



**BEM-VINDOS AO
ATLÉTICO CLUBE DE
PORTUGAL**



**MANUAL DE
ACOLHIMENTO E
BOAS PRÁTICAS**

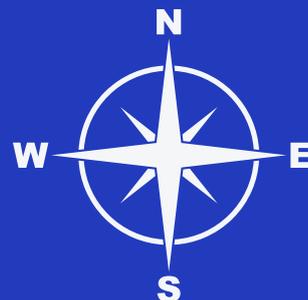
*Iniciadas e Juvenis de
Futsal 2023-24*

ÍNDICE

- 1- OBJETIVO DO MANUAL - PAG.3
- 2- QUEM SOMOS - PAG. 3
- 3- ONDE ESTAMOS - PAG. 3
- 4- ORGANIGRAMA DA FORMAÇÃO - PAG. 4
- 5- MISSÃO - PAG. 4
- 6- VISÃO - PAG. 5
- 7- VALORES - PAG. 5
- 8- A ATLÉTICA - PAG. 6
- 9- OBJETIVOS ESTRATÉGICOS - PAG. 7
- 10- CALENDARIZAÇÃO - PAG. 8
- 11- MENSALIDADES E INSCRIÇÃO - PAG. 9
- 12- EQUIPAMENTOS - PAG. 10
- 13- NORMAS DE CONDUTA - PAG. 11
 - 13.1 - FILOSOFIA DO CLUBE PARA ESTA ÉPOCA - PAG. 12
 - 13.2 - DEVERES DO CLUBE - PAG. 12
 - 13.3 - DEVERES DOS TREINADORES - PAG. 13
 - 13.4 - DEVERES DAS ATLETAS - PAG. 13
 - 13.5 - O QUE ESPERAMOS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO - PAG. 14
 - 13.6 - NAS UNIDADES DE TREINO - PAG. 15
 - 13.7 - NOS JOGOS - PAG. 16
 - 13.8 - NOS TRANSPORTES - PAG. 16
- 14 - RECOMENDAÇÕES - PAG. 17
 - 14.1 - ESCOLA E DESPORTO
 - 14.1.1 - GESTÃO DO TEMPO E DAS PRIORIDADES - PAG. 18
 - 14.1.2 - NORMAS DE ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL - PAG. 19
 - 14.2 - NUTRIÇÃO, TREINO, COMPETIÇÃO E REPOUSO - PAG. 20
 - 14.3 - HIGIÊNE - PAG. 20
- 15 -PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA E EVACUAÇÃO
 - 15.1 - LESÕES NOS TREINOS E JOGOS - PAG. 21
 - 15.2 - PLANO DE EVACUAÇÃO PAVILHÃO ENGº SANTOS E CASTRO - PAG. 22
- 16 -INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH-FIXING - PAG. 23
- 17- INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR - PAG. 24
- 18- CONTATOS IMPORTANTES - PAG. 25
- ANEXO 1 - NUTRIÇÃO - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL UMA ALIADA AO DESPORTO
PAG. 27
- ANEXO - 2 - OBJETIVOS 2023-24 - PAG.30

1- OBJETIVO DO MANUAL

ESTE DOCUMENTO PRETENDE SER UM INSTRUMENTO DE ORIENTAÇÃO, DE DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS, DE INFORMAÇÃO E DE TRABALHO DA FORMAÇÃO DAS **EQUIPAS FEMININAS DE FUTSAL DO ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL**



2- QUEM SOMOS



O ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL FOI FUNDADO A 18 DE SETEMBRO DE **1942**, FRUTO DA FUSÃO ENTRE O CARCAVELINHOS FOOTBALL CLUB E O UNIÃO FOOT-BALL LISBOA.



3- ONDE ESTAMOS



O COMPLEXO DESPORTIVO DA TAPADINHA ESTÁ SITUADO EM ALCÂNTARA/LISBOA



4- ORGANIGRAMA DA FORMAÇÃO

4



5- MISSÃO

- **FORMAR** AS JOVENS ATLETAS COM OS VALORES DO ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL;
- PROMOVER A **PARTICIPAÇÃO DAS ATLETAS EM COMPETIÇÕES** ADEQUADAS AO SEU NÍVEL FUTSALÍSTICO;
- **DIVULGAR** A PRÁTICA DO FUTSAL NO FEMININO NAS ESCOLAS E FREGUESIAS ADJACENTES;
- VALORIZAR A **DIVERSIDADE E A INCLUSÃO** PARA QUE A MODALIDADE SEJA ACESSÍVEL A TODAS AS JOVENS

6- VISÃO



- TORNAR-SE NUM **CLUBE DE REFERÊNCIA** NO PANORAMA DO FUTSAL NO FEMININO EM PORTUGAL;
- **FORMAR ATLETAS** QUE SE POSSAM VIR A DISTINGUIR NA MODALIDADE;
- **PROMOVER O FUTSAL NO FEMININO** COMO UMA MODALIDADE QUE DÁ OPORTUNIDADE DE VALORIZAÇÃO ÀS JOVENS ATLETAS;
- CONTRIBUIR PARA O **AUMENTO DA PRÁTICA DESPORTIVA FEMININA**

7- VALORES



AMBIÇÃO 

TOLERÂNCIA 

LIDERANÇA 

ÉTICA 

TRANSPARÊNCIA 

INTEGRIDADE 

COMPROMISSO 

OPTIMISMO 

8- A ATLÉTICA



6



Conhece os princípios e os fundamentos do jogo



Tem conhecimento das táticas colectivas ofensivas e defensivas

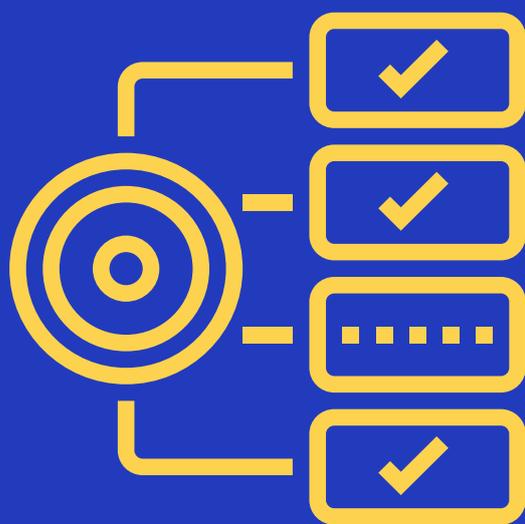


Adquiriu a técnica individual e conhece as acções colectivas elementares do jogo



Tem as condições físicas e fisiológicas para a prática do jogo

- IDENTIFICA-SE COM OS **VALORES DO ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL**
- **GOSTA DE FUTSAL E QUER CONHECER O JOGO**
- **É DISCIPLINADA**
- **É RESILIENTE**
- **É RESPEITADORA**
- **É CRIATIVA**
- **TEM UM FORTE DESEJO DE OBTER SUCESSO**
- **TEM UMA ATITUDE POSITIVA FACE AO DESAFIO E À PRESSÃO**
- **TEM AUTOCONTROLO**
- **TEM UM FORTE COMPROMISSO COM EQUILÍBRIO EM RELAÇÃO AOS OUTROS ASPETOS DA VIDA**
- **É ORGANIZADA SABENDO FAZER UMA BOA GESTÃO DO TEMPO**
- **É AUTOCONFIANTE**
- **TEM UMA LINGUAGEM CORPORAL POSITIVA**
- **É COOPERANTE, SABE ESTAR EM GRUPO E PERCEBE QUE O NÓS ESTÁ PRIMEIRO QUE O EU**
- **GOSTA DE COMUNICAR, REFLETIR E DE RECEBER E DAR FEEDBACK**
- **FAZ UM BOM TRANSFER DO TREINO PARA O JOGO**
- **É ADEPTA DO "TREINO INVISÍVEL" – TEM BONS HÁBITOS, DESCANSA E ALIMENTA-SE BEM**



- **CONSOLIDAÇÃO DO FUTSAL NO FEMININO NO ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL**
- **DEPOIS DE TER DEMORADO APENAS DUAS ÉPOCAS A CHEGAR À LIGA PLACARD, TORNAR A EQUIPA SÉNIOR CADA VEZ MAIS COMPETITIVA;**
- **FORMAR ATLETAS QUE POSSAM SUBIR À EQUIPA SÉNIOR;**
- **TER UMA LINHA ORIENTADORA SUPORTE PARA TODAS AS EQUIPAS TÉCNICAS E ATLETAS DO CLUBE**

10- CALENDARIZAÇÃO



11 DE SETEMBRO
DE 2023
INICIO DA ÉPOCA

10 DE OUTUBRO
DE 2023
SORTEIO DO
CAMPEONATO

21 DE OUTUBRO
DE 2023
INÍCIO DO
CAMPEONATO

XX DE
JUNHO DE 2024
FINAL DE ÉPOCA

COMUNICAÇÃO COM OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

1ª REUNIÃO 7 DE
OUTUBRO DE
2023

2ª REUNIÃO
DEZEMBRO
DATA A
CONFIRMAR

ATENDIMENTO
SEMANAL SOB
MARCAÇÃO

3ª REUNIÃO
MAIO 2024 DATA
A CONFIRMAR

DIÁRIA NO
GRUPO
WHATSAPP

MICROCICLO TIPO

2F
18H30 ÀS 21H45

4F
18H30 ÀS 21H45

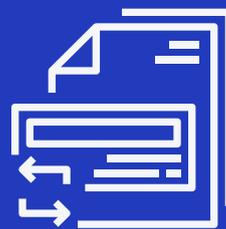
CALENDÁRIO MENSAL

Set 2023	Out 2023	Nov 2023	Dez 2023	Jan 2024	Fev 2024	Mar 2024	Abr 2024	Mai 2024	Jun 2024
11	18	25	2	9	16	23	30	6	13
12	19	26	3	10	17	24	31	7	14
13	20	27	4	11	18	25		8	15
14	21	28	5	12	19	26		9	16
15	22	29	6	13	20	27		10	17
16	23	30	7	14	21	28		11	18
17	24	31	8	15	22	29		12	19
18	25		9	16	23	30		13	20
19	26		10	17	24	31		14	21
20	27		11	18	25			15	22
21	28		12	19	26			16	23
22	29		13	20	27			17	24
23	30		14	21	28			18	25
24	31		15	22	29			19	26
25			16	23	30			20	27
26			17	24	31			21	28
27			18	25				22	29
28			19	26				23	30
29			20	27				24	31
30			21	28				25	
31			22	29				26	

ESPERAMOS COM O EVOLUIR DA
ÉPOCA PODER FAZER UMA
SEPARAÇÃO DO HORÁRIO DAS
DUAS EQUIPAS

ENVIAREMOS UM CALENDÁRIO
NO INÍCIO DE CADA MÊS
REGISTAREMOS ALTERAÇÕES
PONTUAIS

11- MENSALIDADES E INSCRIÇÃO



INSCRIÇÃO DA ATLETA - OUTUBRO - 35 EUROS

- ✓ PREENCHER A FICHA DE INSCRIÇÃO
- ✓ FAZER O PAGAMENTO APÓS RECEÇÃO DE EMAIL
- ✓ ENVIAR CÓPIA DO CC DA ATLETA
- ✓ ENVIAR CÓPIA DO CC DO(A) ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO
- ✓ ASSINAR O MOD2 DE INSCRIÇÃO DA AFL
- ✓ INSCRIÇÃO NA AF LISBOA
- ✓ SEGURO DESPORTIVO
- ✓ EXAME MÉDICO DESPORTIVO

8

SERÃO COBRADAS 8 MENSALIDADES DE 25 EUROS CADA A PARTIR DE NOVEMBRO ATÉ JUNHO

O CLUBE ENVIA UM EMAIL COM A REFERÊNCIA PARA PAGAMENTO DO MÊS CORRENTE



PAGAMENTO ATÉ DIA 8 DO MÊS CORRENTE



TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA



SECRETARIA DO CLUBE ABERTA NOS DIAS DE SEMANA ATÉ ÀS 19H45

O OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO QUE POSSAM TER DIFICULDADES EM PAGAR MENSALIDADES DEVEM ENTRAR EM CONTATO COM A COORDENADORA TÉCNICA

12- EQUIPAMENTOS



EQUIPAMENTO DE JOGO

O O EQUIPAMENTO DE JOGO SERÁ DA RESPONSABILIDADE DO CLUBE DEVENDO AS ATLETAS TER CUIDADO E DEVOLVER APÓS A UTILIZAÇÃO



EQUIPAMENTO DE TREINO

AS ATLETAS QUE TÊM EQUIPAMENTO DE TREINO DEVERÃO USAR NOS TREINOS

QUEM NÃO TEM, DEVE USAR A TSHIRT FUTSAL PARA TODOS

QUEM QUISER ADQUIRIR EQUIPAMENTO DE TREINO - CUSTA 20 EUROS - TSHIRT + CALÇÃO + MEIAS



PAGAMENTO
COM A
ENCOMENDA



EQUIPAMENTO DE PASSEIO

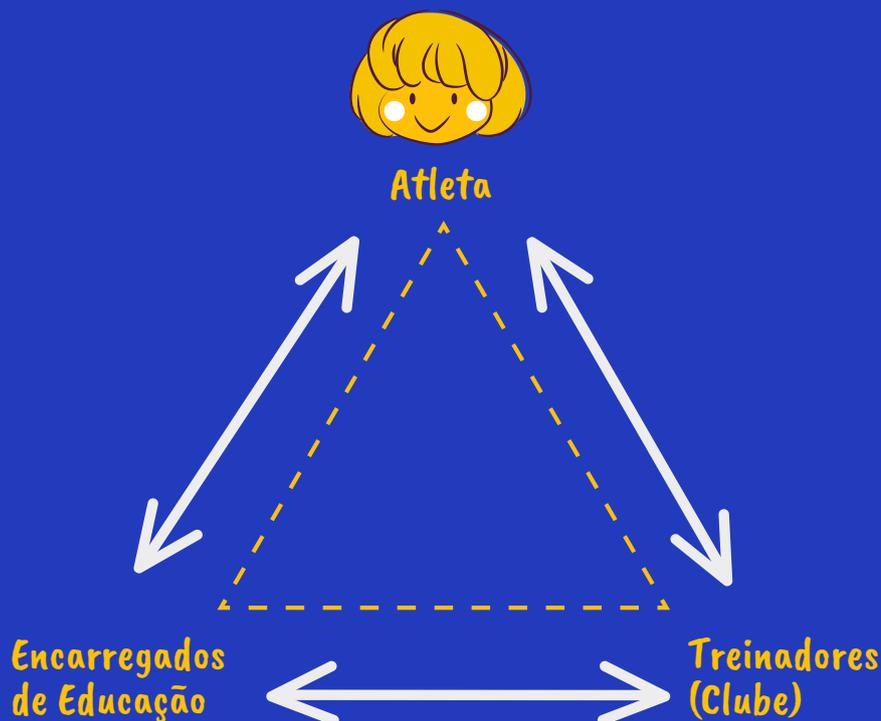
SERÁ ENTREGUE A CADA UMA DAS JOGADORAS EQUIPAMENTO DE PASSEIO QUE DEVE SER UTILIZADO OBRIGATORIAMENTE NAS DESLOCAÇÕES PARA OS JOGOS

OS EQUIPAMENTOS SÃO PROPRIEDADE DO ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL. TODOS OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DEVEM ASSINAR UM DOCUMENTO DE RECEÇÃO ONDE SE COMPROMETEM A DEVOLVER OS EQUIPAMENTOS AO CLUBE EM BOM ESTADO DE CONSERVAÇÃO.

13- NORMAS DE CONDUTA



- 01 FILOSOFIA DO CLUBE PARA ESTA ÉPOCA
- 02 DEVERES DO CLUBE
- 03 DEVERES DOS TREINADORES
- 04 DEVERES DAS ATLETAS
- 05 O QUE ESPERAMOS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO
- 06 NAS UNIDADES DE TREINO
- 07 NOS JOGOS
- 08 NOS TRANSPORTES



13.1 - FILOSOFIA DO CLUBE PARA ESTA ÉPOCA

NORMAS DE CONDUTA



O OBJECTIVO É COMPETIR E FAZER EVOLUIR AS DUAS EQUIPAS E AS ATLETAS INDIVIDUALMENTE



AS ATLETAS DEVEM SENTIR PRAZER NA PRÁTICA DA MODALIDADE E UMA GRANDE VONTADE APRENDER

O FOCO TERÁ DE ESTAR EM NÓS!

EM MELHORAR AS NOSSAS CAPACIDADES!

13.2 - DEVERES DO CLUBE

NORMAS DE CONDUTA



O CLUBE DEVE DAR CONDIÇÕES ÀS ATLETAS E AOS TREINADORES PARA QUE A FILOSOFIA SEJA CUMPRIDA



TER EQUIPAS TÉCNICAS IMBUÍDAS NA FILOSOFIA DO CLUBE



SER UM ANFITRIÃO SEGURO NAS UNIDADES DE TREINO E COMPETIÇÕES REALIZADAS NAS SUAS INSTALAÇÕES



INSCREVER AS EQUIPAS E AS ATLETAS NAS COMPETIÇÕES DA AF LISBOA



DAR CONDIÇÕES PARA QUE AS ATLETAS E A EQUIPA TÉCNICA POSSAM CUMPRIR A FILOSOFIA



FAZER COM QUE AS ATLETAS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO SE SINTAM PARTE INTEGRANTE



TER SEGURO DESPORTIVO E APOIO EM CASO DE LESÃO AO SERVIÇO DO CLUBE

13.3 - DEVERES DOS TREINADORES

NORMAS DE CONDUTA

13



SER PARTE INTEGRANTE DOS VALORES E FILOSOFIA DO CLUBE

- ✓ RESPEITAR A FILOSOFIA DO CLUBE E OS OUTROS AGENTES DESPORTIVOS
- ✓ REVELAR UM COMPORTAMENTO EXEMPLAR
- ✓ TER UMA LINGUAGEM ACESSÍVEL
- ✓ TRATAR AS ATLETAS DE FORMA JUSTA E COERENTE
- ✓ CRIAR UNIDADES DE TREINO QUE PROPORCIONEM O DESENVOLVIMENTO FÍSICO, TÉCNICO-TÁTICO E PSICOSSOCIAL DAS ATLETAS
- ✓ PROMOVER UMA UTILIZAÇÃO RESPONSÁVEL DAS INSTALAÇÕES E MATERIAL DO CLUBE
- ✓ SER PONTUAL E ASSÍDUO(A)
- ✓ AJUDAR AS ATLETAS A CRESCER E A AMADURECER DO PONTO DE VISTA PESSOAL
- ✓ COMUNICAR COM OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DE FORMA PRÁTICA E SISTEMÁTICA

13.4 - DEVERES DAS ATLETAS



IDENTIFICAM-SE COM OS VALORES E FILOSOFIA DO CLUBE

NORMAS DE CONDUTA

- ✓ REPRESENTAR O CLUBE COM DEDICAÇÃO, ENTUSIASMO E DIGNIDADE
- ✓ REVELAR UM COMPORTAMENTO EXEMPLAR
- ✓ TER UMA LINGUAGEM POSITIVA E RESPEITAR TODOS OS AGENTES DESPORTIVOS
- ✓ NÃO REPRESENTAR OUTRO CLUBE/INSTITUIÇÃO DURANTE A ÉPOCA DESPORTIVA SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA
- ✓ AVISAR PREVIAMENTE SEMPRE QUE HAJA IMPOSSIBILIDADE DE COMPARECER A UMA ATIVIDADE DO CLUBE (TREINOS, JOGOS, OUTROS)
- ✓ SER PONTUAL E ASSÍDUA
- ✓ RESPEITAR OS PRINCÍPIOS E AS NORMAS DO CLUBE
- ✓ ZELAR PELOS EQUIPAMENTOS DO CLUBE
- ✓ PARTICIPAR NAS ATIVIDADES PROMOVIDAS PELO CLUBE
- ✓ PROMOVER O ESPÍRITO DE GRUPO E RESPEITAR AS OPÇÕES TÉCNICAS
- ✓ COMUNICAR AO TREINADOR QUALQUER PROBLEMA FÍSICO

13.5 - O QUE ESPERAMOS DOS ENÇARREGADOS DE EDUCAÇÃO

NORMAS DE CONDUTA



FAZER UM ACOMPANHAMENTO POSITIVO DAS ATLETAS NA PRÁTICA DESPORTIVA

- ✓ **DEIXAREM O TREINO E O JOGO PARA O(A) TREINADOR(A)**
- ✓ **SENTIREM-SE FELIZES PELA PARTICIPAÇÃO DAS FILHAS NO DESPORTO, NÃO FAZENDO ISSO DEPENDER DOS RESULTADOS OU DESEMPENHO DAS FILHAS**
- ✓ **VALORIZAREM UMA PRÁTICA DESPORTIVA BASEADA NA SATISFAÇÃO PESSOAL E NO DIVERTIMENTO**
- ✓ **CONVERSAREM COM O CLUBE PARA CONHECER OS OBJETIVOS E DESENVOLVIMENTO DAS FILHAS**
- ✓ **ENSINAREM AS FILHAS QUE A ÚNICA COISA QUE PODEM CONTROLAR É O SEU PRÓPRIO ESFORÇO E DISCIPLINA**
- ✓ **SEREM UM MODELO DE COMPORTAMENTO DESPORTIVO E SOCIAL PARA AS SUAS FILHAS**
- ✓ **PARTICIPAREM NAS ATIVIDADES DO CLUBE DE FORMA MODERADA, NÃO INTERFERINDO COM AS DIRETRIZES DO CLUBE**
- ✓ **EDUCAREM E INCENTIVAREM AS FILHAS A PRATICAR DESPORTO SEGUNDO AS REGRAS**
- ✓ **ORIENTAREM E ENCORAJAREM AS FILHAS REGULARMENTE, SEM PRESSIONAR PARA QUE CHEGUEM A PATAMARES AMBICIOSADOS**
- ✓ **PERGUNTAREM ÀS FILHAS SE O JOGO FOI DIVERTIDO E COMO SE SENTEM, EM VEZ DE PERGUNTAREM SE GANHARAM OU SE MARCARAM GOLOS.**

13.6 - NAS UNIDADES DE TREINO

NORMAS DE CONDUTA

A IDENTIDADE DA EQUIPA É CONSTRUÍDA PELO QUE FAZEMOS, INCENTIVAMOS E PERMITIMOS



A ATLETA VEM TREINAR, NÃO VEM AO TREINO!
TODAS AS UNIDADES DE TREINO SÃO UMA HIPÓTESE DE MELHORAR A PERFORMANCE



ASSINAR POR UM CLUBE É UM COMPROMISSO QUE FAZEMOS TODOS UNS COM OS OUTROS



AS AUSÊNCIAS AOS TREINOS DEVEM SER JUSTIFICADAS E COMUNICADAS COM ANTECEDÊNCIA DE FORMA A NÃO PREJUDICAR O GRUPO



PODEM EXISTIR ALTERAÇÕES AO PROGRAMA DE TREINOS DURANTE A ÉPOCA QUE SERÃO COMUNICADAS ATEMPADAMENTE



CHEGAR LIGEIRAMENTE ANTES DA HORA DO INÍCIO DO TREINO, OS ATRASOS TÊM DE SER JUSTIFICADOS



EQUIPAR COM O KIT DO CLUBE, SEMPRE QUE POSSÍVEL



ATLETAS LESIONADAS TÊM DE COORDENAR OS TRATAMENTOS DE FISIOTERAPIA COM O(A) TREINADOR(A)



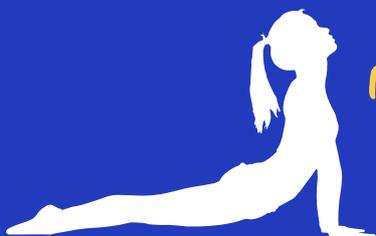
SEMPRE QUE POSSÍVEL TRAZER UM RECIPIENTE PRÓPRIO PARA HIDRATAR



O CLUBE NÃO SE RESPONSABILIZA PELA GUARDA DOS OBJETOS PESSOAIS DURANTE AS UNIDADES DE TREINO

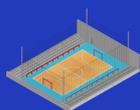
NO FINAL ALCANÇAR E FAZER O GRITO

SEMPRE
ATLÉTICO!



13.7 - NOS JOGOS

NORMAS DE CONDUTA



O JOGO É MAIS UM MOMENTO PARA PODERMOS EVOLUIR INDIVIDUALMENTE E COMO EQUIPA É NOSSO DEVER RESPEITAR TODOS INTERVENIENTES NA COMPETIÇÃO!



CONVOCATÓRIA PARA OS JOGOS:

- ✓ DEPOIS DO ÚLTIMO TREINO DA SEMANA
- ✓ COM BASE NAS PRESENCAS, ATITUDE NAS UNIDADES DE TREINO E DE ACORDO COM OS OBJETIVOS PRÉ-DEFINIDOS ENTRE AS JOGADORAS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E EQUIPA TÉCNICA



LOCAL E HORA DA CONCENTRAÇÃO PARA OS JOGOS:

- ✓ HORA - 75 MIN ANTES DO INÍCIO DO JOGO
- ✓ LOCAL - PAVILHÃO ONDE O JOGO SE REALIZAR



TRANSPORTE PARA OS JOGOS:

- ✓ QUEM NÃO TIVER TRANSPORTE DEVE AVISAR COM ANTECEDÊNCIA PARA O CLUBE ARRANJAR SOLUÇÃO
- ✓ PEDIMOS O APOIO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO QUE CONSIGAM AJUDAR



EQUIPAMENTO PARA OS JOGOS:

- ✓ TRAJE DE PASSEIO - A DEFINIR NA CONVOCATÓRIA
- ✓ EQUIPAMENTO DE JOGO - RESPONSABILIDADE DO CLUBE

NO FINAL E NO INÍCIO FAZER O GRITO

SEMPRE ATLÉTICO!



13.8 - NOS TRANSPORTES

NORMAS DE CONDUTA

NOS TRANSPORTES DO CLUBE O COMPORTAMENTO DAS ATLETAS DEVE SER EXEMPLAR, SALVAGUARDANDO A SUA SEGURANÇA E A DAS COLEGAS

O AMBIENTE DE SER CIVILIZADO E CALMO, NA IDA E NO REGRESSO



RESPEITO PELOS HORÁRIOS DEFINIDOS



AVISAR O RESPONSÁVEL EM CASO DE IMPREVISTO



TRATAR COM CORREÇÃO OS MOTORISTAS



NÃO COMER NEM BEBER



MANTER O AUTOCARRO EM BOM ESTADO DE CONSERVAÇÃO E LIMPEZA



USAR SEMPRE CINTO DE SEGURANÇA

01 ESCOLA E DESPORTO

02 NUTRIÇÃO, TREINO,
COMPETIÇÃO E REPOUSO

03 HIGIÊNE



14.1 - ESCOLA E DESPORTO

14.1.1 - GESTÃO DO TEMPO E DAS PRIORIDADES

RECOMENDAÇÕES

HOJE EM DIA AS JOVENS TÊM MUITAS SOLICITAÇÕES



MANTER
O
FOCO

SABER DEFINIR
PRIORIDADES E
OBJETIVOS

- 1
- 2
- 3



FAZER O
PLANEAMENTO
SEMANAL DAS
SUAS
ATIVIDADES

ATIVIDADE
ESCOLAR

DIVERTIMENTO

JOGOS

COMPROMISSO

ESTUDO

FAMÍLIA



REPOUSO

REFEIÇÕES

TREINOS

OBJETIVOS

ALGUMAS VANTAGENS DA PRÁTICA DESPORTIVA

- ✓ A prática regular de atividade física **melhora a saúde física e mental**, o que se traduz em maior energia, concentração e motivação para aprender.
- ✓ O desporto **promove o desenvolvimento de competências sociais e emocionais**, como a cooperação, a liderança, a resolução de conflitos e o autocontrolo. Estas competências são essenciais para o sucesso escolar e para a vida em geral.
- ✓ O desporto é uma forma eficaz de **reduzir o stress e a ansiedade**, o que pode contribuir para o bem-estar geral dos alunos e para a sua capacidade de aprendizagem.
- ✓ O desporto promove a **adoção de um estilo de vida saudável**, o que contribui para o sucesso escolar a longo prazo.
- ✓ O desporto deve contribuir para **uma melhor gestão do tempo**. Com organização há tempo para tudo.

14.1.2 - NORMAS DE ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL RECOMENDAÇÕES



NESTA ÉPOCA O ACOMPANHAMENTO ESCOLAR SERÁ FEITO PELA ANDREIA ABRANTES

FUNÇÕES:



Recolha de uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo



Registo da informação na Ficha da Atleta no Em Jogo



Conferenciar com a Coordenadora, Treinadores, Encarregados de Educação e Diretores de Turma de forma a estimular o sucesso académico e a performance desportiva

DA PARTE DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO:



Preencher na Ficha de Inscrição o Nome e Contato do(a) Diretor de Turma



Preencher o formulário de informação mensal que iremos enviar



Informar o Treinador/Coordenadora sobre alterações significativas (positivas/negativas) no aproveitamento escolar.

PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR : DISTINÇÕES POR EQUIPA

COM BASE NAS PRESENCAS E PERFORMANCE NOS TREINOS E JOGOS E FORMULÁRIO DE INFORMAÇÃO MENSAL



ATLETA DO MÊS

CHEQUE PRENDA DA DECATHLON DA AMADORA: 10 EUROS



ATLETA DO TRIMESTRE

CHEQUE PRENDA DA DECATHLON DA AMADORA: 20 EUROS



ATLETA DO ANO

CHEQUE PRENDA DA DECATHLON DA AMADORA: 50 EUROS

14.2 - NUTRIÇÃO, TREINO, COMPETIÇÃO E REPOUSO

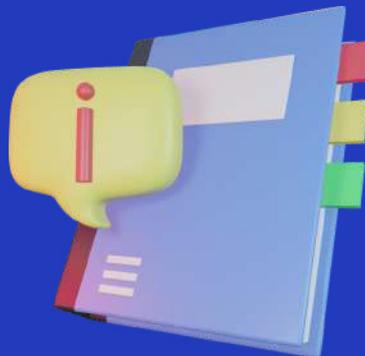
RECOMENDAÇÕES

O PRINCIPAL OBJETIVO DA NUTRIÇÃO DE UMA JOVEM ATLETA DEVE CONSISTIR EM GARANTIR A ENERGIA NECESSÁRIA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS E, SIMULTANEAMENTE, SATISFAZER AS NECESSIDADES ENERGÉTICAS INERENTES AO SEU CRESCIMENTO E MATURAÇÃO



O QUÊ?

QUANDO E EM QUE QUANTIDADE?



DORMIR ENTRE 9 E 10 HORAS DIÁRIAS É FUNDAMENTAL PARA A RECUPERAÇÃO DO ORGANISMO



COMO ESTA É UMA MATÉRIA MUITO IMPORTANTE E EXTENSA TEREMOS UM ANEXO NO FINAL

14.3 - HIGIÊNE

RECOMENDAÇÕES

TER MEDIDAS QUE POSSAM TORNAR A NOSSA VIDA MAIS SAUDÁVEL É FUNDAMENTAL

USAR MÁSCARA (E AVISAR) SEMPRE QUE EXISTA POSSIBILIDADE DE INFECÇÃO DO GRUPO



TER UMA BOA HIGIÊNE ORAL É FUNDAMENTAL E GARANTIA NA PREVENÇÃO DE LESÕES



AS MÃOS SÃO UM DOS PRINCIPAIS FOCOS DE INFECÇÃO E DEVEM SER LAVADAS VÁRIAS VEZES AO DIA



AS ATLETAS DEVEM TOMAR BANHO A SEGUIR AOS JOGOS



AVISAR NO CASO DE HAVER TRANSMISSÃO DE PIOLHOS

15 - PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA E EVACUAÇÃO

15.1 - LESÕES NOS TREINOS E JOGOS



PARTICIPAÇÃO SEGURO DESPORTIVO



Em situação de urgência declarada, a sinistrada será encaminhada para a unidade hospitalar pública mais próxima. aí deverá identificar-se, dizer que joga no Atlético Clube de Portugal e que tem seguro desportivo. A sinistrada deverá, em qualquer circunstância, solicitar junto da Entidade Hospitalar a emissão de um relatório clínico, bem como a entrega dos exames auxiliares de diagnóstico eventualmente realizados.

COMO A FRANQUIA É 150 EUROS TEREMOS SEMPRE DE ANALISAR SE FAZEMOS A PARTICIPAÇÃO AO SEGURO OU SE O CLUBE FAZ O REEMBOLSO DO VALOR PAGO

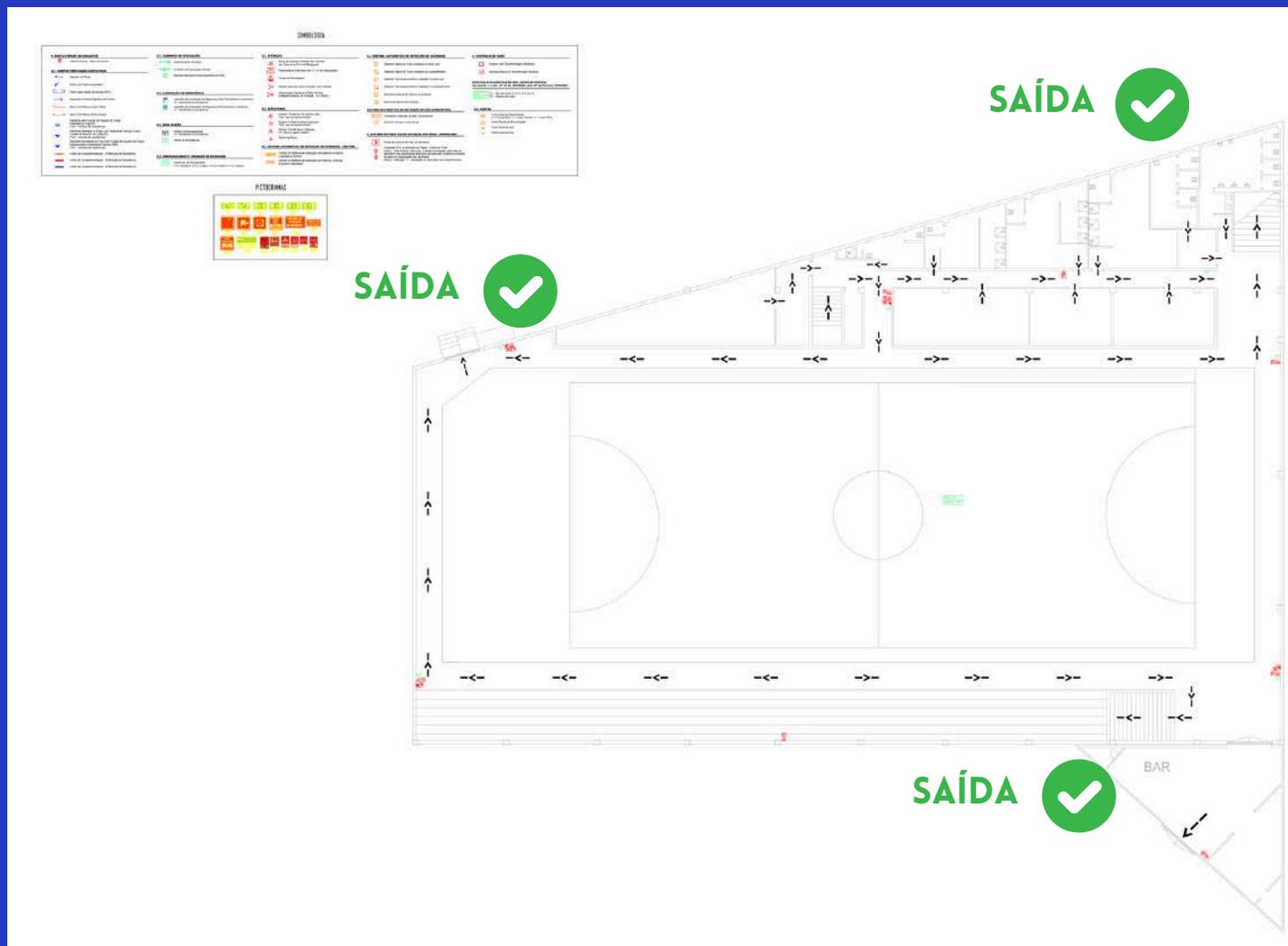
CONTATAR A COORDENADORA

APÓLICE AF LISBOA N° AG65428398

15.2 - PLANO DE EVACUAÇÃO PAVILHÃO ENGº SANTOS E CASTRO

EM CASO DE NECESSIDADE DE EVACUAÇÃO DEVEM
MANTER A CALMA E SEGUIR AS INSTRUÇÕES DO
RESPONSÁVEL DE SEGURANÇA

PAVILHÃO ENGº SANTOS E CASTRO



16 - INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH-FIXING

23



BANDEIRA
da ÉTICA

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 Atlético Clube de Portugal, através do seu responsável pela Ética e Integridade, promove ações de formação e sensibilização específica sobre a temática para os seus agentes (técnicos, funcionários, atletas), realiza o acompanhamento das suas atividades / competições na procura/deteção de sinais de alerta. Na presente época o clube volta a associar-se ao **Plano Nacional de Ética no Desporto**, através do seu registo no programa "Bandeira da Ética", fazendo vários eventos nesse âmbito.

No dia 9 de Setembro de 2023 organizámos um triangular com recolha de **bens para a Associação Ajuda de Mãe**.

17- INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

A DIREÇÃO DO ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL, EM CASO DE VIOLAÇÃO SEM JUSTIFICAÇÃO OU INCUMPRIMENTO DO QUE ESTÁ PREVISTO NESTE MANUAL, PODE APLICAR AS SEGUINTE SANÇÕES:

Faltas	Sanções	Reincidência	2ª Reincidência
LEVE	Advertência	Advertência	Suspensão
MODERADA	Advertência	Suspensão ou multa	Suspensão
GRAVE	Suspensão	Suspensão	Exclusão
GRAVÍSSIMA	Exclusão		

Tipo de Falta	Enquadramento
Atrasos e faltas em treinos sem justificativa	FALTA LEVE
Atrasos em jogos sem justificativa	FALTA MODERADA
Mau comportamento escolar e nos transportes	FALTA GRAVE
Falta em jogos sem justificativa	FALTA GRAVE
Fraco desempenho escolar	FALTA MODERADA
Apostas e match-fixing	FALTA GRAVÍSSIMA
Comportamento inapropriado dos pais / encarregados pela educação	FALTA MODERADA
Comportamento inadequado em treinos e jogos	FALTA MODERADA
Ofensas à honra de atletas e colaboradores do clube por parte de pais e atletas	FALTA GRAVE

18- CONTATOS IMPORTANTES



Nome	Cargo	Contato
Fernanda Piçarra	Coordenadora Técnica	917625246
Pedro Areias	Treinador Juvenis	910790327
Rui Oliveira	Treinador Iniciadas	936158091
Patrícia Brito	Treinadora GR	969171109
Andreia Abrantes	Acompanhamento Escolar	965171764
Vítor Domingues	Instalações - SBV DAE - Desfibrilhador	917783386
Sandra Domingues	Secretaria	213637986
Numero Europeu	Emergência Médica	112
Bombeiros	Bombeiros Voluntários da Ajuda	913367239
Polícia	Esquadra do Calvário	213619628
Proteção Cível	Câmara Municipal de Lisboa	808230000
Linha SNS24	Serviço Nacional de Saúde	808242424
Hospital	S.Francisco Xavier	210431160

ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL



Iniciadas e Juvenis de
Futsal 2023-24

**MUITO
OBRIGADO
PELA VOSSA
CONFIANÇA**



ANEXO 1 - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL UMA ALIADA AO DESPORTO

Alimentação Saudável uma aliada ao desporto



07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Importância da alimentação no desporto

- É reconhecido que o desempenho atlético e o tempo de recuperação do exercício, decorrente do treino ou da competição, são otimizados através de uma **alimentação adequada e específica do atleta**.
- Por isso, durante o processo de treino e na preparação para a competição é recomendada uma alimentação apropriada considerando:

a energia ingerida

a seleção macronutrientes e micronutrientes

a dieta de treino e competição

a hidratação

07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Alimentação Saudável

Alimentação balanceada e com os nutrientes necessários para garantir as necessidades do organismo.

07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Alimentação Balanceada

Deve fornecer todos os nutrientes essenciais em quantidades necessárias

Deve ser de fácil digestão e proporcionar uma sensação de saciedade

Deve ser acessível do ponto de vista de fornecimento e económico

Deve ir de encontro ao paladar do consumidor

07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Princípios de uma Alimentação Saudável



07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Diferentes atividades, diferentes necessidades!

O número de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais!

- Crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores;
- Homens ativos e os rapazes adolescentes devem guiar-se pelos limites superiores;
- Restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.

Alguns desportos terão necessidades acrescidas, aos limites superiores das porções da Roda dos Alimentos!

07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Composição correta do prato



07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Alimentação Desequilibrada



07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Atualidade Alimentar

Transição nutricional:

Consumo de frutos e vegetais, cereais integrais e leguminosas.

Consumo de gorduras, saturadas, sódio e açúcares simples.

Consequências negativas para a saúde

07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Todas as nossas decisões têm consequências

Alimentação equilibrada e saudável

- Prevenção de doenças
- Ajuda a perder peso e a mantê-lo
- Aumenta a qualidade do sono
- Melhora o sis. digestivo
- **Fornece mais disposição e energia para as tarefas diárias e actividade física**
- Garante o bom humor
- Acrescenta mais qualidade de vida
- Evita o envelhecimento precoce

Alimentação desequilibrada e deficitária

- Favorece o aparecimento precoce de doenças graves
- Perda de controlo sobre o peso
- Diminui o tempo e qualidade do sono
- Obstipação e dificuldade em eliminar toxinas
- **Cansaço precoce e falta de energia**
- Instabilidade de humor
- Diminui qualidade de vida
- Provoca o envelhecimento precoce

07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Ingestão de Água diária

A água está presente em todos os grupos, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos e, sendo imprescindível à vida.

Sabe qual a quantidade que deve beber diariamente?

Multiplica o teu peso por 35
Peso = 60 kg
Ex: $60 \times 35 = 2100$
Consumo diário ideal - 2,1 L



07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Alimentação no dia-a-dia de um desportista



07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Distribuição das refeições



07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

Exemplo de um plano alimentar

PEQUENO-ALMOÇO	1 bola de mistura (50g) 1 fatia de queijo (40g) 1 copo de leite simples (200ml) 1 fruta (140g)
ALMOÇO	Bife de vaca grelhado (100g) Arroz cozido (180g) e Feijão (40g) Salada de Alface e tomate (280g) 1 fruta (140g)
Lanche	1 bola de mistura (50g) 1 fatia de queijo (40g) 1 iogurte líquido (185ml) 1 fruta (140g)
JANTAR	Sopa de Ervilhas (280g) Batata Cozida (180g) Peixe assado (80g) 1 fruta (140g)

07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

O que comer antes do treino

✓ A refeição deve ser feita 2 a 3 horas antes do treino e deve ter como macronutriente principal o hidrato de carbono:

- ✦ Fruta com iogurte natural;
- ✦ Panqueca de aveia e banana;
- ✦ Pão integral com queijo e fruta;
- ✦ Batata doce;
- ✦ Fruta com aveia;
- ✦ Fruta e nozes;
- ✦ Iogurte com granola e fruta

Beber água

O que evitar comer antes do treino

✓ No geral, antes do treino, deve evitar alimentos ricos em gordura, snacks fritos, salgadinhos, pratos muito elaborados e condimentados, bebidas alcoólicas e sobremesas. Por outro lado, embora sejam permitidos, os laticínios não são bem tolerados por todas as pessoas.

07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

O que comer depois do treino

✓ A refeição a seguir ao treino deverá conter hidratos de carbono de absorção lenta (arroz e/ou massas integrais, leguminosas (feijão, grão, etc) e proteína de alto valor biológico (carne, peixe, ovos)

Para o intervalo entre 30 a 60 minutos após o treino, pode optar por:

- ✦ iogurte proteico com fruta
- ✦ 1 copo de leite com cacau puro em pó
- ✦ batido com fruta e leite
- ✦ 1 fatia de pão com ovo mexido ou cozido e vegetais
- ✦ panqueca feita com 1 banana, 1 ovo e 2 colheres de sopa de aveia
- ✦ papas de aveia (30 a 40 gramas) com leite e um fio de mel ou fruta

✓ Se o pós-treino coincide com a refeição principal (almoço ou jantar), a opção deve ser um prato equilibrado.

Continuar a beber água

07/10/23

Dra. Rita Nobre Santos 4523N

ANEXO 2 - OBJETIVOS 2023/24

O OBJECTIVO É COMPETIR E FAZER EVOLUIR AS DUAS EQUIPAS E AS ATLETAS INDIVIDUALMENTE

1 - ENQUADRAMENTO DAS ATLETAS

JOGADORAS INSCRITAS E POR INSCREVER - 20/10/2023

ESCALÃO	INSCRITAS	POR INSCREVER
INICIADAS	14	5
JUVENIS	5	2

- ✓ Nas iniciadas estão 3 infantis, Iris, Mariana e Margarida Alves que só podem jogar nas iniciadas, as restantes podem jogar nas juvenis (A Margarida irá fazer exame de sobreclassificação)
- ✓ Das 19 jogadoras inscritas apenas 7 vêm do ano passado
- ✓ Das 7 jogadoras por inscrever, 4 estamos a analisar a viabilidade de inscrição e 3 têm problemas com a questão de residência são processos complicados e morosos (Bruna, Júlia e Katrina se voltar)

CONCLUSÃO:

APESAR DO NOSSO OBJETIVO SER CRIAR UMA NOVA EQUIPA DE JUVENIS, AS ATLETAS QUE CONSEGUIMOS CAPTAR TÊM NA SUA MAIORIA IDADE DE INICIADAS

DAS 5 JUVENIS 2 SÃO GUARDA-REDES

ESTA CIRCUNSTÂNCIA NÃO NOS PERMITE TER TREINOS SEPARADOS PARA AS DUAS EQUIPAS E FAZ COM QUE TENHAMOS DE ADAPTAR OS TREINOS POR CAPACIDADE E NÃO POR IDADE

2 - ENQUADRAMENTO COMPETITIVO

INICIADAS

Campeonato Distrital
Sub15 a 4 Voltas com jogos
de 15 em 15 dias

Participam:
Atlético
Sporting
Benfica
Porto Salvo

Aspetos positivos
terem competição
de 15 em 15 dias

Aspetos negativos
sempre os mesmos
adversários e
Benfica e Sporting
muito fortes

JUVENIS

Campeonato Distrital
Sub17 a 2 Voltas com jogos
todos os fins de semana

Participam:
Atlético
Sporting
Benfica
Porto Salvo
AMA Baixa da Banheira
CB Castanheira
Futsal Feijó
GD Alegria no Trabalho
Jardim Amoreira
Povoense
3 d'Agosto

Aspetos positivos
competição variada
e mais adequada
para as nossas
atletas

Aspetos negativos
temos poucas
atletas com idade
juvenil e temos de
gerir o equilíbrio na
participação dentro
de cada equipa

3- O QUE FAZER

QUADROS COMPETITIVOS

INICIADAS

Campeonato Distrital

Tentar equilibrar a equipa de forma a que as jogadoras consigam competir e evoluir

Promover **jogos nas folgas** com outras equipas para que as jogadoras menos utilizadas e não inscritas possam jogar e evoluir também

JUVENIS

Campeonato Distrital

Desenvolver a mentalidade competitiva

Motivar as jogadoras iniciadas para evoluírem e integrarem a equipa de juvenis

Continuar a fazer captações vocacionadas para jogadoras nascidas em 2007 e 2008

OBJETIVOS EDUCATIVOS E SOCIAIS

Desenvolver as capacidades técnicas e táticas das jogadoras dando-lhes objetivos pessoais mensuráveis

Promover a formação académica das jogadoras seguindo o seu desempenho escolar

Criar um ambiente desportivo saudável e positivo dando a conhecer o que é estar em grupo e quais as suas responsabilidades

Contribuir para a inclusão social dando oportunidades a todas de jogar futsal

CRITÉRIOS PARA AS CONVOCATÓRIAS

1ª AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ESCOLAR

**2ª PRESENÇAS NAS UNIDADES DE TREINO NAS
ULTIMAS DUAS SEMANAS**

**3ª ATITUDE NAS UNIDADES DE TREINO E
CONCRETIZAÇÃO DE OBJETIVOS PESSOAIS
(SERÁ FEITA UMA AVALIAÇÃO PELO
TREINADOR E PELA ATLETA DE 0 A 5 NO FINAL
DE CADA UT)**

**4ª EQUILIBRIO DAS EQUIPAS DE ACORDO COM
OS ADVERSÁRIOS E DISPONIBILIDADE DE
JOGADORAS**

Reunião Encarregados de Educação - 7-10-2023
 Formação sobre Nutrição

Nome	Estado	Encarregado Educação	Nome	Presença
Alicia Lopes	Iniciada	Felsberta Gomes	F.	
Beatriz Barros Magalhães Florindo	Iniciada	Sara		
Benedta Sprattley	Iniciada	Tomás		
Bianca dos Santos Miguel - GR	Iniciada	Paulo Jorge Miguel		
Bruna Furtado	Iniciada	Carla Teixeira		
Carolina Fernandes - GR	Juvenil	Sara Fernandes	Sara Fernandes	
Catarina Morais	Juvenil	Carlos Morais		
Cíntia Alexandra Silva Pereira GR	Iniciada	Pedro Augusto		
Cristiana Xavier	Juvenil	Vanda Lopes		
Daniela Santos	Juvenil	Carla Santos		
Iris Silva Mendes Maia Lopes	Infantil	Tânia Mendes Maia	Carla Santos Tânia Mendes Maia	
Jessica Santos - GR	Juvenil	Melissa Sanhá		
Katrina Mitrofanova	Iniciada	Sergey Mitrofanov		
Kyara Yazmine Proença	Iniciada	Jorge Proença		
Leonor Ribeiro Antunes	Iniciada	Helder Antunes		
Mara Filipa da Silva Oliveira Asteçada	Iniciada	Andreia Oliveira	Andreia Oliveira	
Margarida Boavida Roque Gamaliel Alves	Infantil	Hugo	Hugo	
Margarida Mingucho Rebelo	Iniciada	Luís Rebelo		
Mariana Genova Mourão	Infantil	Petya Génova		
Marta Silva Lopes	Juvenil	Augusto Lopes		
Matilde Inácio Fernandes	Iniciada	Milene	Ribeira Fernandes	