

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



Índice

INTRODUÇÃO	3
MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS	4
PONTO 1 – MISSÃO DO DESPORTIVO DE LEÇA DO BALIO	4
PONTO 2 – VISÃO DO DESPORTIVO DE LEÇA DO BALIO	4
PONTO 3 – VALORES DO DESPORTIVO DE LEÇA DO BALIO	4
PONTO 4 – OBJETIVOS DO DESPORTIVO DE LEÇA DO BALIO	4
PONTO 5 – ORGANOGRAMA DO DESPORTIVO LEÇA DO BALIO	5
PONTO 6 – COMPORTAMENTOS E ATITUDES	5
PONTO 7 – PRESERVAÇÃO E RESPEITO	5
PONTO 8 – ORGULHO E MÍSTICA	5
PONTO 9 – DIREITOS DOS ATLETAS	6
PONTO 10 – DEVERES DOS ATLETAS	6
PONTO 11 – NORMAS DE CONDUTA DOS TREINADORES	7
PONTO 12 – NORMAS DE CONDUTA DOS PAIS	8
PONTO 13 – O ATLETA EM SITUAÇÃO DE COMPETIÇÃO / JOGO	9
PONTO 14 – O ATLETA EM SITUAÇÃO DE TREINO	10
PONTO 15 – O ATLETA E O MATERIAL	11
PONTO 16 – O ATLETA NA ESCOLA	11
PONTO 17 – INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING	12
PONTO 18 – PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA	12
PONTO 19 – O ATLETA FORA DAS INSTALAÇÕES DO CLUBE	14
PONTO 20 - PRINCÍPIOS DE NUTRIÇÃO EM CONTEXTO DESPORTIVO	15
NUTRIÇÃO ANTES DO JOGO	16
PONTO 21 – FUMO, ÁLCOOL E CONSUMO DE ESTUPEFACIENTES	18
PONTO 22 – QUADRO DE MÉRITO DESPORTIVO	18
PONTO 23 – INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	19
PONTO 24 – INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	20
PONTO 25 – CASOS OMISSOS	21

Introdução

O presente manual de boas práticas define as regras comuns para todos os intervenientes no processo de ensino-aprendizagem do futebol de formação do Desportivo de Leça do Balio, 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.

Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Ponto 1 – Missão do Desportivo de Leça Do Balio

O Desportivo de Leça do Balio tem por missão, promover e difundir a prática de futebol, proporcionando para tal uma educação cívica e desportiva de qualidade a todos os atletas, promovendo a solidificação dos laços afetivos com o clube.

Ponto 2 – Visão do Desportivo de Leça Do Balio

O Desportivo de Leça do Balio tem como visão, ser um clube de referência na formação de atletas, através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade, quer ao nível dos recursos humanos quer ao nível das infraestruturas de apoio.

Ponto 3 – Valores do Desportivo de Leça Do Balio

O Desportivo de Leça do Balio acredita e defende e pratica os valores de Ética, Rigor, Honestidade, Espírito de equipa, Competência e Competitividade.

Ponto 4 – Objetivos do Desportivo de Leça Do Balio

O Desportivo de Leça do Balio tem como principais objetivos:

- Formar integralmente os jovens Jogadores/Atletas nas vertentes, pessoal, desportiva, social e cultural;
- Proporcionar aos jogadores as melhores condições para a prática e desenvolvimento desportivo;
- Formar jogadores para a equipa principal do Clube;
- Obter os melhores resultados desportivos;
- Manter uma gestão financeira equilibrada;

Ponto 5 – Organograma do Desportivo Leça do Balio



Ponto 6 – Comportamentos e Atitudes

Os comportamentos e as atitudes desenvolvidas por todos os intervenientes da formação e pelos atletas do clube, serão sempre motivos de orgulho por toda a comunidade desportiva e estes dignificarão o emblema que estão a representar.

Ponto 7 – Preservação e Respeito

Todos os intervenientes pela comunidade desportiva, dirigentes, treinadores, delegados, jogadores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, massagistas, roupeiros, pais e familiares dos jogadores, bem como sócios e simpatizantes do Desportivo de Leça do Balio, deverão preservar, utilizar e respeitar as normas de funcionamento das infraestruturas do clube.

Ponto 8 – Orgulho e Mística

No sentido de engrandecer o orgulho e a mística entre todos os intervenientes que fazem parte da estrutura do Departamento de Formação do Desportivo de Leça do Balio, deverão evitar-se qualquer tipo de comentário que seja depreciativo e com a agravante de poder denegrir a imagem e o trabalho realizado pelo outro. Do mesmo modo, pessoas externas ao Departamento de Formação, mas afetas a um atleta do clube, e que tenham comportamento incorreto para qualquer

elemento do Departamento, terá consequências para o atleta, ficando à responsabilidade do Departamento de Formação, as possíveis sanções a aplicar.

Ponto 9 – Direitos dos Atletas

9.1 – Garantia de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens corretas e bem-sucedidas.

9.2 – Garantia de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento integral como futebolista, bem como para a formação da sua personalidade enquanto ser humano.

9.3 – Garantia de instalações desportivas, nomeadamente, de balneário equipado com banhos, sanitários, vestuário com padrão ótimo de higiene.

9.4 – Garantia de reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido.

9.5 – Garantia de ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos/jogos.

9.6 – Garantia de competições federadas na Associação de Futebol Porto e/ou no Campeonato Nacional da FPF.

9.7 – Garantia de reuniões periódicas com os seus encarregados de educação para informação da sua formação no futebol com um horário de atendimento definido.

Ponto 10 – Deveres dos Atletas

10.1 – Todos os atletas, antes de iniciar a sua atividade no início da época, têm que se inscrever na secretaria do clube mediante a entrega dos documentos solicitados e efetuar o pagamento da inscrição e quota mensal;

10.2 – O pagamento da quota mensal é efetuado até ao dia 08 do mês corrente; em caso de incumprimento, o atleta pode não ser convocado, dando-se conhecimento ao atleta e encarregado de educação.

10.3 – Todos os atletas devem obrigatoriamente adquirir o Kit do clube.
(treino e jogo)

10.4 – Ser assíduo e pontual aos horários dos treinos;

10.5 – Seguir as orientações do treinador/equipa técnica, relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem do futebol formação;

10.6 – As faltas aos treinos e às competições deverão ser devidamente justificadas, com antecedência, ao delegado, coordenador ou ao treinador, e a falta da justificação implica uma sanção desportiva da parte do treinador;

10.7 – Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos do clube, tendo a falta de respeito ao treinador, delegado, coordenador ou a qualquer outro funcionário do clube originar a abertura de um inquérito para processo disciplinar.

10.8 – Devem manter sempre conservado, limpo e fechado o balneário de utilização, fazendo uso correto do mesmo.

10.9 – Conhecer as normas de funcionamento da secretaria e do Regulamento Interno, cumprindo-as integralmente.

10.10 – Fazer-se sempre acompanhar do material de treino e de jogo/competição.

10.11 – Deve estar sempre presente, quando convocado ou solicitado pelo Departamento de Formação, para atividades extradesportivas, em representação do clube, da sua imagem ou para o seu desenvolvimento integral, cultural e social.

Ponto 11 – Normas de Conduta dos Treinadores

11.1 – Respeitar todos os atletas, treinadores, funcionários, coordenador, delegados, diretores e pais / encarregados de educação dos atletas;

11.2 – Planear e orientar todas as sessões de treino de acordo com os objetivos e conteúdos bem definidos pelo Departamento de Formação e segundo as faixas etárias dos atletas do escalão;

11.3 – Registrar e arquivar em devido tempo toda a documentação e orientações emanadas pelo Coordenador Técnico do Departamento de Formação do clube;

11.4 – Valorizar fundamentalmente o esforço no treino/jogo e o progresso na aprendizagem do futebol formação, ensinando e desenvolvendo nos atletas as regras de jogo, espírito de fair play e comportamento desportivo apropriado;

11.5 – Proporcionar aos atletas a alegria e o prazer do jogo, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva.

11.6 – Não utilizar e nem permitir que seja utilizada, linguagem abusiva, nem atos agressivos, abusivos e repetidos de comportamentos de ordem física ou moral sobre um ou mais atletas;

11.7 – Ser responsável por levantar todo o material de treino; no final do mesmo, recolher e certificar-se que todo o material desportivo levantado é entregue ao funcionário da rouparia;

11.8 – Ser o primeiro a entrar o último a sair. Deve ordenar que um elemento da equipa técnica verifique os comportamentos, as atitudes e a higiene nos balneários do seu escalão.

Ponto 12 – Normas de Conduta dos Pais

12.1 – Acompanhar a carreira desportiva dos seus filhos, incentivando o dever de assiduidade e de pontualidade. Todos os treinos/jogos são importantes para o desenvolvimento do processo de aprendizagem desportiva do seu filho;

12.2 – Respeitar o investimento e as decisões que o Clube está a fazer na formação sócio- desportiva dos seus filhos. Valorizar o divertimento no processo de aprendizagem desportiva;

12.3 – Reforçar os domínios do fair-play, inculcando o respeito pelos colegas, adversários, treinadores, delegados, funcionários do clube, regras de jogo e árbitros;

12.4 – Valorizar mais os aspetos sociais, físicos e técnicos de aprendizagem do que dar relevo aos resultados;

12.5 – Reforçar as instruções do treinador e não discutir ou opinar as opções do treinador, perto dos atletas; durante os jogos/treinos, os atletas só gostam de ouvir o que o treinador tem para dizer;

12.6 – Fazer seguir o “Plano de Nutrição” orientado pelo Departamento Médico do Clube;

12.7 – Ajudar a conciliar as atividades escolares e desportivas do seu filho. Perante maus resultados escolares, não dê como castigo a proibição da prática desportiva. Estudos revelam que a atividade física ajuda a melhorar o rendimento escolar;

12.8 – Evitar atitudes de vaidade e de sobrançeria;

12.9 – Responsabilizar-se por liquidar as despesas de inscrição que o clube teve com o seu Educando, bem como as quotas mensais até ao prazo estabelecido.

12.10 – Ler, cumprir e fazer cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas da formação;

Ponto 13 – O Atleta em situação de Competição / Jogo

13.1 – A pontualidade faz parte do cumprimento rigoroso do horário que está estabelecido na convocatória para o jogo.

13.2 – Nos jogos fora de casa e nas concentrações das convocatórias, a saída e a chegada, são sempre realizadas a partir do local designado pelo diretor/coordenador.

13.3 – Por norma, esse local de concentração será sempre no Complexo Desportivo de Leça do Balio, podendo pontualmente abrir-se exceções, mas com total responsabilidade do treinador da equipa.

13.4 – O atleta deve atempadamente comunicar ao treinador ou ao delegado da equipa, qualquer impedimento para estar presente na concentração da convocatória.

13.5 – A falta injustificada à convocatória é considerada de incumprimento do regulamento interno, e sujeito a sanção a aplicar.

13.6 – A direção, o coordenador técnico e o treinador da equipa analisarão qualquer caso de sanção disciplinar ocorrido durante os jogos, e tomarão as devidas consequências para o atleta.

13.7 – Todos os atletas, sem exceção, ao entrar no terreno de jogo, quer em casa, quer nos jogos disputados fora, devem saudar o público em geral e os adeptos do Desportivo de Leça do Balio em especial, abstendo-se de quaisquer gestos provocatórios para o público ou qualquer interveniente no jogo, sendo que, sempre que substituídos no decorrer do jogo terão obrigatoriamente de passar pelo banco de suplentes.

13.8 – Não reclamar, no decurso ou no final dos jogos, das decisões dos árbitros e árbitros assistentes.

13.9 – Nas palestras em treino e dias de jogo, o telemóvel, obrigatoriamente, terá que estar em silêncio ou desligado.

Ponto 14 – O Atleta em situação de treino

14.1 – Desde que se entre nas instalações, considera-se desde logo que está iniciado o treino.

14.2 – O acesso à zona de balneários e dos campos de treino só será permitido a dirigentes, delegados, treinadores, jogadores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, massagistas, e funcionários do clube que estejam diretamente ligados ao treino ou ao jogo/competição.

14.3 – Só com a devida autorização dos responsáveis, será permitido a presença dos pais nos respetivos balneários.

14.4 – Não é permitido a entrada no espaço de treino sem que a anterior equipa tiver saído desse local. Os horários e espaços de treino são para serem rigorosamente cumpridos. O treinador da equipa será responsável pela transição do local de treino.

14.5 – A equipa técnica terá também a responsabilidade do transporte e arrumação de todo o tipo de material de treino e pelo acompanhamento dos atletas até aos balneários, terminando aí o treino.

14.6 – A assiduidade e a pontualidade são fatores fundamentais e terão importância extrema no processo evolutivo de aprendizagem de um atleta no futebol. Assim, aquando de uma falta injustificada ou não comunicada a qualquer treino semanal, passa a ser motivo válido para a não convocação para o jogo, e o atleta terá que se justificar perante o treinador da equipa.

14.7 – Os atletas que se encontram lesionados por longo tempo, devem ser tratados exclusivamente pelo Departamento Médico do clube e sem interferir nos preparativos dos atletas que vão para o treino.

14.8 – No Departamento Médico do clube não é permitido ao atleta lesionado levar o telemóvel para o seu tratamento e só poderão permanecer no espaço, os atletas efetivamente em tratamento segundo os seus responsáveis.

14.9 – O atleta deve estar pronto, 5 minutos mais cedo do que a hora prevista para o treino.

14.10 – É obrigatório o uso de caneleiras em todos os treinos, salvo na condição em que o treinador da equipa informe o contrário.

Ponto 15 – O Atleta e o material

15.1 – Uso exclusivo de utilização de material/equipamento desportivo do clube.

15.2 – Nas competições / jogos, os atletas devem estar sempre equipados com rigor, camisola dentro dos calções, meias pelos joelhos, chuteiras sempre limpas, e sem utilização de adereços.

15.3 – No relvado sintético é proibido utilizar chuteiras de pitões de alumínio.

15.4 – É obrigatório a toma do banho e o uso de chinelos no balneário.

15.5 – Todo o tipo de material do clube deve ser preservado e conservado, respeitando sempre o emblema que representam.

15.6 – É expressamente proibido mastigar chiclete em situação de treino/jogo.

15.7 – O atleta e todos os restantes elementos da estrutura da formação, em caso de situação de emergência no Complexo Desportivo, devem seguir as diretrizes do plano de evacuação instalado.

Ponto 16 – O Atleta na escola

Todo o atleta do Desportivo de Leça do Balio em meio escolar, deve seguir as normas de conduta na escola, como:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;
- Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/ aprendizagem;
- As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- A falta de respeito a professores e/ ou funcionários da escola origina a abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube;
- Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos;

- Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente.

Ponto 17 – Integridade e Comportamentos relativamente a Apostas e *match fixing*

A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: Prevenção, Detecção, Recolha de informações, Investigação e Sanções. O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados a nível nacional e apoiar a implementação de uma série de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de ética e integridade. Nesta perspetiva, adotamos o seguinte código de conduta:

- Nunca combines o resultado de um evento;
- Conta a alguém que te tentaram subornar;
- Conhece as regras;
- Nunca apostes no teu próprio desporto.

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

Ponto 18 – Plano de Emergência Médica

18.1 - São casos de emergência médica: Paragem cardiorrespiratória, Crises convulsivas, Traumatismo crânio-encefálico grave, Queimadura grave, entre outros.

18.2 - Os seguintes passos definem o protocolo geral a seguir na abordagem eficaz e eficiente de uma emergência que ocorra.

- a) O membro da equipa médica presente (fisioterapeuta, massagista, ...) avalia a situação e inicia o Suporte Básico de Vida (SBV) segundo o respetivo algoritmo afixado no Complexo Desportivo.

- b) O Delegado ao treino/jogo contata o 112, fornecendo as seguintes informações:
- c) Local da vítima;
- d) Nº de vítimas;
- e) Condições da vítima;
- f) Tratamento efetuado;
- g) Outras informações (manter calma e responder às questões).
- h) Aguardar pela equipa médica de urgência (ambulância), e a vítima deve ser acompanhada por um elemento do Desportivo de Leça do Balio.
- i) O delegado ao jogo contata a pessoa de contacto em caso de acidente e informa-a da situação.

18.3 – Os algoritmos de SBV encontram-se afixados no posto médico junto ao material de primeiros socorros.

18.4 – Os algoritmos em caso de emergência encontram-se afixados nos painéis no corredor dos balneários, junto ao Posto Médico.

18.5 – A evacuação da(s) vítima(s) é feita pela entrada de acesso da ambulância.

18.6 – Em caso de situações médicas não emergentes, como exemplos de feridas corto-contusas, traumatismos músculo-esqueléticos (entorses, fraturas, ...) traumatismos oculares, queimaduras, entre outras, a atuação deve ser a seguinte:

- Avaliação pelo membro do departamento médico presente (fisioterapeuta, massagista, médico);
- Orientação para o hospital ou devidos cuidados/acompanhamento, caso necessário.



Plano de Emergência Médica

1º - Socorro dado pelo treinador/diretor;

2º - Informar o posto médico;

3º - Triagem feita pelo profissional de saúde de serviço.

LESÃO LIGEIRA	LESÃO MODERADA	LESÃO GRAVE
Realiza tratamento no posto médico	Encaminha para os médicos ao serviço do clube	Encaminhar para Hospital através de ambulância

Contactos Úteis:

Emergência: 112	Bombeiros Leça do Balio: 229 511 330
Polícia Segurança Pública: 229 059 580	Proteção Civil: 229 398 560

Ponto 19 – O Atleta fora das Instalações do Clube

19.1 – Todo o elemento pertencente à estrutura da formação do Desportivo de Leça do Balio, deverão cumprir, nas instalações do Clube ou fora das mesmas, as regras sociais e disciplinares preconizadas para a vida coletiva do Departamento.

19.2 – Todos os atletas devem ter uma alimentação adequada, conforme as diretivas do Departamento Médico, procurando seguir o recomendado no “Ponto 21 – Princípios de Nutrição em Contexto Desportivo” do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

19.3 – É obrigatória a apresentação ao Treinador da equipa, de uma fotocópia do seu horário da Escola no início do ano letivo e uma fotocópia por cada momento de avaliação escolar.

19.4 – As notas escolares dos atletas entrarão na atribuição do Quadro de Mérito Desportivo que o clube atribuirá em dois momentos da época desportiva (1.º momento no mês de janeiro – 2.º momento no mês de maio).

19.5 – Nas vésperas dos jogos oficiais, o recolher a casa é obrigatório pelas 23 horas e o repouso de acordo com a sua atividade física desempenhada.

19.6 – À exceção das aulas de Educação Física na Escola, só é permitido a prática de atividade física desempenhada fora do Clube, com conhecimento do Treinador da equipa. Não é permitido treinar ou jogar em outros clubes sem a devida autorização do Coordenador do Departamento de Formação do Clube e em caso afirmativo, esta permissão será devidamente assinada em documento próprio.

19.7 – Todas, sem exceção, as entrevistas que sejam concedidas a órgãos de Comunicação Social deverão ser comunicadas à direção do clube e, na ausência desta, ao Coordenador Técnico, cuja autorização prévia será necessária.

Ponto 20 - Princípios de Nutrição em Contexto Desportivo

Alimentação Adequada em Contexto Desportivo - A alimentação saudável deve ser encorajada em toda a população, principalmente nos atletas, pois tem particular interesse na medida em que:

- Permite uma composição corporal adequada à modalidade;
- Satisfaz necessidades em macro e micronutrientes, diminuindo o risco de défices nutricionais;
- Promove processos de adaptação e recuperação entre sessões de treino/competição;
- Contribui para a manutenção de um bom estado de saúde;
- Reduz o risco de doença e lesão;
- Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento, no caso das crianças;

Assim, devem ser adotados no quotidiano, de uma forma geral, os seguintes comportamentos:

- Consumo elevado de alimentos de origem vegetal, como os hortícolas, fruta, cereais (preferencialmente integrais), leguminosas e frutos oleaginosos (amendoim, noz, amêndoa, ...)
- 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
- Uso de água como bebida de eleição
- Limitar o consumo de preparações culinárias fritas
- Consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade

Logo, uma alimentação adequada ao contexto desportivo proporciona a otimização da performance desportiva, cabendo, assim, ao atleta a adoção de uma alimentação saudável no seu quotidiano e de estratégias nutricionais específicas antes, durante e após o treino/competição e que serão abordados mais abaixo. Seguidamente, pode-se encontrar um conjunto de recomendações que devem ser tidas em conta como ponto de partida pelos desportistas.

Nutrição antes do jogo

Objetivo principal:

- Otimizar a recuperação de uma semana de treinos e abastecer o organismo para a competição;

Objetivos específicos:

- Repor e aumentar as reservas de glicogénio (hidratos de carbono) nos músculos e fígado;
- Consumir proteína suficiente para melhorar a construção e reparação de tecido muscular;
- Manter um estado de hidratação adequado;
- Assegurar boa tolerância gastrointestinal dos alimentos ingeridos (evitar demasiada gordura e fibra);

Dicas:

- **Jogo de manhã:**

Pequeno-almoço 2 horas antes (Ex: iogurte líquido ou leite achocolatado, Pão com manteiga/fiambre de peru/frango, 1 maçã ou 1 pera. Pode optar por cereais ou então papas de aveia);

- **Jogo à tarde:**

Refeição consistente 3 a 4h antes e, se possível, um pequeno snack 1h antes do jogo;

Refeição com hidratos de carbono (massa, arroz, pão, cereais de pequeno-almoço e fruta);

No que refere à proteína, carnes magras como frango ou peru são boas fontes que podem ser ingeridas ao almoço no dia de jogo, outra boa forma de incluir proteína é ingerir leite magro/meio-gordo ou iogurte com os cereais, ou então incluir estes laticínios num batido de fruta;

Evitar ovos estrelados, hambúrgueres/batatas fritas, molhos (tipo maionese);

Estar bem hidratado é também importante para obter uma boa performance em competição;

Comece a beber líquidos muito antes do jogo, idealmente 4h antes;

Nutrição durante o jogo

Objetivo principal:

- Minimizar as perdas de energia e de água e eletrólitos;

Objetivos específicos:

- Disponibilizar uma fonte adicional de hidratos de carbono para abastecer os músculos;
- Evitar uma desidratação excessiva durante o jogo;

Dicas:

- Aproveitar as paragens no jogo para repor energia com uma bebida desportiva (água).
- Ao intervalo ingira uma bebida desportiva ou água e melhore a recuperação com hidratos de carbono provenientes de fruta, bolachas ou barritas energéticas;

Nutrição após jogo

Objetivo principal:

- Recuperar os músculos o mais rapidamente possível;

Objetivos específicos:

- Reidratar o organismo;
- Recarregar as reservas de glicogénio muscular e hepático;
- Reparar o tecido muscular:

Dicas:

Os primeiros 30 a 120 minutos após o exercício/jogo são cruciais para uma recuperação rápida e eficaz.

As bebidas desportivas são uma boa primeira opção, mas após a primeira garrafa deverá optar por alimentos mais comuns (ex.: bolachas ou cereais com iogurte ou banana) e acompanhá-los com água.

Concluindo, pode-se dizer que foram descritos, de forma genérica alguns dos princípios nutricionais a ter em conta num contexto desportivo, sendo ainda importante referir que, o carácter individual de cada atleta, o período de tempo 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.

Ponto 21 – Fumo, Álcool e Consumo de Estupefacientes

É expressamente proibido para qualquer atleta do Desportivo de Leça do Balio, fumar, beber bebidas alcoólicas, e consumir produtos de estupefacientes.

É uma situação considerada de extrema gravidade e sendo verificada leva automaticamente à suspensão de toda a atividade desenvolvida no Desportivo de Leça do Balio.

Ponto 22 – Quadro de Mérito Desportivo

O atleta será avaliado para nomeação do Quadro de Mérito Desportivo, por grupo/equipa, até ao Escalão de Sub-17, em dois períodos da época, e pela seguinte fórmula:

- 60% de presenças em treino/jogos = considera-se a percentagem com que o atleta frequentou assiduamente os treinos e os jogos durante a avaliação para o Quadro de Mérito Desportivo.

- 15% da nomeação = considera-se a escolha trimestral, por parte dos colegas da equipa, de um atleta que contribuiu de forma bastante positiva para a melhoria das atitudes e valores do grupo/equipa, como por exemplo, dedicação pelo clube, respeito pelos outros, educação, atitude crítica construtiva, zelo pelas regras de grupo, capacidade de cooperar em grupo, tomadas de iniciativa e desempenho de tarefas designadas pela equipa técnica.
- 25% Média das notas escolares = considera-se a média de todas as avaliações escolares obtidas pelo atleta no seu ensino durante a avaliação para o Quadro de Mérito Desportivo.

Nota: os atletas nomeados para o Quadro de Mérito, para além da exposição da sua foto no placard e nas redes sociais do clube, terão direito a um certificado e um prémio a definir no início da época.

Ponto 23 – Infrações e Quadro Disciplinar

O atleta deve justificar as suas faltas a treinos, de preferência com a devida antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo do fim de semana;

Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo; Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção;

Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores;

Não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.

Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – sanção a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.

As sanções a aplicar serão:

- Advertência
- Repreensão
- Suspensão
- Exclusão

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

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

Ponto 24 – Infrações e Quadro Disciplinar

(Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação)

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.

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.

As sanções a aplicar serão:

- Advertência ao Encarregado de Educação;
- Advertência ao atleta sobre o comportamento dos pais/Encarregados de Educação;
- O atleta não ser convocado;
- Não permitir que os Pais/Encarregados de Educação vejam os treinos e jogos oficiais;
- Suspensão ou rescisão de contrato.

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.

Ponto 25 – Casos Omissos

Todo o atleta visado terá direito a se justificar, e as sanções a aplicar serão sempre comunicadas por escrito e afixadas em local próprio para conhecimento de todos. Qualquer caso não especificado neste Manual Acolhimento e Boas Práticas será decidido pelo seu Presidente, e segundo o parecer do Treinador e do delegado/team-manager da equipa.