da integridade, do respeito e da inclusão;

Potencialização das capacidades motoras específicas;

Melhoria do controlo emocional em contexto de jogo.

Objetivos técnicos e táticos:

Aperfeiçoamento da posição específica e das características da posição;

Desenvolvimento de comportamentos táticos individuais;

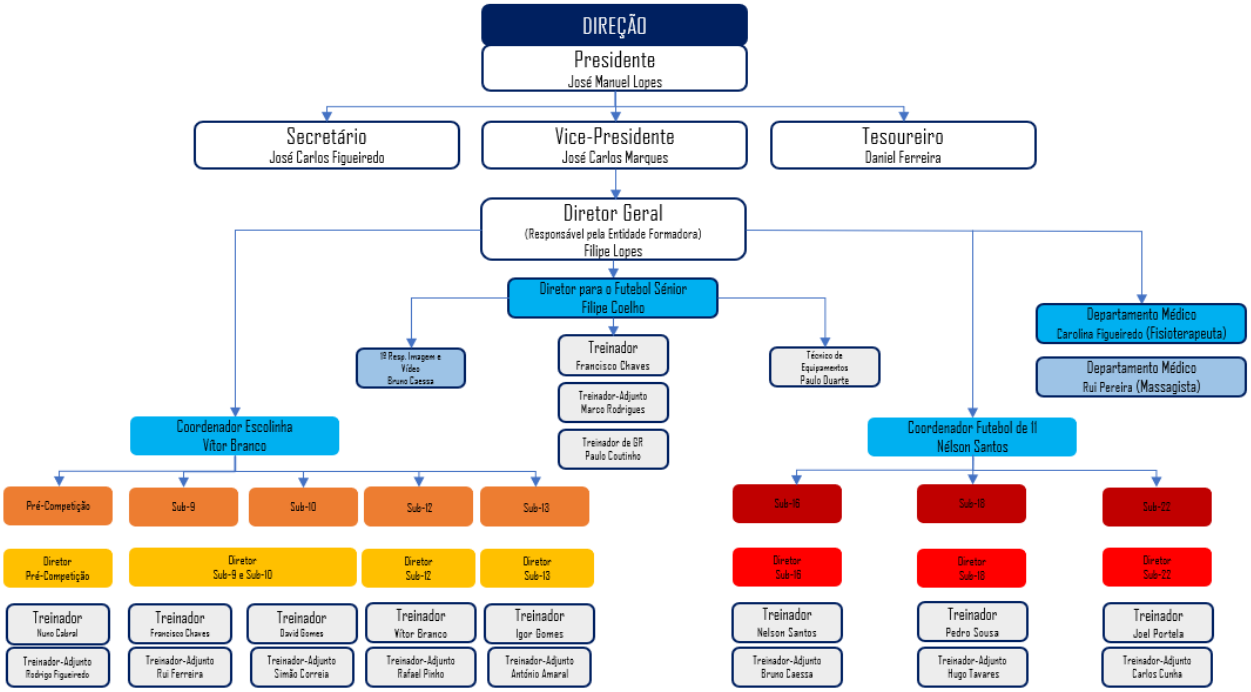
Desenvolvimento da dimensão estratégica;

Aumento da complexidade dos princípios de jogo e exercícios de treino.

(Definição de finalidades e objetivos após análise das etapas de desenvolvimento disponibilizadas pela FPF)

ORGANOGRAMA SECÇÃO DESPORTIVA

Organograma Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá (Secção Desportiva)



F. DESCRIÇÃO DE CARGOS

Presidente:

Responsável máximo da secção desportiva da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá, detém uma função de menor importância a nível operativo, contudo qualquer decisão tomada no clube tem de ter a sua aprovação.

Vice-Presidente:

Segundo responsável máximo da secção de desporto da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá, na ausência do Presidente, o Vice-Presidente assume as suas funções acima descritas.

Detém funções de cariz direcional ao invés de um caráter operativo estando presente nas tomadas de decisão de maior escala.

Diretor Geral: Cargo de enorme responsabilidade na estrutura da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá, sendo responsável por supervisionar todos os departamentos do clube, inclusive a secção relativa à entidade formadora, fundamental do ponto de vista operativo tendo que guiar os diversos departamentos tendo em conta os objetivos da instituição.

Cargo que tem como funções monitorizar os comportamentos ligados à ética e integridade efetuados pelos agentes desportivos afetos ao clube e desenvolver iniciativas que promovam a valorização destes valores na instituição e na sociedade.

Cargo que envolve o apoio e auxílio prestado aos jovens atletas naquilo que são as suas necessidades globais, envolvendo a vertente social e o desempenho escolar.

Cargo com a função de monitorizar os escalões de formação do clube, com a responsabilidade de organizar e orientar sob as diretrizes definidas a escolinha de futebol, o departamento de futebol de 11 e a secção de recrutamento.

Coordenador de Formação – Escolinha de Futebol: Cargo que tem como função a gestão da escolinha de futebol do clube.

Esta gestão passa pela orientação dos diretores e treinadores de cada escalão a par do acompanhamento dos atletas, guiando-os para aquilo que é a metodologia do clube através da supervisão dos processos de treino e da forma de ensinar e jogar o jogo que deve ser concordante com aquilo que são as características e objetivos de cada um dos escalões de formação.

Cargo que envolve a supervisão de um plano de comunicação, divulgação e promoção daquilo que são os escalões de formação com vista à angariação de novos atletas e manutenção dos atuais atletas do clube, paralelamente ao acompanhamento dos atletas recém-chegados.

Coordenador de Formação – Futebol de 11: Cargo que tem como função a gestão dos escalões de sub-16, sub-18 e sub-22.

Esta gestão passa pela orientação dos diretores e treinadores de cada escalão a par do acompanhamento dos atletas, guiando-os para aquilo que é a metodologia do clube através da supervisão dos processos de treino e da forma de ensinar e jogar o jogo que deve ser concordante com aquilo que são as características e objetivos de cada um dos escalões de formação.

Cargo que envolve a supervisão de um plano de comunicação, divulgação e promoção daquilo que são os escalões de formação com vista à angariação de novos atletas e manutenção dos atuais atletas do clube, paralelamente ao acompanhamento dos atletas recém-chegados.

Departamento Médico: Cargo com a função de supervisionar a ação médica realizada pelo clube, sendo responsável pela organização e realização de tratamentos e acompanhamento médico dos atletas.

Diretor Futebol Sénior: Cargo com a função de gerir o futebol sénior através da monitorização do orçamento definido no início da época desportiva, do desenvolvimento de acordos com patrocinadores e da supervisão dos recursos técnicos e humanos ligados ao futebol sénior.

CONDIÇÕES DE ACESSO E INGRESSO DE ATLETAS

Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá

Condições de acesso e ingresso de atletas no processo formativo

Valor de Inscrição	25 €

Valor das Mensalidades - Formação

Descrição do Escalão	Valor
Petizes e Traquinas (dos 5 aos 8 anos)	15 €
Sub-9 (7 e 8 anos)	15 €
Sub-10 (9 anos)	15 €
Sub-11 (10 anos)	15 €
Sub-12 (11 anos)	15 €
Sub-13 (12 anos)	15 €
Sub-16 (13 aos 15 anos)	15 €
Sub-18 (16 aos 18 anos)	15 €
Sub-22 (19 aos 21 anos)	0 €
Atletas do sexo feminino	7,5 € (pagamento de metade do valor do escalão)

Aquisição de equipamentos (equipamento de jogo, equipamento e fato de treino - de caráter obrigatório)

Descrição do artigo	Valor	Imagem do artigo
Equipamento de Jogo (personalizado com nome e número do atleta)	30 €	Equipamento Principal
Equipamento de Treino (2 camisolas - jogo e treino + calção + par de meias)	35 €	Guarda-Redes Equipamento Padrão
Fato de Treino (casaco c/capuz + calças)	45 €	Fato de Treino

LINHAS ORIENTADORAS DE ÉTICA PARA O RECRUTAMENTO E ANGARIAÇÃO DE JOVENS PRATICANTES

A Federação Portuguesa de Futebol, atenta à realidade e relevância da ética no recrutamento e angariação de jovens praticantes, considera fundamental que todas as Entidades Formadoras de Futebol e Futsal respeitem um conjunto de linhas orientadoras, relativas aos comportamentos e procedimentos a adotar, que permitam construir um caminho de confiança, respeito e saudável convivência entre os Clubes, os Praticantes, os Pais/ Encarregados de Educação e os demais Agentes envolvidos no processo de formação, a nossa instituição associa-se ao cumprimento e bom funcionamento destas práticas.

Entende-se por **RECRUTAMENTO** a atividade de inscrição de jovens que pratiquem ou tenham praticado futebol em outra entidade, tendo passado por um processo de observação, seleção e contacto.

Entende-se por **ANGARIAÇÃO** a atividade de inscrição de jovens que nunca tenham praticado futebol em qualquer outra entidade. Assim sendo, esta atividade não envolve observação ou seleção de praticantes, mas antes políticas e procedimentos de comunicação, que contribuam para divulgar a modalidade e aumentar o número de praticantes.

Normas para o Recrutamento:

1. Todos os Agentes Desportivos que desempenhem funções na área da observação, avaliação e recrutamento de praticantes, devem estar inscritos no SCORE, devidamente identificados e caracterizados, sendo-lhes atribuído um cartão de identificação que oficializa a sua função. Este cartão de identificação deve ser apresentado sempre que lhes seja solicitado, particularmente quando estes Agentes Desportivos se apresentem nos Clubes ou junto dos Pais/ Encarregados de Educação.

2. Todos estes Agentes Desportivos deverão ser alvo de ações de formação regulares, de responsabilidade da Entidade Formadora (pelo menos uma vez por época desportiva), relativamente aos comportamentos, formas de abordagem, procedimentos de comunicação, ética e lisura de processos, no exercício da sua atividade.

3. Os Agentes Desportivos não devem abordar diretamente o(a)s praticantes.

4. Um(a) praticante não deverá deslocar-se para treinar, jogar, participar em torneios e/ou outras formas e momentos de observação noutro Clube/ Entidade, sem autorização/ consentimento expresso, **por escrito**, do Clube/ Entidade de origem. Nesse sentido, o Clube/ Entidade de destino, deverá sempre manifestar previamente o seu interesse em observar e/ou contratar o(a) praticante, solicitando essa autorização/ consentimento, nos moldes recomendados.

5. Sem esta autorização prévia, por **escrito**, o Clube/ Entidade de destino **não deverá promover qualquer contacto com os Pais/ Encarregados de Educação/ Representantes do(a)(s) praticante(s).** O facto do Clube/ Entidade de destino não obter previamente, **por escrito**, a referida autorização por parte do Clube/ Entidade de origem, constituirá matéria que poderá resultar na instauração de um processo disciplinar, por parte das instâncias competentes, ao abrigo do Regulamento de Disciplina/ Competições.

6. Deve estar claramente definido e identificado quem, no Clube/ Entidade de destino, tem a responsabilidade de fazer o contacto com o Clube/ Entidade de origem (ex: Diretor da Entidade Formadora, Diretor Técnico, Diretor de Recrutamento, outro). Devem também estar claramente definidos os meios de contacto utilizados (carta, e-mail ou outros meios). Estando ao critério de cada Entidade a definição do modelo/ formato de contacto utilizado, a FPF recomenda, no entanto, que, para salvaguarda de todas as partes envolvidas, estes contactos fiquem sempre registados **por escrito**.

Nota: O clube efetua o contacto via email à instituição/organização/ clube em causa, comunicação essa feita pelo responsável pelo Departamento.

7. De acordo com o que já é pedido no processo de Autoavaliação do Processo de Certificação, qualquer Clube/ Entidade deverá fazer evidência de que tomou conhecimento e se compromete a cumprir as Linhas Orientadoras definidas neste documento, nomeadamente, refletindo estas diretrizes no seu Manual de Acolhimento e Boas Práticas e nos seus documentos de Política e Procedimentos de Recrutamento e anexando exemplos de comunicações trocadas com os Clubes/ Entidades de origem, que permitam comprovar o cumprimento dos princípios de éticos enunciados. Sendo previsível que o cumprimento destes procedimentos e princípios de ética passe, num futuro muito próximo, a ser exigido com carácter de obrigatoriedade, recomenda-se desde já a criação de um Dossier de Recrutamento

e/ou Angariação, no qual possam ser arquivadas, de forma organizada e facilmente consultável, todo este tipo de evidências.

Norma para a Angariação:

1. Se for detetado que um ou mais dos praticantes angariados tenham estado ligados/inscritos em outro Clube/ Entidade, o Clube/Entidade de destino deve informar, **por escrito**, o Clube/ Entidade de origem, por uma questão de ética e boas práticas.

(Normas e conceitos retirados do documento orientador da FPF – Linhas Orientadoras de Ética para o Recrutamento e Angariação)

NORMAS DE CONDUTA

G. ATLETAS / DIRIGENTES / TÉCNICOS / STAFF

Fazer parte da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá acarreta a responsabilidade de representação de um clube e de uma população.

Para honrar o símbolo e as pessoas que representam, todos os agentes desportivos do clube devem:

- Ser um exemplo para aqueles que o rodeiam, primando pelo respeito por todos, associando a valores como a solidariedade, a entreajuda e a inclusão e um sentimento de alegria, amizade e amor por aquilo que fazem.
- Promover o espírito de grupo e uma noção de família em todas as atividades do clube;
- Respeitar as decisões da direção, coordenação e equipas técnicas do clube;
- Não iniciar ou manter qualquer discussão de caráter pejorativo com colaboradores do clube, devendo participar quaisquer atitudes que considerem incorreta;
- Apresentar correção com toda a estrutura do clube respeitando os princípios instituídos;

- Participar nas atividades promovidas pelo clube;
- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do clube quando assim é requerido (treinos, jogos, outras representações);
- Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade do clube (treinos, jogos, outras representações);
- Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo clube;
- O treino e a competição são iniciados no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas.

Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- Ser assíduos e pontuais;
- Apresentar-se devidamente equipados 10 minutos antes da hora agendada;
- Esperar autorização dos treinadores para entrar em campo (atletas);
- Ser responsáveis pelo material de treino/jogo;
- Sempre que não possam comparecer a um treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, informar o seu treinador, diretor ou coordenador do escalão com a maior antecedência possível;
- No dia do jogo, comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- Ter em consideração a proibição de atos de indisciplina para com os seus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- Respeitar sempre todas as pessoas que o rodeiam em qualquer atividade;

- Se forem suplentes no dia de jogo, respeitar a decisão do seu treinador, apoiando os seus colegas, estando prontos para entrar em jogo a qualquer momento.

H. O ATLETA NA ESCOLA/FACULDADE

Todos os atletas da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá em meio escolar ou académico, devem:

- Ser assíduos e pontuais cumprindo os horários do estabelecimento de ensino que frequentam;
- Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- Justificar devidamente as suas faltas com o seu diretor de turma;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- A falta de respeito a professores, colegas e/ ou funcionários da escola não é tolerada.
- Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas do estabelecimento de ensino, fazendo uso correto dos mesmos;
- Ser conhecedor e cumpridor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola.

I. INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE AO MATCH FIXING

Todos os atletas da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá devem ser conhecedores da realidade do match fixing:

- Nunca combinar o resultado de um evento;
- Denunciar uma tentativa de suborno;

- Conhecer as regras e respeitá-las.

J. UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTES (DIA DE JOGO)

A utilização dos transportes da Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá, irá ocorrer somente em dias de jogo.

"A Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva de Vila Chã de Sá, informa todos os pais, encarregados de educação e demais responsáveis pelos menores que praticam desporto, nas diversas equipas dos escalões jovens desta Associação, de que o transporte para todas as atividades em que as diferentes equipas participem, quer se trate de treinos, jogos ou outras são da inteira responsabilidade dos pais e encarregados de educação.

A Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva de Vila Chã de Sá, tentará dentro das possibilidades materiais desta instituição, disponibilizar sempre que possível uma viatura para efetuar o transporte de alguns atletas cujos pais por razões excecionais não os possam transportar.

Esta Associação não tem disponibilidade ao nível dos recursos humanos para possibilitar que funcionários do clube conduzam as viaturas para todas as atividades desportivas. Assim sendo autorizará, sob proposta dos responsáveis desportivos, a condução das viaturas por pessoas ligadas ao desporto, nomeadamente Diretores, Treinadores, Pais ou outros, que tenham a habilitação legal para conduzir.

Informa por último que, sendo o transporte das crianças um dever dos pais e encarregados de educação, a Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva de Vila Chã de Sá assim como os condutores das viaturas declinam qualquer responsabilidade relativamente a qualquer acidente que possa ocorrer."

(retirado do documento dado aos pais para assinarem, salvaguardando e esclarecendo a utilização dos transportes do clube)

Dentro da viatura, os atletas devem seguir as seguintes orientações e deveres:

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com educação e cordialidade os motoristas;
- Proibido comer e beber nos transportes do Clube, exceto com autorização do motorista;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza dos veículos;
- Obrigatório uso do cinto de segurança.

PLANO ALIMENTAR

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento do jogador ao longo da época e permite ter hábitos de saúde e de vida mais saudáveis.

Sabendo que a alimentação é um fator determinante, promovemos um programa que poderá ajudar todos os atletas a fazer melhores escolhas potenciando os seus resultados. Enaltecendo primeiramente os valores fundamentais de uma boa alimentação:

- Promoção de processos de adaptação e recuperação entre sessões de treino/competição;
- Contribuição para a manutenção de um bom estado de saúde;
- Redução do risco de doença e de lesão;
- Contribuição para o adequado crescimento e desenvolvimento de crianças e jovens.

K. PRINCÍPIOS BÁSICOS

- Consumo elevado de alimentos de origem vegetal: hortícolas, fruta, cereais (preferencialmente integrais), leguminosas e frutos oleaginosos (amendoim, noz,

amêndoa);

- Ingestão preferencial de peixe e de carnes brancas (frango, coelho, peru...);
- Consumo de laticínios (leite, queijo, iogurte);
- Sempre que possível privilegiar o consumo de sopas (principalmente no início de cada refeição), estufados e cozidos;
- Não se esquecer de tomar o pequeno-almoço;
- Eleger a água como a sua bebida de eleição;
- Limitar o consumo de fritos;

Uma alimentação adequada ao contexto desportivo proporciona a otimização da performance desportiva, cabendo ao atleta a adoção de uma alimentação saudável no seu quotidiano e de estratégias nutricionais específicas antes, durante e após o treino/competição.

L. SUGESTÃO DE REFEIÇÕES PARA O ATLETA

Pré-Treino (3-4 horas antes):

Sugere-se a ingestão da refeição principal, tal como a descrita a seguir:

Sopa + Arroz/massa/batata + Carnes brancas/peixes magros + Fruta

Pré-Treino (1 hora antes):

Sugere-se a ingestão de uma refeição ligeira, tais como as descritas a seguir:

Pão com geleia/marmelada/compota/mel;

Flocos/barras de cereais com pouca gordura e não integrais;

Fruta em natureza ou em sumo.

Durante o Treino:

Água;

Água aromatizada açucarada;

Sumos de fruta;

Fruta;

Barras de cereais com pouca gordura;

Refeição Pós-Treino:

Pão com geleia/marmelada/compota/mel + leite magro achocolatado;

Pão com queijo + leite magro achocolatado;

Flocos de aveia + fruta + leite magro/iogurte, magro rico em proteína;

Arroz/massa/batata + Peixe/carnes brancas/ovos;

Sopa de legumes com batata + Peixe/carnes brancas/ovos.

Pré-Competição (3-4 horas antes):

Sugere-se a ingestão da refeição principal, tal como a descrita a seguir:

Sopa sem leguminosas ou hortícolas de cor escura + Arroz/massa/batata + Carnes brancas/peixes magros + Pão + Fruta em natureza + Sumo de fruta.

Pré-Competição (1 hora antes):

Sugere-se a ingestão de uma refeição ligeira, tais como as descritas a seguir:

Pão com geleia/marmelada/compota/mel;

Flocos/barras de cereais com pouca gordura e não integrais;

Fruta ou sumos de fruta.

De salientar que em ambas as refeições pré-competição não é aconselhável a ingestão de laticínios, frutos oleaginosos (amendoim, nozes, amêndoas,), leguminosas, legumes de cor verde-escura, condimentos, fontes proteínas com teor de gordura elevado (carnes vermelhas, peixe gordo) e cereais integrais.

Durante a Competição:

Sumos de fruta;

Banana;

Barras de cereais com pouca gordura;

Marmelada/geleia/compota.

Pós-Competição:

Pão com geleia/marmelada/compota/mel + leite magro achocolatado;

Pão com queijo magro + leite magro achocolatado;

Flocos de aveia + fruta + leite magro/iogurte magro líquido rico em proteína;

Barras de cereais + batidos com leite magro e fruta;

Arroz/massa/batata + Peixe/carnes brancas/ovos;

Sopa de legumes com batata + Peixe/carnes brancas/ovos.

Hidratação:

No que respeita à hidratação devemos ter em consideração que um estado de hidratação desadequado pode ter um impacto negativo na performance desportiva.

Assim, para que isto seja evitado os atletas devem monitorizar a sua densidade urinária, sendo que quanto mais clara for a urina mais hidratado se encontra o atleta.

De salientar que não é recomendada uma ingestão excessiva de água durante o jogo.

Plano alimentar elaborado pela nutricionista Diana Silva

Cédula Profissional nº 4549N

ACOMPANHAMENTO MÉDICO

O Departamento médico é do clube, dos atletas e dos treinadores.

Pretendemos salvaguardar em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, toda a situação do foro clínico tem de ser comunicada ao departamento médico para que este possa prontamente definir o caminho a seguir e possa ser acelerado o processo de recuperação dos atletas.

M. PROCEDIMENTOS EM CASO DE LESÃO

Treinos:

- Primeiro contacto será sempre realizado com o Fisioterapeuta.

  Os treinadores encaminham o atleta para o Fisioterapeuta que estará próximo ao local de treino, no gabinete médico.

Jogos:

- Jogos em casa e fora terão acompanhamento por parte de um responsável com formação em SBV, DAE e Primeiros Socorros, sendo que este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta;
- Na eventualidade de uma lesão **Moderada** ou **Grave** contactar o Fisioterapeuta, para realização da triagem necessária para a situação em causa.

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA E EVACUAÇÃO

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

1 - Primeiro socorro dado pelo massagista ou treinador / diretor caso o massagista não esteja presente;

2 - Informar o fisioterapeuta do clube;

3 - Triagem feita pelo fisioterapeuta.

Lesão Ligeira

- Realiza tratamento no departamento médico do clube
- Coordenador, diretor de escalão ou treinador passam a informação para o encarregado de educação

Lesão Moderada

- Imobilização ou tratamento em campo
- Encaminharmento para departamento médico
- Avaliar meio de evacuação para exames complementares
- Evacuação pela porta de entrada do campo
- Team Manager da equipa acompanha o atleta
- Team Manager informa Enc. de Educação e Coordenador

Lesão Grave

- Diretor do Escalão liga para os 112.
- Dá-se início ao Suporte Básico de Vida
- Evacuação para Hospital - Diretor de Escalão acompanha o atleta
- Diretor de Escalão informa Enc. de Educação e Coordenador
- Informar departamento médico do clube

CONTACTOS ÚTEIS:

Número de Emergência Médica: 112

Bombeiros Municipais: 232 420 390

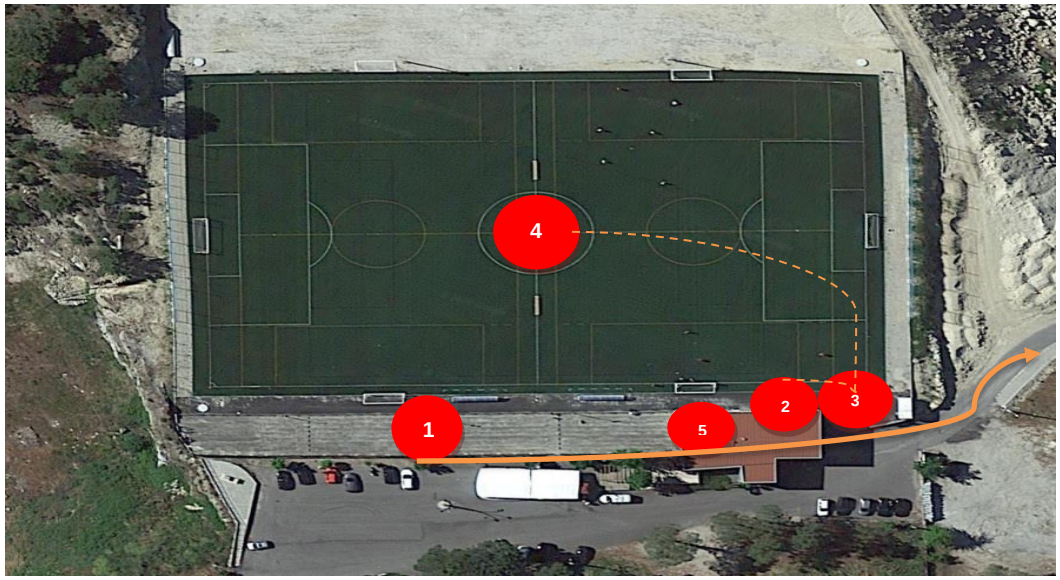
Centro Hospitalar Tondela Viseu: 232 420 500

Bombeiros Voluntários: 232 422 047

GNR: 232 467 940

Gabinete Fisioterapeuta: 961 860 762

PLANTA DE EVACUAÇÃO



Legenda:

1 - Bancada | **2** - Balneários | **3**- Entrada e Saída - (Saída de Evacuação) | **4** - Campo Relvado | **5** - Gabinete Fisioterapeuta 1º piso - (Edifício Multiusos)

ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

Os treinadores de cada escalão com o apoio dos seus diretores deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas.

É efetuado um registo do estabelecimento de ensino de cada um deles e o nome do professor ou diretor de turma responsável.

Para o correto funcionamento ao nível do acompanhamento escolar, pessoal e social, o clube espera colocar em prática, a seguinte metodologia:

Um acompanhamento aos alunos feito de uma forma regular, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades de qualquer tipo escolar, pessoal ou social.

Apoio esse realizado com ligação entre o treinador, encarregado de educação do atleta e o clube.

A ligação acima descrita a ser feita, com apoio do responsável do departamento de acompanhamento escolar, com função do tratamento e análise da informação recolhida e consequente idealização e operacionalização de estratégias que permitam melhorar o rendimento escolar, pessoal e/ou social de cada caso individual (atleta).

Seguem as orientações para a supervisão do acompanhamento escolar por parte do clube:

1. Os treinadores e/ou diretores de escalão no início de cada época desportiva devem questionar os seus atletas ou Encarregados de Educação, sobre o estabelecimento de ensino frequentado e as dificuldades escolares que o atleta – aluno apresenta ou apresentou no seu percurso escolar.
2. Os treinadores e/ou diretores de escalão devem solicitar aos seus atletas ou Encarregados de Educação, o aproveitamento escolar obtido por atleta-aluno por período avaliativo (período

ou semestre).

3. Após recolha de informação esta deve ser organizada e documentada nas fichas de atleta para desenvolvimento dos documentos fundamentais no processo evolutivo do atleta nas mais variadas vertentes, sendo a escolar uma vertente fundamental no desenvolvimento do atleta enquanto cidadão.
4. A informação é posteriormente recolhida e analisada pelo Diretor Geral que irá a partir da análise da informação definir o procedimento necessário a realizar para cada caso particular.

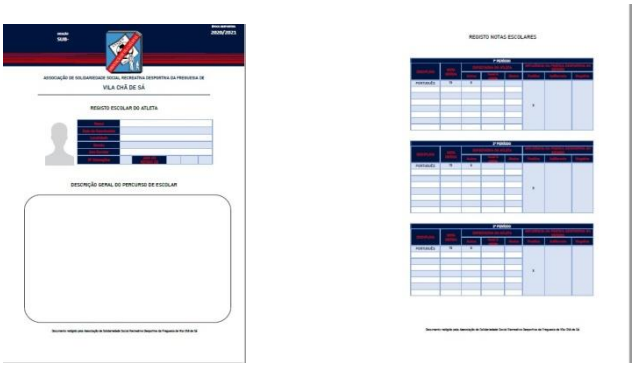
Mediante o rendimento escolar obtido por parte dos seus atletas, o clube aplica os seguintes estímulos:

- Conversa com o atleta e/ou encarregado de educação sobre o seu desempenho escolar, conversa essa da responsabilidade do responsável pelo departamento, perguntando o porquê dos resultados e procurar de uma forma direta, empática e serena potenciais soluções para as dificuldades que aconteceram e como o atleta deve enfrentá-las (caso necessário procurar mecanismos de apoio interno aos atletas, como explicação pré-treino, apoio de colegas mais velhos ou do mesmo escalão, apoio ao estudo por parte de elementos externos ao clube);
- Caso estejamos num caso grave de ausência de esforço do atleta para com a escola, o clube deve perceber estas razões com os Encarregados de Educação e sancionar o atleta com uma não convocatória para jogo (decisão a ser definida com a coordenação), com a procura de estimular um comportamento responsável e um destaque para a importância da aprendizagem.
- Para os alunos cujo aproveitamento escolar é exemplar, o clube aplica um conjunto de benefícios.

Exemplo de benefícios para os alunos de excelência, medidas a serem colocadas em prática num futuro próximo:

- Atleta proposto para atleta do mês, com destaque nas redes sociais do clube ou em espaço próprio nas instalações junto aos balneários;
- Acompanhamento total da equipa Sénior do clube para um determinado jogo, desde a concentração, ao almoço com jogadores, palestra, momentos de aquecimento e por fim a possibilidade de assistir ao jogo num lugar mais especial com alguém à sua escolha.

Exemplo Ficha de Registo Escolar



NORMAS DE CONDUTA PARA PAIS

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados à Associação de Solidariedade Social Recreativa e Desportiva da Freguesia de Vila Chã de Sá.

Assim, elencamos uma série de normas de conduta que queremos ver implementadas pelos encarregados de educação dos nossos atletas.

Apoiar e acompanhar sempre que possível os filhos ou familiares nas atividades desportivas (treinos/jogos), sem pressionarem e se intrometerem nas tarefas dos atletas, treinadores e árbitros, mantendo um código de conduta correto primando pelo respeito por todos e pela modalidade;

Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;

Valorizar e elogiar o esforço e empenho despendido, bem como os progressos conseguidos aceitando que este processo é mais importante que a vitória;

Encorajar, ajudar o filho e/ou familiar, a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);

Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo.

"Aprender a jogar e a ver futebol com diversão e prazer…porque o nosso dever é preparar as mulheres e homens do futuro!"

(F., 2020)

N. COLABORAÇÃO DOS PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO OU ACOMPANHANTES DOS ATLETAS

- Sempre que possível levar e ir buscar os filhos ao local do treino/concentração no horário estipulado;
- Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante os mesmos;
- Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador ou diretor do escalão;
- Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do coordenador de formação afeto ao escalão;
- Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a máxima antecedência possível;
- Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o seu treinador.

O. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

Específico para os comportamentos dos Pais / Encarregados de Educação:

O comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube implica uma sanção a aplicar pela direção, após consulta do treinador, diretor e coordenador de formação afeto ao escalão.

- Não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pela direção e coordenador.
- Falta de respeito e indisciplina para com os diretores e os treinadores – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

As sanções a aplicar são:

a) Advertência ao Encarregado de Educação;

b) Advertência ao atleta sobre o comportamento dos pais/Encarregados de Educação;

c) Não convocatória do atleta;

d) Não permitir que os Pais/Encarregados de Educação vejam os treinos e jogos oficiais.

Todos os infratores terão o direito a serem ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

Todas as situações não previstas neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela direção.

Específico para o comportamento dos Atletas:

O comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube implica uma sanção a aplicar pelo coordenador de formação, após consulta do treinador e diretor afeto ao escalão.

As sanções a aplicar são:

- Advertência ao atleta;
- Informação ao encarregado de educação sobre o comportamento do atleta;
- Não convocatória do atleta para o jogo;
- Processo disciplinar, com uma potencial suspensão do jogador por tempo determinado;

Em casos de extrema gravidade, a atitude do atleta pode levar à sua exclusão do clube, sendo proibido de participar em qualquer atividade desportiva do clube até ordem em contrário. Todos os infratores terão o direito a serem ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. Todas as situações não previstas neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela direção.

(Quadro criado na época desportiva 20/21)

P. CASOS OMISSOS

Todo o atleta visado terá direito a se justificar, as sanções a aplicar deverão ser comunicadas por escrito e afixadas em local próprio para conhecimento de todos. Qualquer caso não especificado neste Manual Acolhimento e Boas Práticas será decidido pelo seu Presidente, e segundo o parecer do Treinador e do delegado da equipa.

Bibliografia

F., C. (2020). Viseu, Portugal.

Wein. (1995).