

MANUAL DE ACOLHIMENTO Hóquei Patins



JAN - 2023

**DEPT. HÓQUEI EM PATINS
CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA**



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	Pág. 3
2. VISÃO	Pág. 4
3. MISSÃO	Pág. 4
4. VALORES	Pág. 4
5. OBJETIVOS	Pág. 5
a. As nossas equipas	Pág. 5
b. O nosso jogador	Pág. 5
c. O nosso treinador	Pág. 5
6. ORGANOGRAMA	Pág. 6
7. INSTALAÇÕES	Pág. 7
8. NORMAS DE CONDUTA	Pág. 8
a. Ética Desportiva e Integridade	Pág. 8
i. Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED)	Pág. 8
ii. Bullying e Violência no Desporto	Pág. 9
b. Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff	Pág. 10
c. Treino e Competição (Atletas)	Pág. 11
d. Utilização de Transportes	Pág. 11
e. Pais e Encarregados de Educação	Pág. 13
9. ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO	Pág. 14
a. Procedimentos em caso de lesão.	Pág. 14
b. Plano de Emergência Médica e Evacuação	Pág. 14
c. Plano Alimentar	Pág. 15
10. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR	Pág. 17
11. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	Pág. 18
12. REGRAS FPP	Pág. 19
13. POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS	Pág. 19
14. CONTACTOS OFICIAIS	Pág. 19

Preâmbulo

O presente “**Manual de Acolhimento e Boas Práticas**” do Clube Desportivo de Mafra, foi elaborado pela secção de Hóquei em Patins, em articulação com o Departamento Clínico e o Departamento de Marketing, Comunicação e Responsabilidade Social.

Este documento, segue a matriz do Regulamento Interno do Futebol de Formação do Clube Desportivo de Mafra e foi aprovado em reunião de Direção Da secção de Hóquei em Patins do Clube no dia 16 de janeiro de 2023, entrando em vigor no mesmo dia e com um período de vigência para o triénio de 2023/2026, com a exceção da informação contida nos anexos 1 e 2 do, que deverá ser atualizada anualmente.



INTRODUÇÃO

O CLUBE

O Clube Desportivo de Mafra é um clube com sede na vila de Mafra, no distrito de Lisboa, na Região Saloia e na Área Metropolitana de Lisboa.

O seu estádio é o Estádio Dr. Mário da Silveira, composto por dois campos: Campo Dr. Mário Silveira (relvado natural) e o Campo Herlânder Rolo (relvado sintético). No local encontram-se os balneários e a secretaria do Clube e da SDUQ. O equipamento oficial tem como cores o amarelo e verde, com o símbolo do clube a destacar o Real Edifício de Mafra, património material da humanidade (UNESCO).

Fundado em 1965, durante grande parte da sua história, passou nos escalões distritais - apenas se estreou em provas nacionais na década de 1990. A afirmação do Clube nos campeonatos nacionais teve o seu corolário com os títulos de campeão nacional obtidos em 2001/02 (III Divisão Nacional), 2014/15 (CNS) e 2017/18 (CNS).

Estreou-se nas ligas profissionais em 2015, tendo retomado este patamar de excelência em 2018, sendo na época de 2019/20 considerado unanimemente pelos especialistas como a equipa revelação da LigaPro.

A 24 de Novembro de 2019 conseguiu pela segunda vez na sua história chegar aos oitavos de final da taça de Portugal, vencendo nos 16 avos de final o Moreirense em Moreira de Cónegos por 3-1

A 28 de Junho de 2022 foi oficialmente criada e registada em Ata a Secção de Hóquei em Patins do Clube Desportivo de Mafra . A secção está presente fisicamente e treina no Pavilhão do Clube Desportivo de Mafra com morada: RUA JOSE DE ALMEIDA 5 MAFRA 2640-494

O Clube Desportivo de Mafra, através do seus Departamentos de Formação, tem como objetivo primordial, fazer chegar a todas as crianças e jovens praticantes, uma formação desportiva, de qualidade superior, através da prática das diferentes modalidades, bem como, contribuir para a sua formação em todas as suas vertentes, desenvolvendo hábitos de vida saudáveis e o gosto pela prática desportiva regular.

Atualmente, é o clube com mais expressão no concelho de Mafra.

O MANUAL

O presente manual visa dar a conhecer a todos(as): atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos técnicos, 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

MISSÃO

A Missão do Clube Desportivo de Mafra é:

- Promover e conduzir a prática desportiva e recreativa junto da comunidade em que se insere, proporcionando aos seus atletas uma educação cívica e desportiva de excelência, assente nos valores e princípios da conduta pessoal e social.
- Fomentar a criação de laços afetivos com o Clube e afirmar-se como a referência na formação no concelho de Mafra e na Região.
- Potenciar os atletas que se destacam, com vista à evolução para escalões superiores até seniors.

3

VISÃO

O Clube Desportivo de Mafra deve fomentar a prática desportiva, assente em elevados padrões de conduta humana e social, afirmando-se como um clube de referência na formação de jovens atletas, procurando a excelência em todas as suas atividades, ao nível dos recursos humanos, materiais, financeiros e das infraestruturas, ao mesmo tempo que proporciona a permanente promoção do lazer e da qualidade de vida a todos os intervenientes e potencia para a equipa principal os elementos que mais se distinguem.

4

VALORES

Os **Valores** que são a expressão da **Visão** e da nossa **Missão** são:

- **EXCELÊNCIA** – *“Procura sistémica de fazer mais e melhor”.*
- **COMPETÊNCIA** – *“Saber estar, saber fazer e saber ser”.*
- **CREDIBILIDADE e CONFIANÇA** – *“Seriidade nos atos e prática de atitudes transparentes, lícitas e verdadeiras”.*
- **INTEGRIDADE** – *“Praticar em permanência uma conduta reta, honrada e educada”.*
- **INCLUSÃO e INTEGRAÇÃO** – *“De todos e para todos”.*
- **ESPÍRITO DE CORPO** – *“Trabalho em Equipa // O todo é maior que a soma das partes”.*

- **COMPROMISSO SOCIAL** – *“Desenvolvimento de projetos e ações voltados para a comunidade, visando a qualidade de vida”.*

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 modalidade e idade.

AS NOSSAS EQUIPAS

As equipas de Hóquei do Clube Desportivo de Mafra 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 fatores pressionantes e dominadores. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar.

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.

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 de cada Atleta, respeitando a Singularidade enquanto indivíduo.

Conduta exemplar ao nível social e desportivo.

6

ORGANOGRAMA DO Hóquei no C.D. MAFRA

Decorrente da Assembleia Geral do dia 28 de julho de 2019, onde se procedeu a alterações aos Estatutos e à eleição dos novos órgãos sociais, o organograma do Clube Desportivo de Mafra é o seguinte, ACRESCENTANDO A PARTIR DO DIA 28/6/2022 o Departamento de Hóquei em Patins, reportando à Direção do CD Mafra.



7

INSTALAÇÕES

1. INSTALAÇÕES PRÓPRIAS

A SECÇÃO DE HÓQUEI em Patins Clube Desportivo de Mafra desenvolve, a sua atividade na **Pavilhão Gimnodesportivo do Clube Desportivo de Mafra na rua José de Almeida localizado no centro de Mafra. Além do recinto com tabelas, partilhado com a modalidade de**

andebol, a secção dispõe de uma sala de arrumos, um pequeno gabinete para a modalidade e utiliza a título de empréstimo a sala da Direção onde se realizam as assembleias Gerais. Os serviços administrativos da secção estão localizados no pavilhão. Neste local, dispõe de um pavilhão com tabelas com piso multiusos aprovado para a modalidade de Hóquei em Patins.

Para apoio a estas infraestruturas tem 4 balneários para atletas e um balneário para equipas de arbitragem.

2. UTILIZAÇÃO DE INSTALAÇÕES DE TERCEIROS

A secção de Hóquei e, patins do Clube Desportivo de Mafra utiliza como pavilhão alternativo através de aluguer, o pavilhão do Sporting Clube do Livramento, sempre que necessário.

8

NORMAS DE CONDUTA

1. ÉTICA DESPORTIVA E INTEGRIDADE

A integridade no desporto e a ética desportiva constituem-se como padrões de conduta que são transversais a todo o “universo” do Clube Desportivo de Mafra.

Comportamento gera Comportamento, e nós pretendemos que o comportamento dos nossos atletas, dirigentes, técnicos, staff e encarregados de educação seja um exemplo de lealdade, respeito pelo próximo, assimilar de diferenças promovendo a igualdade e a diversidade.

**todos diferentes
todos iguais**

**TODOS TEMOS A OBRIGAÇÃO DE AFIRMAR O C.D. MAFRA
como o
SÍMBOLO DE UM CONCELHO, DE UMA REGIÃO COM IDENTIDADE E VALORES**

Mais do que segmentar as boas práticas de ética ou comportamentos íntegros por grupos de agentes, apresentamos aqui algumas campanhas nacionais cujas mensagens são importantes transmitir e que podem ser consultadas no nosso site.

PLANO NACIONAL DE ÉTICA NO DESPORTO (PNED) – www.pned.pt

A ética desportiva rege-se por **VALORES**.

O desporto, pela sua natureza, possibilita e potencia o exercício e desenvolvimento de valores pessoais e sociais. Valores esses que quando aplicados no e pelo desporto, facilmente são transpostos para o dia-a-dia de cada um de nós.

Importa ter em consideração que para além de um conjunto de valores comuns a todos os cidadãos, há valores que, pela sua natureza, são inerentes à prática desportiva, nomeadamente: o respeito pelas regras e pelo adversário, árbitro ou juiz; o fairplay ou jogo limpo; a tolerância; a amizade; a verdade; a aceitação do resultado; o reconhecimento da dignidade da pessoa humana; o saber ser e estar; a persistência; a disciplina; a socialização; os hábitos de vida saudável; a interajuda; a responsabilidade; a honestidade; a humildade; a lealdade; o respeito pelo corpo; a imparcialidade; a cooperação e a defesa da inclusão social em todas as vertentes.

Destacamos do **Código da Ética Desportiva** as suas três dimensões fundamentais:

- A **ética desportiva** em todas as suas vertentes, mas particularmente como meio de prevenção dos fenómenos sociais que, por qualquer forma ou grau, atentem contra a essência do desporto, tais como: a violência; a dopagem; o racismo; a xenofobia; discriminação social; e todos os atos e/ou omissões que desvirtuem a verdade desportiva.
- A **educação pelo desporto**, como forma de fomento da prática de múltiplos valores humanos mas também como forma de defesa dos hábitos de vida saudável, do meio-ambiente, dos espaços lúdicos, de lazer e de desporto.



Nesta dimensão educativa, os agentes desportivos assumem um elevado grau de responsabilidade através do seu exemplo, em particular para com os mais jovens.

- c) O **fairplay/Jogo limpo** no desporto, com o inerente fomento do respeito e do cumprimento estrito das regras, bem como da amizade, do respeito mútuo e da correção no relacionamento com todos os que se entrecruzem no desporto, nomeadamente com os adversários.

Consulta o Código de Ética Desportiva em: http://www.pned.pt/media/25518/codigoetica_web.pdf

REGULAMENTO DE JUSTIÇA E DISCIPLINA – [Regulamento Justica Disciplina 2020.pdf](#) ([fpp.pt](#))

JOGA LIMPO E APENAS NO RINGUE.

- **SÊ CUIDADOSO: Nunca partilhes informação da tua equipa.** Enquanto jogador, treinador, dirigente ou funcionário de um clube, podes ter acesso a informação privilegiada (que não está acessível ao público em geral, designadamente relacionada com a lesão de um jogador ou as escolhas do treinador). Esta informação é considerada do foro interno do clube e não pode ser partilhada. Se violares esta regra, podes ser sancionado disciplinarmente.
- **SÊ INTELIGENTE: Conhece as regras** nacionais e internacionais federativas e as leis do país, antes de dares início a uma época desportiva, especialmente no que toca ao setor das apostas. As sanções aplicáveis aos infratores são cada vez mais severas.
- **SALVAGUARDA-TE: Nunca apostes no teu próprio desporto.** Não apostes em ti mesmo ou nos teus adversários nem permitas que alguém o faça por ti. Não aceites qualquer pagamento ou benefício que possa colocar-te numa posição de risco. Em caso de dúvida, informa-te junto das instituições que tutelam o teu desporto ou a tua competição



BULLYING E VIOLÊNCIA NO DESPORTO - www.desportosembullying.pt e www.violenciazero.gov.pt/pt

O C.D. Mafra condena de forma categórica a prática de **bullying** pelos seus atletas e a violência no desporto, dentro e fora de rink.

Existem diferenças entre brincadeiras e **bullying**. O limite entre brincadeiras e comportamentos de **bullying** que nem sempre é fácil de marcar. Se as “brincadeiras” são tendencialmente viradas para os mesmos atletas, se essas pessoas não gostam de como são tratados pelos colegas e isto acontece de forma persistente, então podemos estar a falar de uma situação de bullying. Os atletas que sofrem de bullying costumam começar a ter menos vontade de estar no clube, de treinar e de competir. Muitas vezes sentem que não valem nada e a sua confiança diminui.



Exemplos de comportamentos de **bullying** que deves estar atento e denunciar, seja contigo ou com colegas:

- BULLYING VERBAL – gozar, fazer piadas, insultar, ameaçar/intimidar, humilhar, ridicularizar;
- BULLYING SOCIAL – excluir, ignorar, espalhar boatos, roubar ou danificar pertences, manipulação social no sentido de levar a que uma pessoa seja excluída ou sentida como indesejada pelos outros;
- BULLYING FÍSICO – pontapés, murros, contacto físico não desejado;
- CYBERBULLING (*bullying* com recurso ao uso de tecnologias) – Difundir vídeos, fotografias ou fazer comentários indesejados através de mensagens, emails ou redes sociais.

O que fazer?

- Se és vítima de **bullying** por parte dos teus colegas, há várias opções a ter em consideração e coisas que podes fazer. É importante dares o primeiro passo para resolver o problema.

- Fala com os teus pais, com o responsável no clube ou outro adulto em quem confies. Partilhar as tuas preocupações com o adulto responsável permite que a situação seja identificada e se possa resolver o problema;
- Pede ajuda aos teus pais para falarem com o treinador e explicar a situação. Os pais podem ser uma ajuda importante e facilitar a comunicação com o treinador;
- Faz um registo do que se passou (quando aconteceu, onde, quem estava lá e o que é que fez...). Os registos ajudam-te a explicar o que se passou e a falares de um assunto que é difícil;
- Fala com amigos para te apoiarem. Às vezes há colegas que não se envolvem porque têm medo de sofrerem também de *bullying* ou por não terem noção do mal que te estão a causar. Não significa que não queiram saber ou que não possam ajudar-te.
- Se mesmo assim o problema não ficar resolvido, os teus pais devem pedir ao treinador ou aos dirigentes do clube uma cópia dos regulamentos e normas de conduta.

2. ATLETAS / DIRIGENTES / TÉCNICOS / STAFF

Representar o C.D. Mafra, acarreta a responsabilidade de **dignificar um Clube** de referência, a sua história e valores. Assim todos os agentes devem:

- a) Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- b) Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- c) Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
- d) Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos. Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;
- e) Ser assíduo e pontual. Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
- f) Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- g) Respeitar todos os agentes desportivos;
- h) Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);
- i) Respeitar as opções técnicas;
- j) Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- k) Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
- l) Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

3. TREINO E COMPETIÇÃO (ATLETAS)

O treino e competição iniciam no momento de entrada nas instalações desportivas e terminam após saída das mesmas.

Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- a) Ser assíduos e pontuais;
- b) Apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada;
- c) Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
- d) 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;
- e) Não é permitida a entrada dos atletas nos recintos sem autorização dos treinadores;

- f) Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo;
- g) Sempre que não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador com a maior antecedência possível;
- h) No dia do jogo, deve comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- i) Deve estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da integridade física e dos colegas;
- j) Não serão tolerados atos de indisciplina para com os companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- k) Deve respeitar sempre todas as pessoas que o rodeiam em qualquer atividade;
- l) Se for suplente no dia de jogo deve respeitar a decisão do treinador, apoiando os colegas e estar pronto para entrar em jogo a qualquer momento.

4. SE NECESSÁRIO UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTES

A utilização dos transportes ao serviço do Clube, próprios ou ao alugados, deverá reger-se pelas seguintes normas:

- a) Respeito pelos horários definidos. Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- b) Tratar com correção os motoristas;
- c) É proibido comer e beber nos transportes, sem autorização do motorista ou responsável do Clube. Manter o bom estado de conservação e limpeza do autocarro/carrinha;
- d) É obrigatório o uso de cinto de segurança, de acordo com as normas aplicáveis do código das estradas.

5. PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e conseqüentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, coordenador, diretores, pais, seccionistas, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao Hóquei do Clube Desportivo de Mafra

Assim, elencamos uma série de normas de conduta que queremos ver apreendidas e implementadas pelos encarregados de educação dos nossos atletas:

- a) 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;
- b) Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
- c) 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;
- d) Encorajar, ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- e) Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo;
- f) Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo.

**Deixe o seu filho(a) aprender a jogar hóquei,
COM PRAZER ... talvez nem todos virão a ser jogadores profissionais,
mas sabemos que todos serão no futuro Homens e Mulheres**

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

- a) Levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos;
- b) Entrar nos balneários dos atletas só autorizado até ao escalão Escolares e só em casos excepcionais (por exemplo, no atraso para o início do treino ou jogo) para equipar o atleta. Deve potencializar a autonomia dos atletas.
- c) Qualquer questão a colocar ao treinador, deverá ser colocada de forma civilizada e correta, antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante o mesmo;
- d) Qualquer esclarecimento de ordem técnica ou funcionamento da secção deve ser feito junto do coordenador;
- e) Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto da direcção do Clube;
- f) Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível;
- g) Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.

PROCEDIMENTOS NO CASO DE LESÃO:

Treinos:

- A primeira intervenção será sempre efetuada pelo diretor/treinador que comunicará caso seja necessário ativar os serviços de emergência, ou ativar o seguro.

Jogos:

- **Jogos em casa** (todos os escalões) terão acompanhamento por parte de um fisioterapeuta, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.
- **No caso dos jogos fora**, a equipa da casa irá dar apoio ao jogo. .

PLANO ALIMENTAR

O Plano Alimentar aqui apresentado, tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento a um jogador ao longo da época, no entanto será efetuado, pelo Departamento Médico, **um plano nutricional tendo em conta o escalão etário, a competição e as características individuais de cada atleta.**

Sabendo que a Alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, qualquer atleta, deixamos aqui 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, sendo por isso apenas um documento de referência e de apoio, deixando aqui a escolha dos “*Pratos*”.

A ALIMENTAÇÃO DO ATLETA deve ser composta com alimentos ricos em:

HIDRATOS DE CARBONO ▶ pão, fruta, legumes, batata, aveia, hortaliça, massas, arroz;

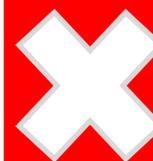
VITAMINAS E MINERAIS / MICRONUTRIENTES ▶ hortaliças, cenoura, frutas;

GORDURAS VEGETAIS E DE PEIXE;

PROTEÍNAS;

FERRO ▶ vísceras animais: fígado, coração, rins; frutos secos: noz, avelã, passas; e, também os próprios legumes.

Os suplementos vitamínicos só fazem efeito ou são necessários se a alimentação for deficiente e desequilibrada



Dieta aconselhada para um jogador da formação



Pequeno Almoço

4 fatias de pão integral com marmelada, uma peça de fruta (banana/laranja/uva etc.) um iogurte, um copo de sumo ou leite, de preferência, meio gordo ou magro.



Almoço

Um ovo, salada de tomate, peixe/bife grelhado c/ arroz ou batata cozida.
Para beber: água ou sumo natural. Evitar todas as bebidas que tenham gás.



Jantar

Prato de esparguete com carne picada (carne de vaca), uma salada de tomate com cebola e alface, 2 copos de leite magro ou água/sumo natural.

Estas 3 refeições produzem 80% da energia necessária para um atleta, o restante obtém-se através dos 2 lanches entre refeições



Lanches

Uma peça de fruta, um bolo/pão com geleia, frutos secos (nozes, avelãs, passas etc.), dois copos de sumo natural de fruta.

Refeição imediatamente a seguir ao treino:

Nesta importantíssima refeição devem-se incluir sempre o pão a banana o mel e também a laranja, pois são alimentos de altíssimo índice glicémico, promovendo a ressíntese/recuperação mais eficazmente.

A refeição antes e depois da competição:

Esta deverá ser feita três horas antes do jogo, deve conter alimentos com elevado nível de hidrato de carbono. Começar com: 1/2 fatias de pão, sopa de legumes, pequena porção de peixe/carne grelhados ou cozidos, arroz/massa, iogurte e fruta, bolo e beber água. Evitar gorduras animais.

Entre o período pós refeição e o jogo, os jogadores devem comer um pão integral com marmelada sempre uma hora e meia antes do jogo ter início, e também devem ir bebendo água.

Imediatamente após o final do jogo: os atletas devem ingerir alimentos ricos em hidrato de carbono (pão, banana, laranja, mel etc.). Começando por: 2/3 fatias de pão que contenha aveia e barrado com mel, um prato de arroz/massa de cenoura, uma banana de sobremesa e sumo de laranja natural. A alimentação é feita de uma forma livre, sem utilização de bebidas alcoólicas, comidas ricas em gordura (molhos) e bolos com creme etc.

ATLETA, se não conseguires cumprir sempre com todas as recomendações que fizemos, **LEMBRA-TE**, pelo menos, **DESTES PRINCÍPIOS BÁSICOS**:

PRINCÍPIOS BÁSICOS DE ALIMENTAÇÃO

Beber muita água
ao longo do dia
(1 a 2 litros)

Evitar carne de porco
(perigo de esteroides)

NÃO COMER
BATATAS FRITAS

Fruta ou iogurtes
no intervalo das
refeições
(se houver fome)

Evitar bebidas
gaseificadas

NÃO ABUSAR NA
QUANTIDADE DE
COMIDA

Evitar beber mais que 2
cafés por dia

Os treinadores deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas.

Podem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.

A avaliação do rendimento escolar do atleta pode originar a intervenção do Departamento de Formação em função de um desempenho escolar positivo ou negativo:

OS ATLETAS NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO

Para além da promoção do rendimento escolar o clube promove o civismo dos seus atletas na escola bem como o respeito para com todos os alunos independentemente de cor, religião ou sexo.

O CLUBE CONDENA DE FORMA CATEGORICA A PRÁTICA DE “BULLYING” PELOS SEUS ATLETAS!

Sempre que chegue ao conhecimento do clube alguma situação em que os atletas que estejam envolvidos, contrária às normas éticas e de conduta definidas neste Manual, a mesma será analisada pelo Coordenador (se existir) ou pelo respetivo Treinador e Direção.

Decorrente da análise efetuada, o atleta pode incorrer nas seguintes sanções, escaláveis em função da gravidade da ocorrência:

- 1º Advertência verbal para comportamentos incorretos;
- 2º Advertência verbal para comportamento incorreto com suspensão de convocatória para jogo seguinte, em casos de reincidência após alerta ou caso de gravidade moderada;
- 3º Convocação do Atleta e Encarregado de Educação para suspensão da sua atividade no Clube, por período a determinar, com comunicação da decisão ao Diretor de Turma do Atleta no estabelecimento de ensino;
- 4º Propor à Direção do Clube a exclusão do Atleta das atividades do Clube e de sócio, em casos que se considerem atentatórios à dignidade humana e aos valores preconizados pelo Clube.



INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

A violação pelo atleta, pais/encarregados de educação e outros agentes ligados ao hóquei de formação, de algum dever e/ou norma de conduta previstos neste Manual (decorrente do Regulamento Interno), em termos que se revelem perturbadores do normal funcionamento do Clube (treinos/jogos), constitui infração disciplinar passível de aplicação de sanção.

Elencamos algumas das infrações passíveis de aplicação de pena disciplinar e suas consequências:

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Atraso ao início do treino, no dia do jogo e à concentração	Sanção a aplicar pelo Treinador/Professor
Falta ao treino sem aviso prévio	Sanção a aplicar pelo Treinador/Professor
Falta injustificada a mais que um treino na mesma semana	Pode não ser convocado
Desavenças graves com colegas. Falta de respeito e má educação para com os responsáveis	Proibição de treinar e processo disciplinar
Em representação do Clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo	Suspensão imediata e processo disciplinar, até à sua conclusão
Não cumprimento das normas internas	Castigo a aplicar pela Direção, após consulta ao Treinador
Comportamentos incorretos para com elementos do Clube por parte de pessoas externas ao Clube, mas afeta aos jogadores	Sanção a aplicar pelo Clube

Durante os jogos: os cartões azuis e vermelhos são passíveis de apreciação por parte dos responsáveis do Clube tendo em consideração comportamentos justificados ou injustificados

Todos os prevaricadores terão direito a serem ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. As penas a aplicar serão afixadas para conhecimento de todos

Todas as situações não previstas neste Manual, e que impliquem sanção disciplinar, serão analisadas pela Direção da Secção de Hóquei e se necessário pela Direção do Clube que as deverá remeter, nos processos disciplinares, para instrução pelo conselho disciplinar.

As penas a aplicar serão advertência, repreensão verbal, repreensão escrita, treino fora da equipa, suspensão, rescisão/expulsão.

12

REGRAS e REGULAMENTOS FPP | APL

REGRAS DO JOGO E REGULAMENTO TÉCNICO E ARBITRAGEM

Hóquei - Regulamento de Justiça e Indisciplina

REGULAMENTO GERAL HÓQUEI EM PATINS

13

POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS

O Clube Desportivo de Mafra preocupa-se com a privacidade dos diversos agentes desportivos do Clube e compromete-se a proteger os seus dados pessoais. A “Política de Privacidade e Proteção de Dados” define os termos pelos quais os dados pessoais que nos são fornecidos são utilizados e mantidos em segurança pelo C.D. Mafra. Esta “Política” aplica-se a todos os casos em que recolhemos dados pessoais (incluindo quando utiliza o nosso website e/ou outras plataformas digitais do C.D. Mafra), por isso, pedimos-lhe que consulte a nossa “Política de Privacidade e Proteção de Dados” em:

- <https://www.cdmafra.com/pt/politica-de-privacidade-e-proteccao-de-dados>

14

CONTACTOS OFICIAIS DO HÓQUEI EM PATINS DO C.D. MAFRA

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA

Rua Serpa Pinto, nº 89 – 2640-534 Mafra

Contribuinte nº 501 130 365 - Telefone/fax: 261 815 490 | 967 486 907

E-mail: hoquei@cdmafra.com

**Stick Na Mão! ConventoAoPeito
Mafra! Mafra! Mafra!**

