

ÉPOCA

2024 / 2025



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS





24|25

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

GRUPO DESPORTIVO DE BENAVENTE

INTRODUÇÃO

O presente “Manual de Acolhimento e Boas Práticas” do Grupo Desportivo de Benavente foi elaborado pelo Departamento de Futebol de Formação, em articulação com o departamento clínico, comunicação e responsabilidade social.

Este documento, segue a matriz do Regulamento Interno do Futebol de Formação do Grupo Desportivo de Benavente que foi aprovado em reunião de direção do clube, estando em vigor a partir da época 2020/2021.

ÍNDICE

1	O CLUBE / O MANUAL	Pág. 3
2	MISSÃO	Pág. 3
3	VISÃO	Pág. 4
4	VALORES	Pág. 4
5	OBJECTIVOS	Pág. 4
5.1	AS NOSSAS EQUIPAS	Pág. 4
5.2	NOSSO JOGADOR	Pág. 4
5.3	NOSSO TREINADOR	Pág. 5
6	ORGANOGRAMA	Pág. 5
7	INSTALAÇÕES	Pág. 5
8	NORMAS DE CONDUTA	Pág. 6
8.1	ÉTICA DESPORTIVA E INTEGRIDADE	Pág. 6
8.2	ATLETAS / DIRIGENTES / TÉCNICOS / STAFF	Pág. 7
8.3	TREINO E COMPETIÇÃO (ATLETAS)	Pág. 8
8.4	UTILIZAÇÃO DOS TRANSPORTES	Pág. 8
8.5	PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	Pág. 9
9	ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO	Pág. 10
9.1	PROCEDIMENTOS DE LESÃO	Pág. 10
9.2	PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA	Pág. 10
9.3	PLANO DE EVACUAÇÃO MÉDICA (PROTOCOLO DE PROCEDIMENTOS)	Pág. 11
10	PLANO ALIMENTAR	Pág. 13
10.1	HIDRATAÇÃO ADEQUADA	Pág. 15
11	ACOMPANHAMENTO ESCOLAR	Pág. 16
11.1	OS ATLETAS NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO	Pág. 17
11.2	NORMAS E CONDUTAS NA ESCOLA	Pág. 17
12	INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	Pág. 18
12.1	INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR (PAIS/ENCARREGADOS EDUCAÇÃO)	Pág. 18
12.2	INFRAÇÕES COMPORTAMENTAIS (BULLYING, ASSÉDIO E VIOLÊNCIA) ALUNOS	Pág. 19
12.3	INFRAÇÕES COMPORTAMENTAIS (BULLYING, ASSÉDIO E VIOLÊNCIA) ENC.ED.	Pág. 20
13	ACOMPANHAMENTO PESSOAL E SOCIAL	Pág. 21
14	INSCRIÇÕES / RENOVAÇÕES E EQUIPAMENTOS	Pág. 21
15	INCUMPRIMENTO DE MENSALIDADES	Pág. 21
16	CASOS OMISSOS	Pág. 22
17	POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS	Pág. 22
18	DISPONIBILIZAÇÃO/ DIVULGAÇÃO PÚBLICA DO MANUAL	Pág. 22
19	CONTACTOS OFICIAIS	Pág. 22

O CLUBE

O Grupo Desportivo de Benavente é um clube de futebol localizado na vila de Benavente, concelho de Benavente e distrito de Santarém.



O nosso clube tem à sua disposição 2 campos para a prática desportiva, o Campo Portas do Sol onde o campo de futebol 11 (relva natural) é utilizado pelos nossos seniores e o campo de futebol 5 (relvado sintético) é utilizado pela nossa formação lúdica (Petizes e Traquinas). Tendo também disponível o Complexo Desportivo dos Camarinhaís (campo de futebol 11, de relva sintética) que é utilizado pelas nossas equipas de competição de futebol 7 (Benjamins e Infantis) e também pelas nossas equipas de competição de futebol 11 (Iniciados, Juvenis e Júniores).

Foi fundado no ano de 1950, o nosso equipamento de jogo é azul e branco, sendo a camisola listada, os calções azuis e as meias também azuis.

Durante toda a sua história o clube permaneceu nas principais divisões do seu distrito, tendo ascendido à 3ª divisão nacional em 1991/1992.

Na época de 1990/1991 o Grupo Desportivo de Benavente foi campeão distrital da 1ª divisão distrital da Associação de Futebol de Santarém e foi também o vencedor da Taça do Ribatejo.

O Grupo Desportivo de Benavente sendo uma referência a nível distrital, tem como principal objetivo a formação dos seus atletas e a integração desses mesmos atletas na sua equipa sénior.

1. O MANUAL

O presente manual visa dar a conhecer a todos (as): atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do departamento do futebol de formação do Grupo Desportivo de Benavente; 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

1. Promover o interesse dos rapazes e raparigas dos 3 aos 19 anos para a prática do Futebol independentemente das suas capacidades.
2. Criar hábitos de ocupação dos tempos livres dos jovens, como complemento da ação das atividades Escolares/Ensino, como contributo o seu bem-estar, saúde e cumprimento de regras essenciais ao seu futuro, à sua integração social e a princípios associados a uma cidadania ativa.
3. Possibilitar o ensino do Futebol por técnicos qualificados através de um programa específico desenvolvido por etapas e níveis de complexidade crescente.
4. Permitir aos jovens com maior apetência acederem a patamares superiores.

3. VISÃO

Pretendemos ser um clube de referência na Formação de jovens atletas, através dum forte empenho no alcance da máxima qualidade, quer ao nível dos Recursos Humanos, quer ao nível das infraestruturas de apoio. Para além da motivação para a prática do Futebol, queremos que os nossos alunos obtenham sucesso escolar, aprendam e consciencializem para a sua vida futura os seguintes valores: Responsabilidade, Solidariedade, Respeito/Disciplina, Espírito de Equipa/Trabalho coletivo e Competência/Empenho

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 – “Seriiedade nos atos e prática de atitudes transparentes, licitas 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 parte”
- COMPROMISSO SOCIAL – “Desenvolvimento de projectos e ações voltados para a comunidade, visando a qualidade de vida”

5. OBJECTIVOS

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 adequada à idade.

5.1 AS NOSSAS EQUIPAS

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

5.2 NOSSO JOGADOR

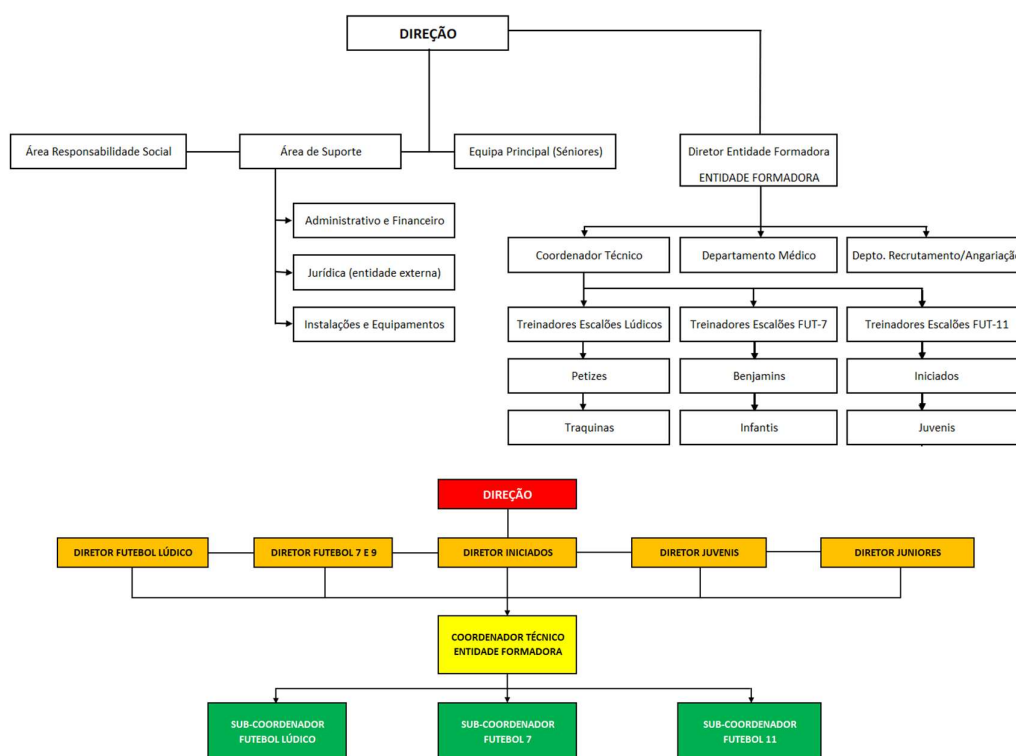
Compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. Ser equilibrado e com espírito de sacrifício. Eliminar as desculpas e ser sempre humilde. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem. Cuidar da sua imagem pessoal.

5.3 O NOSSO TREINADOR

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientado-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 GD BENAVENTE



7. INSTALAÇÕES

O Grupo Desportivo de Benavente desenvolve as suas atividades no Campo Portas do Sol e no Complexo Desportivo dos Camarinhais.

Nas Portas do Sol, existe um campo de futebol 11 em relva natural (onde joga a equipa sénior), com bancada coberta com a capacidade para cerca de 150 pessoas. Dispõe ainda de um campo sintético junto ao relvado para realização de jogos e treinos dos escalões lúdicos (Sub-5 a Sub-9). Para apoio a estas infraestruturas existe 3 balneários para equipas, 1 balneário para as equipas de arbitragem, lavandaria, posto médico e sala de reuniões.

No Complexo Desportivo dos Camarinhais, existe um campo de Fut11 em relva sintética, onde se realizam os jogos e treinos dos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores. Neste local existem vários balneários para as equipas, equipas de arbitragem, salas para equipamento desportivo, posto médico, arrecadação para roupas/equipamentos, gabinete de coordenação técnica e sala de reuniões.

8. NORMAS DE CONDUTA

8.1 ÉTICA DESPORTIVA E INTEGRIDADE

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

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

PLANO NACIONAL DE ÉTICA NO DESPORTO (PNED)

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, arbitro ou juiz, o fair-play ou jogo limpo; a tolerância; a amizade; a verdade; a aceitação do resultado; o reconhecimento da dignidade da pessoa humana; o saber ser estar; a persistência; a disciplina; a socialização; 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:

- Ética desportiva
- Educação pelo desporto
- Fairplay

Pode consultar o Código de Ética Desportiva em

http://www.pned.pt/media/25518/codigoetica_web.pdf



INTEGRIDADE NO FUTEBOL – <http://integridade.fpf.pt>

JOGA LIMPO E APENAS EM CAMPO

- **RECONHECE:** Não te deixes enganar por quem te faça promessas, ofereça dinheiro ou outros presentes para viciar um jogo ou resultado!

- **REJEITA:** Não aceites combinar um resultado nem apostes no teu próprio jogo, competição ou desporto. Não permitas que ninguém aposte por ti. Diz não!

- **REPORTA:** Se alguém se aproximar de ti para combinar um resultado ou um jogo, se te oferecem dinheiro em troca de favores ou informação confidencial, denuncia em integridade.fpf.pt

- **SÊ TRANSPARENTE:** Nunca combines um resultado ou um jogo. Joga com honestidade. O futebol deve ser jogado num espírito de justiça e respeito. As competições desportivas devem



ser sempre um teste honesto das capacidade de cada jogador e equipa e os seus resultados devem manter-se incertos. Evita os vícios e a contração de dívidas que te tornem “presa fácil” para indivíduos sem escrúpulos.

- **SÊ FIRME:** Se alguém se aproximar de ti para tentar combinar um resultado ou viciar um momento de jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação privilegiada, deves reportar imediatamente às entidades competentes. Procura canais seguros para o efeito: integridade.fpf.pt

- **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 sector 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.

BULLING E VIOLÊNCIA NO DESPORTO

www.desportosembullying.pt

www.violenciazero.gov.pt

O Grupo Desportivo de Benavente condena de forma categórica a prática de bullying pelos seus atletas e a violência no desporto, dentro e fora de campo.

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 só 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.

8.2 ATLETAS / DIRIGENTES / TÉCNICOS / STAFF

Representar o Grupo Desportivo de Benavente, 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 (treino, 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 decisões 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, interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube

8.3 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 debes solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas;
- e) Não é permitida a entrada dos atletas nos campos, 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 possas comparecer ao treino e / ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, debes informar ao teu treinador com a maior antecedência possível;
- h) No dia do jogo, debes comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- i) Deves estar sempre equipado a rigor. Não é permitido o uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas;
- j) Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- k) Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade;
- l) Se fores suplente no dia de jogo debes respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento

8.4 UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTES

A utilização dos transportes ao serviço do Clube, próprios ou 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;

8.5 PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

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 Grupo Desportivo de Benavente.

Assim transmitimos 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 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;

8.5.1 COLABORAÇÃO DOS PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO OU ACOMPANHANTES DOS ATLETAS

- a) Sempre que possível levar e ir buscar os filhos ao local de treino às horas marcadas e transportar para os jogos;
- b) Entrar no balneário dos atletas só em casos excecionais (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas, bem como a sua autonomia (até Sub-9);
- c) Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante o mesmo;
- d) Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador;
- e) Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo/diretor;
- f) Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado quando a antecedência possível;
- g) Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, devem informar o treinador

9 ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

O Grupo Desportivo de Benavente coloca à disposição dos praticantes os meios necessários à prevenção, proteção, tratamento e recuperação em caso de acidente/lesão. O programa de prevenção do acidente/lesão desportiva e o seguro desportivo constituem, no seu conjunto, um instrumento de apoio prestado aos praticantes. Este programa consiste num conjunto de ações de natureza educativa, desenvolvidas no âmbito das atividades do Clube, destinadas a promover a segurança e a prevenir a ocorrência de lesões.



O Departamento Médico é do Clube, dos atletas e treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, todas as situações do foro clínico têm que ser comunicadas logo ao departamento para que possamos, junto com os médicos/massagistas, definir qual o melhor caminho a seguir.

9.1 PROCEDIMENTOS NO CASO DE LESÃO

TREINOS:

- A primeira intervenção será sempre efetuada pelo diretor/treinador que chamará o massagista de serviço (estará sempre um elemento em permanência a acompanhar todos os treinos dos diferentes escalões).

JOGOS:

- Jogos em casa (todos os escalões): terão acompanhamento por parte de um massagista, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.

- Jogos fora: a equipa da casa irá dar apoio ao jogo. À exceção dos iniciados, juvenis e juniores que são acompanhados por massagista do clube

9.2 PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

Em caso de emergência o protocolo de emergência e evacuação de um jogador no Complexo Desportivo dos Camarinhais ou Portas do Sol:



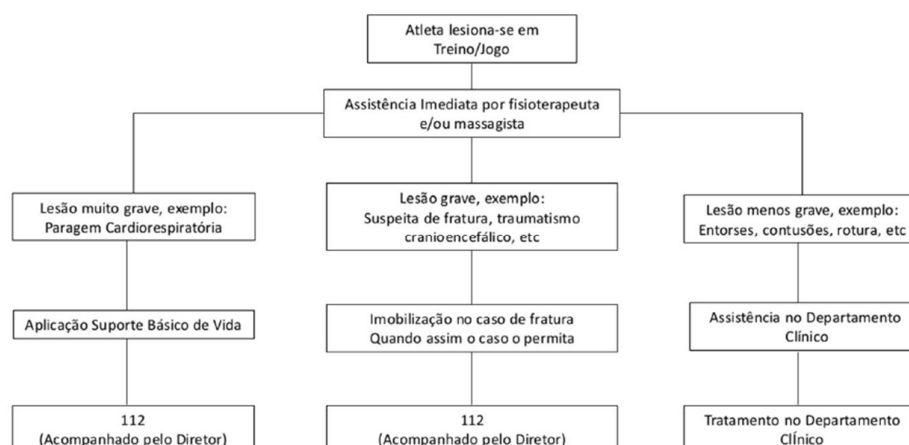
Em caso de emergência de um atleta dentro de campo:

- a) Primeira intervenção por um dos técnicos da equipa para se perceber a gravidade;
- b) Em caso de gravidade solicitar a presença de um dos responsáveis clínicos;
- c) Intervenção por parte de um dos responsáveis clínicos;
- d) Transporte do atleta para o Gabinete Clínico do Clube;
- e) Em caso de gravidade contactar os serviços de emergência.

Casos específicos:

- a) Situações traumáticas contactar a clínica médica para uma evolução do atleta e a necessidade de participar o sinistro ao seguro para tratamento específico;
- b) Situações de paragem cardíaca, um elemento do clube com formação em suporte de vida, deve intervir de imediato utilizando o protocolo definido para este episódio;
- c) Casos de fraturas não mexe, imobilizar o atleta e chamar os serviços de emergência;
- d) Caso o Encarregado de Educação não esteja presente, o diretor de escalão acompanha o atleta ao hospital.

9.3 PLANO DE EVACUAÇÃO MÉDICA (PROTOCOLO DE PROCEDIMENTOS)



MAPA DE LOCALIZAÇÃO DE DAE E CIRCUITO DE EVACUAÇÃO

Complexo Desportivo dos Camarinhais

(Coordenadas: 38° 58'43.60" N – 8° 50'10.81" O)



1 – Entrada Principal

2 – Saída de Emergência



Localização DAE

Campo Portas do Sol

(Coordenadas: 38° 58'28.85" N - 8° 48'38.71" O)



1 – Entrada Principal

2 – Saída de Emergência



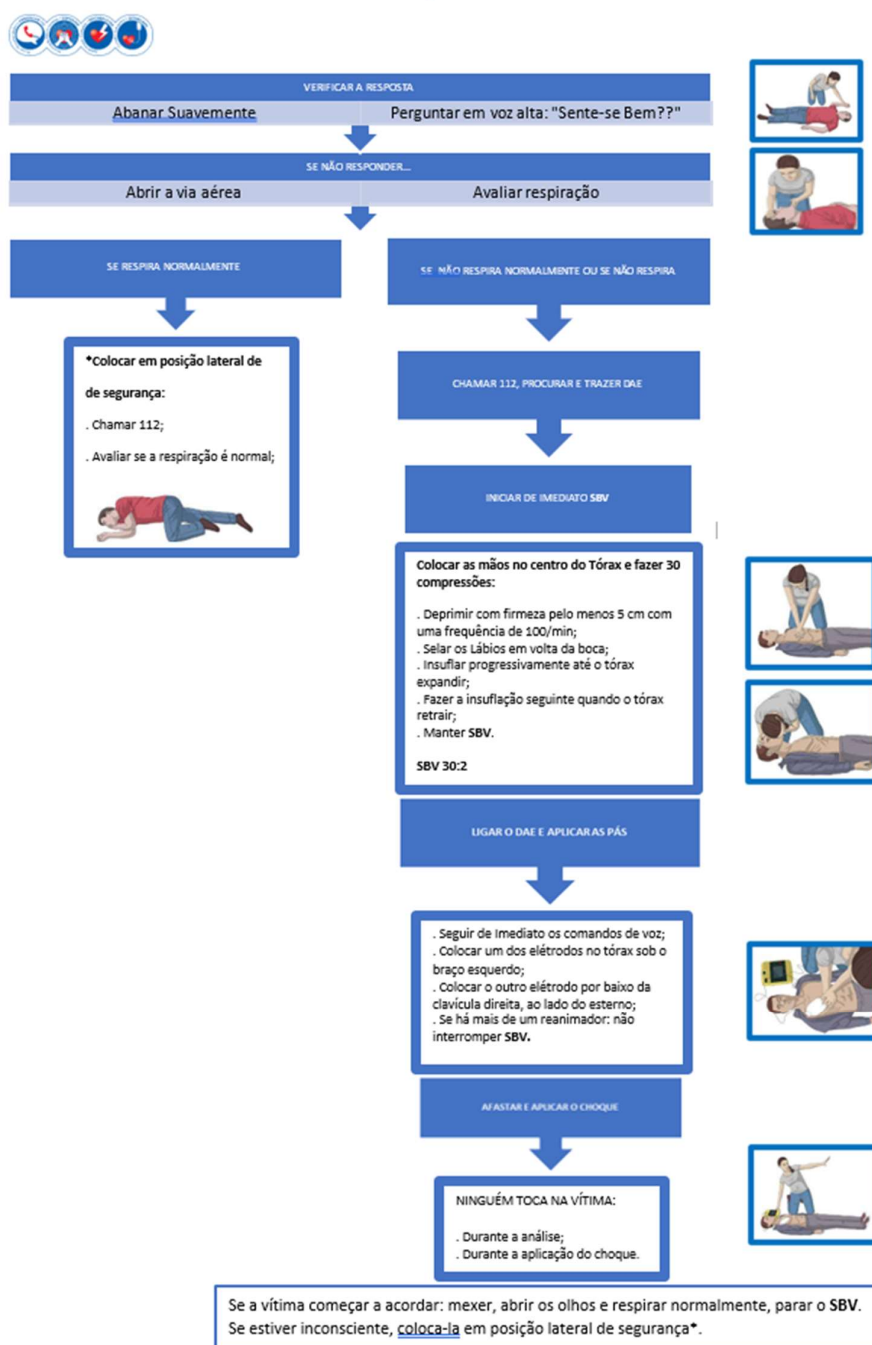
Localização DAE

Contactos em caso de emergência:

Em situações emergentes contactar os seguintes contactos:

- Número de Emergência Nacional – 112
- Bombeiros Voluntários de Benavente – 263 519 790
- Hospital de Vila Franca de Xira – 263 006 500
- Responsável Área Clínica – 925 058 793 (Dr. António Valente)
- Guarda Nacional Republicana (Benavente) – 263 518 220

SUPOORTE BÁSICO DE VIDA E DESFIBRILHAÇÃO AUTOMÁTICA EXTERNA



10 PLANO ALIMENTAR (TODOS OS SEUS PRATICANTES)

RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO

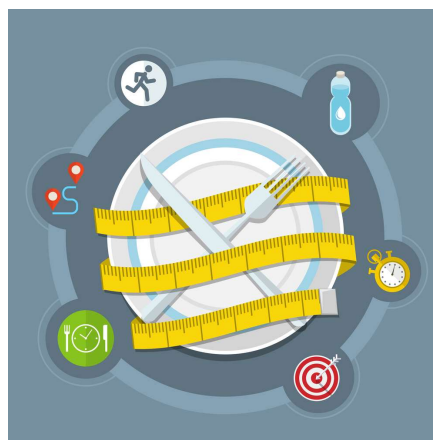
O **Plano Geral Alimentar/Nutricional** tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento a um jogador de futebol ao longo da época, bem como, melhorar a qualidade de vida do jovem atleta. No fundo, com este documento o atleta e os próprios encarregados encontra aqui um programa que poderá ajudar a “comer melhor”.

Os exemplos que propomos servem como um documento de referência e de apoio, para uma alimentação cuidada de uma criança/jovem que pratica desporto com alguma regularidade. Para haver uma correta alimentação do atleta, esta terá que satisfazer as necessidades energéticas e plásticas, através de adequado fornecimento de calorias, hidratos de carbono, lípidos, proteínas, água, minerais, vitaminas e antioxidantes.

✓ ALIMENTOS PERMITIDOS ✓	✗ ALIMENTOS NÃO ACONSELHADOS ✗
• INGESTÃO DE ÁGUA, PRINCIPALMENTE DURANTE E APÓS A ATIVIDADE FÍSICA; • SUMOS DE FRUTAS ADOCICADOS E ADICIONANDO UMA PEQUENA QUANTIDADE DE SAL, SÃO EXCELENTE REPOSITORES PARA AS PERDAS DE ÁGUA E SAIS MINERAIS; • HIDRATOS DE CARBONO (MASSAS, CEREAIS EM GERAL, PÃES, ETC), DANDO PREFERÊNCIA PARA AQUELAS QUE CONTÊM POUCA OU NENHUMA GORDURA; • FONTES DE FIBRAS NAS REFEIÇÕES (CEREAIS INTEGRAIS, PÃO E ARROZ INTEGRAL, VEGETAIS, GRÃOS COM CASCA); • CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS; • CONSUMO DE ANTIOXIDANTES (CENOURA, CHÁ VERDE, FRUTAS CÍTRICAS, TOMATE), PARA A ELIMINAÇÃO DE RADICAIS LIVRES PROVOCADOS PELA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO; • BEBER MUITA ÁGUA AO LONGO DO DIA (1 A 2 LITROS).	• GORDURAS SOB TODAS AS FORMAS, TOMANDO CUIDADO COM A “GORDURA INVISÍVEL” NOS ALIMENTOS (MAIONESE, QUEIJO AMARELO, ETC); • EXCESSO DE AÇÚCAR E/OU ALIMENTOS AÇUCARADOS (BEBIDAS, BOLOS, GULOSEIMAS). ESTES SÃO ABSORVIDOS RAPIDAMENTE E OS MÚSCULOS E O FÍGADO NÃO TEM CAPACIDADE DE ABSORVER TODA A GLICOSE, SENDO PARTE DESTES ALIMENTOS TRANSFORMADOS EM GORDURA CORPORAL; • BEBIDAS GASEIFICADAS (REFRIGERANTES); • CUIDADO COM MOLHOS PICANTES E GORDUROSOS; • FAST FOOD; • BEBIDAS ALCOÓLICAS.

O Plano Alimentar aqui representado (também para caso de existirem jogadores deslocados e a viver sob a responsabilidade da entidade D.R.E), tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento a um jogador de futebol ao longo da época, no entanto será efetuado, pelo departamento médico, um plano nutricional tendo em conta o escalão etário, competição e características individuais de cada atleta.

Sabendo que a Alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, qualquer atleta, deixamos aqui o 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”



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 de proteína, hidratos de carbono e lípidos que devem ser tidas em conta como ponto de partida pelos desportistas.

10.1 HIDRATAÇÃO ADEQUADA (TODOS OS SEUS PRATICANTES)

No que respeita à hidratação varia em função do peso/idade e 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. Desta forma, a hidratação vai depender da taxa de sudoração e assim sendo deve ser personalizada a cada atleta.

De referir ainda que não é de todo recomendado um estado de hiperhidratação, ou seja, que o atleta faça uma ingestão excessiva de água durante o jogo e, por isso aumente o seu peso neste período, podendo também este acontecimento ter um impacto negativo na *performance* desportiva. 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 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 determinantes no que respeita à alimentação adequada para cada um, sendo desta forma essencial o acompanhamento individual do atleta por um Nutricionista.

As bebidas alcoólicas, o café e o chá também não devem ser consumidas pois entre outros inconvenientes, têm efeito diurético, assim prejudicando a reidratação. Também não é aconselhável bebidas gaseificadas (refrigerantes).

11 ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Os treinadores de cada grupo deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem **solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período 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 intervenção do Departamento de Formação em função de um desempenho escolar positivo ou negativo.

No final de cada época desportiva, o clube (através da sua Gala) entrega Diplomas de Mérito Escolar com base nas avaliações / rendimento escolar.

Diploma de Mérito Escolar

- O atleta será avaliado pelo seu desempenho escolar para nomeação para o Diploma de Mérito Escolar, por grupo/equipa, até ao Escalão de Sub-19, 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 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 seu sucesso escolar, sendo importante implementar medidas que incrementem e motivem os atletas a ter um bom desempenho enquanto alunos.

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 um conjunto de procedimentos por forma a inverter o seu percurso escolar.

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 o psicólogo para o estabelecimento de estratégias individuais para a promoção do sucesso escolar do atleta, que podem passar por:
 - Utilização obrigatória da sala de estudo uma vez por semana para a realização dos trabalhos de casa, com apoio da responsável pelo acompanhamento social e escolar.
 - Apresentação obrigatória do mapa de testes a realizar no período letivo em curso.
 - Apresentação obrigatória das primeiras avaliações dos testes realizados no período letivo em curso.
 - Envolvimento dos treinadores em ação pedagógica
3. 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

NOTA: A entrega da cópia do registo de avaliação escolar no final de cada período letivo, poderá contribuir para critério de seleção do aluno para jogos/actividades.

11.1 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 independentemente de cor, religião ou sexo.

O CLUBE CONDENA DE FORMA CATEGÓRICA 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 da Formação com o respetivo treinador.

11.2 NORMAS E CONDUTAS NA ESCOLA

Todos os atletas do GRUPO DESPORTIVO DE BENAVENTE a frequentar o meio escolar devem seguir as normas e condutas na escola, tais como por exemplo:

- 1) Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares
- 2) Seguir as orientações do pessoal docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- 3) Evitar faltar e caso tenham que o fazer, estas serem devidamente justificadas pelos atletas e pelos Encarregados de Educação;
- 4) Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na Escola;
- 5) Devem manter sempre limpos e arrumados, os espaços utilizados pertencentes à Escola;
- 6) Conhecer as normas de funcionamento e do Regulamento Interno da Escola e cumpri-los integralmente.

12 INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

A violação pelo atleta, pais, encarregados de educação e outros agentes ligado ao futebol de formação, de algum dever e / ou norma de conduta previstos neste Manual (decorrente do Regulamento Interno), em termos que se relevem perturbadores do normal funcionamento do Clube (treinos / jogos), constituem infração disciplinar passível de aplicação de sanção. Informamos algumas das infrações passíveis de aplicação de pena disciplinar e suas consequências:

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Atraso à concentração (jogos)	+5 min = Suplente / +15 min = dispensado
Falta ao treino (justificação)	Sem sanção (doença ou consulta médica)
Falta ao treino (injustificado)	Sanção a aplicar pelo treinador
Não comparecimento ao jogo, sem justificada	Dispensado ou suplente no jogo seguinte
Falta de respeito para com responsáveis	Processo disciplinar e proibição de treinar
Falta de respeito para com os colegas	Possível processo disciplinar (gravidade)
Atitudes que denigram o nome do clube	Suspensão imediata e processo disciplinar
Não cumprimento do Regulamento Interno	Castigo a aplicar pela direção (c/consulta Tr.)

Durante os jogos: os cartões amarelos e vermelhos são passíveis de apreciação pelos responsáveis do clube tendo em consideração comportamentos justificados ou injustificados

A violação pelo praticante de alguns deveres e normas de conduta previstos no Regulamento Interno em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal do clube (treinos/jogos), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares: **a)** Repreensão; **b)** Suspensão; **c)** Expulsão.

12.1 INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR ESPECÍFICO PARA PAIS / ENCARREGADOS 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 jogadores/alunos (do clube ou adversários), diretores, treinadores ou outros intervenientes – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

As sanções a aplicar serão:

- a)** Advertência ao Encarregado de Educação;
- b)** Advertência ao atleta sobre o comportamento dos pais/Encarregados de Educação;
- c)** O atleta não ser convocado;
- d)** Não permitir que os Pais/Encarregados de Educação vejam os treinos e jogos oficiais;
- e)** 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.

12.2 INFRAÇÕES COMPORTAMENTAIS ESPECÍFICO PARA PRATICANTES

INFRAÇÕES COMPORTAMENTAIS

1. Bullying

Intimidação repetitiva e intencional de um indivíduo

Ações verbais, física ou psicológicas que causam desconforto ou danos

2. Assédio

Comentário ou ações indesejadas de natureza sexual, racial ou de outra forma discriminatória

Comportamentos que criem um ambiente hostil ou humilhante

3. Violência

Agressões físicas entre praticantes

Ameaças ou comportamento que incitem a violência

QUADRO DISCIPLINAR

As penalidades para tais infrações podem variar de acordo com a gravidade e a frequência das mesmas, e podem incluir:

1. Advertência Verbal

- Primeira instância de comportamento inadequado

- Informar ao praticante a natureza da infração e solicitar a correção do comportamento

2. Advertência escrita

- Em caso de repetição ou se a infração inicial for grave

- Registo oficial da infração e notificação formal ao praticante

3. Suspensão temporária

- Para infrações graves ou contínuas

- Exclusão temporária das atividades, com duração definida pela gravidade da infração

4. Expulsão

- Para infrações extremamente graves ou reincidência de comportamentos violentos ou assediadores

PROCEDIMENTOS

1. Investigação

- Coleta de depoimentos e evidências sobre a infração

- Análise e avaliação justa e imparcial dos fatos

2. Audiência disciplinar

- Reunião com o praticante acusado para discutir a infração

- Oportunidade para o praticante se defender e apresentar a sua versão dos factos

- Reunião final e decisão sobre a penalidade a ser aplicada

3. Decisão

- Avaliação final e decisão sobre a pena a ser aplicada e comunicação oficial

12.3 INFRAÇÕES COMPORTAMENTAIS DOS ENCARREGADOS EDUCAÇÃO

1. Assédio e Intimidação

- Qualquer forma de assédio verbal ou físico contra treinadores, árbitros, outros pais ou participantes
- Comportamentos que causem medo ou desconforto

2. Conduta antidesportiva

- Incitar comportamentos inadequados ou filhos e outros praticantes
- Interferir nas decisões dos árbitros ou nas atividades dos treinadores

3. Violação de Regras do Evento

- Não cumprimento das normas do evento ou das instalações desportivas
- Falta de respeito pelas infraestruturas ou pelo pessoal de apoio

QUADRO DISCIPLINAR

As penalidades para os encarregados de educação podem variar com base na gravidade das infrações:

1. Advertência Verbal

- Primeira infração leve
- Comunicação verbal da natureza da infração e pedido para corrigir o comportamento

2. Advertência escrita

- Infrações reincidentes ou graves
- Documento oficial registando a infração e avisando sobre consequências futuras

3. Suspensão temporária de participação

- Para infrações graves e ou repetidas
- Proibição temporária de assistir ou participar nos eventos desportivos

4. Proibição permanente

- Para infrações extremamente graves ou contínuas
- Exclusão definitiva de todas as atividades e eventos organizados pelo clube

PRODECIMENTOS

1. Investigação

- Recolha de depoimentos e provas sobre a infração
- Análise justa e imparcial dos factos

2. Audiência disciplinar

- Reunião com o encarregado de educação para discutir a infração
- Oportunidade para se defender e apresentar a sua versão dos acontecimentos

3. Decisão

- Avaliação final e aplicação da penalidade apropriada
- Comunicação oficial da decisão e dos passos seguintes

13. ACOMPANHAMENTO PESSOAL E SOCIAL

Resposta que visa apoiar os alunos/jogadores, residentes numa determinada área geográfica, na prevenção e/ou resolução de problemas geradores ou gerados por situações de exclusão social e, em certos casos, atuar em situações de emergência.

Este apoio tem como objetivos:

- Informar, orientar e encaminhar;
- Apoiar alunos/jogadores em situação de dificuldade e/ou emergência social;
- Assegurar o acompanhamento social dos alunos/jogadores no desenvolvimento das suas potencialidades, contribuindo para a sua autonomia, autoestima e gestão do seu projeto de vida;
- Mobilizar recursos adequados à progressiva autonomia pessoal, social e profissional;
- Prevenir situações de exclusão;
- Dotar pessoas nos meios e recursos que possibilitem planejar a sua vida de forma organizada e autónoma.

14. INSCRIÇÕES / RENOVAÇÕES E EQUIPAMENTOS

Para as novas inscrições/renovações dos alunos deverá ser preenchido o modelo 2 da Associação de Futebol de Santarém, ficha de inscrição do clube, bem como, deverá ser apresentado cartão de cidadão do aluno e tutor e fotografia. Caso seja a primeira inscrição deverá ainda apresentar a Cédula de Nascimento do aluno.

É obrigatório a realização de exame médico, nas instalações do clube (dias estipulados) ou no exterior através de um outro médico credenciado para o efeito.



FAÇA SUA INSCRIÇÃO

1) DOCUMENTAÇÃO (*)

- Cópia do CC do Encarregado de Educação e Aluno
- Preenchimento MODELO 2. Assinaturas **CONFORME** CC (Enc. Educação e Aluno)
- Exame Médico Desportivo
- Declaração obrigatória de subida ao escalão superior **Sub-06 (2019) a Sub-11 (2014)**
- Certidão de Nascimento - **APENAS 1ª INSCRIÇÃO**

2) CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO (62 Euros) (*)

- Valor da inscrição c/ Seguro Desportivo (**30 Euros**) - Pagamento único
- Quota anual Sócio (**12 Euros**) - Pagamento único
- Mensalidade (**20 Euros**) Sócios / (**25 Euros**) Não Sócios ... (> **Dia 08 = +5 Euros**)

3) EQUIPAMENTO OFICIAL/JOGO ()**

- KIT Competição (**34 Euros**) - Equipamento de Jogo (nome + nº)
- Fato treino GD Benavente (**45,50 Euros**)

4) EQUIPAMENTO DE TREINO ()**

- KIT Completo de Treino (**16,50 Euros**) - Pode ser adquirido individualmente o vestuário

* Requisito obrigatório
** Facultativo, desde que tenha da Época Anterior

OBRIGATÓRIO A REGULARIZAÇÃO DE VALORES PENDENTES (ÉPOCA 2023/2024)

NOTA IMPORTANTE: Importante a leitura do "Manual de Acolhimento e Boas Práticas (website)"

Para as **renovações** dos alunos, caso seja necessário novos equipamento e/ou fato de treino, deverá proceder à compra dos mesmos, junto do Gabinete de Formação (Portas do Sol para os escalões lúdicos e Campo dos Camarinhas para os escalões de competição F7, F9 e F11).

15 INCUMPRIMENTO DE MENSALIDADES

Em caso de incumprimento no pagamento das respetivas mensalidades até ao dia 8 (oito) de cada mês, o valor sofre um agravamento de 5 Euros.

Situações em que exista duas mensalidades em atraso, o aluno poderá ficar impedido de participar / ser convocado para os jogos ou atividades, até que as mesmas sejam regularizadas (até ao penúltimo treino da semana).

16 CASOS OMISSOS

O Grupo Desportivo de Benavente reserva-se ao direito de decidir os casos omissos, após auscultação dos intervenientes e com o bom senso adequado.

17 POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS

O Grupo Desportivo de Benavente 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 em mantidos em segurança pelo GD Benavente.

18 DISPONIBILIZAÇÃO / PUBLICAÇÃO PÚBLICA DO MANUAL

O nosso **Manual de Acolhimento e Boas Práticas** é obrigatoriamente entregue a todos os Encarregados de Educação aquando a inscrição do aluno, e também se encontra disponível para consulta pública no nosso blog (<https://efgdbenavente.emjogo.pt/pt/>) e página Facebook em (<https://www.facebook.com/efgdbenavente>).

19 CONTACTOS OFICIAIS

GRUPO DESPORTIVO DE BENAVENTE

Rua Avenida Dr. Manuel Lopes de Almeida. Nº 14 – 2130-062 BENAVENTE

Contribuinte: 501358080 | E-mail: gdbenavente@gmail.com

