



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

**ENTIDADE
FORMADORA**

PADROENSE FUTEBOL CLUBE
SEMPRE EM CRESCIMENTO



ÍNDICE

0. NOTA DE BOAS VINDAS	4
1. INTRODUÇÃO	4
1.1. Missão, Visão e Objetivos Estratégicos	5
1.1.1. Missão	5
1.1.2. Visão.....	5
1.1.3. Objetivos estratégicos	5
1.3. Plano de infraestruturas/ planta das instalações disponíveis.....	8
1.4. Outras informações de cariz estratégico para a entidade.....	9
1.4.1. As instalações.....	9
1.4.2. A secretaria.....	9
1.4.3. Os valores e a ética	10
2. NORMAS DE CONDUTA	12
2.1. Entre jogadores, dirigentes, técnicos e demais <i>staff</i>	12
2.1.1. Ponto prévio.....	12
2.1.2. Direitos e deveres dos jogadores	13
2.1.3. Direitos e deveres dos dirigentes, técnicos e demais <i>staff</i>	16
2.2. Em treino e competição	17
2.3. Recomendações sobre integridade e comportamentos a adotar relativamente a apostas e match fixing	17
2.4. Na escola.....	18
2.5. Nos transportes	18
3. NORMAS SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES	19
3.1. Recomendações alimentares e de nutrição, alinhadas com o plano nutricional desenvolvido.....	19
3.2. Plano de emergência médica	20
3.3. Normas sobre o acompanhamento escolar, pessoal e social.....	21
3.4. Normas sobre a relação com pais e/ou encarregados de educação dos jogadores...22	
3.4.1. A importância da família, designadamente a importância dos Pais e/ou Encarregados de Educação	22
3.4.2. Os direitos dos Pais e/ou Encarregados de Educação.....	23
3.4.3. O papel da família, designadamente o papel dos Pais e/ou Encarregados de Educação e os seus deveres.....	24
3.5. Normas sobre o acompanhamento de jogadores deslocados das suas famílias, a viver sob responsabilidade da entidade	25

4. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	27
4.1. Geral	27
4.1.1. Os jogadores	27
4.1.2. Os dirigentes, técnicos e demais <i>staff</i>	27
4.2. Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação	28
4.2.1. Pais/Encarregados de Educação que sejam sócios do Padroense Futebol Clube	28
4.2.2. Pais/Encarregados de Educação que não sejam sócios do Padroense Futebol Clube	28

0. NOTA DE BOAS VINDAS

Parabéns!

A partir deste momento passa a fazer parte do Padroense Futebol Clube.

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas pretende ser um elemento facilitador do processo de acolhimento e de integração no clube.

Por um lado, para o clube pretende ser uma forma de fornecer informações relevantes que facilitem a sua integração no clube. Por outro lado, pretende ser uma forma de conhecer o clube do ponto de vista institucional, assim como a sua estrutura e o seu funcionamento, devidamente enquadrados nos objetivos do clube e nas suas áreas estratégicas de intervenção.

Razões pela qual o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas fica, desde já, disponível para que o possa consultar, precisamente, no momento em que iniciou funções no clube, enquanto jogador, pai e/ou encarregado de educação, dirigente, técnico e demais *staff*.

1. INTRODUÇÃO

Serve o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas como instrumento de orientação definindo, entre outros, o regime de funcionamento do clube e as orientações para as relações a estabelecer entre todos os seus elementos, assim como define os direitos e os deveres de cada um dos intervenientes do clube.

Aplica-se, pois, a todos os elementos do clube a partir do momento em que aí iniciam a sua atividade.

Pretende-se que o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas seja um instrumento que oriente a ação de todos os intervenientes no clube, ficando, de igual modo, aberta a possibilidade de ser objeto de ajustamentos futuros, pois a operacionalidade de um bom Manual de Acolhimento e Boas Práticas carece de ser confirmada pela prática do dia-a-dia.

1.1. Missão, Visão e Objetivos Estratégicos

1.1.1. Missão

Sob o lema “Sempre em Crescimento”, a **missão** do Padroense Futebol Clube, tendo por base os valores desportivos, pessoais, éticos e sociais, é a de desenvolver e a de promover, de uma forma sólida e consistente, a formação de uma geração de jovens jogadores que possa, no seu percurso desportivo, adquirir competências de alto nível competitivo para integrar a equipa sénior do clube ou para ingressar no futebol profissional, mas sobretudo, prepará-los para que no futuro, venham a ser, ainda, melhores cidadãos. Este processo terá de ser, inevitavelmente, feito através de uma prática sistemática e devidamente planificada, sempre de acordo com um processo orientado por princípios e por regras devidamente fundamentados(as) pelo conhecimento científico.

1.1.2. Visão

Tendo em conta a supramencionada missão, bem como o trabalho que o Padroense Futebol Clube desenvolve diariamente em prol dos jovens, das suas famílias e da sociedade em geral, a **visão** do clube é a de ser reconhecido como uma instituição de referência no panorama formativo e desportivo do nosso distrito e, potencialmente, no panorama formativo e desportivo nacional.

1.1.3. Objetivos estratégicos

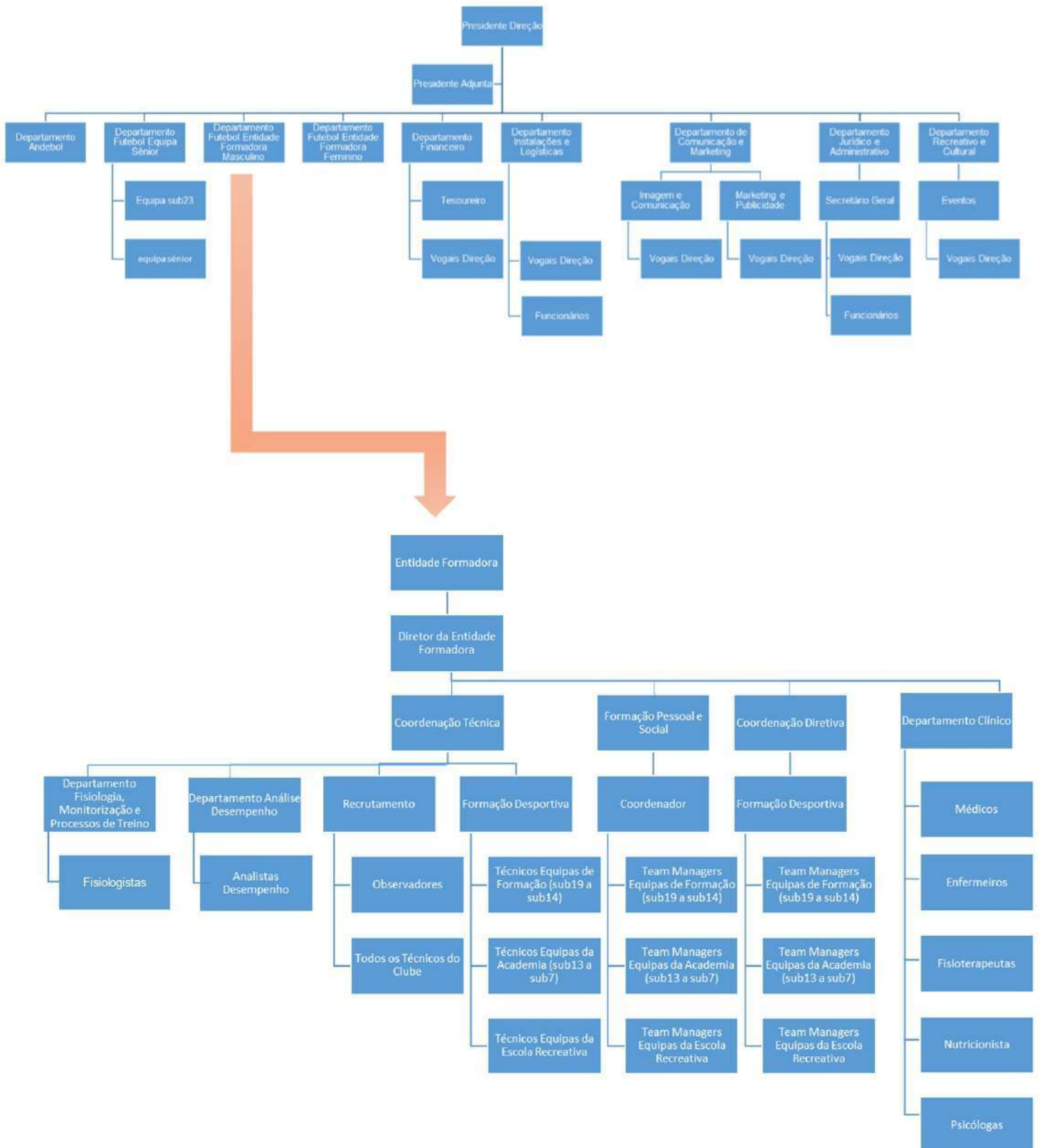
Assumem-se como eixos estruturantes na formação do Padroense Futebol Clube, os seguintes **objetivos estratégicos**:

- Criar nas crianças e nos jovens hábitos de uma ocupação dos seus tempos livres, de forma saudável, através do exercício físico e de atividades ao ar livre;
- Formar na íntegra, e em todas as suas vertentes, os jovens jogadores, privilegiando a valorização do desenvolvimento pessoal e social, integrados com preocupações educativas e formativas, com base nos princípios e nos valores sociais e éticos, em estreita dependência com a qualidade da intervenção técnica e pedagógica, permitindo o desenvolvimento de competências corporais e motoras ajustadas aos diferentes escalões etários e etapas de evolução individuais e coletivas, no respeito pelas regras, pelos princípios e modelo do jogo de futebol, no fundo, formar Homens que jogam;
- Ter nos escalões de Juniores A, Juniores B e Juniores C, equipas a disputar os campeonatos nacionais;
- Formar e recrutar talentos desportivos para a equipa principal do clube (Seniores);

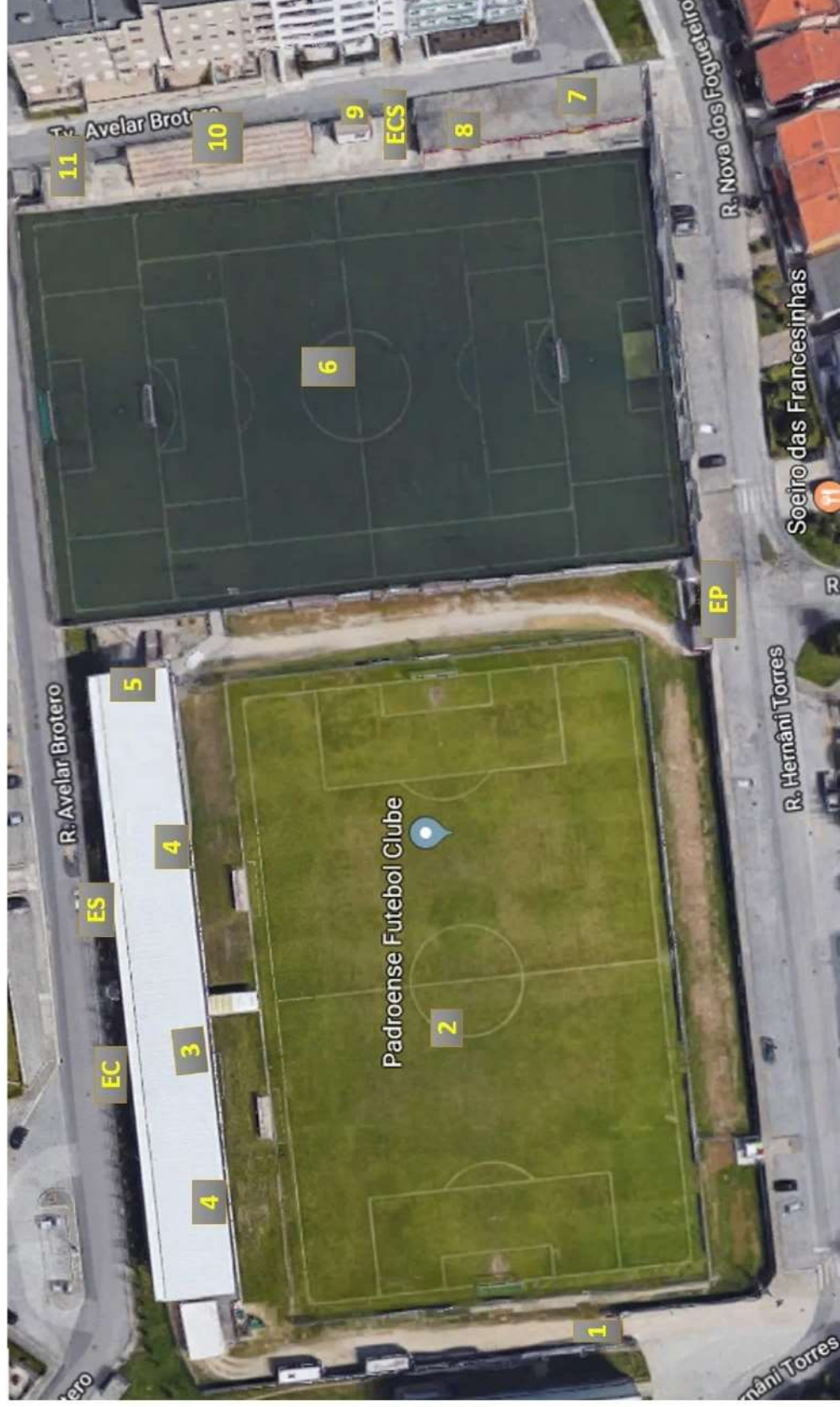
- Formar e recrutar talentos desportivos que possam atingir patamares condizentes com o futebol profissional;
- Obter retorno financeiro que permita recuperar e continuar a investir numa formação de maior qualidade.



1.2. Organograma e “quem é quem?”



1.3. Plano de infraestruturas/ planta das instalações disponíveis



Legenda:

EP – Entrada Principal	ES – Entrada Secundária	EC – Entrada Camarotes	ECS – Entrada Campo Sintético
EL – Entrada Lateral	1 – Entrada/ saída veículos emergência	4 – Bancada	2 – Campo Relvado natural
3 – Serviços administrativos e Gabinete Médico	7 – Balneários	8 - Posto médico onde está localizado o DAE	5 – Escadas de acesso à bancada
6 – Campo Sintético	9 – Serviços administrativos	10 – Bancadas	11 – Entrada/ saída veículos emergência

1.4. Outras informações de cariz estratégico para a entidade

1.4.1. As instalações

O Padroense Futebol Clube tem a sua sede e as suas instalações desportivas sitas na Rua Hernâni Torres s/n, Padrão da Légua 4460-327, Senhora da Hora – Portugal.

Nas suas infraestruturas, o Padroense Futebol Clube, possui um estádio com relva natural e um campo com relva sintética. Ambos são servidos por bancadas com capacidade para 3000 e para 500 espectadores, respetivamente.

Ambos os campos são de futebol de onze, sendo que o sintético está ainda preparado para futebol de sete e para futebol de nove.

No imóvel, junto ao estádio, localiza-se a secretaria (sobretudo, para apoio informativo e administrativo), o auditório, o ginásio, os balneários, o gabinete médico, o gabinete do Diretor da Entidade e da Coordenação Técnica, a sala de reuniões, a enfermaria e as casas de banho.

Como apoio ao campo com relva sintética, num outro edifício, localizam-se: a secretaria da Academia (aberta nos dias em que a Academia se encontra em funcionamento), os balneários, o posto médico, as casas de banho e a arrecadação.

Considera-se que os treinos e os jogos começam quando se dá entrada nas instalações do clube e terminam quando se sai das mesmas. Assim sendo, durante esse período só é permitida a entrada nos balneários aos jogadores, aos dirigentes, aos técnicos e demais staff, com a exceção dos pais e/ou encarregados de educação dos jogadores dos escalões de Sub 5, de Sub 6 e de Sub 7.

Importa salientar, a propósito, que, apesar de ser seguro frequentar as instalações do clube, o Padroense Futebol Clube não se responsabiliza pela perda de valores, razão pela qual se aconselha, desde logo, que os jogadores não levem objetos de valor, quer para os treinos, quer para os jogos.

1.4.2. A secretaria

A secretaria do clube está localizada no imóvel junto ao estádio, funcionando no seguinte horário:

- Segundas, quartas e sextas-feiras, das 9:00 horas às 12:00 horas e das 14:00 horas às 20:00 horas;
- Terças e quintas-feiras das 9:00 horas às 12:00 horas e das 14:00 horas às 18:00 horas.

Nos dias em que a Academia se encontra em funcionamento, a secretaria passa a estar em funcionamento junto ao campo com relva sintética nos seguintes horários:

- Terças e quintas-feiras das 18:00 horas às 20:00 horas;
- Sábados das 10:00 horas às 13:00 horas.

Todas as informações consideradas importantes e relevantes são transmitidas pela secretaria através dos vários canais de comunicação: *site*, *Facebook*, afixação de comunicações no placar e, ainda, por mensagens para os pais e/ou encarregados de educação. Paralelamente, essas informações podem, ainda, ser transmitidas pelos diretores e/ou pelos treinadores.

A época desportiva tem início no dia 1 de julho do ano em curso e termina no dia 30 de junho do ano seguinte. Os jogadores afetos à Entidade Formadora têm de pagar as suas quotas mensais, correspondentes aos meses em que a Entidade Formadora se encontra em atividade. Os jogadores com irmãos inscritos no clube, têm direito a um desconto de 10% nas suas quotas. No caso das novas inscrições, os jogadores têm de pagar a taxa de inscrição, bem como adquirir o *kit* que deve ser usado em todas as atividades do clube.

O pagamento das quotas deve ser realizado até ao dia 8 de cada mês. No caso de a quota não ser pagar até essa data, no fim do mês, o pai e/ou encarregado de educação do jogador em causa é avisado de que está em falta para com o clube, sendo-lhe pedido que regularize a situação. Se o jogador não proceder ao pagamento de duas quotas (dois meses) fica, de imediato, impedido de treinar até que regularize a sua situação.

Se por algum motivo, devidamente justificado, o jogador estiver ausente por algum, o pai e/ou encarregado de educação pode proceder à suspensão da matrícula do seu filho/educando, ficando, desse modo, isento de qualquer pagamento. Antes de retomar os treinos deve, no entanto, dirigir-se à secretaria para avisar que o jogador vai retomar a sua atividade desportiva.

1.4.3. Os valores e a ética

1.4.3.1. Os valores

O Padroense Futebol Clube promove, desde o primeiro momento, e em todos os momentos da vida do clube, seja no treino, seja na competição, o respeito pelos valores desportivos, pessoais, éticos e sociais. Incute e fomenta, ainda, nos jogadores, nos dirigentes, nos técnicos e demais *staff*, hábitos saudáveis para que estes guiem a sua conduta desportiva e social pelo cumprimento de valores positivos, tais como:



1.4.3.2. A ética

A ética tem uma natureza ontológica, na medida em que aborda questões relativas ao ser. Complementarmente, a ética, é sabido, aborda questões do saber estar. Tendo em atenção esta realidade, o Padroense Futebol Clube, para além da implementação do projeto “Ética no desporto” e a atribuição da Bandeira de ética Desportiva pelo PNED, todos os anos realiza ações de formação sobre a temática da Ética e iniciativas nesse âmbito. Nessa conformidade, neste momento, os jogadores, os pais e/ou encarregados de educação, os dirigentes, os técnicos e demais *staff*, encontram-se vinculados a um contrato de compromisso relativo à ética desportiva, numa tentativa de confirmar e consolidar alguns dos comportamentos já, até aqui, adotados no clube.

Paralelamente, os valores éticos do Padroense FC são também aplicados na Política de Recrutamento e Angariação de jovens praticantes de futebol (do documento orientador do Recrutamento) seguindo as linhas orientadoras de ética desportiva da FPF, no seu documento “Linhas Orientadoras de Ética para o Recrutamento e Angariação”.

2. NORMAS DE CONDUTA

2.1. Entre jogadores, dirigentes, técnicos e demais *staff*

2.1.1. Ponto prévio

Os jogadores, os dirigentes, os técnicos e demais *staff*, devem estar conscientes de que representar o Padroense Futebol Clube, acarreta a responsabilidade de representar um clube quase centenário, no respeito pela sua história, pela sua identidade e pelos seus valores. Assim sendo, os jogadores, os dirigentes, os técnicos e demais *staff* devem adotar, em todos os momentos da vida do clube e ao seu serviço, as seguintes condutas:

- Adotar um comportamento exemplar, tendo como base os princípios do respeito mútuo, da solidariedade e da amizade;
- Promover o espírito de grupo e de coesão, sobretudo, da sua equipa em todas as atividades desportivas, sejam elas de treino, ou de competição;
- Respeitar e fazer respeitar todas as decisões dos órgãos sociais do Padroense Futebol Clube, bem como da sua coordenação técnica;
- Adotar um nível de correção elevado para com toda a estrutura do clube, sempre no respeito pelos princípios e pelos regulamentos aí instituídos;
- Participar, sempre que possível, com empenho e com elevado interesse, em todas as atividades desportivas promovidas pelo clube;
- Participar, sempre que possível, nas ações de formação promovidas pelo clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos, não promovendo, nem tampouco, mantendo qualquer tipo de discussão, seja com os colaboradores do clube, seja com colaboradores de outras entidades, sobretudo, quando ao serviço do clube, devendo, ainda, participar qualquer atitude incorreta para consigo ou para com o clube;
- Ser assíduo e pontual, seja nos treinos, seja na competição, seja em outro tipo de representações do clube;
- Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do clube seja nos treinos, seja na competição, seja em outro tipo de representações do clube;

- Informar, previamente, quem de direito, sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade, seja de treino, seja competição, seja de outro tipo de representações do clube;
- No caso, em concreto, dos jogadores e dos dirigentes, saber respeitar as decisões, puramente, técnicas;
- Utilizar de forma adequada e responsável as instalações do clube, sobretudo, mantendo o seu estado de conservação, de limpeza e de higiene;
- Cumprir e fazer cumprir as normas e as orientações do departamento médico.

2.1.2. Direitos e deveres dos jogadores

2.1.2.1. Direitos dos jogadores

Aos jogadores são devidos os seguintes direitos:

- Ser respeitado na sua condição de ser humano, sem sofrer qualquer tipo de discriminação;
- Ser tratado com respeito e com a devida atenção pelos dirigentes, pelos técnicos e demais *staff*, bem como pelos seus colegas;
- Ser ouvido, ser interpretado e ser atendido nas suas solicitações, desde que, coerentes e justas;
- Manter e promover relações cooperativas com os técnicos, com os colegas e com a comunidade;
- Participar em atividades desportivas, sociais e culturais, para as quais sejam convidados pela coordenação técnica do clube;
- Adotar um estilo de vida compatível com a sua atividade desportiva, de modo a prestigiar o Padroense Futebol Clube;
- Ser reconhecido pelo valor, pelo mérito, pela dedicação e pelo esforço no treino e na escola, bem como ser estimulado nesse sentido;
- À devida assistência médica, em caso de lesão, sob a supervisão departamento médico.

2.1.2.2. Deveres dos jogadores

Os deveres dos jogadores do Padroense Futebol Clube são:

- Ser assíduo e pontual;
- Respeitar as decisões dos treinadores;
- Respeitar os colegas de equipa, bem como todos os elementos do clube, nomeadamente, os dirigentes, os técnicos e demais *staff*;
- Ouvir atentamente as explicações da equipa técnica;
- Zelar pela manutenção, pela limpeza e pelo asseio do balneário;
- No interior das instalações desportivas, abster-se de se comportar de forma ruidosa, ou de manifestar qualquer outra atitude que perturbe a tranquilidade e o bem-estar dos restantes colegas;
- Entregar ao responsável pelas instalações, os objetos, eventualmente, encontrados nas mesmas;
- Permanecer nos balneários e nas restantes instalações do clube, apenas quando devidamente autorizado, ou durante os horários estabelecidos para realizar a sua atividade;
- Ser cuidadoso no transporte e na conservação do material, entregue ao seu cuidado;
- Assumir os prejuízos por si causados devido à, eventual, má utilização do material;
- Zelar pelo bom estado e pela higiene do equipamento;
- Utilizar o equipamento instituído pelo clube, para o treino e para o jogo, em todas as atividades do clube, encontrando-se, de igual modo, expressamente proibido de utilizar equipamentos de outros clubes;
- Não utilizar brincos, pulseiras, fios ou colares, anéis, bem como outro tipo de adereços, por fora das meias, quer no treino, quer no jogo;
- Nos jogos, desde que convocado, usar a respetiva indumentária de saída;
- No final dos treinos e jogos, tomar banho nas instalações onde decorreu a atividade;
- Utilizar chinelos no banho;

- No final dos treinos e dos jogos, recolher todo o material utilizado, entregando-o de forma ordenada ao responsável;
- Após o último treino da semana, estar atento à convocatória para o jogo e, caso esteja convocado, assiná-la;
- Respeitar, de uma forma rigorosa, as normas médico-preventivas, dietéticas e de higiene, nomeadamente, não tomando qualquer medicamento sem o conhecimento e a devida autorização do departamento médico;
- Quando lesionado, comparecer nas instalações do Padroense Futebol Clube à hora marcada pelo responsável do Departamento Clínico, no sentido de realizar o tratamento prescrito;
- Garantir, caso não esteja impedido de treinar, que estará pronto para treinar à hora agendada para o treino;
- Abster-se de realizar tratamentos clínicos fora do clube;
- Comunicar, antecipadamente, ao treinador sempre que não possa comparecer aos treinos e aos jogos, sendo que, em regra, só são aceites, como justificativo de tais ausências, motivos de força maior;
- Após ausência prolongada, antes de regressar aos treinos, comunicar tal facto ao treinador, não se equipando antes que lhe seja dada a devida autorização;
- Participar ativamente nas atividades do clube;
- Não participar, seja em treinos, seja em jogos e/ou em torneios, sem autorização da coordenação técnica do Padroense Futebol Clube;
- Comunicar ao Coordenador Técnico a existência de torneios de âmbito escolar, para posterior análise e autorização;
- Entregar as classificações escolares, ao treinador, no prazo máximo de 8 dias depois de as receber por parte da escola;
- Inscrever-se como sócio do Padroense Futebol Clube, sendo que, enquanto jogador, ao pagar as suas quotas, fica automaticamente inscrito como sócio do clube.

2.1.3. Direitos e deveres dos dirigentes, técnicos e demais *staff*

2.1.3.1. Direitos dos dirigentes, técnicos e demais *staff*

Aos dirigentes, técnicos e demais *staff*, são devidos os seguintes direitos:

- Tratamento justo e equitativo por parte do clube, em geral, e dos seus órgãos sociais, em particular;
- Receber o devido apoio em situações em que seja reportado alegado abuso, ou más práticas;
- Ter acesso aos treinos;
- Ser protegido de eventuais abusos por parte dos pais e/ou encarregados de educação.

2.1.3.2. Deveres dos dirigentes, técnicos e demais *staff*

- Colocar o bem-estar e a satisfação pessoal dos jogadores à frente de qualquer outro objetivo desportivo;
- Não fazer da vitória o único objetivo;
- Incentivar e valorizar o esforço em detrimento dos resultados;
- Elogiar os jogadores;
- Ser positivo, seja durante os treinos, seja durante os jogos, sobretudo, para que os jogadores saiam com uma sensação positiva dos mesmos;
- Ouvir e respeitar as opiniões dos jogadores;
- Dispensar o tempo necessário a explicar as situações de treino, assegurando-se que estas são devidamente compreendidas pelos jogadores;
- Desenvolver uma relação de trabalho com os jogadores baseada, quer na confiança, quer no respeito mútuo;
- Não ridicularizar os jogadores por cometem erros, por errarem, ou por perderem;
- Reconhecer as necessidades de desenvolvimentos dos jogadores;
- Definir objetivos realistas para os jogadores, não lhes fazendo exigências acima das suas possibilidades;

- Desenvolver um conhecimento sobre os métodos de treino, considerados adequados e relevantes, assegurando-se que tem o nível de acreditação apropriado à função;
- Planear e preparar adequadamente os treinos e os jogos.

2.2. Em treino e competição

Quer no treino, quer na competição, devem ser adotadas as seguintes condutas:

- Os jogadores devem ter uma postura correta e uma atitude de respeito para com todos os intervenientes no jogo: equipa adversária, equipa de arbitragem, colegas de equipa, dirigentes, técnicos e demais *staff*;
- É obrigatório a utilização do *kit* de equipamento, quer nos treinos, quer nos jogos;
- Os jogadores devem estar equipados e prontos para treinar à hora do início do treino;
- No caso de os jogadores terem de faltar devem avisar com antecedência, quando possível, ou, sendo impossível, justificar a falta junto do diretor responsável pela equipa em que treina e joga;

Acresce o facto de, nos dias das competições, deverem ser adotadas as seguintes condutas:

- Nos jogos em casa os jogadores devem concentrar-se nas instalações do Padroense Futebol Clube à hora definida para o efeito;
- Nos jogos fora, os horários das concentrações são definidos caso a caso, sendo pensados para que os jogadores estejam no recinto desportivo do adversário, 1 (uma) hora e 15 (quinze) minutos antes do jogo.

Nota importante – no caso dos jogadores da Academia, o transporte é realizado pelos pais e/ou encarregados de educação; no caso dos jogadores mais velhos (dos Sub14 aos Sub19), o Padroense Futebol Clube assegura o seu transporte para os jogos.

2.3. Recomendações sobre integridade e comportamentos a adotar relativamente a apostas e match fixing

O Padroense Futebol Clube irá introduzir, ao longo da presente época desportiva de 2019/2020, um programa específico e contínuo de educação, de formação e de sensibilização dos seus dirigentes, dos seus treinadores, dos seus elementos do departamento médico, dos seus jogadores, com especial atenção a estes, e muito naturalmente, aberto aos pais e/ou encarregados de educação,

para as questões da integridade nas apostas desportivas e dos comportamentos a adotar relativamente a apostas e Match Fixing.

Do programa constarão, entre outros, sessões de trabalho e ações de formação sobre os valores sociais e desportivos, sobre os princípios da integridade nas apostas desportivas.

Ainda assim, e desde já, o Padroense Futebol Clube entende recomendar a todos os seus dirigentes, treinadores, elementos do departamento médico e jogadores, com especial relevância para estes, que se abstenham de apostar na sua própria competição, pois, em Portugal, é proibido ao jogador apostar, sendo, mesmo, crime qualquer interveniente direto apostar na sua própria competição.

2.4. Na escola

A componente escolar dos jogadores é da mais elevada importância para o Padroense Futebol Clube.

Como tal, uma das prioridades do clube é a de que os jogadores frequentem a escola e tenham aproveitamento escolar.

É de salientar, ainda, a importância de os jogadores, enquanto alunos, serem respeitosos para com os seus colegas, para com os seus professores e para com os outros profissionais ao serviço da escola, bem como para com a instituição.

2.5. Nos transportes

As concentrações para os jogos fora são realizadas a partir do interior do Estádio do Padroense Futebol Clube, mais propriamente, junto à garagem do clube. Nas deslocações no autocarro do clube, os jogadores devem ser respeitosos para com o motorista e cumprir com tudo o que lhes é pedido. Acresce o facto de não poderem comer dentro do autocarro, nem trocar de lugar com o autocarro em movimento. De igual modo, devem usar, obrigatoriamente, o cinto de segurança.

Tal como supramencionado, se no caso dos jogadores da Academia, o transporte é realizado pelos pais e/ou encarregados de educação, no caso dos jogadores mais velhos (dos Sub14 aos Sub19), o Padroense Futebol Clube assegura o seu transporte para os jogos.

3. NORMAS SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES

3.1. Recomendações alimentares e de nutrição, alinhadas com o plano nutricional desenvolvido



A nutrição de um atleta é um dos componentes que mais influencia o rendimento desportivo. Apesar disso, este é provavelmente o componente mais desprezado pelo atleta.
Para mudar isso, deixamos aqui algumas recomendações de nutrição.

Regras gerais	<ul style="list-style-type: none"> • devem ser realizadas 5/6 refeições/dia para repor as necessidades calóricas, ou seja, devem-se ingerir alimentos, variados, de 3 em 3 horas
Pequeno-almoço	<ul style="list-style-type: none"> • primeira refeição após o jejum de 8 horas • deve ser completo e variado, com alimentos dos diversos grupos alimentares
Lanches de manhã e tarde	<ul style="list-style-type: none"> • fundamentais para evitar períodos prolongados de jejum
Almoço e Jantar	<ul style="list-style-type: none"> • devem ter sempre sopa, prato principal e fruta • não se deve ingerir refrigerantes
Ceia	<ul style="list-style-type: none"> • deve ser ligeira • reduz o tempo de jejum
Hidratação	<ul style="list-style-type: none"> • deve-se beber água antes, durante e depois do exercício
Antes da Competição	<ul style="list-style-type: none"> • 3h antes - ingerir alimentos com hidratos de carbono ricos em açúcares complexos • 1h/2h antes - reforçar com frutos secos ou batidos
Após a Competição	<ul style="list-style-type: none"> • logo após - ingerir frutos ricos em potássio e/ou fonte de proteína • até 2h após - alimentação completa

3.2. Plano de emergência médica



CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA

NÚMERO DE EMERGÊNCIA NACIONAL - 112

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE S. MAMEDE DE INFESTA - 2295512160

HOSPITAL S. JOÃO – URGÊNCIA PEDIÁTRICA - 225512100

CLÍNICA DESPORMED - 911520190

HOSPITAL PEDRO HISPANO - 229391000

PSP S. MAMEDE DE INFESTA - 229059580

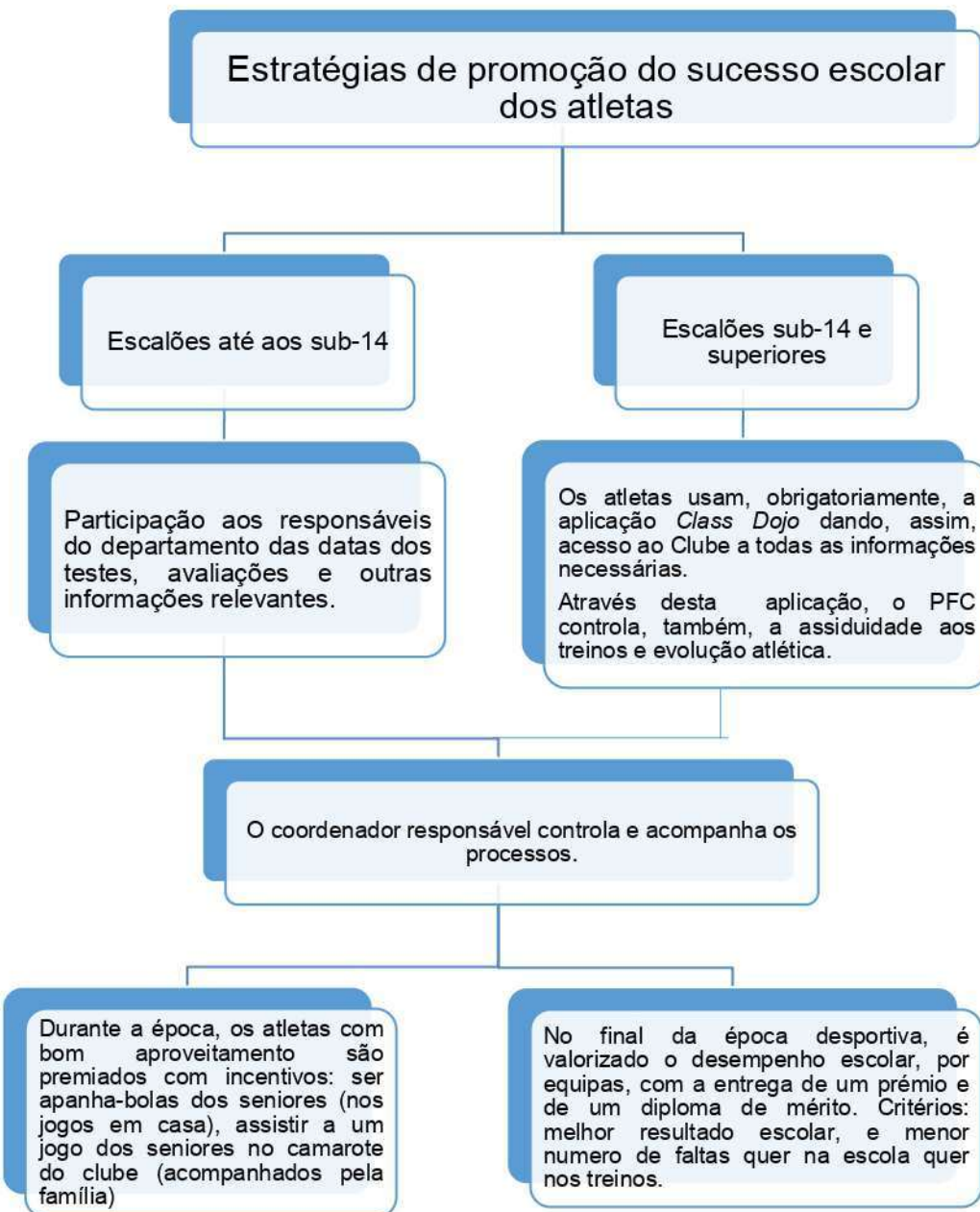
3.3. Normas sobre o acompanhamento escolar, pessoal e social

O Padroense Futebol Clube valoriza o atleta como um todo, procurando apoiá-lo não apenas a nível desportivo mas também a nível pessoal e social:

Formação social e pessoal → ações de formação com temáticas de relevo

Acompanhamento efetivo a nível físico → tratamento de lesões de imediato e com eficácia

Promoção do sucesso escolar



Em caso de mau aproveitamento escolar:



3.4. Normas sobre a relação com pais e/ou encarregados de educação dos jogadores

3.4.1. A importância da família, designadamente a importância dos Pais e/ou Encarregados de Educação

É sabido que, todos os pais e/ou encarregados de educação desejam o melhor para os seus filhos/educandos e, muito naturalmente, tudo fazem para que tal aconteça, cada um à sua maneira, proporcionando-lhes condições para que, de certa forma, estes se sintam motivados, quer na sua formação académica, quer na sua formação desportiva.

Nos dias de hoje, os pais e/ou encarregados de educação são, na sua generalidade, muito mais atentos e muito mais participativos. E, como resultado disso mesmo, estão, de igual modo, muito focados nas necessidades, nos desejos e nos sonhos dos seus filhos/educandos. Paralelamente, não descumem a sua evolução e o seu desempenho na escola. No entanto, os pais e/ou encarregados de educação sentem que, a par da escola, os seus filhos/educandos devem ter uma atividade desportiva, ainda que não se sintam, absolutamente, capazes de analisar a aptidão dos seus filhos/educandos para a atividade em causa, de modo a poder orientá-lo para a que a ele melhor se adapta.



Ainda assim, os pais e/ou encarregados de educação não deixam de acompanhar os seus filhos/educandos, de perceber, de participar e de se envolver, no sentido de promoverem um acompanhamento correto e em prol da formação desportiva dos seus filhos/educandos.

Contudo, alguns pais e/ou encarregados de educação procuram nos filhos/educandos, o sucesso que não alcançaram, enquanto praticantes de uma atividade desportiva e, outros há, que, por terem sido bem-sucedidos, buscam o mesmo, ou ainda um maior, sucesso para os seus filhos/educandos.

A verdade é que, a colaboração dos pais e/ou encarregados de educação é sempre importante. Mas, para que tal se concretize, esta colaboração deverá assentar numa atitude positiva, numa formação de personalidade saudável e numa postura correta, para que os filhos/educandos encarem com a maior das naturalidades o treino e, acima de tudo, a competição.

Assim sendo, os pais e/ou encarregados de educação devem ter como responsabilidade a de perceber que cada jogador é biológica e psicologicamente diferente e que cada um tem o seu ritmo de aprendizagem e de maturação. Razões pelas quais, não deve promover expectativas exageradas perante os bons resultados, bem como, não deve comparar, nem tampouco desvalorizar os resultados menos positivos, devendo, isso sim, incentivar à compreensão e à aprendizagem dessa situação.

Em jeito de conclusão das normas sobre a relação com pais e/ou encarregados de educação dos jogadores diríamos que, para que os treinadores possam realizar um bom trabalho, com as crianças e com os jovens jogadores, torna-se fundamental que os pais e/ou encarregados de educação procurem manter o equilíbrio emocional no decurso, quer dos treinos, quer dos jogos, incentivando todos os jogadores, ainda que no(s) momento(s) do(s) erro(s), e não interferindo no trabalho desenvolvido pela equipa técnica, como por exemplo, transmitindo instruções desde o lado de fora do terreno de jogo, seja antes, seja durante, seja, mesmo, no final do jogo, tarefa, essa, da exclusiva responsabilidade do treinador.

3.4.2. Os direitos dos Pais e/ou Encarregados de Educação

Os pais e/ou encarregados de educação têm o direito:

- A um tratamento equitativo, justo e respeitoso por parte de toda a estrutura técnica e diretiva do Padroense Futebol Clube;
- A serem informados, atempadamente, de todas as alterações aos treinos (como por exemplo, a não realização de treinos, a marcação de treinos adicionais, a alteração de horários e de locais de treino), à marcação de jogos e à inscrição da equipa em torneios, entre outras situações de relevo;



- A serem informados, de forma célere, sobre eventuais acidentes que o seu filho/educando venha a sofrer enquanto se encontra ao serviço do clube;
- A serem recebidos pela coordenação técnica, para tratarem de qualquer assunto que vise a melhoria da evolução dos seus filhos/educandos;
- A assistir aos treinos e aos jogos dos seus filhos/educandos, desde que o façam da bancada, ou de local destinado à assistência, exceto quando, em situações pontuais, os treinos se realizem à porta fechada.

3.4.3. O papel da família, designadamente o papel dos Pais e/ou Encarregados de Educação e os seus deveres

Os pais e/ou encarregados de educação dos jogadores, particularmente nos escalões mais jovens têm um papel importante na consecução dos objetivos do Padroense Futebol Clube para os seus jogadores, designadamente nos seguintes aspetos que, muito naturalmente, se constituem como deveres:

- No reforço da motivação, entusiasmo e disponibilidade do(s) seu(s) filho(s)/educando(s) para ganharem hábitos saudáveis, de convivência social e de espírito de grupo, nomeadamente, fazendo da prática do futebol uma escola de vida;
- No acompanhamento do(s) seu(s) filho(s)/educando(s), inteirando-se da sua evolução e da sua formação desportiva e de cidadania, procurando estar informados sobre o seu estado de espírito e promovendo a sua motivação através do elogio e do incentivo pessoal;
- No respeito, sem interferência, pelo trabalho e pelos critérios técnicos dos treinadores da equipa a que pertence o seu filho/educando, designadamente, no respeitante à sua convocação e à sua utilização, ou não, nos jogos e na atribuição do escalão em que é inserido nos treinos e nos jogos;
- Compreendendo que os grandes objetivos não são os resultados desportivos imediatos, mas sim uma formação adequada do(s) seu(s) filhos(s)/educando(s) de forma a que estes possam ganhar a estrutura que lhes permita enfrentar os desafios que, no futuro, a vida lhes venha a colocar;
- Compreendendo que, mais do que campeões desportivos, importa construir campeões para a vida;



- Compreendendo que os pais e/ou encarregados de educação têm o dever de dar o exemplo ao(s) seu(s) filho(s)/educando(s), tendo uma atitude de respeito na bancada perante os pais e/ou encarregados de educação das outras equipas, os treinadores, os jogadores, os diretores e os árbitros;
- Mostrando abertura e promovendo a construção de uma cumplicidade com os responsáveis da equipa, acordando estratégias comuns, com o objetivo de beneficiar e facilitar uma evolução equilibrada e harmoniosa do(s) seu(s) filhos(s)/educando(s) em todos os aspetos inerentes à sua formação;
- Mostrando disponibilidade para colaborar com o Padroense Futebol Clube, com os dirigentes, os técnicos e demais *staff*, quando para isso forem solicitados;
- Informando os dirigentes, os técnicos e demais *staff*, de eventuais condicionamentos médicos do(s) seu(s) filho(s)/educando(s), como por exemplo, alergias a medicamentos, entre outros;
- Informando os dirigentes de eventuais necessidades especiais do(s) seu(s) filho(s)/educando(s), de forma a que a sua preparação e a sua formação para a vida sejam as mais adequadas e as suas potencialidades devidamente rentabilizadas;
- Privilegiando a comunicação através da coordenação;
- Não entrando nos balneários, sem a devida autorização e o devido acompanhamento do(s) dirigente(s);
- Não entrando no recinto de treino ou de jogo;
- Efetuando, atempadamente, o pagamento das mensalidades (até dia 8 de cada mês) ou outros pagamentos devidos, na secretaria ou, em alternativa, ao(s) dirigente(s) do escalão onde está(ão) integrado(s) o(s) seu(s) filho(s)/educando(s).

3.5. Normas sobre o acompanhamento de jogadores deslocados das suas famílias, a viver sob responsabilidade da entidade

No Padroense Futebol Clube militam jogadores deslocados das suas famílias. Estes jogadores encontram-se, no entanto, a viver ao abrigo do protocolo com o Futebol Clube do Porto, sendo essa entidade a responsável pelos jogadores, desde o alojamento, à alimentação e à escola, tal como previsto no supramencionado protocolo celebrado com o Futebol Clube do Porto.

Assim, apresentamos de seguida o conjunto de normas que os atletas que residem na Casa do Dragão devem cumprir:

- Aos residentes é exigido uma conduta exemplar de acordo com os valores e padrões do FC Porto;
- Os atletas residentes devem em todos os momentos mostrar o máximo de respeito por todo o staff da Casa Dragão;
- Todos os seus pertences de valor devem ser guardados em local próprio;
- Os horários de alimentação devem ser respeitados de acordo com as indicações definidas pelo diretor da Casa Dragão;
- O pequeno almoço é sempre servido entre as 07h00 e as 09h00;
- Os almoços são servidos entre as 12h30 e as 14h00;
- O horário de jantar é realizado entre o intervalo das 19h00 e as 20h30;
- Os residentes são obrigados a respeitar os períodos de recolha obrigatório e de descanso definidos pelo diretor da Casa Dragão;
- Não é permitida a entrada de não residentes, exceto com autorização do Diretor da Casa Dragão;
- Todas as ausências, de carácter alimentar ou de pernoita devem ser comunicadas ao Team Manager, validades e comunicadas ao diretor da Casa Dragão;
- Nenhum residente deve mudar ou alterar o quarto sem consentimento do Diretor da Casa Dragão;
- Cada residente tem uma chave do seu quarto pela qual tem que ser responsável;
- Sempre que se ausentar do seu quarto é da sua responsabilidade fechar a porta a chave;
- A posse da chave é pessoal e intransmissível e se o atleta a perder ser-lhe-á imputável o custo da mesma;
- Não é permitido o consumo de alimentos ou bebidas nas zonas de circulação, corredores, gabinetes e quartos da residência;
- Qualquer dano dentro da Casa Dragão, o atleta irá ser responsabilizado e assumir todos os

custos inerente à reparação do estrago.

4. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

Considera-se infração disciplinar o facto voluntário, seja por ação, seja por omissão, e ainda que meramente culposos, que viole os deveres gerais ou especiais previstos no presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas, nos regulamentos do Padroense Futebol Clube e, ainda, nos regulamentos desportivos e demais legislações aplicáveis.

4.1. Geral

4.1.1. Os jogadores

Aos jogadores do Padroense Futebol Clube, pelo facto de serem, obrigatoriamente, sócios do clube, pela prática de qualquer infração disciplinar, podem ser aplicadas as sanções disciplinares previstas nos estatutos do clube.

Acessoriamente, o acesso e a frequência das instalações do clube por parte dos jogadores, assim como o seu direito à permanência nas mesmas e, ainda, o direito a dar continuidade à sua participação nos treinos e nos jogos ao serviço do clube, fica condicionada ao cumprimento de todos os seus deveres, enquanto jogadores, insertos no presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

4.1.2. Os dirigentes, técnicos e demais *staff*

4.1.2.1. Dirigentes, técnicos e demais *staff* que sejam sócios do Padroense Futebol Clube

Aos dirigentes, técnicos e demais *staff*, no caso de serem sócios do Padroense Futebol Clube, pela prática de qualquer infração disciplinar, podem ser aplicadas as sanções disciplinares previstas nos estatutos do clube.

4.1.2.2. Dirigentes, técnicos e demais *staff* que não sejam sócios do Padroense Futebol Clube

No caso de não serem sócios do Padroense Futebol Clube, o acesso e a frequência das instalações do clube por parte dos dirigentes, técnicos e demais *staff*, assim como o seu direito à permanência nas mesmas e, ainda, o direito a dar continuidade às suas funções ao serviço do clube, fica condicionada ao cumprimento de todos os seus deveres, enquanto dirigentes, técnicos e demais *staff*, insertos no presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

Qualquer dirigente, técnico e demais *staff* que seja reincidente no não cumprimento do previsto no supracitado ponto 4.1.2.2., poderá ser proibido de frequentar as instalações do clube, bem como dar continuidade às suas funções ao serviço do clube, por tempo a determinar pela direção do Padroense Futebol Clube.

4.2. Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação

4.2.1. Pais/Encarregados de Educação que sejam sócios do Padroense Futebol Clube

Aos pais e/ou encarregados de educação, no caso de serem sócios do Padroense Futebol Clube, pela prática de qualquer infração disciplinar, podem ser aplicadas as sanções disciplinares previstas nos estatutos do clube.

4.2.2. Pais/Encarregados de Educação que não sejam sócios do Padroense Futebol Clube

No caso de não serem sócios do Padroense Futebol Clube, o acesso e a frequência das instalações do clube por parte dos pais e/ou encarregados de educação, assim como o seu direito à permanência nas mesmas, fica condicionada ao cumprimento:

- de todas as instruções dos dirigentes, técnicos e demais *staff*;
- de todos os seus deveres, enquanto pais e/ou encarregados de educação, insertos no presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

Qualquer pai e/ou encarregado de educação que seja reincidente no não cumprimento do previsto nos dois supramencionados itens, poderá ser proibido de frequentar as instalações do clube por tempo a determinar pela direção do Padroense Futebol Clube.