



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



## Índice

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2. CARATERIZAÇÃO, MISSÃO, VISÃO IDENTIDADE E VALORES E OBJETIVOS.....</b>	<b>3</b>
2.1. Caracterização .....	3
2.2. Missão.....	4
2.3. Visão .....	4
2.4. Identidade e valores .....	4
2.5. Objetivos .....	4
<b>3. CLUBE E INSTALAÇÕES .....</b>	<b>5</b>
3.1. Organograma.....	5
3.2. Instalações.....	6
3.3. Recrutamento e Angariação de Atletas .....	9
<b>4. NORMAS DE CONDUTA .....</b>	<b>9</b>
4.1. Normas Gerais .....	9
4.2. Normas Específicas .....	10
4.2.1. Funcionamento e relacionamento .....	12
4.2.2. Normas de conduta para praticantes .....	12
4.2.3. Normas de conduta para técnicos .....	10
4.2.4. Normas de conduta para pais/encarregados de educação .....	10
<b>5. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO .....</b>	<b>17</b>
5.1. Acompanhamento médico .....	17
5.2. Procedimentos em caso de lesões .....	17
5.3. Plano de emergência médica .....	18
5.4. Transportes .....	10
5.5. Plano alimentar .....	19
5.6. Acompanhamento escolar, pessoal e social .....	20
<b>6. ÉTICA, INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOPTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING .....</b>	<b>21</b>
<b>7. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR .....</b>	<b>22</b>



## 1. INTRODUÇÃO

Este documento pretende ser um instrumento de orientação, definição de objetivos, informação e de trabalho dos escalões de formação do Guidões Futebol Clube.

Deste modo, os diretores, 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 dos escalões de formação de futsal do Guidões Futebol Clube, tendo em vista o regular funcionamento e todos poderem usufruir do máximo das suas potencialidades.

## 2. CARATERIZAÇÃO, MISSÃO, VISÃO IDENTIDADE E VALORES E OBJETIVOS

### 2.1. Caracterização

O Guidões Futebol Clube, associação desportiva fundada em 5 de julho de 1964, tem por objeto promover a educação física da população em geral e desenvolver entre eles a prática do desporto e proporcionar-lhes meios de recreio e cultura.

O símbolo do clube é representado da seguinte forma: sobre uma cruz com contornos em azul, sobrepõe-se uma ogiva vermelha de vértice inferior na qual estão reproduzidas em branco as iniciais da associação (GFC).

O estandarte tem a cor branca como cor de fundo e é delimitada por um retângulo de cor vermelha, tendo ao centro o símbolo da associação, por cima deste o nome GUIDÕES FUTEBOL CLUBE e por baixo o nome GUIDÕES - TROFA. Do lado direito do símbolo tem escrito a palavra FUNDADO e do seu lado esquerdo tem escrito o ano da fundação EM 1964.

A bandeira estará presente em todas as solenidades, sempre que a Direção assim o entenda. Será também hasteada na sede por ocasião do falecimento de qualquer sócio ou atleta, quando do facto se haja conhecimento oportuno. A sua condução, em paradas atléticas ou cerimónias oficiais da associação, será sempre confiada ao atleta ou sócio escolhido pela Direção.

O equipamento da associação é constituído por camisola azul, com distintivo, calção branco e meias azuis, com canhão azul e branco.

Os diversos escalões de formação que constituem a Formação de Futsal do Guidões Futebol Clube, participam nas diversas competições organizadas pela Associação de Futebol do Porto.



## 2.2. Missão

Formar jogadores de futsal de acordo com a identidade e valores do Clube, dando prioridade ao desenvolvimento global, aos níveis desportivo, social e cultural. Permitir aos jovens com maior apetência para o futsal acederem a patamares de rendimento superior.

## 2.3. Visão

O Guidões Futebol Clube pretende perfilar-se entre as melhores organizações de Futsal de Formação do Distrito do Porto, com reconhecimento pela qualidade na formação de jogadores, proporcionando também aos seus jogadores uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal e social.

## 2.4. Identidade e valores

Desenvolver uma atitude e ambição determinantes para o sucesso procurando sempre o máximo desempenho.

Ser ambicioso, procurando atingir sempre os objetivos, não esquecendo a humildade, que tem de ser sempre a chave do sucesso.

Acreditar nos valores da prática desportiva como meio de formação dos jovens, de desenvolvimento de competências sociais como ética, companheirismo, responsabilidade, solidariedade, honestidade e competitividade que devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e de todos os técnicos.

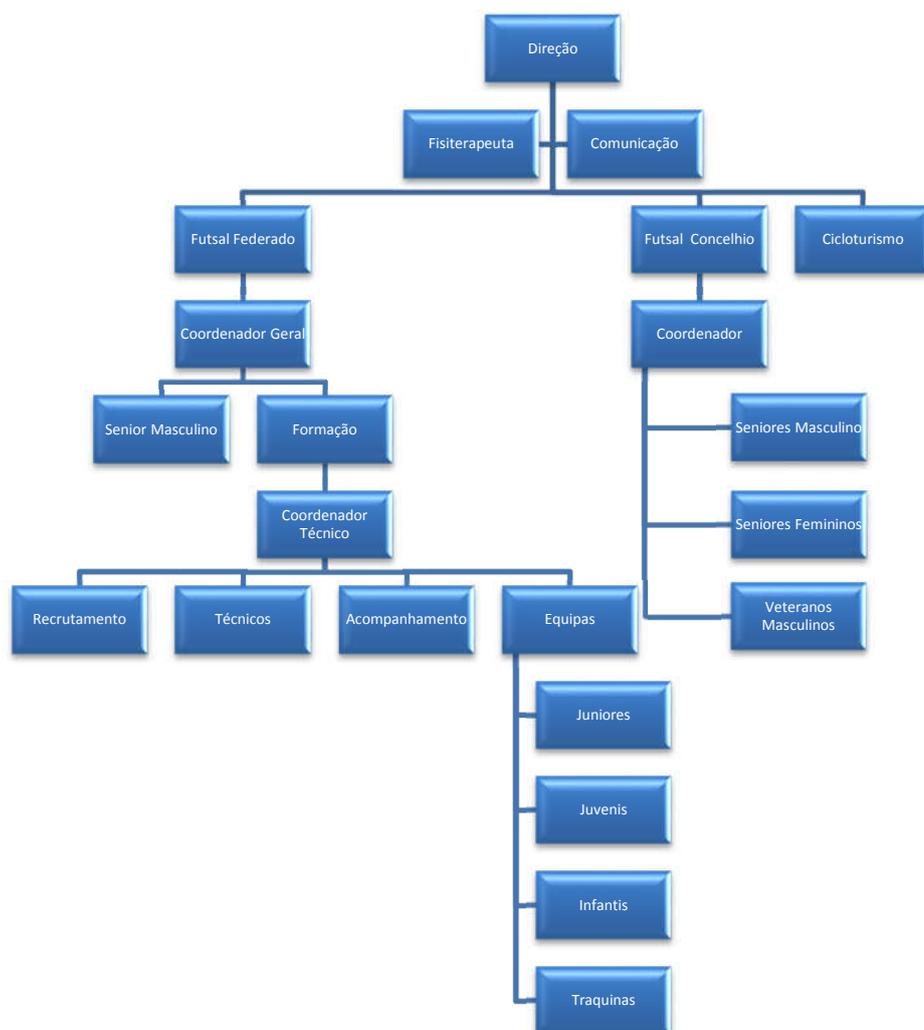
## 2.5. Objetivos

Formar jogadores de acordo com uma visão clara e objetiva, dando prioridade ao desenvolvimento do jogador, através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os jogadores (crianças) possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à sua idade.



## 3. CLUBE E INSTALAÇÕES

### 3.1. Organograma





## 3.2. Instalações

O Guidões Futebol Clube não tem instalações próprias, pelo que utiliza instalações pertencentes ou geridas pela Câmara Municipal da Trofa.

São utilizadas as instalações da Escola C+S de São Romão do Coronado e da Escola Secundária da Trofa, sendo que na Escola C+S de São Romão do Coronado utilizamos o pavilhão, uma sala de formação, o gabinete técnico e o gabinete dos serviços administrativos, e na Escola Secundária da Trofa utilizamos o pavilhão.

Os treinos são realizados nos pavilhões das duas escolas e os jogos são realizados no pavilhão da Escola C+S de São Romão do Coronado.

Pavilhão da Escola Secundária da Trofa





Pavilhão da Escola C+S de São Romão do Coronado



Sala de formação da Escola C+S de São Romão do Coronado





Gabinete Técnico



Gabinete dos serviços administrativos





## 3.3. Departamento de Recrutamento e Angariação

A criação de um departamento de seleção e deteção de jovens talentos num clube é uma das premissas fundamentais na potenciação de todo o processo de formação.

O recrutamento e angariação é uma das áreas importantes para o futsal de formação do Guidões Futebol Clube que através do seu departamento de recrutamento e angariação pretende observar, avaliar, recrutar e principalmente angariar jogadores para as suas equipas.

Esta área específica é composta por técnicos que estão devidamente enquadrados e identificados com a realidade do clube e que para além da sua vasta experiência recebem formação ao longo da época com o objetivo de aumentar a sua capacidade técnica.

O responsável técnico pelo Departamento de Recrutamento e Angariação é o Romeu Cesar Campos Correia.

Os seus contactos são:

Telefone: 911 133 829

Correio eletrónico: romeu@gmail.com

## 4. NORMAS DE CONDUTA

### 4.1. Normas Gerais

O Departamento de Formação de Futsal do Guidões Futebol Clube está organizado sob a tutela da Direção da Guidões Futebol Clube a quem compete o exercício do poder disciplinar.

O Departamento de Formação reporta diretamente ao Presidente que superintende toda a estrutura, tendo sob a sua orientação um Coordenador Técnico e os diretores responsáveis por cada um dos escalões etários.

Cada escalão é orientado por um ou mais técnicos, sendo a responsabilidade técnica de condução do plantel exercida pelo técnico principal, o qual terá sempre a acompanhá-lo um ou mais adjuntos.

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



## 4.2. 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 ao Guidões Futebol Clube e ao seu Departamento de Formação em Futsal.

### 4.2.1. Funcionamento e relacionamento

#### a) Horários

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

#### b) Procedimentos

No ato da inscrição o praticante não terá que pagar qualquer taxa de inscrição, nem qualquer mensalidade, ficando com direito a um cartão de atleta (identificação), seguro desportivo e exame médico desportivo.

#### c) Relações de cortesia

- i. Não são admitidas faltas de respeito, nos treinos e jogos, a qualquer um dos seguintes elementos: dirigentes, técnicos, clínicos e outros colaboradores do clube;
- ii. Serão consideradas graves as faltas de respeito verificadas entre colegas em qualquer circunstância de treino ou jogo, assim como nas instalações.

#### d) Treinos

- i. 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;
- ii. Não é permitido andar descalço no balneário;
- iii. É obrigatório andar vestido fora do balneário;
- iv. Nos treinos e nos jogos, não é permitido usar joias, relógios, brincos e piercings;
- v. É expressamente proibida a utilização de telemóveis dentro do horário de treinos;
- vi. No final de cada treino em cada um dos escalões, os técnicos e diretores têm que recolher e acondicionar o material usado no treino, bolas, mecos, coletes, etc.

#### e) Jogos

- i. No balneário ou no pavilhão, no início de cada jogo, os jogadores devem reforçar o seu estímulo através do “Grito” “Quem é que nós somos? Guidões, Guidões, Guidões”;
- ii. No final de cada jogo, os jogadores devem agradecer ao público em geral, aos sócios e adeptos do Guidões Futebol Clube em particular;



- iii. 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 decidam o contrário;
  - iv. Os jogadores devem vestir a indumentária oficial que o clube disponibilizar;
  - v. É permitido utilizar telemóvel apenas até ao momento da entrada da equipa no balneário;
  - vi. Os meios de transporte disponibilizados pelo clube devem ser preservados e mantidos limpos depois de utilizados;
  - vii. Os balneários, nos jogos em casa e fora, deverão ficar limpos e arrumados. O Diretor do respetivo escalão será responsável pela fiscalização dos mesmos.
- f) Estágios e concentrações
- i. 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;
  - ii. Não é permitido fumar nem consumir bebidas alcoólicas ou outras substâncias nocivas;
  - iii. Jogos de cartas ou outros são permitidos, mas só em salas próprias disponibilizadas para o efeito, nunca nos quartos;
  - iv. A sala dos jogadores deve estar limpa, sendo o diretor do respetivo escalão responsável pela fiscalização da mesma;
  - v. No espaço reservado à assistência médica são válidas as mesmas regras referidas no Capítulo seguinte.
- g) Espaço médico e ginásio
- i. As instruções do Departamento Médico têm de ser cumpridas integralmente;
  - ii. Só deve estar no espaço médico quem necessita de tratamento médico;
  - iii. No espaço médico, não é permitido andar descalço ou com calçado sujo. No ginásio, é obrigatório utilizar calçado limpo e seco;
  - iv. No ginásio é obrigatório treinar com sapatilhas e com roupa limpa e seca;
  - v. O jogador deve levar consigo uma toalha limpa e seca para o ginásio;
  - vi. Após a utilização de um qualquer aparelho ou material, o jogador deve limpá-lo com uma toalha e arrumá-lo devidamente.
- h) Inaptidão para a prática de atividade desportiva
- i. 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;
  - ii. Os jogadores lesionados no decorrer da sessão de treino ou jogo, deverão, no final dos mesmos, apresentar-se ao Departamento Médico;
  - iii. Não é permitido ao jogador ser tratado por pessoas ou instituições que não pertençam ao Departamento Médico do Guidões Futebol Clube, a não ser que exista autorização por parte do referido Departamento e do Coordenador Técnico da Formação do Clube;
  - iv. 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;
  - v. O jogador não pode tomar qualquer medicação, suplemento ou vitamina sem o prévio conhecimento e autorização do departamento médico do clube;
  - vi. O jogador sempre que sentir algum sintoma clínico ou dor deve comunicar de imediato



- à equipa médica;
- vii. 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;
- viii. 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;
- ix. Os jogadores podem treinar sem estarem inscritos pelo Clube, mediante Declaração de Responsabilidade assinada por ambos os pais ou legal representante.

### 4.2.2. Normas de conduta para praticantes

Durante a prática da atividade desportiva todos os atletas da Formação de Futsal do Guidões Futebol Clube, bem como os elementos de apoio do respetivo escalão, ficam sujeitos ao cumprimento dos seguintes **deveres**:

- i. Não se ausentar dos locais de trabalho ou de repouso que lhes forem determinados sem prévia e expressa autorização do responsável da equipa técnica;
- ii. 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;
- iii. 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;
- iv. Utilizar os meios de transporte fornecidos pelo Guidões Futebol Clube, ou por este autorizado, unicamente durante os períodos de treinos, jogos e concentrações;
- v. 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;
- vi. 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;
- vii. 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;
- viii. 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 pelo Guidões Futebol Clube;
- ix. 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;
- x. Não fumar no balneário, zonas circundantes, transportes, quartos do local de estágio e sempre que usar a indumentária oficial;
- xi. Aceitar e cumprir todas as instruções que emanem da equipa técnica e da estrutura diretiva do Guidões Futebol Clube;
- xii. Comparecer com pontualidade a todos os jogos, estágios e reuniões, para que sejam convocados, tendo sempre bem presente:



- A obrigatoriedade da assinatura da folha de presença aos treinos e de convocatória;
  - 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;
  - Não oferecer, nem ceder qualquer peça de equipamento, que lhe tenha sido distribuído e pelo qual ficará inteiramente responsável, sem expresse consentimento do Guidões Futebol Clube;
  - 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.
- xiii. Manter boa e leal camaradagem com os companheiros de equipa e os jogadores de outros clubes;
- xiv. 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;
- xv. Quando em regime de concentração:
- 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;
  - Manter-se vestido com o fato de treino distribuído pelo clube, ou indumentária adequada conforme lhe for indicado.
- xvi. A falta de cumprimento das obrigações acima previstas, será punida de acordo com os castigos que estiverem previstos neste regulamento;
- xvii. 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;
- xviii. Os jogadores devem observar com rigor as leis e regulamentos do futsal, sendo especialmente objeto de penalização pelo Guidões Futebol Clube a amostragem de cartões amarelos ou vermelhos resultantes dessa inobservância;
- 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.
- xix. Os jogadores devem ter consciência de que o seu comportamento com a comunicação social contribui decisivamente para a sua imagem e para a imagem do Guidões Futebol Clube e da sua Formação.
- xx. Para a defesa da imagem do Guidões Futebol Clube, e na defesa da harmonia interna e do próprio grupo de trabalho, nas declarações à Comunicação Social, os jogadores devem abster-se de:
- Prestar declarações sobre assuntos que digam respeito a particularidades da organização desportiva do Guidões Futebol Clube e que exponham assuntos confidenciais;
  - Proferir afirmações negativas que prejudiquem o Guidões Futebol Clube;
  - Prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, nomeadamente jogadores e equipa técnica.
- xxi. A oportunidade dos contactos com os Órgãos de Comunicação Social é sempre definida pela Direção do Guidões Futebol Clube, em consonância com o técnico



- principal.
- xxii. Os jogadores obrigam-se ainda a comparecer em todos os eventos sociais ou comerciais para que a Direção do Guidões Futebol Clube 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.
- xxiii. 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 coletividade.
- xxiv. Os atletas da Formação em Futsal do Guidões Futebol Clube têm, ainda, os seguintes **direitos**:
- Serem-lhes proporcionadas boas condições de trabalho, tanto no aspeto físico, como técnico, de acompanhamento médico e material;
  - Ativação de um seguro médico desportivo, em caso de incapacidade resultante de lesão contraída em treinos ou jogos;
  - Entrada gratuita em qualquer jogo do Guidões Futebol Clube onde este participe como visitado, salvaguardando a sua identificação, caso seja necessário;
  - Usufruir de condições privilegiadas resultantes dos acordos estabelecidos entre o Guidões Futebol Clube e os demais patrocinadores.

### 4.2.3. Normas de conduta para técnicos

O coordenador técnico-pedagógico da secção de Formação de Futsal do Guidões Futebol Clube é o Tiago António Nunes da Silva

Os seus contactos são:

Telefone: 910 609 887

Correio eletrónico: tiago\_lo\_maia@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



permanente 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.

No Departamento de Formação em Futsal do Guidões Futebol Clube a figura do Coordenador Técnico tem um papel por de mais reconhecido, porque partem dele as linhas orientadoras do funcionamento do Departamento 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.

Os técnicos são obrigados a:

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



### 4.2.4. Normas de conduta para pais e/ou encarregados de educação:

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

No início de cada época desportiva haverá uma reunião, por escalão ou escalões, entre o coordenador técnico, dirigentes, os professores/treinadores e os pais dos praticantes com o intuito de abordar a época desportiva, estabelecer e planear todo o trabalho futuro.

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.

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. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO

### 5.1. Acompanhamento Médico

A supervisão e coordenação da área de acompanhamento médico-desportivo das equipas de formação do Guidões Futebol Clube é da responsabilidade da nossa fisioterapeuta Telma Alexandra Pires Pereira, com a cédula profissional C- 051076071. Pretendemos salvaguardar sempre em primeiro lugar a saúde dos nossos jogadores e para isso todas as situações do foro clínico terão de ser comunicadas pelos nossos Técnicos de SBV-DAE e Massagistas de serviço à responsável pelo acompanhamento médico-desportivo para que possamos definir qual o melhor caminho a seguir.

### 5.2. Procedimentos em caso de lesões

#### 5.2.1. Treinos

O primeiro contacto será sempre o Massagista ou Técnico de Suporte Básico de Vida de serviço. Os treinadores encaminham o jogador para o Gabinete Médico ou um dos Técnicos desloca-se ao local do treino.

#### 5.2.2. Jogos em casa

Todos os escalões de competição terão acompanhamento por parte de um técnico de saúde e será este a decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do jogador.

#### 5.2.3. Jogos fora de casa

Os escalões de competição acima de sub-13 serão sempre que possível acompanhados por um técnico de saúde do Clube.

No caso dos escalões até Sub-11, a equipa médica do clube que joga em casa dará apoio ao jogo.

#### 5.2.4. Urgências Hospitalares

Na eventualidade de uma lesão mais grave o dirigente que acompanha a equipa deverá contactar o responsável pelo Departamento Médico e/ou posteriormente o 112, se for considerado urgente.

Apenas no próprio dia e na sequência da atividade desportiva, acompanhado por um dirigente ou membro da equipa médica.

#### 5.2.5. Seguro Desportivo

Nos casos de acidentes desportivos em que seja necessário tratamento hospitalar, ou outras situações que seja necessário ativar o seguro desportivo o valor da franquia será suportado na íntegra pelo Clube.



## 5.3. Plano de Emergência Médica:

*\*Placa afixada nos nossos recintos desportivos*



### Plano de Emergência Operacional

- 1 – Primeiro Socorro dado pelo Treinador/Dirigente;
- 2 – Informar o Técnico de Saúde de serviço;
- 3 – Triagem feita pelo Técnico de Saúde de serviço.

Lesão Ligeira -> realizar tratamento no Departamento Médico;

Lesão Moderada -> encaminhar para o responsável pelo Departamento Médico do Clube;

Lesão Grave -> encaminhar para o Hospital através de ambulância.

---

Contactos úteis:

BOMBEIROS (Trofa): 252 400 700

GNR (Trofa): 252 499 183

HOSPITAL V.N. FAMALICÃO: 252 300 800

#### IMPORTANTE:

- Avaliar de forma racional a gravidade da situação, mantendo a calma e o bom senso;
- Proceder de acordo com os planos de emergência e seguir as indicações dos serviços de emergência;
- Ao ligar para o 112 explicar de forma pausada e objetiva as ocorrências, localizando ou descrevendo o local.



## 5.4. 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:

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

## 5.5. Plano Alimentar

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento do jogador de futsal ao longo da época.

Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, a área médica promove um programa que poderá ajudar a “comer melhor” e a saber escolher os alimentos.

A dieta dos jogadores, deve ter 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 leva a afirmar que mesmo dentro do mesmo desporto, a dieta dos jogadores deve ser sempre adequada a cada situação e ser a mais individualizada possível.

Por este motivo, é importante passar ao jogador quais são os princípios básicos para uma alimentação correta, 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 jogador 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 jogador consiga estar na melhor forma possível para o desempenho das suas tarefas individuais e coletivas.

### Princípios Básicos:

- Hidratação: beber bastante água antes, durante e após os treinos e jogos para evitar a desidratação e manter o desempenho físico;
- Hidratos de carbono: consumir hidratos de carbono complexos, como pão integral, arroz integral e massas integrais, para fornecer energia de longa duração;
- Proteínas: consumir proteínas magras, como frango, peixe, ovos e legumes, para ajudar na recuperação e construção musculares;
- Evitar alimentos processados e açúcares adicionados: estes alimentos podem causar picos de açúcar no sangue e afetar negativamente o desempenho físico;
- Refeições pré e pós-treino: ingerir uma refeição rica em hidratos de carbono complexos e proteínas cerca de 2 a 3 horas antes do treino ou jogo, e outra refeição rica em proteínas e hidratos de carbono de absorção mais rápida após o treino ou jogo para ajudar na recuperação muscular;



- Frutas e vegetais: consumir frutas e vegetais variados para obter vitaminas, minerais e antioxidantes que ajudam a fortalecer o sistema imunológico e prevenir lesões-

## 5.6. Plano Escolar, Pessoal e Social

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.

Os jogadores devem facultar o comprovativo de matrícula do estabelecimento de ensino que frequentam e cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo ao Departamento de Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social que em sintonia com o coordenador técnico e treinadores deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus jogadores. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.

Mediante o rendimento escolar dos seus jogadores, algumas sanções / incentivos poderão ser aplicadas.

Sanções previstas:

- Repreensão verbal e/ou não convocação para os jogos (a definir com a coordenação técnica);
- Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do jogador para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o seu rendimento escolar.

Incentivos previstos:

- Aos alunos cujo aproveitamento escolar seja exemplar para que possam usufruir de um conjunto de benefícios que o clube divulgará de maneira a incentivar todos os restantes.

Previstos para todos:

- Premiar o jogador da época (atendendo ao mérito escolar e desportivo) com direito a receber diploma referente ao mesmo.

Os jogadores do Guidões Futebol Clube devem zelar pela integridade do material da escola que frequentam, utilizando adequadamente as suas instalações e materiais disponíveis. Devem ter uma atitude de respeito e educação para com os professores, colegas e outros agentes que compõem a comunidade escolar, dentro e fora da sala de aula, tendo sempre presente que mesmo fora das instalações utilizadas pelo Guidões Futebol Clube estão em representação do Clube.

O responsável técnico pelo Departamento de Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social é o Joaquim Fernando Maia Ferreira.

Os seus contactos são:

Telefone: 914 010 817

Correio eletrónico: [jferreira.toc@gmail.com](mailto:jferreira.toc@gmail.com)



## 6. ÉTICA, INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOPTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING

No nosso compromisso com a ética desportiva, pretendemos dissipar preconceitos sociais e otimizar as relações, sobretudo as que se referem diretamente com as atitudes e os comportamentos.

Pretende-se o respeito entre todos os jogadores, treinadores, dirigentes e staff no Guidões Futebol Clube, não esquecendo também os pais e encarregados de educação.

Queremos que todos os intervenientes no clube se relacionem com respeito, amizade, cortesia, honra e acima de tudo com valores éticos.

Assim, é disponibilizado a todos os intervenientes no início de cada época desportiva, o regulamento disciplinar do clube, o código de conduta desportiva e o presente manual de acolhimento e boas práticas, numa acção junto de todos os intervenientes em cada escalão de formação.

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 profissionais. Todas as estruturas ligadas ao desporto são responsáveis por banir esta ameaça à integridade do desporto em geral e futsal em particular.

O Guidões Futebol Clube, através do seu Departamento de Ética e Integridade, promove ações de formação e sensibilização específica sobre a temática para os seus agentes (técnicos, dirigentes, staff e atletas) não esquecendo também os pais/encarregados de educação, realiza o acompanhamento das suas atividades/competições na procura/deteção de sinais de alerta. Na presente época o clube associou-se ao Plano Nacional de Ética no Desporto, através do seu registo no programa “Bandeira da Ética”, tendo posteriormente submetido uma candidatura da iniciativa “Ação de sensibilização - Ética Desportiva” onde estão contemplados os parâmetros de ação a desenvolver pelo Departamento de Ética e Integridade do Clube.

Será realizada ainda durante a presente época 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 incrementadas ações que visem a prevenção e alerta de possíveis atos de apostas desportivas.

O responsável pelo Departamento de Ética e Integridade é o Rui Manuel Gonçalves Ferreira.

Os seus contactos são:

Telefone: 919 478 498

Correio eletrónico: rferreira.toc@gmail.com



## 7. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

A Direção do Guidões Futebol Clube, em caso de violação sem justificação ou incumprimento das ordens previstas no presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas, pode aplicar seguintes sanções:

- I. 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;
- II. Considera-se infração disciplinar punível, o ato voluntário praticado pelo atleta com violação de alguns deveres que lhe incumbem, à face do presente regulamento;
- III. Consoante o ato cometido o atleta será ouvido pelo Coordenador Técnico e as suas sanções poderão ir de:
  - a. Repreensão verbal;
  - b. Repreensão por escrito;
  - c. Suspensão temporária do plantel;
  - d. Suspensão definitiva do atleta do clube.
- IV. 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.

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 repostos 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:

- i. Interdição de frequência das instalações do clube, quer nos treinos quer nos jogos;
- ii. Multa;
- iii. Aplicação ao seu educando de qualquer das sanções previstas no presente Regulamento;

Todas as sanções aos pais são da competência da Direção do Clube.