# CLUBE RECREATIVO DESPORTIVO

**ARRUDENSE** 



# Manual de acolhimento e boas práticas

António Rodrigues

Departamento de Futebol Formação - Diretor Entidade Formadora

Junho 2021

Versão 1.1

# 1. Enquadramento

# 2. Introdução

- a) Visão
- b) Missão
- c) Valores
- d) Objetivos estratégicos (Jogadores/Treinadores/Equipas)
- e) Organograma geral
- f) Organograma Entidade Formadora
- g) Plano de infraestruturas/ planta das instalações disponíveis
- h) Informações de cariz estratégico Geral

## 3. Normas de conduta

- a) Entre praticantes, dirigentes, técnicos e demais staff
- b) Em treino e competição
- c) Na escola
- d) Nos transportes
- e) INTEGRIDADE e Apostas de Match Fixing

# 4. Normas sobre o acompanhamento de praticantes

- a) Recomendações Alimentares e de Nutrição
- b) Resumo do Plano de Emergência Médica
- c) Resumo das Normas sobre o Acompanhamento Escolar
- d) Normas sobre a relação com Pais d(a)s praticantes

# 5. Infrações e Quadro Disciplinar

- a) Atletas
- b) Pais/ Encarregados de Educação
- c) Casos Omissos

# 1. Enquadramento

O CRDA adquiriu um estatuto de elevada responsabilidade social que o torna hoje na mais relevante coletividade com fins não lucrativos do concelho de Arruda dos Vinhos.

Tal responsabilidade assume especial relevância no que concerne à prática do Futebol, modalidade que acolhe elevado um número de jovens atletas época desportiva.

No contexto dos objetivos formativos está o jovem como membro de uma "família" e a formação do mesmo na sociedade regida por normas de respeito, responsabilidade e valores.

Assim. o presente manual de boas práticas define as regras comuns para todos os intervenientes no processo de ensino-aprendizagem do futebol de formação do Clube Recreativo e Desportivo Arrudense, e uniformiza princípios para toda a comunidade desportiva envolvida no processo do treino/jogo. Este documento foi aprovado e entra em vigor logo no dia da sua divulgação, distribuição ou afixação, em local próprio, físico ou digital

# 2. Introdução

#### a) Visão

Fazer do CRDA um Clube eclético, que apoie a criatividade e a Inovação das suas práticas que seja a Referência para todas as Crianças, jovens e Adultos que queiram praticar atividades Desportivas, Recreativas e Culturais.

#### b) Missão

Estimular a prática da atividade física e da formação desportiva criando condições para os atletas, como meio de promoção de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios cívicos

## c) Valores

A atividade Desportiva, Recreativa e Cultural, contribui para o desenvolvimento de potencialidades físicas e psicológicas, que levam ao desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos de vida saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam o Espírito de Equipa, a Disciplina, a Tolerância e o Respeito

# d) Objetivos estratégicos

# **Jogadores**

- ✓ Formar integralmente jovens Jogadores/Atletas nas vertentes, pessoal, desportiva e social
- ✓ Formar jogadores para que possam praticar futebol na equipa principal do Clube
- ✓ Incremento de atletas nos escalões de base

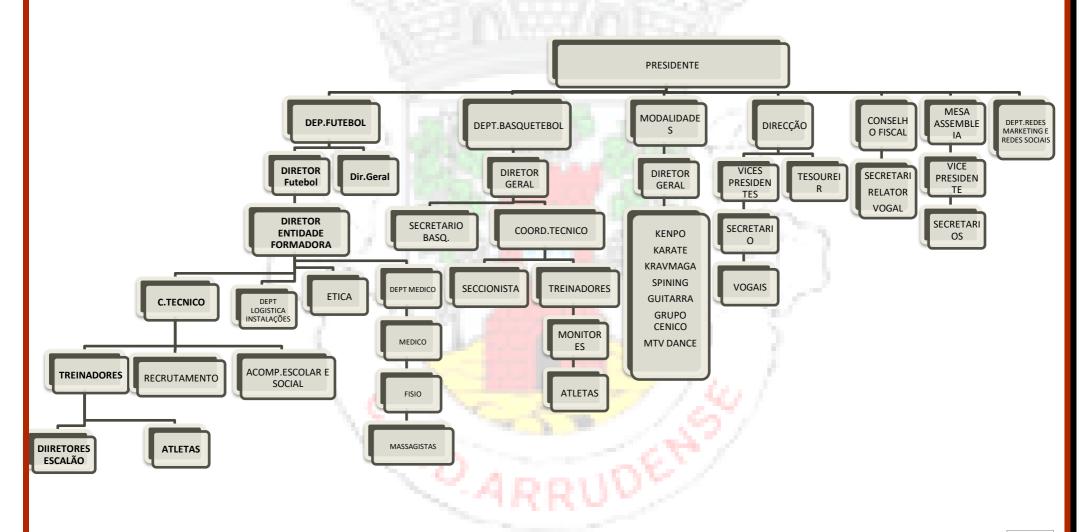
#### **Treinadores**

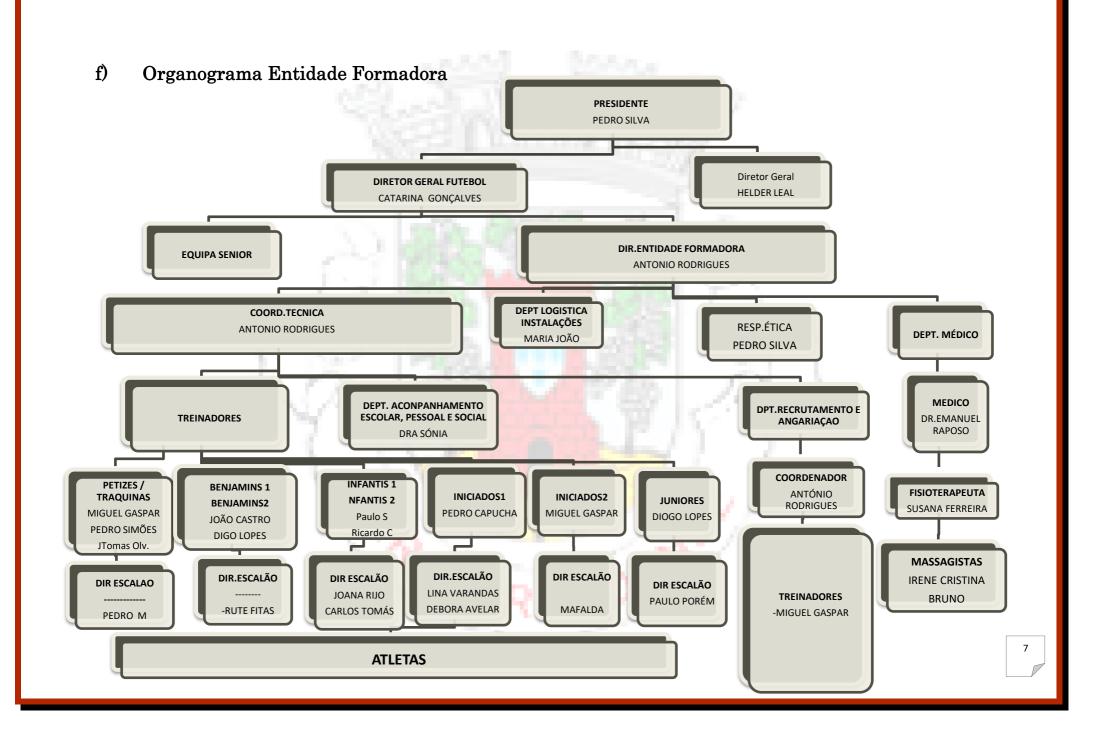
- ✓ Apostar na formação de Técnicos
- ✓ Colocação de treinadores que tenham entusiasmo, mas que se orientem pelos modelos de Jogo e Treino do Clube e cuja conduta seja exemplar ao nível social e desportivo.

# **Equipas**

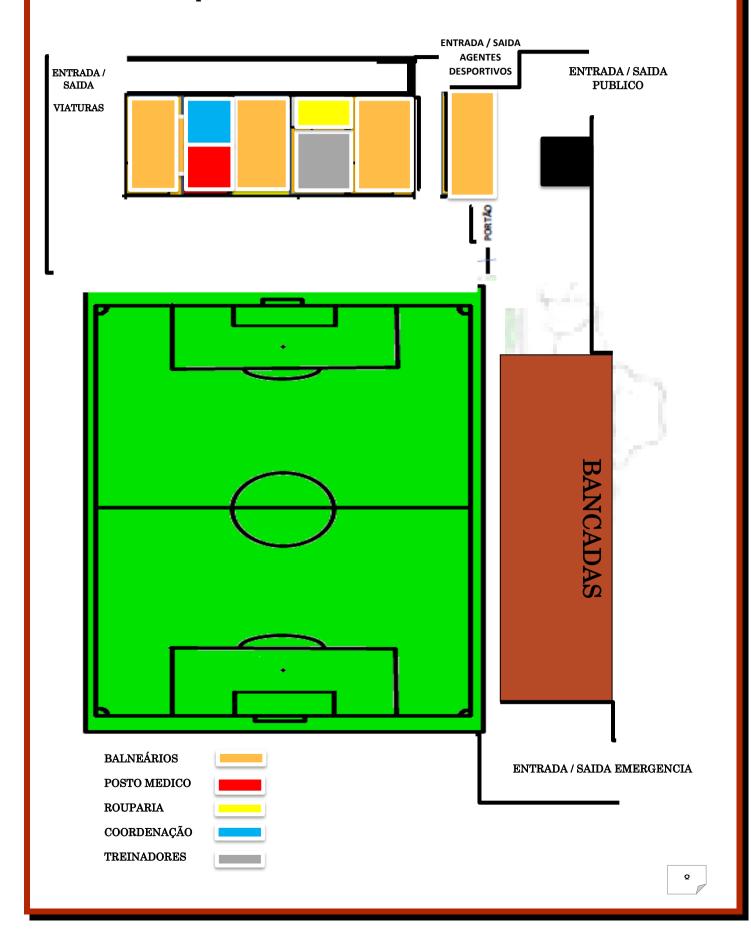
- ✓ Manter uma gestão financeira equilibrada de todos os escalões
- ✓ Criar um modelo de treino e de jogo com processos comuns transversais aos diversos escalões
- ✓ Ser competitivos, ambiciosos, mas respeitar os valores éticos do clube, regendo sempre a suas atuações pelo cariz de aceitação e tolerância
- ✓ Ser reconhecidas por um comportamento exemplar

# e) Organograma Geral





g) Plano de infraestruturas/ planta das instalações disponíveis



#### h) Informações de cariz estratégico Geral

## Inscrição

Todos os atletas do CRDA são associados. No caso de se tratar de menores de idade, o encarregado de educação deve dar a sua autorização expressando-a por escrito na Proposta de Sócio.

A inscrição na modalidade é realizada mediante o preenchimento da ficha de inscrição de modelo aprovado e em uso e leitura obrigatória das normas de funcionamento, comprometendo-se o Encarregado de Educação ao seu cumprimento e ao pagamento atempado dos valores aprovados pela Direção.

Os valores referidos incluem:

Mensalidade (25€)

Seguro Desportivo

Kit de equipamento

Quota de Associado

No ato da inscrição o atleta entregará, obrigatoriamente, uma fotografia tipo passe e a quantia relativa à 1º Mensalidade acrescida do valor relativo ao seguro desportivo.

Para os atletas que venham a integrar as equipas de competição, a Declaração Médica de Robustez Física é obrigatória mais as condições do anexo A para atletas de competição.

#### Pagamento

As mensalidades são liquidadas até ao dia 8 de cada mês. Caso perdure o não pagamento até ao último dia do mês da mensalidade em atraso, o atleta ficara inibido de participar nos treinos e nos jogos inerentes à sua atividade no clube.

O Kit de equipamento, para os atletas dos escalões de formação sem competição é pago no ato da inscrição inicial do atleta.

Nos casos de comprovada carência financeira o pagamento poderá ser diferido em duas prestações.

O não pagamento da mensalidade só poderá ser ponderado após analise da Direção nos casos de doença ou casos de carência financeira, desde que informados os responsáveis pelo futebol e posteriormente entregue a respetiva justificação ou comprovativo.

Qualquer desistência de frequência deve ser comunicada aos responsáveis pelo futebol com 15 dias de antecedência, sendo suspenso o pagamento da mensalidade do mês seguinte.

O Valor das inscrições não será devolvido em caso de desistência.

Caso o atleta, por qualquer motivo não frequente os treinos pagos num determinado mês, esse pagamento não se transfere para qualquer dos meses

#### 3. Normas de conduta

## a) Praticantes, dirigentes, técnicos e demais staff

- ✓ 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
- ✓ Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos
- ✓ Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- ✓ 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;

## b) Em treino e competição

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 e apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora
- ✓ Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
- ✓ 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;
- ✓ 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 colegas, 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,

#### c) Na escola

A formação enquanto conceito é extremamente abrangente o prossupõe não só formação desportiva, mas também a formação escolar, social e humana. Neste seguimento, é exigido aos jogadores um comportamento exemplar em todas as situações e em especial ao comportamento na escola. O CRDA reserva o direito de atuar disciplinarmente, cumulativamente com as ações que a própria escola possa realizar, caso se verifiquem situações em que o comportamento do atleta não seja adequado, tais como:

# NÃO

- ✓ Ser assíduo e p<mark>ontual não</mark> cumprindo os horários da escola;
- ✓ Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- ✓ Justificar devidamente as faltas com o seu diretor de turma;
- ✓ Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- ✓ Respeitar professores e/ ou funcionários da escola, dando origem a abertura de um inquérito com processo disciplinar,
- ✓ Manter conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso incorreto dos mesmos;

#### d) Nos transportes

Sendo uma parte da concentração para um jogo gasta em viagem, o comportamento dos atletas nos transportes de e para os jogos deve ser exemplar, nomeadamente salvaguardando a sua segurança e a dos colegas, devendo ainda manter um ambiente civilizado e calmo, na ida e no regresso. A utilização dos transportes do Clube Recreativo Desportivo Arrudense é efetuada apenas pelos escalões de juniores que se deverá reger pelas seguintes regras:

- ✓ Respeito pelos horários definidos;
- ✓ Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- ✓ Tratar com correção os motoristas;
- ✓ É proibido come<mark>r e</mark> beber <mark>no</mark>s transportes do Clube;
- ✓ Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;
- ✓ É obrigatório o uso do cinto de segurança.

Aos restantes escalões, sendo a viagem assegurada por particulares (Enc. Educação), é necessário o respeito pelos horários da concentração e a desmobilização dos atletas por parte dos Enc. Educação

#### e) Integridade e Apostas de Match Fixing

Match fixing é a expressão que define a prática de combinar resultados desportivos, com vista a obter prémios ou quantias provenientes de apostas.

O CRDA como instituição de utilidade publica tem por dever promover comportamentos que denunciem qualquer forma de Match Fixing.

O C.R.D.A, através do seu departamento de Ética e Integridade, irá promove ações de formação e sensibilização específica sobre a temática. Desde a implementação do novo projeto no futebol de formação (SET2020), que o Departamento de Futebol Jovem se associou ao Plano Nacional de Ética no Desporto, através do seu registo no programa "Bandeira da Ética", tendo posteriormente submetido o "Projeto "#JOGAMOSJUNTOS" onde época a época abordaremos áreas distintas da Ética Desportiva.

Desta forma promover as diretivas do código de conduta Match Fixing é o dever do CRDA:

- ✓ Nunca combinar o resultado de um evento
- ✓ Jogar com honestidade
- ✓ Fazer saber qualquer tentativa de suborno
- ✓ Nunca partilhar informação sensível
- ✓ Nunca apostar nele mesmo
- ✓ Estar atento aos sinais e a abordagens

Desta forma é expressamente proibido que, os jogadores, técnicos e colabores diretos do futebol jovem do Clube Recreativo Desportivo Arrudense pratiquem ou participem de apostas desportivas, jogos e apostas online, diretamente, ou por interposta pessoa, em forma de Match Fixing. Esta situação origina uma consequência única : Exclusão do C.R.D.A.

Qualquer atleta ou agente desportivo que tenha sido abordado para situação de Match Fixing deve **OBRIGATORIAMENTE** informar 0 seu superior hierárquico ou o Responsável pelo Departamento de Ética e Integridade do Clube. O não cumprimento desta premissa implica a imediata Exclusão do C.R.D.A.



# 4. Normas sobre o acompanhamento de praticantes

## a) Recomendações Alimentares e de Nutrição

Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância, 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 CONCEITOS 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)
- ✓ A meio da manhã e durante a tarde comer Fruta, Iogurtes ou Bolachas Integrais
- ✓ Consumo elevado de alimentos de origem vegetal, como os hortícolas, fruta, cereais
- ✓ Ingestão preferencial de pescado, privilegiando o peixe gordo (atum, salmão, sardinha, cavala,) e de carnes brancas (frango, coelho, peru...)
- ✓ Consumo de laticínios (leite, queijo, iogurte) na sua versão mais magra
- ✓ Enfoque para as sopas (principalmente no início da refeição), ensopados, estufados, cozidos, caldeiradas, como forma de preservarem a maioria dos nutrientes
- ✓ Ingestão diária do pequeno-almoço

# **Principais Nutrientes**







- Principal fonte de energia dos músculos e cérebro
- Recuperação após exercício
- Aumento
   /manutenção
   massa
   muscular
- -Recuperação muscular/ tecidular
- Transporte vitaminas (A,D,E,K)
- Fonte energia - Fonte de
  - ácidos gordos essenciais

Grupo Energético



Grupo (re)construtor Grupo das gorduras



# Pequeno-almoço de campeão

É essencial começar o dia com uma refeição equilibrada, que forneça a energia e os nutrientes necessários para o dia-a-dia.

Um bom pequeno-almoço proporciona maiores níveis de atenção e concentração, contribuindo para um melhor desempenho escolar e nas tarefas diárias. Além disso, permite também um controlo mais eficaz do apetite ao longo do dia.

#### Um pequeno-almoco ideal deverá conter:

#### Fontes de Hidratos de Carbono (HC):

- Principalmente complexos: Cereais simples (flocos de aveia, weetabix, Allbran flakes, cereais tipo fitness), p\u00e3o de centeio ou mistura;
- Açúcares "naturais" em doses adequadas: Sumo de fruta natural (máximo 2 laranjas pequenas e perfazer restante quantidade com água) <u>ou</u> 1 sumo 100% fruta <u>ou</u> 1 peça de fruta

#### Fontes de proteína (alto valor biológico):

 Leite e derivados meio-gordos ou magros (iogurte, queijo fresco, requeijão, queijo tipo flamengo) fiambre de aves, batidos de fruta, panquecas, ovos mexidos.

Ex 1: 1 copo de sumo de laranja natural + 1 pão de mistura com 2 ovos mexidos

- Ex 2: 2 iogurtes líquidos ou sólidos com 5 c. sopa de cereais simples (ex: cornflakes/ aveia) + 1 c. sopa de frutos secos (nozes, amendoas) + 1 banana às rodelas + 1 c. sopa de mel
- Ex 3: 1 batido de fruta (2 copos de leite + 1 peça de fruta + 1 c. sobremesa de mel) + 1 tosta de queijo e fiambre (sem manteiga)

# A falta de tempo não pode ser desculpa para não fazer esta refeição!



# Alimentação Antes do Exercício

É essencial uma ingestão de hidratos de carbono (HC) adequada durante toda a semana, mas a alimentação do dia anterior requer especial atenção!

#### Ceia de véspera de jogo:

- ⇒ 1 copo de leite (simples ou com 1 c. sobremesa de chocolate em pó) ou 1 iogurte ou 1 batido de fruta (1 copo de leite + 1 peça de fruta)
- ⇒ 5 bolachas simples (maria, torradas, aveia, maria de chocolate) ou 5 c. sopa de cereais simples (cornflakes, multicheerios, flocos de aveia, etc) ou 1 barra de cereais
- ⇒ 1 peça de fruta (exceto se tomou o batido)

#### Dia de jogo:

A última "grande" refeição antes da prática desportiva deve ser 3-4h antes do evento (se for um jogo à tarde) ou 2-3h antes (se for um jogo de manhã):

#### Principais constituintes desta refeição:

⇒ <u>Alimentos ricos em HC complexos: Peq. Almoço</u>: pão de mistura, cereais integrais; <u>Almoço:</u> massas ou arroz ou batata-doce, quinoa, leguminosas, pão de mistura;











⇒ <u>Alimentos ricos em Proteína</u>: <u>Peq. Almoço</u>: Ovos (panquecas, ovos mexidos), Leite, batidos de fruta, iogurte; <u>Almoço</u>: carne magra, peixe grelhado ou cozido;











⇒ <u>Alimentos ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes: Peq. Almoço:</u> Fruta ou sumo de fruta natural/100% fruta, bagas goji, sementes (chia/linhaça, etc.); Almoço: Sopa, legumes e/ou salada, fruta ou sumo de fruta natural/100% fruta

# Alimentação <u>Durante o exercicio</u>

Durante a prática desportiva é essencial manter o corpo bem hidratado, para isso, deves:

Beber 100 a 200 ml de água em intervalos de 15-20 minutos ou sempre que exista oportunidade.

#### Aspetos a ter em atenção:

- ⇒ Temperatura ambiente!
- ⇒ Quanto maior for o grau de desidratação, maior é a perceção de esforço para executar uma dada tarefa.



# Alimentação Após o Exercício

# Objetivos:

- ⇒ Repor as reservas de energia, os líquidos e eletrólitos perdidos na transpiração;
- ⇒ Recuperação do sistema imunitário e dos danos celulares e musculares, causados pelo esforço intenso;

Para tal: Nos primeiros 30-60 minutos após o exercício devem-se ingerir HC simples (ex: sumo de fruta, barras de cereais, fruta) juntamente com uma fonte proteica. Por isso:

- ⇒ É importante tomar o lanche dado pelo clube!
- ⇒ E 30 -60 min após, pode fazer-se uma refeição mais completa, para garantir um processo de recuperação mais eficaz. Exemplos de lanches:
  - 1) 1 pão de mistura com queijo magro (2 fatias) + 1 peça de fruta + 1 iogurte;
  - 1 pacote de leite simples + 1 p\u00e3o com fiambre de aves (3 fatias) + 1 banana;

Se a refeição for o almoço/jantar, podem aplicar-se as regras da refeição principal antes do exercício, com as seguintes alterações;

- ⇒ Garantir que a refeição tem um <u>teor moderado de sal para repor os eletrólitos</u> perdidos no suor.
- ⇒ Possibilidade de incluir uma sobremesa simples (ex: arroz doce, bolo de iogurte, etc.) que s\(\tilde{a}\) apreciadas pelos jogadores e ajudam a recuperar a energia perdida.
- ⇒ Evitar alimentos processados e com elevado teor elevado de gordura, que podem comprometer o processo de recuperação: fast-food, molhos gordurosos, fritos, manteiga, produtos de pastelaria com creme, etc.

Nota: É muito importante evitar a ingestão de Hidratos de carbono simples (açúcares) no dia-dia, uma vez que, em excesso e ingeridos fora das alturas ideais, podem promover:

- Aumento da massa gorda corporal que por sua vez pode prejudicar o rendimento desportivo.
- Desenvolvimento de cáries veículo de entrada para diversos microrganismos que podem aumentar a inflamação corporal e contribuir para o desenvolvimento de lesões desportivas.

De forma genérica alguns dos princípios nutricionais a ter em conta num contexto desportivo foram colocados neste manual, contudo importante referir que, o caráter individual de cada atleta, o período entre competições, o tipo de treino, entre outros fatores, é determinante no que respeita à alimentação adequada para cada um.

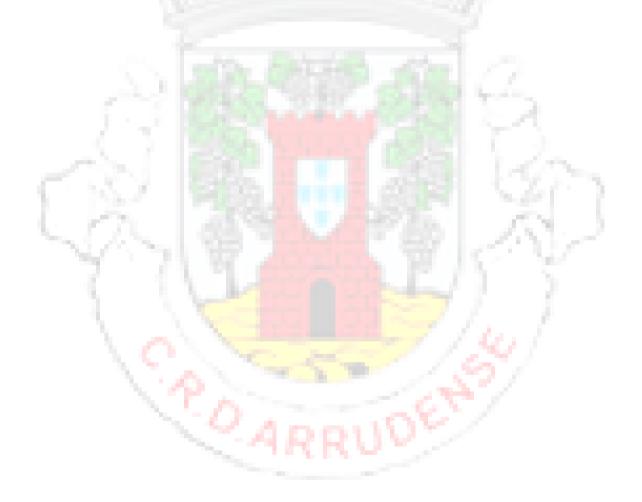
#### Hidratação:

No que respeita à hidratação devemos ter em consideração que um estado de hidratação desadequado pode ter um impacto negativo na *performance* desportiva. Assim, para que isto seja evitado os atletas devem monitorizar a sua densidade urinária, sendo que quanto mais clara for a urina mais hidratado se encontra o atleta.

Recomenda-se assim que pelo menos 4 horas antes do exercício o atleta ingira 5 a 7 ml de fluídos/kg peso corporal e, caso a urina seja muito concentrada, 3 a 5ml de fluídos/kg adicionais cerca de 2 horas antes. Para além disso, durante o exercício pretende-se que o atleta não tenha perdas superiores a 2% do seu peso corporal.

De referir que não é de todo recomendado um estado de Hiper hidratação, ou seja, que o atleta faça uma ingestão excessiva de água durante o jogo e, por isso aumente o seu peso neste período. Após o exercício o atleta deve ingerir 750ml de fluídos por cada kg de peso corporal perdido, de preferência com adição de sódio superior às suas perdas durante o exercício.

Concluindo, pode-se dizer que foram assinalados de forma genérica alguns dos princípios nutricionais a ter em conta num contexto desportivo. O caráter individual de cada atleta, o período entre competições, o tipo de treino, entre outros fatores, é determinante no que respeita à alimentação adequada para cada um, sendo desta forma essencial o acompanhamento individual do atleta por um Nutricionista.



# b) Resumo do Plano de Emergência Médica

# CRDA - Campo Municipal de Jogos de Arruda dos Vinhos - PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA E EVACUAÇÃO

# Situação de risco em treino ou jogo

- Lesão traumática
- Lesão não traumática

# Avaliação Local por pessoal competente

- Fisioterapeuta
- Massagista
- Formação em SAV ou DAE

# Paragem cardiorrespiratória

- Avaliado por elemento com formação SAV ou DAE
- **112**
- Aplicação suporte básico vida

#### Fratura/TCE

- Avaliação por Fisioterapeuta ou massagista
- **•** 112
- Estabilização do atleta até chegado dos meios de assistência

# Lesões não emergentes

- Entorse, contusões, roturas, etc
- Avaliação por Fisioterapeuta
- Tratamento no posto médico do clube
- Tratamento externo / Seguradora

AUTORIDADES	STAFF CRDA
☐ INEM 112	COORDENADOR - 96 737 51 68
BOMBEIROS263 975 114	FISIOTERAPIA - 91 984 07 19
G.N.R 263 977 200	DIR.FUTEBOL - 91 935 98 24



# Suporte Básico de Vida & Desfibrilhação Automática Externa



#### Verificar a resposta

Abanar suavemente Perguntar em voz alta: "Sente-se bem?"



#### Se não responder

Abrir a via aérea & avaliar a respiração

Se não respira normalmente ou se não respira

Se respira normalmente



# Chamar 112, procurar e trazer DAE Iniciar de imediato SBV

Colocar as mãos no centro de tórax Fazer 30 compressões:

- Deprimir com firmeza pelo menos 5cm com uma frequência de 100/min
- Selar os lábios em volta da boca
- Insuflar progressivamente até o tórax expandir
- Fazer a insuflação seguinte quando o tórax retrair
- Manter SBV

SBV 30:2



- Chamar 112
- Continuar a avaliar se a respiração é normal





#### Ligar o DAE & aplicar as pás

Seguir de imediato os comandos de voz Colocar um dos eléctrodos no tórax sob o braço esquerdo Colocar o outro eléctrodo por baixo da clavícula direita, ao lado do esterno Se há mais de um reanimador: não interromper SBV



#### Afastar & aplicar o choque

Ninguém toca na vítima

- durante a análise
- durante a aplicação do choque

Se a vítima começar a acordar: mexer, abrir os olhos e respirar normalmente, parar o SBV Se estiver inconsciente, colocá-la em posição lateral de segurança\*.





Ponto de encontro



Saídas de emergência



Saídas publica e de emergência



Circuito de saída e emergência



Posto Médico



Desfibrilhador

c) Resumo das Normas sobre o Acompanhamento Escolar Os treinadores de cada grupo deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem, no final de cada período escolar solicitar uma cópia do registo de avaliação no final desse mesmo período letivo e colocá-lo software disponível para apreciação pelo responsável.

Procedimentos a desencadear após a identificação do atleta com fraco desempenho escolar:

- 1. Convocar o encarregado de educação para uma reunião com a responsável pelo acompanhamento social e escolar;
- 2. Convocar uma reunião entre o encarregado de educação, o atleta, a responsável pelo acompanhamento social e escolar e a criação de orientações:
- ☐ Apresentação ob<mark>rig</mark>atória do mapa de testes a realizar no período letivo em curso.
- ☐ Apresentação obrigatória das primeiras avaliações dos testes realizados no período letivo em curso.

Quadro de penalizações por fraco desempenho escolar:

- □ O atleta não é convocado para os dois primeiros jogos, após a tomada de conhecimento por parte do clube das suas avaliações.
- ☐ O atleta fica responsável nas duas primeiras semanas pela arrumação de todo o material utilizado no treino
- ☐ O atleta fica responsável pelo transporte do equipamento de jogo, nas competições que a equipa realize na condição de visitante

#### Quadro de Mérito Escolar

□ O atleta será avaliado pelo seu desempenho escolar para nomeação para o Quadro de Mérito Escolar, por grupo/equipa, até ao Escalão de Sub-17, no final de cada período escolar.

□ Considera-se a média de todas as avaliações escolares obtidas pelo atleta no seu ensino durante a avaliação para o Quadro de Mérito Escolar.

☐ Os atletas nomeados para o Quadro de Mérito Escolar, para além da exposição das suas fotos nas redes sociais do clube, terão direito a um Diploma de Mérito Escolar.

Os atletas nomeados também poderão ser contemplados com outros prémios ligados a atividades desportivas, de lazer e culturais.

# Procedimentos a adotar para a promoção do Sucesso Escolar

O acompanhamento contínuo do percurso escolar do atleta/aluno é um fator fundamental para o Departamento de Formação

Nesta perspetiva é importante que o clube na pessoa do responsável pelo acompanhamento escolar, sempre que um dos seus atletas seja sinalizado como um aluno com um baixo rendimento escolar, desencadeie o conjunto de procedimentos anteriormente descritos de forma a inverter o seu percurso escolar.

## d) Normas sobre a relação com Pais do(a)s praticantes

Nas instalações desportivas, por motivos pedagógicos, não serão permitidas entradas nos locais não autorizados a pessoas que não sejam agentes desportivos.

Qualquer questão mais pontual a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou atividade, nunca durante as mesmas.

Qualquer esclarecimento de ordem técnica apenas poderá ser feito ao coordenador da formação e nos horários definidos para os esclarecimentos aos Enc. Educação. Qualquer esclarecimento de ordem administrativa deve ser feito na secretaria, dentro do horário de funcionamento pré-estabelecido;

Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador ou diretor da equipa deve ser avisado com a antecedência máxima possível. Os pais devem ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas.

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 Recreativo e Desportivo Arrudense.

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

- ✓ 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 e 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;



# 6. Infrações e Quadro Disciplinar

O presente regulamento é um documento orientador de formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Futebol Jovem do Clube Recreativo Desportivo Arrudense. Assim definimos uma série de correções de conduta que entram em vigor com a publicação deste manual

#### d) Atletas

#### CORREÇÃO DISCIPLINAR LEVE - Sanção a aplicar

- ✓ O atleta que não justifique a sua falta e de preferência com antecedência – Possibilidade de não convocação para o próximo jogo (critério do treinador)
- ✓ Em caso de faltas a 50% dos treinos de forma injustificadas O atleta não é convocado para o próximo jogo; (obrigatório)
- ✓ Um atleta que falte injustificadamente a um jogo Não será convocado para o próximo jogo; (obrigatório)
- ✓ Um atleta que tenha mau comportamento no treino por desavenças com outro colega - Pode incorrer na exclusão da próxima convocatória (critério do treinador)
- ✓ Um atleta que chegue atrasado ao treino de forma rotineira Poderá ser colocado a treinar à parte do grupo com a supervisão de um responsável; (critério do treinador)

# CORREÇÃO DISCIPLINAR GRAVE - Sanção a aplicar pelo Diretor Entidade formadora / Direção

- ✓ Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis do CRDA
- √ Não cumprimento das normas internas
- ✓ Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube

# CORREÇÃO DISCIPLINAR MUITO GRAVE

✓ Sempre que existam constantes agressões, que podem ser de **ordem física**, **verbal** e **psicológica** (ou juntas), em que um indivíduo ou um grupo humilha, xinga, expõe e agride um outro indivíduo, pelo facto de este ter outros ideais, cor e/ou interesses diferentes dos seus, este ato é descrito como forma de assédio moral, representando uma forma de bullying, racismo e violência.

## As sanções a aplicar serão de:

- a) Advertência
- b) Repreensão escrita
- c) Suspensão temporá<mark>ria</mark>
- 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, diretor de entidade formadora e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

As sanções concretas, em qualquer dos casos não têm direito ao retorno das mensalidades.

#### e) Pais/ Encarregados de Educação

A violação pelos pais de algumas das normas de conduta previstas no manual de acolhimento que se revelem perturbadores do funcionamento do clube, devem merecer, num primeiro momento uma chamada de atenção ou reparo pelo coordenador da formação. Caso aquela diligência não produza efeito e haja reincidência nos comportamentos violadores do manual, podem ser aplicadas as seguintes sanções:

- a) Advertência ao Encarregado de Educação;
- b) Advertência ao atleta sobre o comportamento dos pais/Enc. de educação
- c) O atleta não ser convocado
- d) Não permitir que os Pais/Encarregados de Educação vejam os treinos e jogos
- e) Suspensão tem<mark>porária ou def</mark>initiva do atleta
- ✓ O comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube implica sanção a aplicar pela direção, após consulta ao treinador, diretor de equipa e coordenador técnico.
- ✓ Não cumprimento das normas internas sanção a aplicar pela direção e coordenador.
- ✓ Falta de respeito e indisciplina para com os diretores e os treinadores – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

Todos os infratores terão o direito a serem previamente

ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

Todas as situações não previstas neste Manual de

Acolhimento e Boas Práticas e que impliquem sanção

disciplinar serão analisadas pela direção.

f) Casos Omissos

Todos as outras situações que não constam nos Termos e

Condições do manual de acolhimento do CRDA serão alvo

de tratamento interno pela Direção, Diretor Geral do

Departamento de Futebol Formação, Diretor da Entidade

Formadora e Coordenador técnico.

Todo o atleta visado terá direito a se justificar, e as

sanções a aplicar s<mark>erã</mark>o sem<mark>pr</mark>e comunicadas por escrito e

afixadas em local p<mark>róp</mark>rio p<mark>ara</mark> conhecimento de todos.

Arruda dos Vinhos

Outubro 2021

Dir. Entidade Formadora

António Rodrigues

Presidente da Direção

Pedro Silva

