

# A. G. D. R. B. T.



## MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

# INDÍCE

## **1. INTRODUÇÃO – 1**

História do Clube - 1

## **2. VISÃO - 2**

## **3. MISSÃO - 2**

## **4. IDENTIDADE E VALORES - 2**

## **5. OBJETIVOS - 3**

5.1. As nossas equipas - 3

5.2. O nosso jogador - 3

5.3. O nosso treinador - 3

## **6. ORGANOGRAMA - 4**

## **7. PLANTA COMPLEXO DESPORTIVO - 5**

## **8. INSCRIÇÃO - 6**

8.1 – Procedimentos - 6

8.2 – Inscrição - 6

8.3 - Taxas e mensalidades - 7

8.4 – Equipamentos - 7

## **9. NORMAS DE CONDUTA - 8**

9.1 Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff - 8

9.2. Treino e Competição (Atletas) - 9

9.3. Utilização de transportes - 9

## **10. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO - 10**

10.1. Acompanhamento Médico - 10

10.2. Procedimentos no caso de lesão - 10

10.3. Plano de Emergência Médica - 11

10.4. Plano Alimentar - 11

10.5. Acompanhamento Escolar - 12

## **11. NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS - 13**

## **12. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR – Atletas - 14**

## **13. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR - Pais e Enc. Educação - 15**

## **14. INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH FIXING - 16**

14.1. Jogos e apostas - 16

# A. G. D. R.



# 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 Formação do Clube, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

De acordo com os objetivos do Clube, 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.

O presente Manual terá de ser do conhecimento de todos os técnicos, funcionários, colaboradores, atletas e encarregados de educação. Sendo para isso, objeto de apresentação e divulgação nas diversas reuniões a realizar com os vários intervenientes. É também possível a consulta do mesmo, online no site do A.G.D.R. Bairro da Tojeira e em formato digital na plataforma do Clube.

## Nossa História

A Tojeira foi fundada a 23/11/1985 pelo sócio nº 1, Joaquim Aranha, com a intenção de providenciar aos moradores do Bairro da Tojeira um espaço de encontro, confraternização e prática desportiva.

Atualmente oferecemos aos nossos sócios e utentes a possibilidade de praticar as modalidades de Futsal e Patinagem Artística.

A A.G.D.R. Bairro da Tojeira promove os mais altos valores de cidadania, como a tolerância, o respeito, a compaixão e a amizade.

Temos como missão oferecer aos nossos associados e à comunidade em geral um espaço onde cada indivíduo possa dar o seu melhor, no âmbito desportivo e pessoal, recebendo em troca um sentimento de pertença e de contribuição para o todo.

## 2. VISÃO

O A.G.D.R. Bairro da Tojeira pretende cada vez mais perfilar-se como uma organização de Futsal de Formação de excelência reconhecida pela formação de atletas de alto nível, proporcionando também aos seus atletas uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal, social e profissional.

## 3. MISSÃO

Nossa missão é promover o desenvolvimento físico, técnico e emocional dos nossos atletas através das modalidades de futsal e patinagem. Buscamos fornecer um ambiente inclusivo, educativo e seguro para que os praticantes das nossas modalidades possam explorar seu potencial máximo, adquirir habilidades desportivas e desfrutar da prática dessas modalidades.

Nosso objetivo é formar atletas completos, com uma base sólida de técnica, habilidades táticas, condição física e valores de fair play. Além disso, valorizamos a construção de caráter, a ética esportiva e o trabalho em equipe. Através da prática desportiva, buscamos promover a paixão pelo desporto, incentivar um estilo de vida saudável e fortalecer a comunidade desportiva local. Desejamos que nossos atletas desenvolvam habilidades que transcendam o desporto, capacitando-os a enfrentar desafios, estabelecer metas e alcançar sucesso em todas as áreas de suas vidas.

## 4. IDENTIDADE E VALORES

Adquirir uma identidade ganhadora, desenvolvendo uma atitude e ambição determinantes para o sucesso procurando sempre o máximo do desempenho. Ser ambicioso, procurando sempre atingir grandes objetivos, não esquecendo a humildade que tem de ser chave do sucesso. A ambição de querer chegar ao sucesso não pode evitar as atitudes e valores que regem a sociedade, a ética desportiva e o fair-play. Valores como a Humildade, Entrega, Esforço, Solidariedade, Companheirismo, Compromisso, Resiliência, “Orgulho e Altivez”, devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos.

## 5. OBJETIVOS

Formação de valores e caráter: Temos o objetivo de promover valores positivos entre os atletas, como respeito, fair play, disciplina, trabalho em equipe e dedicação. Além de formar bons atletas, temos o objetivo é formar bons cidadãos.

Desenvolver as habilidades técnicas, táticas e físicas dos atletas, sendo que para tal devemos fornecer treino adequado, criar oportunidades de jogo e promover um ambiente de aprendizagem contínuo para que os atletas possam atingir o seu potencial máximo.

### 5.1. AS NOSSAS EQUIPAS

As equipas do A.G.D.R. Bairro da Tojeira devem ter um estilo de jogo único, que as identifique e diferencie das outras equipas. Este estilo de jogo deve ser fiel a si mesmo, mesmo em situações adversas. As equipas devem ter a iniciativa do jogo e dominar o adversário, sendo competitivas e ambiciosas, lutando até ao fim. As equipas devem também ser reconhecidas pelo seu comportamento exemplar.

### 5.2. O NOSSO JOGADOR

Os atletas do A.G.D.R. Bairro da Tojeira devem ser comprometidos com a equipa e com o Clube, respeitar os valores do Clube, ser equilibrados e estar dispostos a fazer sacrifícios. Devem também ser humildes, tolerantes e educados com todos e cuidar da sua imagem pessoal.

### 5.3. O NOSSO TREINADOR

Responsabilidade e compromisso perante o Clube.

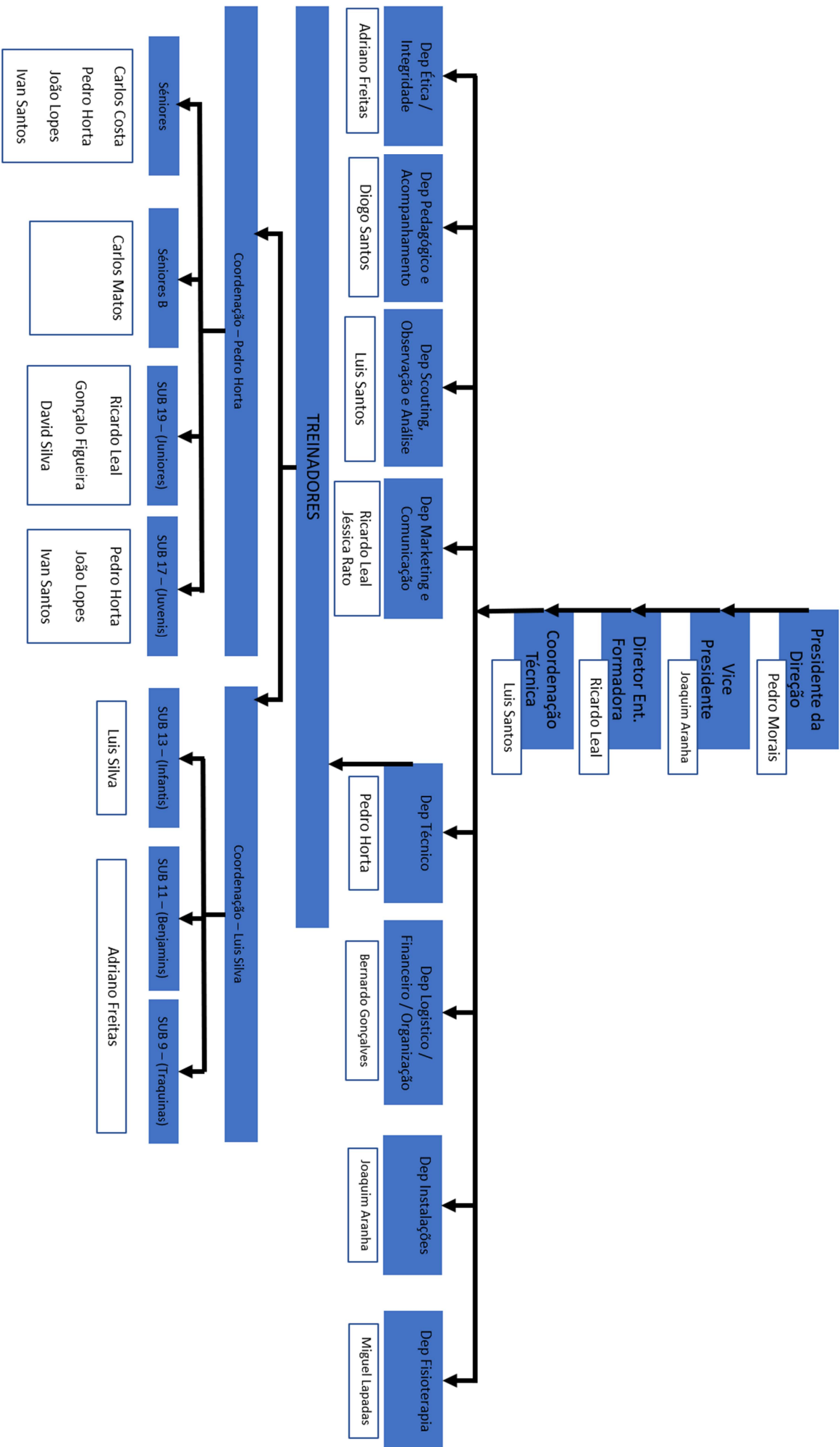
O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ter ambição, aplicar os modelos de Jogo e Treino do Clube.

Obter o máximo de cada Atleta, respeitando cada indivíduo.

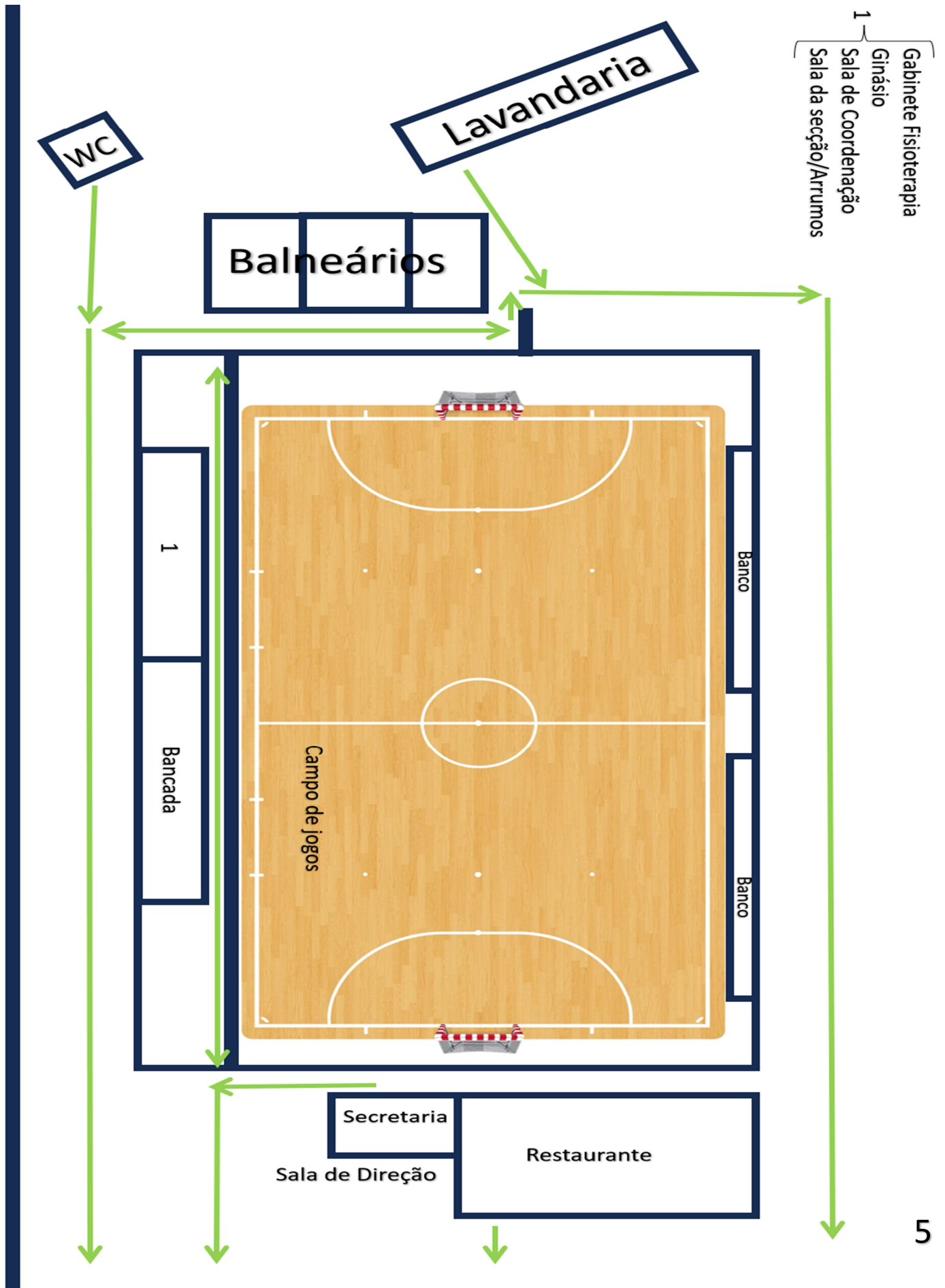
Ser um exemplo nível social e desportivo. Ganhar uma identidade ganhadora, procurando sempre o máximo desempenho da sua equipa, desenvolvendo uma atitude e ambição determinantes para o sucesso.

Ambicionar sempre atingir os seus objetivos, não esquecendo a humildade que tem de ser chave do sucesso. A ambição de querer chegar ao sucesso não pode evitar as atitudes e valores que regem a sociedade, a ética desportiva e o fair-play. Os valores devem ser a regra identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todas as equipas técnicas.

# DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO



# 7. PLANTA COMPLEXO DESPORTIVO



## 8. INSCRIÇÃO

### 8.1 – PROCEDIMENTOS

Antes do início da época desportiva os atletas/Encarregados de Educação têm de proceder à regularização da sua situação burocrática na secretaria do Clube, fornecendo todos os dados e documentos solicitados pelo Clube. É dever de o Encarregado de Educação tomar conhecimento do valor da inscrição e mensalidade referente ao seu educando, bem como proceder à sua regularização.

### 8.2 – INSCRIÇÃO

O processo de inscrição do atleta deve ser realizado na secretaria do Clube, cumprindo os seguintes requisitos:

- 1- Preenchimento de dados biográficos;
- 2- Assinatura da Ficha de Inscrição Modelo 2 da FPF. A fornecer pelos serviços;
- 3- Cópia cartões de cidadão do atleta e encarregado de educação;
- 4- Exame médico desportivo devidamente preenchido e com APROVAÇÃO médica.
- 5- Foto tipo passe. A ser tirada no momento de inscrição com camisola oficial do Clube;
- 6- Cópia assento de nascimento. Apenas para atletas que efetua a sua primeira inscrição;
- 7 – Assinatura de documento de autorização do uso da imagem nos diversos canais sociais e ou outros meios;
- 8- Atualização quota de sócio/atleta. Novos atletas devem preencher PROPOSTA DE SÓCIO, anexar cópia do cartão de cidadão e foto tipo passe.



## 8.3 - TAXAS E MENSALIDADES

	SUB 5 até SUB17	SUB19
<b>Inscrição</b>	35€	
<b>Renovação</b>	30€	
<b>Mensalidade</b>	30€	15€
<b>Desconto Irmão</b>	20%	
<b>Notas:</b>	Os pagamentos devem ser efetuados na Secretaria do Clube (Pavilhão) até ao dia 8 de cada mês. O desconto de irmãos é aplicado de imediato.	

## 8.4 – EQUIPAMENTOS

**JOGOS:** Os equipamentos para os jogos oficiais são da responsabilidade do Clube. O staff ou treinadores levam os equipamentos para os jogos e este tem de ser devolvido após a competição.

**TREINOS:** Em todos os escalões, o Clube fornecerá equipamento de treino para cada atleta com a inscrição/renovação. O equipamento de treino será da responsabilidade do atleta/encarregado de educação, caso o atleta tenha perdido poderá adquirir novamente na Secretaria do Clube.

**NOTA: É expressamente proibida a utilização de roupas/equipamentos de outros clubes nos treinos, jogos ou em representação do A.G.D.R. Bairro da Tojeira.**

## 9. NORMAS DE CONDUTA

### 9.1 ATLETAS / DIRIGENTES / TÉCNICOS / STAFF

Representar o A.G.D.R. Bairro da Tojeira, acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um Clube, da sua história, identidade e valores.

Assim todos os agentes devem:

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Ao chegarmos às instalações devemos saudar (cumprimentar) as pessoas presentes, como forma de respeito e ser respeitado;
- Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube em treinos, jogos, outras representações;
- Avisar previamente sempre que não seja possível comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
- Respeitar as opções técnicas;
- As instalações são para serem estimadas, visto serem o nosso local de trabalho e devemos ser nós os primeiros a dar exemplo, respeitando e cuidando das nossas instalações;
- Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.
- Os direitos de imagem dos jogadores, treinadores, diretores e colaboradores, podem ser utilizados pelo clube para efeitos de venda de produtos (merchandising e publicidade estática), assim como em ações de promoção e divulgação do clube e das suas atividades (redes sociais, site do Clube, meios de comunicação social, etc.), conforme documento de autorização anteriormente descrito.

## 9.2. TREINO E COMPETIÇÃO (ATLETAS)

O treino e competição inicia no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas. Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- Ser assíduos e pontuais;
- É da responsabilidade dos atletas os valores que tragam para os treinos e jogos;
- Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida;
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores.
- Os atletas são responsáveis pelo material de treino que usam;
- Dever de informar o treinador com a maior antecedência possível, sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo;
- No dia do jogo, dever de comparecer no local à hora marcada para a concentração;
- Dever de estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas;
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- Dever de respeitar sempre todas as pessoas que o rodeiam em qualquer atividade;
- Em situações de jogador suplente respeitar a decisão do treinador, apoiando os colegas e estar pronto para entrar em jogo a qualquer momento.

## 9.3. UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTES

A utilização dos transportes do A.G.D.R. Bairro da Tojeira deverá reger-se pelas seguintes normas:

- É obrigatório o uso do cinto de segurança.
- Respeito pelos horários definidos;
- Respeitar as instruções dadas pelo responsável que está na carrinha;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha.

## 10. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO

### 10.1. ACOMPANHAMENTO MÉDICO

O Departamento médico é do clube, dos atletas e treinadores. 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 departamento para que possamos juntos com os prestadores de saúde definir qual o melhor caminho a seguir.

### 10.2. PROCEDIMENTOS NO CASO DE LESÃO:

#### **Treinos:**

► Primeiro contacto será sempre do treinador. Os treinadores encaminham o atleta para o Gabinete Médico ou o Fisioterapeuta desloca-se ao local de treino.

#### **Jogos:**

► Jogos em casa e fora (escalões acima dos iniciados) terão acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.

► No caso dos jogos fora (Infantis e Benjamins), a equipa da casa irá dar apoio ao jogo. Na eventualidade de uma lesão mais grave contactar o Fisioterapeuta.

### 10.3. PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA:

# Plano de Emergência

## OPERACIONAL

- 1 - Primeiro socorro dado pelo treinador / diretor**
- 2 - Informar o posto médico / profissional de saúde de serviço**
- 3 - Triagem feita pelo profissional de saúde de serviço**

#### LESÃO LIGEIRA

Realiza tratamento no departamento médico do clube

#### LESÃO MODERADA

Encaminhar para os médicos ao serviço do Clube

#### LESÃO GRAVE

Encaminhar para o Hospital através de ambulância

#### Contacto Úteis:

Proteção Civil de Cascais. 214 607 610  
Bombeiros Voluntários de Carcavelos - 214 584 700

PSP - 56ª Esquadra (Trajouce) - 214 451 721  
INEM - 112

\* Placa afixada nos vários recintos

### 10.4. PLANO ALIMENTAR

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento do atleta ao longo da época. Sabendo que a alimentação é um facto de extrema importância no processo de preparação, nesta fase o Departamento técnico promove um programa que poderá ajudar a “comer melhor” e a saber escolher os alimentos. Esta dieta tem em consideração a situação familiar e profissional de cada um (em processo de implementação).

#### ALGUNS PRINCÍPIOS BÁSICOS:

- ▶ Não comer Batatas Fritas;
- ▶ Evitar comer porco (devido à presença de esteroides);
- ▶ Evitar Bebidas Gaseificadas;
- ▶ Não abusar na Quantidade de Comida;
- ▶ Beber muita Água ao longo do dia (1 a 2 litros);
- ▶ Evitar beber mais que 2 Cafés por dia;
- ▶ A meio da manhã e durante a tarde – comer Fruta, iogurtes ou Bolachas Integrais.

## 10.5. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Os treinadores de cada escalão deverão estar atentos ao rendimento escolar de cada atleta. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo ou semestre. 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 atletas, algumas sanções / incentivos poderão ser aplicadas:

- Repreensão verbal;
- Não convocação ao jogo (a definir com a coordenação);
- Promover reuniões com a diretora de turma ou com o encarregado de educação do atleta para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o rendimento escolar do atleta.
- Em sentido oposto, 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. Benefícios para os alunos de excelência (em processo de implementação);
  - Proposto para atleta do mês;
  - Acompanhar a equipa Sénior no treino antes dos jogos e acompanhar um dia de jogo;

## 11. NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre todos aqueles que estão ligados ao A.G.D.R. Bairro da Tojeira. Assim, elegemos uma série de normas de conduta que queremos ver apreendidas e implementadas pelos encarregados de educação dos nossos atletas.

- Apoiar e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros;
- Encorajar/ Incentivar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
- Valorizar e elogiar, acima de tudo, o seu esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;
- Encorajar, ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo;
- Não pressionar o seu filho com o ganhar, perder ou marcar um golo.

**Ao seguir estas normas de conduta, os encarregados de educação podem contribuir para o sucesso dos filhos na atividade desportiva e para o bom funcionamento do A.G.D.R. Bairro da Tojeira.**

“O futsal é um jogo para todos, independentemente do nível de habilidade. Jogue com alegria e aprenda com os seus erros.”

### **Colaboração dos pais, encarregados de educação ou acompanhantes dos atletas:**

- Sempre que possível levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos;
- É proibida a entrada nos balneários dos atletas, só em casos excecionais e com a devida autorização de qualquer elemento do Clube;
- Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas;
- Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador;
- Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto dos serviços administrativos do Clube;
- Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a maior antecedência possível, assim como, se o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo.

## 12. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR – ATLETAS

O presente regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Clube. Assim, qualquer infração ao presente regulamento os demais agentes incorrem:

### Regularidade disciplinar

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 75% de faltas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo;
- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo;
- Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção;
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, 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 pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.
- As sanções a aplicar serão de:
  - a. Advertência
  - b. Repreensão
  - c. Suspensão
  - d. Exclusão. Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

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



### 13. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR - PAIS E ENC. EDUCAÇÃO

Os pais e encarregados de educação são elementos de extrema importância no desenvolvimento desportivo dos nossos atletas. Como tal, é intenção que os pais e encarregados de educação tomem parte ativa no processo desportivo dos seus filhos e educandos.

Promoção de um ambiente desportivo saudável, de respeito mútuo, de respeito e cumprimento das mais básicas normas de “saber ser e estar”, de respeito pelas regras da modalidade, de respeito pelas “diferenças”, de respeito pela instituição A.G.D.R. Bairro da Tojeira, de respeito pelos seus atletas, de respeito pelos seus colaboradores, de respeito pelos seus adversários, de respeito pelas suas instalações e de respeito pelo cumprimento das instruções imanadas pelo presente Manual de Acolhimento, são OBRIGAÇÕES de cada pai e encarregado de educação que frequenta o A.G.D.R. Bairro da Tojeira.

É por isso, imperial que sejamos firmes e consistentes com todos estes princípios que pretendem ser uma linha orientadora a todos aqueles que nos procuram para prática desportiva dos seus educandos. Qualquer comportamento considerado “incorreto” é alvo de análise e tratamento pelo departamento do A.G.D.R. Bairro da Tojeira através do treinador e/ou diretor da equipa que reporta o mesmo ao diretor da Entidade Formadora, que mediante a análise da situação aplica a devida sanção:

As sanções a aplicar serão de:

- a) Advertência
- b) Repreensão
- c) Suspensão
- d) Exclusão

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

## **14. Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing**

A iniciativa de Integridade concentra-se em cinco áreas principais: Prevenção, Deteção, Recolha e informações, Investigação e Sanções.

O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados a nível nacional e apoiar a implementação de uma série de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de Ética e Integridade.

Nesta perspetiva, adotamos o seguinte código de conduta:

1. Nunca combines o resultado de um evento;
2. Conta a alguém se te tentaram subornar;
3. Conhece as regras;
4. Nunca apostes no teu próprio jogo.

Adotando estes comportamentos, ficas mais apto a reconhecer, resistir e reportar esta ameaça.