



Manual de Acolhimento e Boas Práticas



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. VISÃO	4
3. MISSÃO	4
4. IDENTIDADE E VALORES	4
5. OBJETIVOS	5
5.1. AS NOSSAS EQUIPAS	5
5.2. O NOSSO JOGADOR	5
5.3. O NOSSO TREINADOR	5
6. ORGANOGRAMA	6
7. NORMAS DE CONDUTA	8
7.1. Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff	8
7.2. Treino e Competição (Atletas)	9
7.3. Utilização de transportes	10
7.4. Acompanhamento MÉDICO	10
7.7. Normas de conduta para os pais	13
7.8. Normas de acompanhamento de Jogadores Residentes	14
8. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	18



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 Dept.º do Futebol de Formação do Clube Desportivo Nacional, 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



2. VISÃO

O Clube Desportivo Nacional pretende cada vez mais perfilar entre as as melhores organizações de Futebol de Formação, nacionais e internacionais, com reconhecimento pela excelência na formação de atletas de alto nível, proporcionando também aos seus atletas uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal, social e profissional.

3. MISSÃO

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

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 objectivos, 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

Formar atletas de acordo com uma visão única, 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 idade.

5.1. AS NOSSAS EQUIPAS

As equipas do Clube Desportivo Nacional têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Fieis ao estilo de jogo em todas as circunstâncias. Ter a iniciativa do jogo em todos os momentos, desenvolvendo sempre factores pressionantes e dominadores. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar.

5.2. O NOSSO JOGADOR

Compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. Ser equilibrado e com espírito de sacrifício. Eliminar as desculpas e ser sempre humilde. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem. Cuidar da sua imagem pessoal.

5.3. O NOSSO TREINADOR

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e treino do Clube. Obter o máximo do de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo.

Conduta exemplar ao nível social e desportivo.

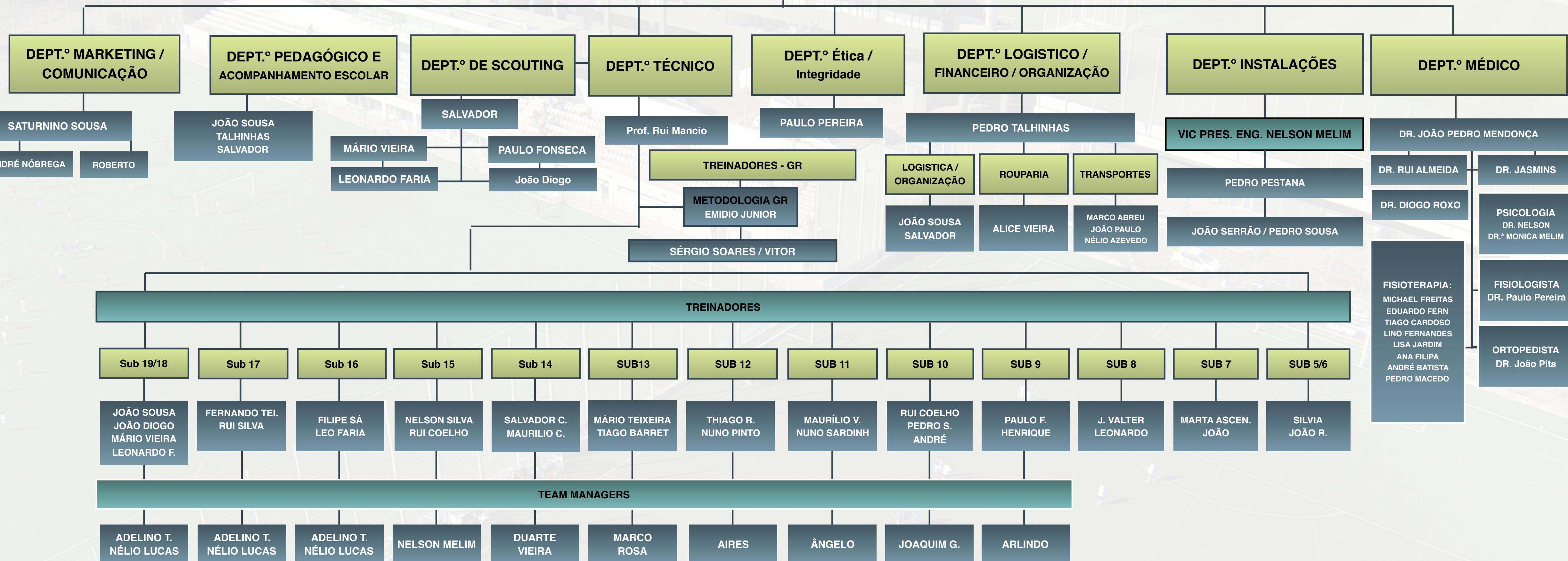


ORGANOGRAMA GERAL

FORMAÇÃO

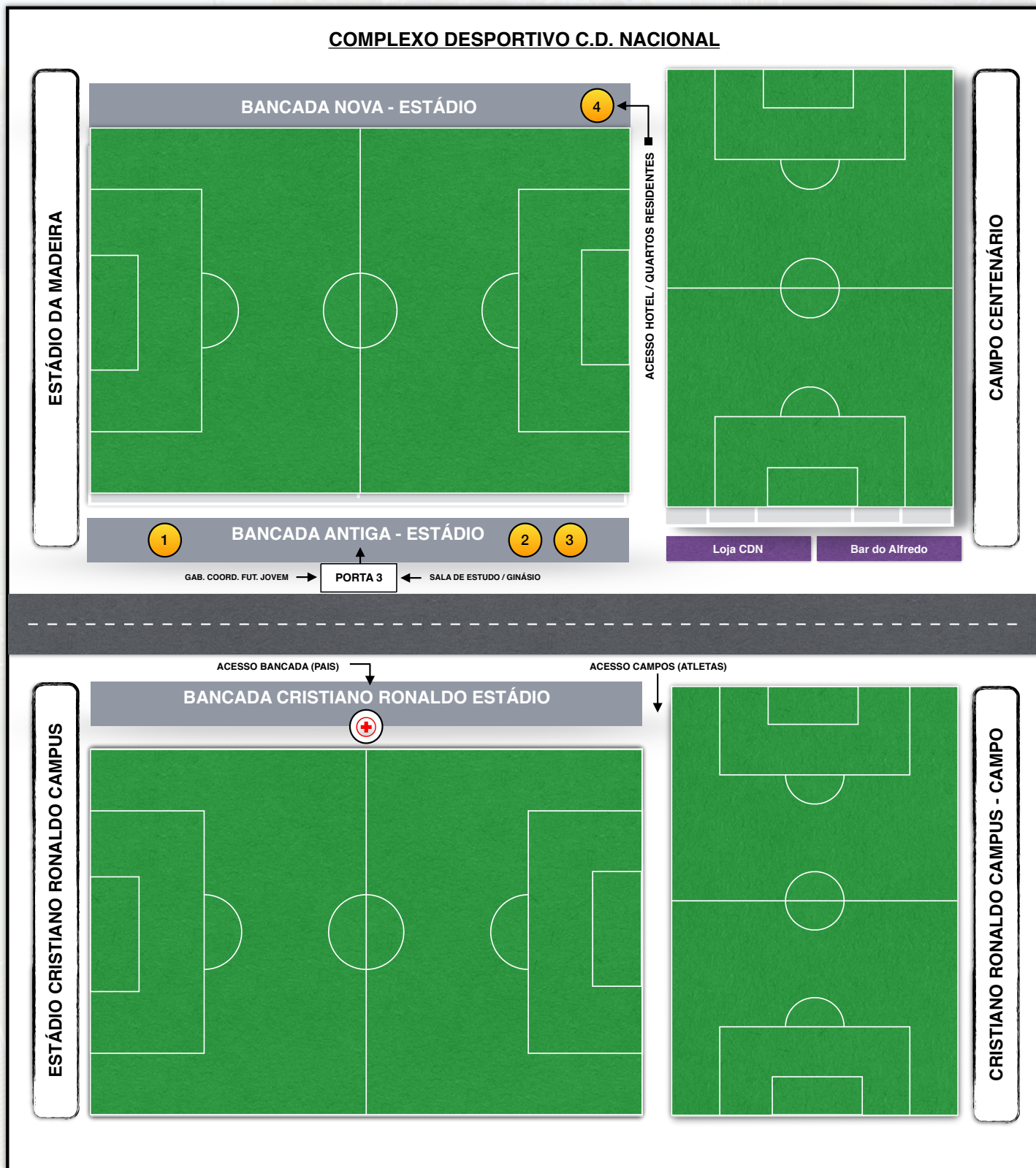
DIREÇÃO
VICE PRESIDENTE - DRº GUSTAVO

Diretor Entidade Formadora
PROF. PEDRO TALHINHAS





PLANTA - COMPLEXO DESPORTIVO



LEGENDA:

-  **DEPARTAMENTO MÉDICO** (Junto à entrada do sintético do Estádio)
-  **GAB. COORDENAÇÃO FORMAÇÃO** - Acesso pela Porta 3 (1º Andar)
-  **SALA DE ESTUDO (ATLETAS)** - Acesso pela Porta 3 (1º Andar)
-  **GINÁSIO (ATLETAS)** - Acesso pela Porta 3 (1º Andar)
-  **HOTEL / QUARTOS (ATLETAS RESIDENTES)**



NORMAS DE CONDUTA

Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff

Representar o Clube Desportivo Nacional, acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um Clube Centenário, 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;
- ▶ 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;
- ▶ Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;
- ▶ Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- ▶ Respeitar todos os agentes desportivos;
- ▶ Ser assíduo e pontual;
- ▶ Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);
- ▶ Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
- ▶ Respeitar as opções técnicas;
- ▶ Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- ▶ Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
- ▶ Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.



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;
- ▶ Apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada;
- ▶ Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
- ▶ Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de necessitares de ajuda para te equipares deves solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas;
- ▶ Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores.
- ▶ Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo;
- ▶ Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a maior antecedência possível;
- ▶ No dia do jogo, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- ▶ Deves 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;
- ▶ Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade;
- ▶ Se fores suplente no dia de jogo deves respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.



Utilização de transportes

A utilização dos transportes do Clube Desportivo Nacional deverá reger-se pelas seguintes normas:

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



NORMAS DE ACOMPANHAMENTO

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, todas as situações do foro clínico tem de ser comunicados logo ao departamento para que possamos juntos com os médicos definir qual o melhor caminho a seguir.

Procedimentos no caso de lesão:

Treinos:

- ▶ Primeiro contacto será sempre o Fisioterapeuta de serviço. 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 Michael.



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

LESÃO MODERADA



Encaminhar para os médicos
ao serviço do Clube

LESÃO GRAVE



Encaminhar para o Hospital
através de ambulância

CONTACTOS ÚTEIS:

Proteção Civil: 291 700 122
Bombeiros Municipais: 291 222 122

Bombeiros Voluntários: 291 225 067
Polícia de Segurança Pública: 291 208 400

Estádio da Madeira: 291 223 835
Depart. Médico Fut. Jovem: 291 109 428

** Placa afixada nos vários recintos desportivos*



Plano Alimentar

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

Sabendo que a alimentação é um factor de extrema importância no processo de preparação, o Departamento Médico 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.

ALGUNS PRINCÍPIOS BÁSICOS:

- ▶ Não comer Batatas Fritas
- ▶ Evitar comer Porco (devido à presença de esteróides)
- ▶ 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



Acompanhamento Escolar

Os treinadores de cada grupo deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período lectivo. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.

O Clube disponibiliza uma Sala de Estudo para os seus atletas (localizada junto à Sala de Imprensa do Estádio da Madeira), devidamente equipada e com o material necessário ao desenvolvimento e apoio ao estudo das atividades escolares, esta sala tem orientação pedagógica dos professores Pedro Talhinhas, João Sousa e Salvador Custódio. Este apoio é realizado em estreita ligação entre o treinador e o encarregado de educação do atleta.

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 e 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 o 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 objectivos. Benefícios para os alunos de excelência:
 - ◆ Proposto para atleta do mês;
 - ◆ Bilhete para a tribuna VIP do Estádio da Madeira;
 - ◆ Acompanhar a equipa Profissional no estágio antes do jogos e posterior visualização do jogo na tribuna VIP;
 - ◆ Possibilidade de acompanhar a equipa Profissional numa deslocação ao Continente.



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 os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao Clube Desportivo Nacional.

Assim, elencamos 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 o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
- ▶ Valorizar e elogiar, acima de tudo, o 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;
- ▶ Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo;

“Aprender a jogar futebol, com prazer... pois nem todos serão jogadores, mas sabemos que todos serão no futuro homens e mulheres”



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;
- ▶ Entrar nos balneários dos atletas só em casos excepcionais (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas, bem como a sua autonomia (Sub 5 até Sub 10);
- ▶ Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que 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 do administrativo da direção do Clube;
- ▶ Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível;
- ▶ Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.



Normas de acompanhamento de Jogadores Residentes

Os Jogadores Residentes na Cidade Desportiva do Clube Desportivo Nacional, regem-se pelas normas e orientações dos demais jogadores da formação do Clube, sendo que estão ainda abrangidos especificamente pelas seguintes orientações:

▶ **ACESSO AO HOTEL**

O acesso ao hotel faz-se pela porta do túnel, através do corredor existente e que liga com o piso 01. A entrada nas instalações deve ser feita com o respetivo cartão de acesso aos quartos.

▶ **CIRCULAÇÃO INTERNA**

A circulação interna entre os pisos 01 e 02 faz-se pelas escadas a Sul do edifício.

▶ **ACESSO AOS QUARTOS**

O acesso aos quartos é efectuado com um cartão de banda magnética, sendo o seu utilizador responsável pela sua manutenção e boa conservação.

▶ **AREAS COMUNS**

Nestas áreas, sala de convívio e sala de refeições os residentes devem manter comportamento adequado com as normas de educação e de higiene. Não está autorizado, retirar destas salas ou levar para os quartos, qualquer aparelho, mobiliário ou outros objectos que lá se encontrem, bem como alterar a distribuição do mobiliário ou decoração existente.

▶ **QUARTOS**

Deve ser mantido comportamento adequado de higiene, zelando pela manutenção do espaço e colaborando no que for necessário com as equipas de limpeza e manutenção do hotel. É expressamente proibido FUMAR nos quartos e varandas, efectuar refeições, lavar roupas, cortar cabelo, consumir bebidas alcoólicas ou outros comportamentos não adequados e não previstos neste documento.



Não está autorizado aos residentes alterarem a distribuição de quartos efectuada pelos responsáveis do Clube.

As roupas pessoais sujas serão colocadas dentro de um saco individual existente nos quartos e devem ser entregues na lavandaria / rouparia do Estádio devidamente identificado ao funcionário respectivo, todas as segundas-feiras e quintas-feiras da parte da manhã.

► **LIMPEZA**

A limpeza e manutenção dos quartos e áreas comuns é efectuada por funcionários do Clube, os residentes devem manter um comportamento correcto e adequado, acatando as suas instruções. Às 2a, 4a e 6a feira entre as 08:30 e as 09:30 serão efectuadas as limpezas nos respectivos quartos.

► **ALIMENTAÇÃO**

As refeições decorrem no Restaurante “O Alfredo”, na cidade desportiva do Clube Desportivo Nacional. A ausência a alguma das refeições deve ser comunicada previamente ao responsável do restaurante antecipadamente, o desrespeito pela mesma incorre numa falta grave, sendo comunicado ao responsável do acompanhamento dos atletas.

Horários:

Despertar – 08:30

Pequeno Almoço – 09:00

Almoço - 12:30

Lanche - 16:30

Jantar – 20:00

Hora de recolher aos quartos – 22:30

► **DEVERES / RESPONSABILIDADES**

Aos residentes do hotel assiste a responsabilidade de cumprir com o estipulado neste regulamento, bem como manter comportamentos adequados promovendo acções de socialização, privilegiando as boas e salutaras relações de amizade e camaradagem entre todos.

Não é permitido aos residentes introduzir ou consumir bebidas alcoólicas, fumar ou foguear nos quartos, salas de convívio, sala de refeições, quartos, varandas, corredores ou outros espaços interiores.

A visita de familiares e amigos dos residentes apenas é permitido após autorização expressa dos responsáveis do Clube. É expressamente proibido a prática de jogos de fortuna e de azar, bem como utilizar o jogo de bilhar para o efeito quer nas salas de estar ou nos quartos.

É expressamente proibido aos residentes utilizarem os quartos para tomar duche no final dos treinos ou de jogos. Essa higiene pessoal deve ser efectuada nos balneários.

► **Hotel DIREITOS**

O Clube tem o dever de criar aos residentes do hotel as condições de higiene, limpeza e de conforto adequadas, zelando pelo bem seu estar, garantindo a sua independência, promovendo as condições necessárias para uma livre, sã e salutar convivência.

► **ACOMPANHAMENTO ESCOLAR**

Todos os atletas residentes, em idade escolar e envolvidos na escolaridade mínima obrigatória, têm a obrigação de frequentar e obter uma boa prestação escolar tanto ao nível do comportamento como aproveitamento. O acompanhamento dos atletas é feito pelo responsável da Entidade Formadora Professor Pedro Talhinhos. O aproveitamento e acompanhamento escolar a estes atletas engloba também apoio individualizado (se for necessário), feito pelos professores que se encontram destacados na instituição.

► **TRANSPORTE ESCOLAR**

Todos os atletas que estão envolvidos na escolaridade mínima obrigatória ou outra, possuem transporte garantido pela a entidade formadora para os respetivos agrupamentos escolares.

► **CLAUSULAS PENAIS**

Ao não cumprimento do estipulado neste conjunto de procedimentos aplica-se uma coima no valor de 250,00 €, sendo ainda da responsabilidade do infractor o pagamento dos prejuízos causados. Às continuadas infracções será aberto processo disciplinar de acordo com o regulamento disciplinar existente no Clube Desportivo Nacional.

As situações não previstas neste documento serão remetidas à direcção do Clube Desportivo Nacional para posterior análise.

INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

O presente regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas actividades desenvolvidas pelo Departamento de Futebol Jovem do Clube Desportivo Nacional. 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 50% de faltas injustificadas, 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/Direcção;
- ▶ Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e directores, após consulta aos treinadores;
- ▶ Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e directores, após consulta aos treinadores.
- ▶ Comportamentos incorrectos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelos directores, 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 dará conhecimento à direcção do Clube.