



# MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



ASSOCIAÇÃO FUT. F.O.  
2022/2023



## Índice

<b>1. Introdução</b> .....	3
<b>2. Missão</b> .....	3
<b>3. Visão</b> .....	3
<b>4. Valores</b> .....	3
<b>5. Objetivos</b> .....	3
<b>6. Organograma da Associação Fut. F.O.</b> .....	5
<b>7. Instalações</b> .....	6
<b>8. Funcionamento Geral</b> .....	7
<b>9. Funções Staff Associação Fut. F.O.</b> .....	7
9.1 Presidente.....	7
9.2 Vice-Presidente.....	7
9.3 Diretor Entidade Formadora.....	7
9.4 Delegado.....	7
9.5 Coordenador Técnico.....	8
9.6 Treinadores.....	8
9.7 Departamento de Enfermagem.....	9
9.8 Departamento de Ética e Integridade.....	9
9.9 Departamento Acompanhamento Escolar.....	9
9.10 Departamento de Marketing e Comunicação.....	10
<b>10. Ética Desportiva e Integridade</b> .....	10
<b>11. Normas de Conduta</b> .....	11
11.1 É Obrigatório.....	11
11.2 Não é permitido.....	11
<b>12. Relacionamento com Pais/Encarregados de Educação</b> .....	12
12.1 Valores Essenciais a transmitir aos educandos.....	12
12.2 Regras essenciais que todos os pais devem conhecer e respeitar quando forem assistir a um evento desportivo.....	12
<b>13. Acompanhamento Médico</b> .....	12
13.1 Procedimentos no caso de lesão em Treinos/Jogos:.....	13
<b>14. Plano Alimentar</b> .....	13
14.1 Antes do jogo.....	13
14.2 Após o jogo.....	14
14.3 Hidratação.....	15
<b>15. Acompanhamento Escolar</b> .....	15
<b>16. Benefício para os alunos de excelência</b> .....	16
<b>17. Infrações e Quadro Disciplinar</b> .....	16
<b>18. Política de Angariação</b> .....	17
18.1 Funções do Responsável pela Angariação.....	18
18.2 Procedimentos de Comunicação.....	18
<b>19. Etapas de Desenvolvimento (por idades/escalão)</b> .....	20
<b>20. Recomendações sobre Integridade e Comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing</b> .....	21
<b>21. Inscrições</b> .....	22
<b>22. Casos Omissos</b> .....	22
<b>23. Proteção de Dados</b> .....	22



## 1. Introdução

O presente Manual visa dar a conhecer a todos(as) os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento de Futebol de Formação da Associação Fut. F.O., as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

De acordo com os objetivos, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência.

## 2. Missão

A Missão da Associação Fut. F.O., é potenciar individual e integralmente os atletas, tendo como base uma metodologia de treino específica e direcionada, simultaneamente, pretende promover uma sólida formação baseada em valores desportivos, pessoais e sociais, procurando desenvolver futuros atletas e cidadãos exemplares, enquadrando todos os agentes envolvidos (diretores, treinadores, atletas, pais/encarregados de educação e restante comunidade).

## 3. Visão

Temos a Visão de sermos reconhecidos, pela especificidade do treino individualizado, pela experiência e conhecimento dos seus recursos humanos, mas também, pela inovação nas metodologias de trabalho, respeitando o equilíbrio da criança/jovem enquanto Atleta e Homem, visando sempre o crescimento e futuro sustentável da instituição, sempre em busca da melhoria contínua.

## 4. Valores

Os nossos Valores centram-se em adquirir uma identidade específica de treinar, ambiciosa, procurando sempre o máximo do desempenho, nunca descurando a ética desportiva e o fairplay.

Valores como a Competência, Profissionalismo, Compromisso, Responsabilidade, Espírito de equipa, Esforço, Ambição, Fair Play, Honestidade, Ética, Rigor, Respeito, Cidadania e Voluntariado, devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos.

## 5. Objetivos

Através da participação nos distintos programas oferecidos pela Associação Fut. F.O., os objetivos são:

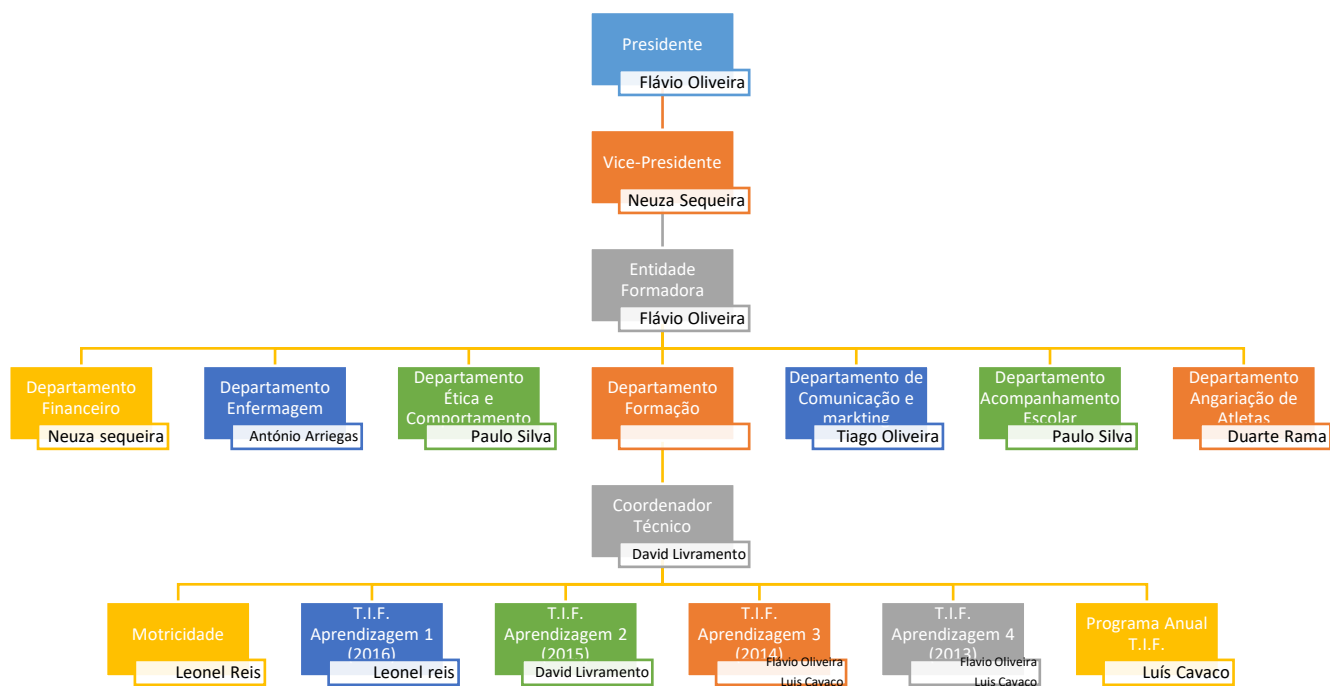
- ✓ Potenciação das capacidades dos atletas, oferecendo relevo aos seus pontos fortes e desenvolvimento de um conjunto de capacidades que lhes permita tornarem-se jogadores mais completos.



- ✓ Criação de momentos Pedagógicos e de diversão.
- ✓ Desenvolvimento individual do atleta.
- ✓ Adotar um estilo de jogo comum e claramente identificado, que seja Fiel ao Modelo implementado, mostrando-se sempre uma identidade competitiva, mas também reconhecida por um comportamento exemplar, baseado na ética desportiva e fairplay.
- ✓ Transmitir aos atletas o compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. Ser equilibrado e com espírito de sacrifício. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem.
- ✓ Proporcionar a todos os treinadores um ambiente de trabalho que permita que estes desenvolvam as suas atividades com entusiasmo, compromisso, ambição e responsabilidade, sempre de acordo com os valores do Clube e orientando-se pelo Modelo de Jogo e Treino da Associação Fut. F.O., procurando sempre obter o máximo de cada atleta, mas respeitando a individualidade de cada um.



## 6. Organograma da Associação Fut. F.O.





## 7. Instalações



### LEGENDA

- |   |  |  |
|---|--|--|
|  Estádio<br>Sala de Reuniões |  Campos de Tênis e Padel                                      |  Pavilhão Multiusos          |
|  Nave Desportiva             |  Relvados Naturais  |  Pavilhão e Polidesportivos  |
|  Piscinas                    |  Relvado Sintético<br><b>Campo Treino 1</b><br>Campo Treino 2 |  Percurso Corta-Mato         |
|   |  Zona de Lançamentos  |  Centro Médico Internacional |





## 8. Funcionamento Geral

- A nossa Formação localiza-se no campo de treinos 1 e 2 do complexo Desportivo de Vila Real de Santo António;
- A competição formal acontece no Complexo Desportivo de Monte Gordo;
- A Associação Fut. F.O. funciona durante 11 meses;
- Nos dias de feriado nacional e municipal, a Formação encontra-se encerrada;
- A secretaria da Formação está presente em todos os treinos à entrada do campo.

## 9. Funções Staff Associação Fut. F.O.

### 9.1 Presidente

Delega funções à vice-Presidente, que por sua vez faz chegar aos responsáveis pelos departamentos. Define em coordenação com a Vice-Presidente as estratégias administrativas a adotar para cada época desportiva.

### 9.2 Vice-Presidente

Tem a função de planear, organizar, dirigir e controlar todas as atividades do departamento de formação, ou de atribuí-las a alguém com capacidade para tal, dando poder, delegando e motivando os seus colaboradores.

Procura, criar e inovar no sentido de solucionar os problemas que apareçam com os olhos postos no futuro e na sustentabilidade de todo o processo formativo do clube.

Tem ainda a missão de agendar reuniões mensais com o diretor técnico, delegado, coordenador técnico. O responsável pelas atas nessas reuniões é o delegado.

### 9.3 Diretor Entidade Formadora

Participa na conceção, implementação e avaliação do plano estratégico da entidade.

### 9.4 Delegado

É o responsável pelo acompanhamento e distribuição de delegados pelas equipas. Acompanha os treinos das equipas e análise periodicamente (todas as semanas) com o coordenador técnico as lacunas existentes.

Com os outros agentes desportivos, promove a organização de formações pedagógicas e comportamentais para pais, agentes desportivos e atletas.



## 9.5 Coordenador Técnico

O Coordenador Técnico assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação, sendo o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo, sendo um elemento essencial na dinamização desse mesmo processo. Com uma forte cooperação com os elementos técnicos, existem funções que em conjunto têm de colocar em prática. Assistir com regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas da formação; coordenar a atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente treinos, formação de treinadores, comunicação com os pais/encarregados de educação, competições e eventos desportivos.

Dentro dos seus deveres destacam-se ainda:

- Definir os critérios para a recolha dos treinadores e seleccioná-los para o exercício das funções a desempenhar;
- Estabelecer comunicação sistemática de forma a assegurar que todos estejam bem e que se direcionem no mesmo sentido;
- Realizar reuniões uma vez por mês com os treinadores e diretores de jogo de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e jogos para harmonizar as expectativas dos treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo clube;
- Fazer cumprir o regulamento interno;
- Assegurar a comunicação com os pais e encarregados de educação dos atletas e informá-los sempre que solicitado sobre o processo de formação dos seus atletas;
- Elaborar um organograma técnico, horários, grupos de treino, distribuição de espaços e de competições;
- Controlar a planificação, os conteúdos das sessões e tarefas de treino e de assiduidade;
- Organizar atividades desportivas, culturais de carácter pontual e de final de época;
- Promover um trabalho multidisciplinar com os outros agentes (enfermeiros, fisioterapeutas, diretores, treinadores).
- 

## 9.6 Treinadores

- Respeitar todos os atletas, funcionários, diretores e pais/encarregados de educação dos atletas;
- Apresentar-se devidamente equipado com o vestuário de treino/ jogo, quando em serviço do Clube;
- Planificação dos treinos mediante o modelo de formação implementado pelo clube;
- Orientar a equipa nos jogos e treinos;
- Estabelecer objetivos de equipa de acordo com o que é implementado pelo clube;
- Contribuir para o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnicas, táticas e psíquicas) do futebol, de acordo com as capacidades e as necessidades dos jovens;
- Dirigir as suas ações, valorizando o esforço e progresso da aprendizagem e só depois na vitória;
- Promover a formação desportiva e social dos atletas;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube Dirigir as expectativas dos jovens de uma forma real;





- Elaborar relatório técnico de avaliação (Novembro, Fevereiro e Junho) do seu grupo de trabalho;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Ser responsável no levantamento de todo o material de treino;
- no final do mesmo, certificar-se que todo o material desportivo levantado é arrumado no sítio certo;
- Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
- Entregar os planos de treino e relatórios (se assim for pedido) até ao final da primeira semana do mês seguinte;
- Cumprir e fazer cumprir o presente regulamento;
- Contribuir para uma formação geral e integral do cidadão comum;
- Comparecer nas reuniões sempre que for convocado para o efeito;
- Deverá pugnar por um bom relacionamento com os atletas e respetivos encarregados de educação.

### 9.7 Departamento de Enfermagem

- Organizar e dirigir os serviços de enfermagem;
- Prescrever medicamentos para os atletas;
- Responder às necessidades básicas de saúde do atleta, com os atletas e respetivos encarregados de educação.

### 9.8 Departamento de Ética e Integridade

O Responsável pelo Departamento da Ética e da Integridade, orienta e avalia todos os processos, eventos inerentes ao mesmo.

Organiza e dirige os eventos que promovam a ética e integridade.

Orienta e gere todo o processo adjacente e da responsabilidade da Ética e Integridade. Assegurar que os comportamentos anómalos sejam avaliados e divulgados às estâncias competentes.

### 9.9 Departamento Acompanhamento Escolar

Responsável pelo Acompanhamento Escolar tem as seguintes funções:

- Seguir de perto o rendimento do atleta na escola, com reuniões esporádicas com diretores de turma, caso necessário;
- Avaliação sobre o comportamento social e escolar do atleta;
- Apoio, se necessário, no estudo do atleta.



## 9.10 Departamento de Marketing e Comunicação

Responsável pela comunicação e imagem do clube, bem como a divulgação através de campanhas promocionais.

## 10. Ética Desportiva e Integridade

Representar a Associação Fut. F.O. acarreta a responsabilidade de uma representação digna, da sua identidade e valores. Assim todos os agentes intervenientes devem reger-se e fazer-se acompanhar por determinados comportamentos que dignifiquem o clube. O responsável por casos anómalos, o responsável pela Ética, o Prof. Paulo Silva em consonância com a direção e o Coordenador avaliará a situação e divulgará às estâncias competentes.

A Integridade e Ética no Desporto são padrões de conduta que regem todo o nosso Departamento de Formação. Acharmos muito importante passar valores éticos porque ajuda a prevenir a violência no desporto, o racismo, a xenofobia e a discriminação social, fazendo-os crescer enquanto pessoas e enquanto cidadãos. “Espelho de Comportamento” O que nós pretendemos inculcar aos nossos atletas, treinadores, staff e encarregados de educação é a que valores como Lealdade, Respeito pelo próximo, dentro da diversidade e singularidade de cada um, são alicerce para uma sociedade mais inclusiva e justa.

Para além de um conjunto de valores comuns a todos os cidadãos, há valores que, pela sua natureza, são inerentes à prática desportiva, nomeadamente:

- ✓ O respeito pelas regras e pelo adversário, árbitro ou juiz;
- ✓ O fairplay ou jogo limpo;
- ✓ A tolerância; a amizade; a verdade; a aceitação do resultado;
- ✓ O reconhecimento da dignidade da pessoa humana;
- ✓ O saber ser e estar; a persistência; a disciplina; a socialização;
- ✓ Os hábitos de vida saudável;
- ✓ A interajuda; a responsabilidade; a honestidade; a humildade; a lealdade; o respeito pelo corpo; a imparcialidade; a cooperação e a defesa da inclusão social em todas as vertentes.

**No Código de Ética Desportiva são considerados três dimensões fundamentais:**

a) A ética desportiva em todas as suas vertentes, mas particularmente como meio de prevenção dos fenómenos sociais que, por qualquer forma ou grau, atentem contra a essência do desporto, tais como: a violência; a dopagem; o racismo; a xenofobia; discriminação social; e todos os atos e/ou omissões que desvirtuem a verdade desportiva.

b) A educação pelo desporto, como forma de fomento da prática de múltiplos valores humanos, mas também como forma de defesa dos hábitos de vida saudável, do meio ambiente, dos espaços lúdicos, de lazer e de desporto. Nesta dimensão educativa, os agentes desportivos assumem um elevado grau de responsabilidade através do seu exemplo, em particular para com os mais jovens.



c) O fair-play/Jogo limpo no desporto, com o inerente fomento do respeito e do cumprimento estrito das regras, bem como da amizade, do respeito mútuo e da correção no relacionamento com todos os que se entrecruzem no desporto, nomeadamente com os adversários.

## 11. Normas de Conduta

Representar a Associação Fut. F.O. acarreta a responsabilidade de uma representação digna, da demonstração de uma identidade e valores. Assim todos os agentes intervenientes devem reger-se e fazer-se acompanhar por determinados comportamentos que dignifiquem o clube:

- Só é permitida a entrada, nas instalações e espaços de treino, Aos Atletas, Treinadores, Coordenador e diretores;
- Só é permitida a entrada no espaço de treino a elementos pertencentes às que nessa altura estejam nele a trabalhar;
- O treino começa quando o Staff e os atletas entram nas instalações e acaba quando estes delas;
- O atleta, deve estar pronto para treinar, 10 minutos antes do início do treino;
- O atleta só poderá treinar com a camisola de treino do clube;
- Se o atleta estiver lesionado deve comparecer no campo para manter o treinador informado. Sempre que não possa comparecer ao treino, por lesão, doença ou outro motivo, deve informar o treinador, sempre que possível antecedência;
- Sempre que o atleta regresse ao treino após ausência não justificada, não se equipa sem comunicar ao treinador os motivos dessa ausência. No dia da convocatória deves assinar a convocatória e reparar em todas as informações importantes;
- Consulta os diretores, Facebook e o site oficial para te maneres informado.

### 11.1 É Obrigatório

- Equipar a rigor nos jogos (botas limpas, meias até aos joelhos e camisola por dentro dos calções);
- Usar apenas roupas de treino do clube. É obrigatório o uso de caneleiras no treino;
- O balneário é o espaço dos atletas, estes, devem mantê-lo limpo.

### 11.2 Não é permitido

- Ter o telemóvel ligado, nas concentrações para os jogos, e 15 minutos antes do treino iniciar;
- Aos pais, falarem com os treinadores sobre o desempenho dos jogadores;
- Qualquer jogador substituído ou não utilizado no jogo, ir para o balneário sem autorização dos treinadores;
- Nos jogos em casa, os jogadores abandonarem as instalações sem autorização dos treinadores;
- Os atletas, não podem jogar ou treinar noutros clubes sem autorização do clube.



## 12. Relacionamento com Pais/Encarregados de Educação

Este ponto tem como grande objetivo ajudar e melhorar os aspectos comunicacionais, relacionais e conseqüentemente o entendimento entre todos e porque julgamos que estes interlocutores são peça fundamental no processo formativo dos nossos atletas.

### 12.1 Valores Essenciais a transmitir aos educandos

- Transmitir aos seus filhos/educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os valores da essência do ser humano e mostrar o que o desporto representa nas relações humanas e sociais;
- Respeitar as decisões dos árbitros e outros aplicadores das leis do jogo, Treinadores/Professores, dirigentes e demais agentes desportivos;
- Compreender e fazer compreender aos seus filhos/educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos;
- Informar os seus filhos/educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos;
- Incutir aos seus filhos/educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos;
- Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos/educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida;
- Ter uma relação correta e cooperante com os demais pais e encarregados de educação dos outros atletas.

### 12.2 Regras essenciais que todos os pais devem conhecer e respeitar quando forem assistir a um evento desportivo.

- Não gritar em público;
- Não gritar com o treinador;
- Não menosprezar o árbitro;
- Não menosprezar os seus colegas
- Não perder a calma;
- Rir e divertir-se a ver o filho jogar;
- Não dar lições depois do jogo;
- Não esquecer que é apenas um jogo;
- Pensar que o seu filho fará sempre o seu melhor;
- Com o seu apoio, o seu filho será feliz;
- Ele não joga sozinho, faz parte de uma equipa, compete-lhe apoiar;
- Respeitar os adversários.

## 13. Acompanhamento Médico



Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, toda a situação do foro clínico tem de ser comunicada logo ao coordenador para que possamos juntos com as instâncias de saúde definir qual o melhor caminho a seguir.

### 13.1 Procedimentos no caso de lesão em Treinos/Jogos:

Primeiro contacto será sempre o 112. Os treinadores encaminham o atleta para o dirigente afeto ao treino nesse dia.

## 14.Plano Alimentar

O Plano Geral Alimentar/Nutricional tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento a um jogador de futebol ao longo da época, bem como, melhorar a qualidade de vida do jovem atleta. No fundo, com este documento o atleta e os próprios encarregados encontram aqui um programa que poderá ajudar a “comer melhor”. Os exemplos que propomos servem como um documento de referência e de apoio, para uma alimentação cuidada de uma criança/jovem que pratica desporto com alguma regularidade. Para haver uma correta alimentação do atleta, esta terá que satisfazer as necessidades energética, através de adequado fornecimento de calorias, hidratos de carbono, lípidos, proteínas, água, minerais, vitaminas e antioxidantes.

Alimentos Permitidos	Alimentos não aconselhados
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ingestão de água, principalmente durante e após a atividade física;</li> <li>✓ Sumos de frutas adocicados e adicionando uma pequena quantidade de sal, são excelentes repositores para as perdas de água e sais minerais;</li> <li>✓ hidratos de carbono (massas, cereais em geral, pães, etc), dando preferência para aquelas que contêm pouca ou nenhuma gordura;</li> <li>✓ fontes de fibras nas refeições (cereais integrais, pão e arroz integral, vegetais, grãos com casca);</li> <li>✓ consumo de frutas, legumes e verduras;</li> <li>✓ Consumo de antioxidantes (cenoura, chá verde, frutas cítricas, tomate), para a eliminação de radicais livres provocados pela prática do exercício físico;</li> <li>✓ Beber muita água ao longo do dia (1 a 2 litros)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gorduras sob todas as formas, tomando cuidado com a “gordura invisível” nos alimentos (maionese, queijo amarelo, etc);</li> <li>✓ Excesso de açúcar e/ou alimentos açucarados (bebidas, bolos, guloseimas). Estes são absorvidos rapidamente e os músculos e o fígado não têm capacidade de absorver toda a glicose, sendo parte destes alimentos transformados em gordura corporal;</li> <li>✓ Bebidas gaseificadas (refrigerantes);</li> <li>✓ Cuidado com molhos picantes e gordurosos;</li> <li>✓ Fast food;</li> <li>✓ Bebidas alcoólicas.</li> </ul>

### 14.1 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,
  - frutos gordos,
  - condimentos picantes,
  - maionese,
  - mostarda,
  - natas, E também de sumos.

### **Imediatamente antes do aquecimento**

O 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 muita água.

## 14.2 Após o jogo





Após o jogo o objetivo do 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 18 Formar, Competir, Crescer 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).

### 14.3 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 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 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 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.

## 15. Acompanhamento Escolar

O responsável pelo Acompanhamento Escolar, esporadicamente (mas sempre pelo menos uma vez em cada período escolar) tenta retirar informações sobre a Dimensão Escolar do jovem atleta e Dimensão Social. Caso o jovem atleta tenha um comportamento exemplar, quer no comportamento, quer no sucesso escolar, poderá ver as suas ações reconhecidas. Se houver necessidade de corrigir comportamentos sociais e ou insucesso escolar, o jovem atleta poderá ter uma repreensão verbal, ver a sua presença nas convocatórias anulada e até ter um castigo em treino (Esta avaliação e respetiva correção estará sempre ao cargo de Coordenador Técnico, Responsável do Acompanhamento Escolar, Treinador de equipa e respetivo Diretor). No caso de insucesso escolar devido a dificuldades de assimilação da matéria e conteúdo dado, o Responsável pelo Acompanhamento Escolar procurará perceber a razão específica do problema e no caso de dificuldade na aprendizagem, somente, é indicada uma explicadora para auxiliar o



jovem atleta, suportado pelo Departamento de Formação. Os alunos cujo seu aproveitamento escolar é exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios que o clube tem todo o gosto de divulgar de maneira a todos lutarem pelos mesmos objetivos.

## 16. Benefício para os alunos de excelência

O Departamento de formação Associação Fut. F.O. procura incentivar o desempenho e a formação do atleta. Como tal, a cada período letivo, premeia os 3 melhores atletas/alunos nas diferentes dimensões.

Avalia-se as capacidades técnico-táticas, competitividade, fair play, espírito coletivo, respeito pelas leis de jogo, adversários mediante as notas existentes e o seu comportamento escolar.

Avaliação feita ao seu comportamento cívico e à capacidade de transmitir os valores do clube na comunidade envolvente. Esta avaliação estará ao cargo dos Treinadores, Coordenador Técnico e Responsável pelo Acompanhamento Escolar e Social, cabendo, em último caso, a escolha feita pelo Coordenador Técnico, mas sempre em concordância com os restantes avalistas.

O atleta, com notas superiores, Muito Bom/Excelente (não tendo nenhuma negativa no conjunto das disciplinas). Para além das notas escolares, serão anexadas a dimensão desportiva (avaliação feita entre treinadores da equipa e coordenadores) e a dimensão social (avaliação feita entre Coordenadores, Responsável pelo Acompanhamento Escolar e Responsável pela ética e integridade).

### **O Prémio será:**

Entrega de um diploma, reconhecimento nas redes sociais e newsletter mensal dessa premiação.

## 17. Infrações e Quadro Disciplinar

Este regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Formação da Associação Fut. F.O. Assim, qualquer infração ao presente regulamento e/ou aos demais agentes incorrem:

- As faltas aos treinos e às competições deverão ser devidamente justificadas, com antecedência ou no dia seguinte; a falta da justificação no prazo estabelecido implica uma sanção desportiva da parte do treinador, em concordância com o Coordenador Técnico;
- Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção;
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e direção, após consulta aos treinadores;
- Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores;



- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pela direção, após consulta ao treinador e coordenador.

As sanções a aplicar serão de:

**a. Repreensão**

**b. Suspensão**

**c. Exclusão**

Indicamos algumas das infrações passíveis de sanções: Infração Sanção Atraso ao treino, jogo, a aplicar pelo treinador.

- ✓ Falta sem aviso prévio ao treino A aplicar pelo treinador Falta injustificada a um treino Sanção a aplicar pelo coordenador e direção, após consulta aos treinadores;
- ✓ Não comparência ao jogo, não justificada Proibição de Treinar e Processo Disciplinar Desavenças com colegas, falta de respeito ou má educação com algum agente desportivo Proibição de Treinar e Processo Disciplinar Em representação do clube, atitudes que denigram ou mancham o bom nome do mesmo Suspensão Imediata e Processo Disciplinar Comportamentos incorretos para com elementos do clube, por pessoas externas, mas afetas aos atletas Sanção a aplicar pelo Clube
- ✓ Não cumprimento das normas internas - Sanção a aplicar pelo coordenador e direção, após consulta aos treinadores;
- ✓ Prática de Bullying, atos de Xenofobia ou Violência Suspensão Imediata e Processo Disciplinar Imediato e Processo Disciplinar todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

As medidas disciplinares a aplicar serão analisadas, posteriormente ao inquérito, por uma comissão constituída pelo Presidente da Direção, pelo Coordenador Técnico da Formação, pelo Delegado da equipa, pelo Treinador e pelo capitão da equipa ou subcapitão, no caso de se tratar de ser o capitão o infrator.

Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

## 18. Política de Angariação

No contexto atual existente, a Angariação no Futebol é, cada vez mais essencial para qualquer Entidade Formadora. Adaptada à nossa realidade, realizamos esta tarefa da forma mais competente e organizada que nos é permitido. Pretendemos anualmente conseguir incorporar atletas vindos de outras realidades e contextos, para enriquecer os grupos de atletas que temos vindo a formar.



## 18.1 Funções do Responsável pela Angariação

- Observar potenciais alunos nas escolas concelhias;
- Elaborar relatórios de todos os alunos que revelem potencial;
- Participar de forma ativa na causa;
- Elaborar uma base de dados com informações dos potenciais alunos;
- Ser discreto;
- Ser rigoroso no desempenho das suas funções;
- Capacidade de relacionamento e motivação;
- Capacidade de mobilização e liderança;
- Espírito de iniciativa;
- Boa capacidade de análise;
- Humildade e seriedade;

## 18.2 Procedimentos de Comunicação

O Responsável pela Angariação ao abordar o encarregado de educação, deve-se apresentar e identificando-se como observador do clube. O seguinte passo será pedir o contacto para que o Coordenador Técnico faça uma primeira abordagem, via telefónica, informando do interesse do atleta e posteriormente, marcar uma reunião presencial, entre Coordenador técnico e o Encarregado de Educação do Atleta. O Responsável pela Angariação de alunos é o Professor Duarte Rama.

A Associação Fut. F.O. tem um modelo de aquisição de jogadores que corresponde a uma política interna de recolha de informação, de observação direta e de elaboração de relatórios. Está instituída uma determinada forma de jogar e a observação dos jogadores vai ao encontro dessa forma de jogar. Os observadores (poderão ser os próprios treinadores e/ou observadores destacados) referenciam um jogador através de um relatório que é analisado pelos responsáveis da angariação.

A informação é transmitida ao coordenador que, por sua vez, também poderá fazer uma observação direta. A análise do jogador é efetuada sucessivamente por relatórios descritivos entre os Observadores e o Coordenador. Normalmente são realizadas no mínimo 4 observações diretas pelo responsável do scouting que dará um veredicto, juntamente com o Coordenador da Formação, sobre o próximo passo a realizar, que poderá ser:

1. Aproximação para recrutamento imediato do atleta (O responsável ao abordar o encarregado de educação, deve-se apresentar e identificando-se como observador do clube);
2. Convide ao atleta para treinar no clube na respetiva equipa do seu escalão:
  - a) Se o atleta jogar noutra clube, o clube do atleta é informado via email do interesse em vir treinar ao nosso clube e só com essa autorização é que o atleta virá realizar o treino);
  - b) Caso o clube não aceite o atleta apenas virá treinar no final da época desportiva.
3. Continuação da observação (mostrou potencial para continuar a ser avaliado);
4. Não reúne as condições/aptidões necessárias para o modelo de atleta do clube e por isso cessa-se as observações daquele jogador, ficando na mesma na base de dados da Formação.



O Departamento de Angariação da Associação Fut. F.O. avalia os atletas em observação por 4 níveis de competências/aptidões (tornando as avaliações mensuráveis e de fácil compreensão):

Os níveis avaliam determinados princípios que cada atleta tem, atendendo sempre à sua idade. Avalia-se através de 4 Dimensões, com 4 níveis. De salientar que qualquer jovem que apareça e apresente características excepcionais, mesmo que não encaixe nas predefinições do modelo de jogador definido, é alvo de interesse.

**A área abrangida é definida da seguinte forma:**

1. Durante os períodos competitivos, nos jogos todos os treinadores são responsáveis por elaborar um pequeno relatório, apenas no caso de encontrarem algum atleta que se destaque, ou mesmo referenciar por whatsapp ou verbalmente o atleta em questão para uma futura observação específica;
2. Após essa referência, é efetuado um pedido ao responsável do departamento de Angariação para delegar um avaliador para observar o atleta noutro contexto diferente;
3. O atleta referenciado, se estiver dentro do perfil de jogador que pretendemos é incluído na base de dados, com a devida classificação nessa observação;
4. São realizadas um mínimo de 4 observações ao atleta em questão, sendo uma delas obrigatórias ser feita pelo responsável de Angariação.

**Decisão de contratação:**

- a) O clube onde o atleta está inscrito é informado do interesse por parte da Associação Fut. F.O. – Formação. Ao mesmo tempo, informamos os pais/encarregados de educação do interesse, através e se possível em primeiro lugar, uma abordagem pessoal e/ou telefónica;
- b) O responsável pelo departamento de Angariação ao abordar o encarregado de educação, deve-se apresentar e identificando-se como observador do clube;
- c) É realizada uma reunião com os encarregados de educação, onde lhes é apresentado o Projeto de Formação, a nossa Missão, Visão e Valores, bem como o nosso Regulamento Interno. Essa reunião é sempre conduzida pelo coordenador. Em alguns casos, poderão fazer uma visita guiada aos espaços comuns dos atletas, para assim perceberem dos recursos existentes;
- d) No final dessa reunião, e se houver concordância dos encarregados pela angariação do jovem atleta, é chamado o atleta para perceber se está interessado em ingressar na associação;
- e) Caso fique alinhavado o recrutamento do jovem, o clube antecessor é informado.

Embora muito ampla, a Associação Fut. F.O. dá importância máxima ao apuro técnico-tático por ser o eixo fundamental do jogo e o motor de desempenho essencial da equipa em campo.



## 19. Etapas de Desenvolvimento (por idades/escalão)

A Associação Fut. F.O., adota as indicações consagradas pela Federação Portuguesa de Futebol no que concerne às etapas de desenvolvimento dos jogadores de futebol. A nossa Formação respeita o rendimento dos jogadores e das equipas pela lógica de níveis de desempenho, e não em exclusivo associado à idade. As diferentes velocidades de crescimento das crianças e jovens conduzirão a elevada heterogeneidade. O saber respeitar as diferenças e interpretar os ruídos do crescimento é determinante para proporcionar os contextos ajustados as reais capacidades dos jogadores e equipas.

Proporcionar uma aprendizagem pelo jogo, global nos momentos iniciais e maior especificidade nos momentos finais da formação, proporcionará emoção, liberdade e evolução do jogador e equipa. Se algum atleta demonstrar, no seu escalão, que já domina o pressuposto desejado, é facultado novas adversidades com a subida (progressão) para o escalão seguinte, seguindo o Processo da Complexidade Crescente.

Isto tudo se deve à implementação de um modelo de jogo transversal a todos os escalões de formação, visando a aprendizagem do futebol, por oposição ao resultado imediato. Neste caso, os treinadores de escalão, coordenador técnico e o responsável pela angariação tem um papel importante nas avaliações realizadas.





## 20.Recomendações sobre Integridade e Comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

### Match Fixing é crime!

#### Proibição

É proibido a pedido ou aceitação, promessa ou entrega de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou resultado de um jogo a qualquer atleta ou agente desportivo do clube.

#### Obrigatoriedade

É dever dos atletas e demais STAFF da entidade de casos de manipulação de jogos designadamente por causa de apostas suscetíveis de colocar a credibilidade do futebol da respetiva entidade, através de informação imediata à direção ou na plataforma integridade.fpf.pt

#### Punições

- ✓ Suspensão de participação em competições desportivas por um período de 6 meses a 3 anos.
- ✓ Privação do direito a subsídios, subvenções ou incentivos outorgados pelo estado por um período de 1 a 5 anos.
- ✓ Proibição do exercício de profissão, função de atividade, publica ou privada, por um período de 1 a 5 anos, tratando-se de agente desportivo.

#### Visados

- ✓ Dirigentes desportivos.
- ✓ Treinadores
- ✓ Atletas
- ✓ Agentes desportivos





## 21. Inscrições

- A inscrição deverá ser efetuada online, no site da Associação Fut F.O., [www.futfo.com](http://www.futfo.com)
- Inscrição/Seguro Desportivo: 20€
- Mensalidade: 25€
- Kit de Treino: Gratuito após pagamento da respetiva inscrição.

## 22. Casos Omissos

A Associação Fut. F.O. reserva-se ao direito de decidir casos omissos ou qualquer dúvida que surja na interpretação deste regulamento, sempre com o bom senso adequado.

## 23. Proteção de Dados

A Associação Fut. F.O. preocupa-se com a privacidade dos diferentes agentes desportivos e como tal compromete-se em proteger os seus dados pessoais.