

# J

## **Manual de acolhimento e boas práticas**



**Associação Desportiva do Fundão**



## Índice:

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 – Caracterização, Missão, Visão e Objetivos Estratégicos.</b> | <b>3</b>  |
| <b>2 – Direção do clube e infraestruturas.</b>                     | <b>5</b>  |
| 2.1 – Organograma                                                  |           |
| 2.2 – Infraestruturas do clube;                                    |           |
| 2.3 – Infraestruturas cedidas ao clube pelas entidades;            |           |
| <b>3 – Normas de Conduta:</b>                                      | <b>9</b>  |
| <b>3.1 – Praticantes, Técnicos, Dirigentes e Staff</b>             |           |
| - Normas gerais e específicas (Treinos e jogos);                   |           |
| - Escola, transportes e “Match-Fixing”;                            |           |
| - Área técnica – Normas de conduta para técnicos.                  |           |
| <b>4 – Normas sobre o acompanhamento de praticantes:</b>           | <b>20</b> |
| - Recomendações alimentares e de nutrição;                         |           |
| - Plano de Emergência Médica (resumo);                             |           |
| - Normas de acompanhamento escolar, pessoal e social;              |           |
| - Normas de conduta dos pais e/ou encarregados de educação;        |           |
| <b>5 – Infrações ao quadro disciplinar:</b>                        | <b>23</b> |
| - Geral;                                                           |           |
| - Específico para Pais e/ou Encarregados de Educação;              |           |



## 1 – Caracterização, Missão, Visão e Objetivos Estratégicos.

### INTRODUÇÃO

Este documento pretende ser um instrumento de orientação, definição de objetivos, informação e de trabalho da Escola de Formação de futsal da Associação Desportiva do Fundão. Deste modo, os Diretores/Seccionistas, técnicos, praticantes e encarregados de Educação, devem retirar o melhor proveito deste documento, onde serão apresentados um conjunto de princípios básicos e normas de orientação relativas aos agentes que fizerem parte da Escola de Formação de Futsal da ADF: técnicos, atletas e encarregados de educação, tendo em vista o regular funcionamento desta Escola e todos poderem usufruir na máxima das suas potencialidades. A Escola de Formação de Futsal da Associação Desportiva do Fundão tem adstrito um Vice-Presidente da Direção como responsável por toda a sua atividade.

### Caracterização:

A Associação Desportiva do Fundão, A.D.F., agremiação desportiva fundada em 23 de Abril de 1955, tem por fim o desenvolvimento e máxima projeção do gosto pelo desporto e nos termos do artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 460/77, de 7 de Novembro, o Primeiro-Ministro declarou de utilidade pública, por despacho de 23 de Abril de 1997.

A Associação Desportiva do Fundão tem a sua sede social, serviços administrativos e Pavilhão Desportivo na cidade do Fundão. \_

Os símbolos do clube são as cores grenat e preto e as armas da cidade do Fundão.

O estandarte do clube é de pano acetinado de cor grenat e preto, disposto em xadrez, de feitiço retangular, tendo ao centro o símbolo da cidade do Fundão, em cima o nome da Associação Desportiva do Fundão e em baixo a data da fundação.

A bandeira do clube é de pano grenat e preto, disposto em xadrez, com o símbolo da cidade do Fundão, com a sigla da coletividade por baixo.

O equipamento tradicional da ADF, a envergadura pelos atletas é constituído por camisola grenat e preta e por calções e meias pretas, podendo ser de cor diversa, mantendo o grená como cor de referência.

O Emblema, o estandarte, a bandeira e os equipamentos, são símbolos com um significado muito forte e que representam a força, destreza, lealdade e compromisso, de quem os exibe, em representação do clube, da cidade, do concelho e de uma região.

Os diversos escalões de formação que constituem a Escola de Formação de Futsal da ADF, participam nas diversas competições organizadas pela Associação de Futebol de Castelo Branco e Federação Portuguesa de Futebol.



## **Missão:**

O Futsal, ao longo dos últimos anos, tem-se revelado a nível nacional uma modalidade em franca expansão. Tal facto fica a dever-se não apenas ao crescimento massivo do número de praticantes masculinos e femininos, ao crescente reconhecimento social mas também à adesão cada vez mais significativa dos órgãos de comunicação social a esta modalidade.

O crescimento do Futsal em Portugal tem tocado várias áreas do desenvolvimento desportivo, sendo os fatores humanos, a formação e a documentação de áreas prioritárias em termos de implementação de programas que visam qualificar a formação e intervenção dos agentes que intervêm no Futsal da Associação Desportiva do Fundão.

Sentimos assim a necessidade de promover a modalidade a nível local, proporcionando a prática de exercício físico aos jovens da comunidade e procurar formar jogadores que possam mais tarde vir a pertencer à equipa sénior.

## **Visão:**

A Direção liderada por Rui Quelhas, definiu metas ambiciosas para o clube promovendo a consolidação do clube como primodivisionário e a luta pelos lugares cimeiros da tabela e criou um gabinete de coordenação técnica que estabeleceu os caminhos e metas a percorrer para alcançar em todos os escalões do clube, fazendo assim com que a formação permita a prática de uma modalidade por parte dos jovens da comunidade e seja importante na futura construção do plantel sénior.

## **Objetivos Estratégicos:**

O crescimento e desenvolvimento registado no futsal do clube, permitiu num curto espaço de tempo, conseguirmos ter todos os 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.

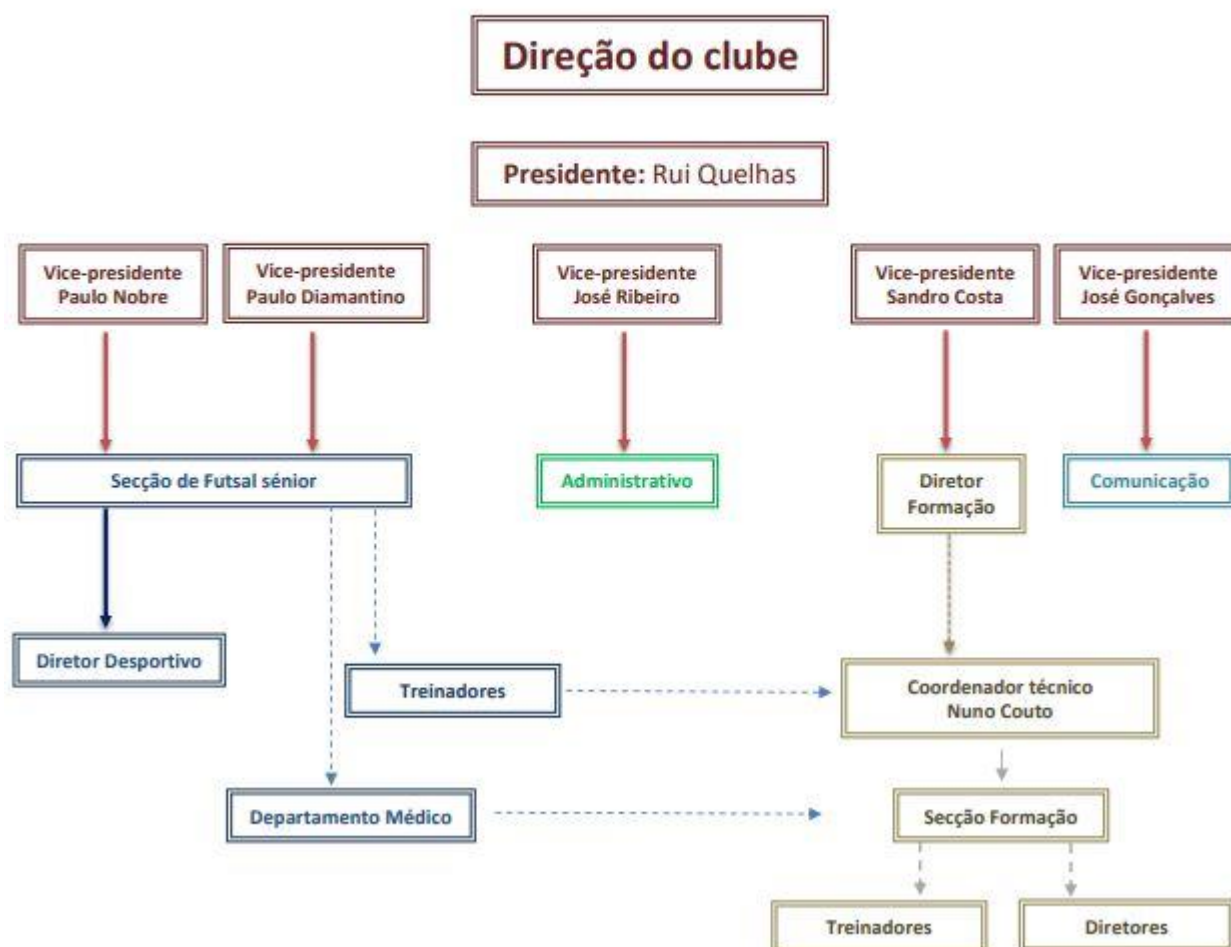
Este último pressuposto permitiu que o Futsal no clube criasse uma identidade e apesar do desenvolvimento desportivo verificado, sentimos a necessidade de elaborar um plano estratégico baseado no documento fornecido pela Federação Portuguesa de Futebol para a construção das nossas “linhas orientadoras”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



## 2 – Direção do clube e infraestruturas.

### 2.1 – Organograma:

Organograma – 2020/2021

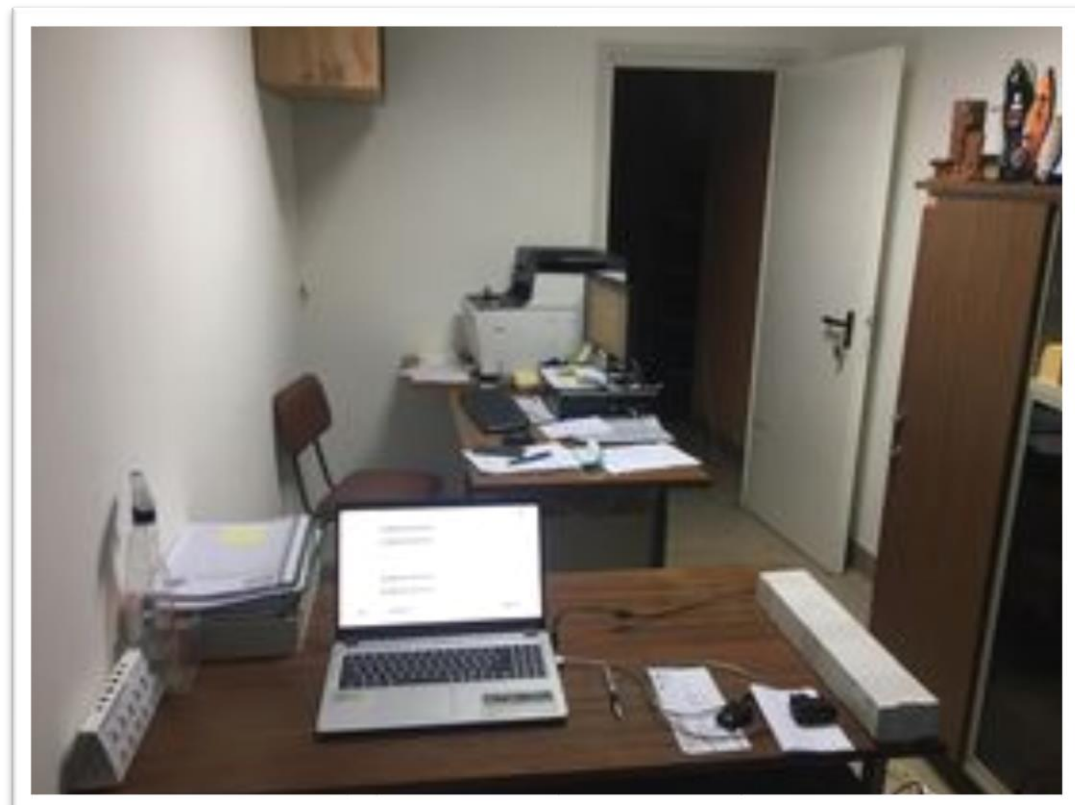


## 2.2 – Infraestruturas do clube:

Sede da Associação Desportiva do Fundão:



Gabinete Administrativo:

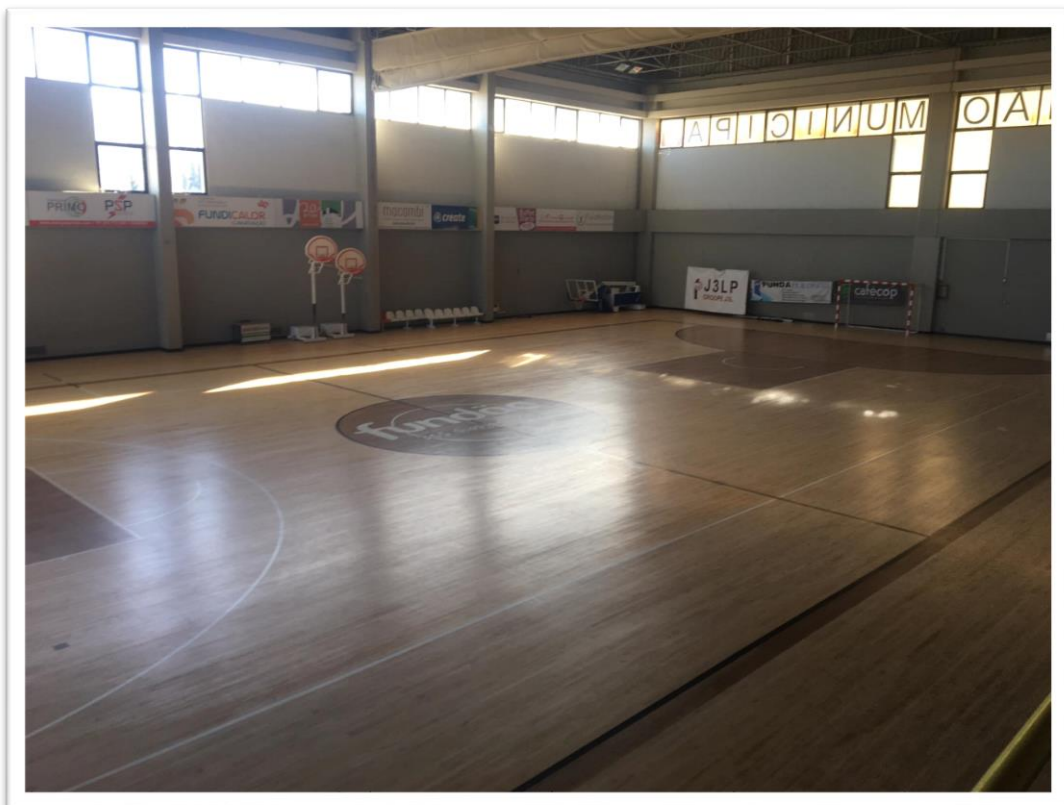


Pavilhão A.D.F.:



## 2.3 – Infraestruturas cedidas para utilização do clube:

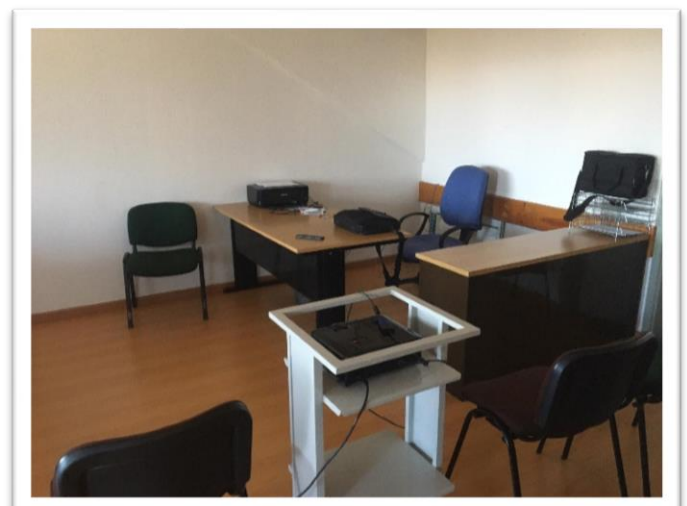
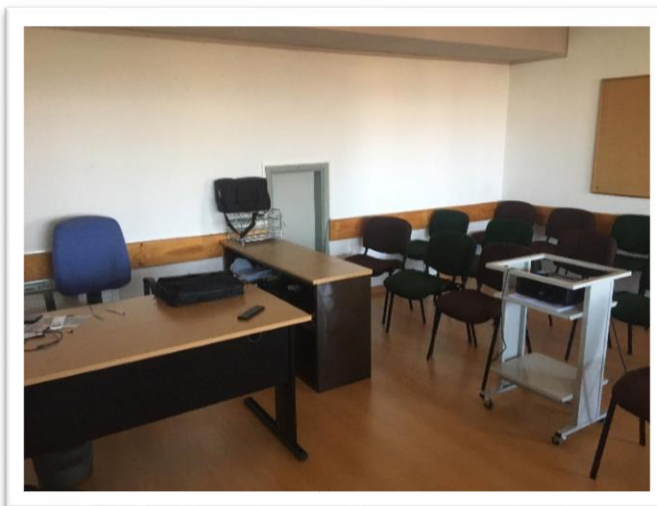
Pavilhão Municipal do Fundão:



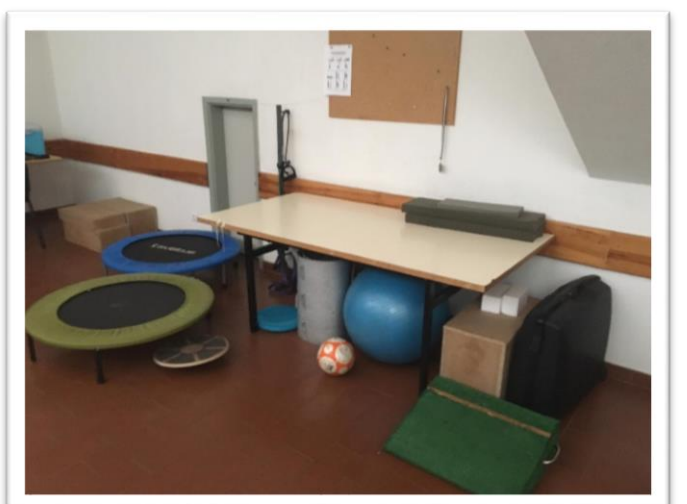
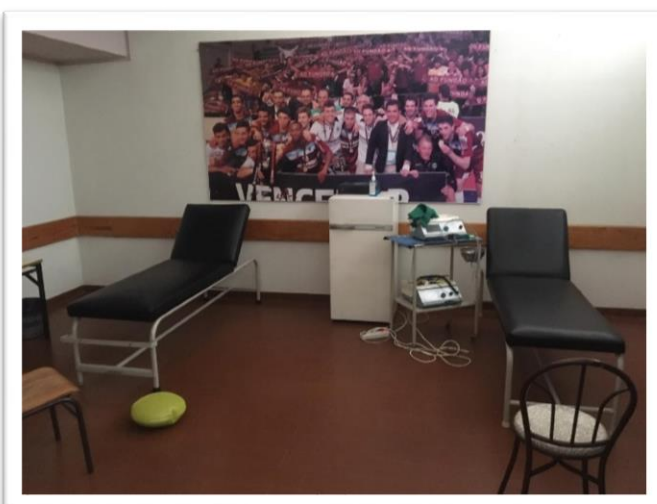
Pavilhão Vivático:



Gabinete Técnico:



Gabinete clínico:





## 3 – Normas de Conduta.

### Normas Gerais:

#### Artigo 1.º

A Escola de Formação de Futsal da ADF, está organizada sob a tutela da Direção da ADF a quem compete o exercício do poder disciplinar.

#### Artigo 2.º

A Escola de Formação de Futsal da ADF, tem um Vice-Presidente que superintende toda a estrutura, tendo sob a sua orientação um Coordenador Técnico e um ou mais diretores/seccionistas, que dirigem cada um dos escalões etários.

#### Artigo 3.º

Cada escalão serão orientados por um ou mais técnicos, sendo a responsabilidade técnica de condução do plantel, de cada um dos escalões, exercida pelo técnico principal.

#### Artigo 4.º

A escolha e designação dos capitães de cada uma das equipas será efetuada em conjunto pelo técnico principal, pelo diretor/seccionista de cada escalão e ratificada pelo Coordenador Técnico.

### Normas Específicas:

**As presentes normas específicas visam estabelecer as regras básicas para um grupo de trabalho, que se pretende coeso, unido e determinado em atingir os seus objetivos, bem como evitar comportamentos prejudiciais à Associação Desportiva do Fundão e à sua Escola de Formação de Futsal.**

### Funcionamento e relacionamento:

#### Horários:

- a) Todos os horários estabelecidos no planeamento semanal devem ser rigorosamente cumpridos;
- b) Todos os jogadores lesionados, mas com indicação para integrarem o treino geral terão de estar prontos no início do treino;
- c) Se um jogador se encontrar lesionado, terá de se apresentar no departamento médico para o tratamento indicado, tantas vezes quantas as recomendadas;
- d) Em nenhuma circunstância (salvo autorização prévia), podem os jogadores ausentar-se do local de treino antes do fim do mesmo.



## **Procedimentos:**

As mensalidades, previamente fixadas, deverão ser pagas, antecipadamente até ao dia 8 de cada mês.

No ato da inscrição o praticante terá que pagar uma taxa de inscrição, ficando com direito a um fato de treino, duas t-shirt, uns calções, um par de meias, um cartão do praticante (identificação), seguro desportivo, exame médico desportivo.

## **Relações de Cortesia:**

a) Não são admitidas faltas de respeito, nos treinos e jogos, a qualquer um dos elementos das equipas:

i) Dirigente/Seccionista;

ii) Técnica;

iii) Clínica;

iv) Colaboradores do clube (roupeiro, condutores ou equipamento do campo).

b) Serão consideradas graves as faltas de respeito verificadas entre colegas em qualquer circunstância de treino ou jogo, assim como nas instalações e transportes da ADF.

## **Treinos:**

a) Em todos os treinos os atletas devem apresentar-se com sapatilhas e no início do treino com as caneleiras colocadas, exceto se a equipa técnica der indicações em contrário;

b) Não é permitido andar descalço no balneário;

c) É obrigatório andar vestido fora do balneário;

d) As sapatilhas utilizadas nos treinos devem ser aprovadas pelo técnico principal, assim como as caneleiras;

e) Nos treinos e nos jogos, não é permitido usar joias, relógios, brincos e piercings;

f) É expressamente proibida a utilização de telemóveis dentro do horário de treinos;

g) A roupa de treino é tratada e preservada pelos atletas.



## Jogos:

a) No balneário ou no pavilhão, no início de cada jogo, os jogadores devem reforçar o seu estímulo através do “Grito”:

**« 1,2,3 ... Fundão!!! »**

b) No final de cada jogo, os jogadores devem agradecer ao público em geral, aos sócios e adeptos da ADF em particular;

c) As sapatilhas utilizadas nos jogos devem ser aprovadas pelo técnico principal;

d) Após uma substituição, o atleta deve cumprimentar o colega que vai entrar, o respetivo treinador e diretores e deve sentar-se no banco de suplentes, a menos que o treinador principal ou o Diretor/seccionista decidam o contrário;

e) Os jogadores devem vestir a indumentária oficial que o clube disponibilizar;

f) É permitido utilizar telemóvel apenas até ao momento da entrada da equipa no balneário;

g) Os meios de transporte disponibilizados pelo clube devem ser preservados e mantidos limpos depois de utilizados;

h) Os balneários, nos jogos em casa e fora, deverão ficar limpos e arrumados. O Diretor/Seccionista do respetivo escalão será responsável pela fiscalização dos mesmos.

## Vestuário e calçado:

a) Todo o vestuário fornecido pela ADF deve ser bem cuidado;

b) Nos eventos em representação do clube e nas entrevistas, os jogadores deverão usar roupa oficial ou outra, quando aprovada pelo Diretor/Seccionista;

c) A equipa técnica e dirigentes devem usar a roupa fornecida pelo clube;

d) O jogador é livre de escolher a marca das botas ou das sapatilhas;

e) A equipa técnica tem de aprovar as botas ou sapatilhas e as caneleiras, como forma de preservar a integridade física do jogador;

f) Fora dos treinos, o jogador deve calçar sapatilhas, salvo exceção previamente autorizada pelo técnico principal ou departamento médico.



## **Estágios e concentrações:**

- a) Os atletas devem apresentar-se na sala de refeições até à hora marcada, só podendo iniciar a refeição após indicação do técnico principal. No final da mesma, só poderão ausentar-se da sala após nova indicação do referido técnico;
- b) Não é permitido fumar nem consumir bebidas alcoólicas ou outras substâncias nocivas;
- c) Jogos de cartas ou outros são permitidos, mas só em salas próprias disponibilizadas para o efeito, nunca nos quartos;
- d) A sala dos jogadores deve estar limpa, sendo o diretor do respetivo escalão responsável pela fiscalização da mesma;
- e) No espaço reservado à assistência médica são válidas as mesmas regras referidas no Capítulo seguinte.

## **Espaço médico e ginásio:**

- a) As instruções do Departamento Médico têm de ser cumpridas integralmente;
- b) Só deve estar no espaço médico quem necessita de tratamento médico;
- c) No espaço médico, não é permitido andar descalço ou com calçado sujo. No ginásio, é obrigatório utilizar calçado limpo e seco;
- d) No ginásio é obrigatório treinar com sapatilhas e com roupa limpa e seca;
- e) O jogador deve levar consigo uma toalha limpa e seca para o ginásio;
- f) Após a utilização de um qualquer aparelho ou material, o jogador deve limpá-lo com uma toalha e arrumá-lo devidamente.

## **Inaptidão para a prática de atividade desportiva:**

- a) Em caso de doença ou lesão, o jogador deve informar os responsáveis pelo respetivo escalão. Caso esteja impossibilitado de se deslocar ao local de treino, deverá telefonar e apresentar uma justificação para a sua ausência;
- b) Os jogadores lesionados no decorrer da sessão de treino ou jogo, deverão, no final dos mesmos, apresentar-se ao Departamento Médico;
- c) Não é permitido ao jogador ser tratado por pessoas ou instituições que não pertençam ao Departamento Médico da ADF, a não ser que exista autorização por parte do referido Departamento e do Coordenador Técnico da Formação do Clube;



- d) Não é permitido aos jogadores participarem em outras atividades desportivas, para não correr o risco de se lesionarem ou agravarem o grau de lesão já contraído, à exceção das atividades escolares;
- e) O jogador não pode tomar qualquer medicação, suplemento ou vitamina sem o prévio conhecimento e autorização do departamento médico do clube;
- f) O jogador sempre que sentir algum sintoma clínico ou dor deve comunicar de imediato à equipa médica;
- g) O jogador não pode faltar a um tratamento ou a uma consulta médica, a não ser que justifique a impossibilidade de se apresentar com antecedência prévia;
- h) O jogador é responsável por todo o material ortopédico emprestado pelo departamento médico, sendo o mesmo obrigado a devolver este mesmo material quando já não o necessitar;
- i) Os jogadores podem treinar sem estarem inscritos pelo Clube, mediante Declaração de Responsabilidade assinada por ambos os pais ou legal representante.
- j) No final de cada treino em cada um dos escalões, os técnicos e Directores/Seccionistas têm que recolher e acondicionar o material usado no treino, bolas, mecos, coletes, etc,

## **Funcionamento interno:**

A Escola de Formação de Futsal da Associação Desportiva do Fundão funciona sob a liderança de um Vice-Presidente da Direção, como responsável por toda a sua atividade e tem sob a sua tutela um conjunto de outras pessoas que garantem o normal funcionamento de Escola de Formação.

## **Estrutura Administrativa:**

Os contactos da secretaria da Escola de Formação de Futsal da ADF, são:

Telefone: 969095520

Correio eletrónico do clube: geral@adfundo.pt



## 3.1 – Praticantes, Técnicos, Dirigentes e Staff;

### Normas para praticantes:

#### Artigo 5.º

1. Todos os atletas da Escola de Formação de Futsal da ADF, bem como os elementos de apoio do respetivo escalão, ficam sujeitos ao cumprimento dos seguintes deveres:

- a) Executar os planos de trabalho que lhes forem determinados pela equipa técnica, observando rigorosa pontualidade nos horários determinados para treinos, concentrações, jogos, exames médicos, tratamentos, preleções, refeições, repouso e outras atividades;
- b) Não se ausentar dos locais de trabalho ou de repouso que lhes forem determinados sem prévia e expressa autorização do responsável da equipa técnica;
- c) Submeter-se, sempre que solicitado, aos exames, aos tratamentos e às análises determinados pelo corpo clínico, assim como respeitar escrupulosamente o disposto no presente regulamento;
- d) Abster-se da prática de qualquer outra modalidade desportiva, inclusive de cariz não competitivo, sem autorização prévia da Direção da ADF, com parecer da equipa técnica;
- e) Utilizar os meios de transporte fornecidos pela Associação Desportiva do Fundão, ou por este autorizado, unicamente durante os períodos de treinos, jogos e concentrações;
- f) Usar exclusivamente, sempre que esteja ao serviço do Clube, a indumentária social e desportiva fornecida pelo clube, com a publicidade que nela estiver inserida, comprometendo-se a não publicitar quaisquer outras marcas, sinais ou distintivos de natureza diversa, com exceção das botas ou sapatilhas de jogo ou de treino;
- g) Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário social ou desportivo que lhe for entregue e proceder à sua devolução logo que solicitado (exceto o kit adquirido pelos atletas), sob pena de incorrer em abuso de confiança;
- h) Assumir que a sua conduta, tanto coletiva como individual, tem um especial significado e, nesse sentido, ter consciência de que deve dar, em permanência, quer em atividades desportivas, ou sociais, bons exemplos de ordem disciplinar, ética e desportiva;
- i) Prestar declarações aos órgãos de comunicação social exclusivamente nos locais previamente determinados, segundo metodologia melhor definida neste regulamento e de acordo com as iniciativas organizadas pela ADF;
- j) Por razões óbvias que assentam na especificidade da sua atividade desportiva e no bom senso comum e em critérios de raciocínio lógico, não permanecer fora da sua residência nos dias que antecedem os jogos depois da hora estipulada pela equipa técnica;
- k) Não fumar no balneário, zonas circundantes, transportes, quartos do local de estágio e sempre que usar a indumentária oficial;



l) Aceitar e cumprir todas as instruções que emanem da equipa técnica e da estrutura diretiva da ADF;

m) Comparecer com pontualidade a todos os jogos, estágios e reuniões, para que sejam convocados, tendo sempre bem presente:

i) A obrigatoriedade da assinatura da folha de presença aos treinos e de convocatória;

ii) A observância com a maior disciplina dentro e fora dos recintos desportivos, em todas as circunstâncias, das ordens e instruções superiores e, bem assim, submeter-se sem fazer reclamações, quer por palavras ou gestos, às decisões dos árbitros de jogo, assim como às determinações do capitão da equipa;

iii) Não oferecer, nem ceder qualquer peça de equipamento, que lhe tenha sido distribuído e pelo qual ficará inteiramente responsável, sem expresse consentimento da ADF;

iv) Respeitar a sua própria pessoa, abstendo-se de praticar atos que atentem contra a sua saúde física e moral, tais como fumar, ingerir bebidas alcoólicas e ter noites perdidas;

n) Manter boa e leal camaradagem com os companheiros de equipa e os jogadores de outros clubes;

o) Acatar as instruções especiais proferidas por quem de direito para cada jogo, integrando-se com a maior disciplina nos regimes de concentração e nos condicionamentos alimentares;

p) Quando em regime de concentração:

i) Observar os horários determinados pelos responsáveis quanto a refeições, passeios, reuniões, treinos, jogos, recolha ao local de concentração e repouso, não podendo retirar-se dos mesmos sem prévio consentimento do treinador principal ou na ausência deste, o técnico-adjunto;

ii) Manter-se vestido com o fato de treino distribuído pelo clube, ou indumentária adequada conforme lhe for indicado.

2. A falta de cumprimento das obrigações acima previstas, será punida de acordo com os castigos que estiverem previstos neste regulamento.

## **Artigo 6.º**

1. No decorrer dos jogos, apenas o capitão da equipa poderá, de uma forma educada, dirigir-se diretamente ao árbitro e apresentar qualquer tipo de reclamação.

2. Os jogadores devem observar com rigor as leis e regulamentos do futsal, sendo especialmente objeto de penalização pela ADF a amostragem de cartões amarelos ou vermelhos resultantes dessa inobservância.

3. A competência para a qualificação dos cartões, entre admissíveis (quando emergentes de uma disputa de bola viril ou de manifesto interesse para a equipa) e excedentários (fruto de reclamações ou desproporcionalidade dos meios utilizados) será do técnico principal e do Coordenador Técnico.

## **Artigo 7.º**



1. Os jogadores devem ter consciência de que o seu comportamento com a comunicação social contribui decisivamente para a sua imagem e para a imagem da ADF e da sua Escala de Formação.
2. Para a defesa da imagem da ADF, e na defesa da harmonia interna e do próprio grupo de trabalho, nas declarações à Comunicação Social, os jogadores devem abster-se de:
  - a) Prestar declarações sobre assuntos que digam respeito a particularidades da organização desportiva da ADF e que exponham assuntos confidenciais;
  - b) Proferir afirmações negativas que prejudiquem a ADF;
  - c) Prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, nomeadamente jogadores e equipa técnica.
3. A oportunidade dos contactos com os Órgãos de Comunicação Social é sempre definida pela Direção da ADF, em consonância com o técnico principal.

## **Artigo 8.º**

Os atletas da Escola de Formação de Futsal da Associação Desportiva do Fundão têm, ainda, os seguintes direitos:

- a) Serem-lhes proporcionadas boas condições de trabalho, tanto no aspeto físico, como técnico, de acompanhamento médico e material;
- b) Ativação de um seguro médico desportivo, em caso de incapacidade resultante de lesão contraída em treinos ou jogos;
- c) Entrada gratuita em qualquer jogo da ADF, no Pavilhão da ADF ou Pavilhão Municipal do Fundão, salvaguardando a sua identificação, caso seja necessário;
- d) Usufruir de condições privilegiadas resultantes dos acordos estabelecidos entre a Escola de Formação de Futsal do Clube e os demais patrocinadores.

## **Artigo 9.º**

Os jogadores obrigam-se ainda a comparecer em todos os eventos sociais ou comerciais para que a Direção da Associação Desportiva do Fundão os convoque, sendo estes fora do horário escolar e de estudo, desde que sejam avisados com a antecedência de 48 horas e a sua disponibilidade anteriormente acordada com o Coordenador e membro da Direção.

## **Artigo 10.º**

Os atletas encontram-se proibidos de produzir em qualquer rede social que utilizem, nomeadamente, *Twitter*, *Facebook*, *Instagram*, ou outras, qualquer tipo de comentário que recaia sobre aspetos confidenciais do Clube, bem como a gestão da Direção e treinadores, na atividade diária da colectividade.



## **Artigo 11.º**

Todos os atletas inscritos nos diferentes escalões, deverão adquirir, no início de cada época, 1 kit desportivo fornecido pela ADF, composto, no mínimo, por:

- a) 1 fato de treino;
- b) 1 calção;
- c) 2 camisolas;
- d) 1 par de meias.
- e) 1 mochila

2. O preço do kit referido no número anterior deverá ser pago no ato do seu levantamento.

3. Em casos de manifesta insuficiência económica do agregado familiar do atleta e mediante requerimento escrito dirigido à Direção do Clube, poderá o pagamento mencionado no número anterior ser fracionado em prestações mensais e objeto de acordo escrito.

### **Na Escola:**

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 jogadores 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 atleta não seja adequado.

### **Nos Transportes:**

Tendo em conta que uma parte fundamental da concentração para um jogo é gasta em viagem, o comportamento dos atletas nos transportes de e para os jogos deve ser exemplar, nomeadamente salvaguardando a sua segurança e a dos colegas, devendo ainda manter um ambiente civilizado e calmo, na ida e no regresso. A utilização dos transportes do Clube deverá reger-se pelas seguintes normas:

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



## **Integridade, apostas e Match-Fixing:**

As apostas desportivas e Match Fixing são uma problemática a nível mundial, que de forma transversal atravessa competições que vão desde a formação aos atletas profissional. Todas as estruturas ligadas ao desporto são responsáveis por banir esta ameaça à integridade do desporto em geral e futsal em particular.

A **Associação Desportiva do Fundão**, através do seu responsável pela Ética e Integridade, promove ações de formação e sensibilização específica sobre a temática para os seus agentes (técnicos, funcionários, atletas), realiza o acompanhamento das suas atividades / competições na procura/deteção de sinais de alerta. Na presente época o clube voltou a associar-se ao Plano Nacional de Ética no Desporto, através do seu registo no programa “Bandeira da Ética”, tendo posteriormente submetido o “Projeto Ética Desportiva” onde estão contemplados os parâmetros de ação a desenvolver pelo Departamento de Ética e Integridade do Clube.

Será realizada uma ação de formação/sensibilização, com a temática “Apostas e Match Fixing”, direcionada a todos os intervenientes no fenómeno desportivo do clube. Serão também, incentivados e incrementados ações que visem a prevenção e alerta de possíveis atos de apostas desportivas.

## **Área Técnica:**

### **Coordenador Técnico**

#### **O coordenador técnico-pedagógico da Escola de Formação de Futsal da ADF:**

Nuno Miguel Almeida Couto Gonçalves.

#### **Os seus contactos são:**

Telefone: 969369334

Correio eletrónico: Nunocouto20@hotmail.com

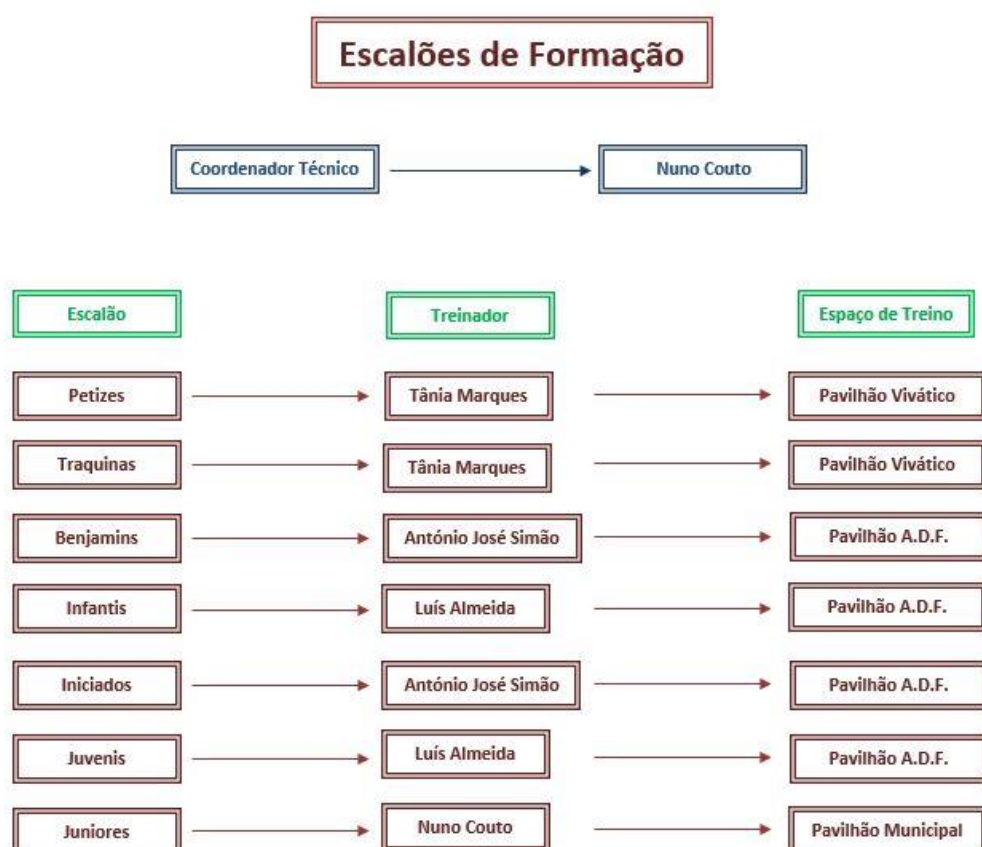
A escolha do coordenador técnico teve em conta o reconhecimento de que a pessoa apontada para exercer esta função tem o perfil que se adequa aquilo que são as necessidades para o exercício da coordenação técnica de um clube de futsal como o nosso e que para a Direção preenche os requisitos fundamentais, como: possuir alguns conhecimentos e qualificações especiais, ter noções básicas a respeito de 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 este colaborador 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 voltadas 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.

Na Escola de Formação de Futsal da ADF a figura do Coordenador Técnico tem um papel por de mais reconhecido, porque partem dele as linhas orientadoras do funcionamento da Escola e tem, pela sua intervenção e conhecimentos técnicos, um grande impacto nos trabalhos técnico pedagógicos que os professores/treinadores administram em cada um dos escalões.

As equipas técnicas são constituídas por um conjunto de professores/treinadores com capacidades técnico-pedagógicas credenciadas através de um passado e presente desportivo e formação académica e/ou técnica adequada para o ensino/treino do Futsal.





## **Normas de conduta para técnicos:**

- a) Respeitar todos os Praticantes e Pais;
- b) Planear e orientar todas as sessões de treino de acordo com os objetivos previamente definidos;
- c) Ensinar os conteúdos através de atividades seguras e adequadas às necessidades e características dos praticantes;
- d) Valorizar fundamentalmente o esforço e o progresso na aprendizagem;
- e) Ensinar e desenvolver nos praticantes as regras de jogo, espírito de fair-play e comportamento desportivo apropriado;
- f) Proporcionar às crianças a alegria e o prazer do jogo, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva;

## **4 – Normas para acompanhamento de praticantes:**

### **Recomendações alimentares e de nutrição:**

Quando se elabora a dieta para o atleta, deve ter-se em conta não só o tipo de desporto que pratica, mas também outros fatores como a idade, o género, a etnia, a temperatura, condições económicas e fatores individuais, o que me leva a afirmar que mesmo dentro do mesmo desporto, a dieta do atleta deve ser sempre adequada a cada situação e ser a mais individualizada possível.

Por este motivo, é importante passar ao atleta quais são os princípios base para uma alimentação correta no desportista, ensinando a importância da satisfação das suas necessidades energéticas e plásticas, com adequado fornecimento de calorias, nutrientes e micronutrientes que devem ser disponibilizados dentro do enquadramento correto de ingestão dependendo da etapa em que o atleta está: treino, competição ou recuperação.

Assim, criámos um plano de nutrição onde seguem orientações relacionadas com a Hidratação, Estratégias de Alimentação, Alimentação e recuperação, permitindo que o atleta consiga estar na melhor forma possível para o desempenho das suas tarefas individuais e coletivas.



## Plano de Emergência Médica (resumo):

O Departamento médico é do clube, dos atletas e treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, todas as situações do foro clínico tem de ser comunicados logo ao departamento para que possamos juntos com os enfermeiros, fisioterapeutas e médico definir qual o melhor caminho a seguir.

- **Lesão Ligeira** – Primeiro Socorro será dado pelo treinador ou diretor e, em caso de necessidade, encaminhar para o técnico de saúde de serviço no clube;
- **Lesão Moderada** - Informar o técnico de saúde de serviço no clube e encaminhar para os médicos ao serviço do Clube;
- **Lesão Grave** - Triagem feita pelo técnico de saúde de serviço no clube e, caso seja necessário, encaminhar para o Hospital através de ambulância.

## Normas de acompanhamento escolar, pessoal e social:

Para um melhor acompanhamento dos nossos atletas, temos a colaboração de uma psicóloga que para além da vertente desportiva aborda também as seguintes áreas:

- a) Ajudar os atletas a compatibilizar a vida escolar/pessoal/desportiva e na projeção da sua carreira futura;
- b) Promover no grupo de trabalho (equipa) competências sociais, tais como: relação interpessoal positiva, moral coletiva (ex: otimismo), comunicação assertiva, coesão, entre outras;
- c) Desenvolver nos atletas um conjunto de competências psicológicas que lhes permitam lidar com as exigências do desporto de alto rendimento, tais como: autoconhecimento, autoestima, autoconfiança, gestão emocional (ex: face a stress, ansiedade), regulação psicológica, autocontrolo (pensamento, atenção, ativação), motivação;



## **Normas de conduta dos pais e/ou encarregados de educação:**

- a) Seja o principal fã do seu filho;
- b) Respeite os Treinadores, os outros Pais e todos os Praticantes;
- c) Após os treinos, fale com o seu filho sobre os aspetos positivos e negativos da sua prestação, enfatizado os positivos;
- d) Ajude o seu filho a centrar-se na prestação e não no resultado;
- e) Não entre no recinto de jogo durante a sessão de Treino;
- f) Apoie o seu filho, mas não lhe dê indicações (deixe isso a cargo dos Treinadores);
- g) Não esqueça que o jogo é para as crianças e não para a glória dos Pais;
- h) Cumpra todas as normas definidas. Contribua para que o seu filho “faça sempre o seu melhor”.

## **Reuniões e contactos com pais e/ou encarregados de educação:**

- a) No início de cada época desportiva haverá uma reunião, por escalão ou escalões, entre o coordenador técnico, diretores/seccionistas, os professores / treinadores e os pais dos praticantes com o intuito de abordar a época desportiva, estabelecer e planear todo o trabalho futuro.
- b) no final do período o treinador principal de cada escalão realizará uma ficha de informação (ficha de avaliação) de cada praticante, sendo um meio de fornecer informações aos praticantes e aos respetivos pais sobre o comportamento e o aproveitamento do praticante na escola.
- c) O contacto com os encarregados de educação é de vital importância para facilitar o trabalho do professor/treinador na formação do jovem futebolista. Assim, sempre que os pais quiserem obter informações dos seus filhos, podem fazê-lo com o respetivo Professor / Treinador ou ainda com o Diretor Técnico.
- d) Poderão estabelecer-se reuniões periódicas a nível geral/grupo, como também a nível individual. Ficará ao critério de cada professor/treinador o estabelecimento das datas propícias a essas mesmas reuniões e as suas formas de contacto (pessoal, telefone, carta, e-mail).



## 5 – Infrações e quadro disciplinar:

### Geral:

A Direção da Associação Desportiva do Fundão, em caso de violação sem justificação ou incumprimento das ordens previstas no presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas, pode aplicar as seguintes sanções:

a) Todos os atletas da Escola de Formação de Futsal da ADF, independentemente do condicionalismo de cada um quanto à categoria e situação, são responsáveis no aspeto disciplinar perante os seus superiores pelas infrações que cometam;

b) Considera-se infração disciplinar punível, o ato voluntário praticado pelo atleta com violação de alguns deveres que lhe incumbem, à face do presente regulamento;

c) Consoante o ato cometido o atleta será ouvido pelo Coordenador Técnico e as suas sanções poderão ir de:

- 1.º Repreensão verbal;
- 2.º Repreensão por escrito;
- 3.º Suspensão temporária do plantel;
- 4.º Suspensão definitiva do atleta do clube;

2. A sanção disciplinar deve ser proporcional à gravidade da infração e à culpabilidade do infrator, não podendo ser aplicada mais do que uma sanção disciplinar pela mesma infração.

### Específico para pais e encarregados de educação:

A violação pelos pais de algumas das normas de conduta previstas no Manual de Acolhimento e Boas Práticas em termos que se revelem perturbadores do funcionamento do clube, devem merecer, num primeiro momento, uma chamada de atenção ou reparo pelos treinadores ou coordenador da formação no sentido de ser reposto o respeito pelo cumprimento das normas e evitar a reincidência da conduta.

Caso a primeira abordagem não produza efeito e haja reincidência nos comportamentos violadores do regulamento interno, podem ser aplicadas as seguintes sanções:

- Interdição de frequência das instalações do clube, quer nos treinos quer nos jogos;
- Multa;
- Aplicação ao seu educando de qualquer das sanções previstas no presente Regulamento;
- Todas as sanções aos pais são da competência da Direção do Clube.