



# MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

GUIA FUTEBOL CLUBE

## Conteúdo

INTRODUÇÃO.....	3
VISÃO.....	3
MISSÃO.....	3
IDENTIDADE E VALORES.....	3
OBJETIVOS .....	4
GUIA FC ORGANOGRAMA FUTEBOL DE FORMAÇÃO.....	5
AS NOSSAS EQUIPAS.....	6
O NOSSO JOGADOR .....	6
O NOSSO TREINADOR.....	6
O NOSSO TEAM MANAGER.....	6
O NOSSO COORDENADOR TÉCNICO .....	8
FUNÇÕES DO COORDENADOR TÉCNICO.....	8
FUNÇÕES DO RESPONSÁVEL PELA ÉTICA.....	9
NORMAS DE CONDUTA .....	10
Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff .....	10
CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO, MENSALIDADES E EQUIPAMENTOS .....	11
Treino e Competição (Atletas) .....	12
Utilização de transportes.....	12
Normas Acompanhamento Médico.....	13
Procedimentos no caso de lesão .....	13
PLANO ALIMENTAR.....	16
ALGUNS PRINCÍPIOS BÁSICOS A EVITAR: .....	16
ALGUNS PRINCÍPIOS BÁSICOS A ENCORAJAR: .....	16
Integridade e Ética Desportiva.....	19
INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH FIXING .....	19
JOGOS E APOSTAS .....	19
ACOMPANHAMENTO ESCOLAR .....	20
NA ESCOLA.....	20
NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS.....	20
Deveres dos Pais/Encarregados de Educação.....	21
Direitos dos Pais/ Encarregados de Educação .....	22
Reuniões Contactos com os Pais/Encarregados de Educação .....	22
Colaboração dos pais, encarregados de educação ou acompanhantes dos atletas .....	23
INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR .....	23

Regularidade disciplinar atletas.....	23
As sanções disciplinares a aplicar atletas.....	23
Clausulas penais.....	24

## INTRODUÇÃO

O presente manual visa dar a conhecer a todos (as) os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento do Futebol de Formação do Guia Futebol Clube, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

De acordo com os objetivos do Clube, Identidade e Valores, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias fases, apontando sempre a melhoramento do atleta quer em níveis desportivos assim como sociais.

## VISÃO

O Guia Futebol Clube tem por objetivo alinhar-se entre as melhores organizações de Futebol de Formação no Algarve, com reconhecimento pela formação do jovem atleta e dos Homens do futuro.

## MISSÃO

Formar atletas de acordo com a identidade e valores do clube, preparando-os como ser humanos para sua vida extradesportiva.

## IDENTIDADE E VALORES

Adquirir uma identidade vencedora e respeitadora, desenvolvendo uma atitude de compromisso dedicação para o sucesso. Com humildade, procurar sempre a superação e a meta de grandes objetivos. O sucesso é o objetivo, mas não a qualquer custo, tendo sempre em consideração o fair-play, respeito para com o próximo, ética desportiva, compromisso, cooperação, humildade, união, amizade e orgulho em representar o Guia FC.

## OBJETIVOS

Manter o número de atletas da época anterior e sempre que possível aumentar o número de atletas federados, passando pelo desenvolvimento da formação de futebol feminino, desenvolvendo nas próximas duas épocas equipas exclusivamente femininas.

Colocar equipa dos iniciados e juvenis nos escalões de competição dos campeonatos nacionais em 3 épocas.

Continuar a fornecer às equipas seniores atletas oriundos da formação, época após época.

Objetivos globais de formação do Guia FC:

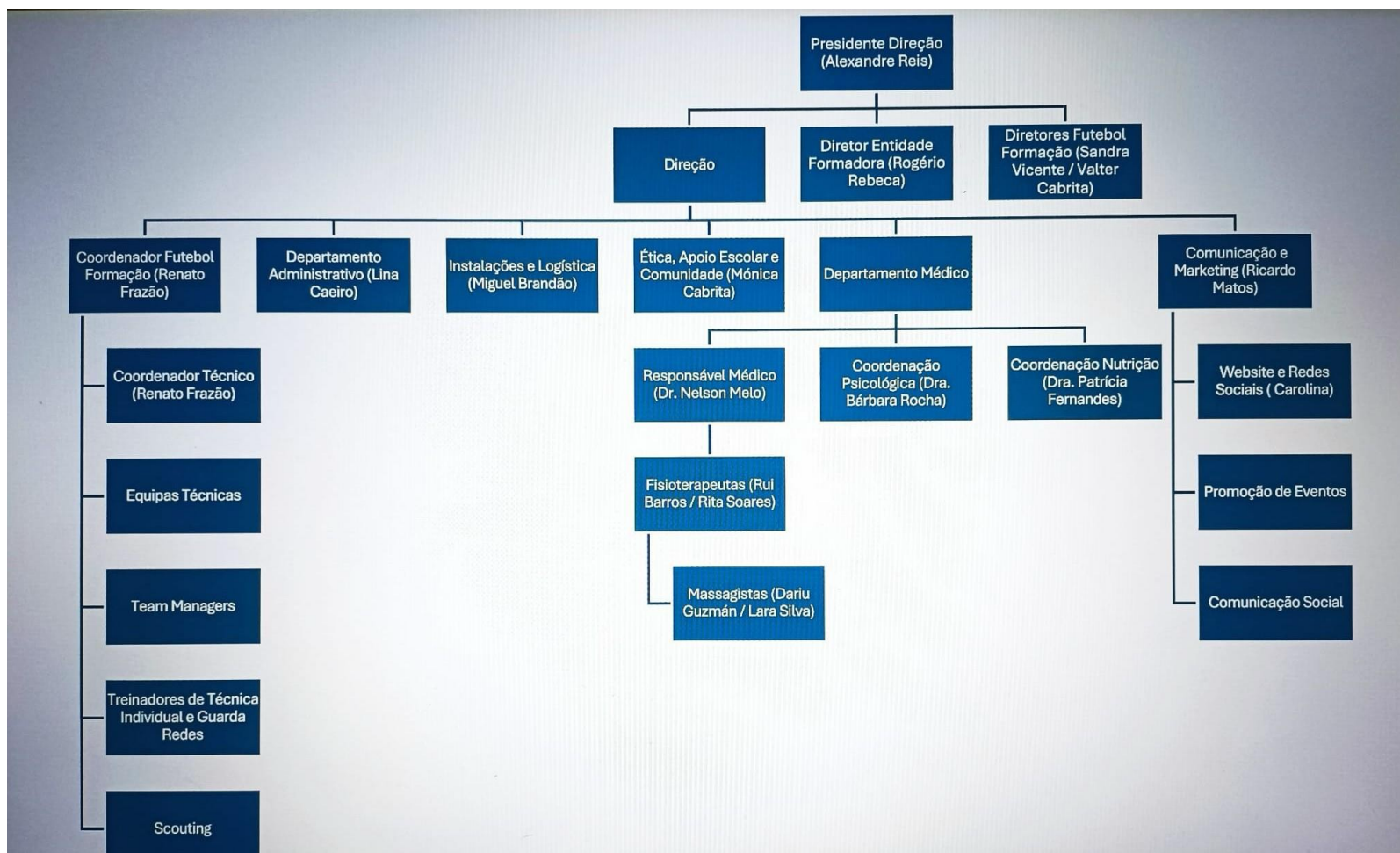
- Promover a prática do desporto o desenvolvimento físico e bem-estar dos jovens atletas;
- Promover o interesse de jovens de ambos os sexos pela prática do Futebol, independentemente das suas capacidades;
- Criar hábitos de ocupação dos tempos livres dos jovens, através do Futebol, como complemento das atividades escolares, promovendo o bem-estar, a saúde, o cumprimento de regras e a sua integração social;
- Possibilitar o ensino do Futebol, por técnicos qualificados, através de um programa próprio, por etapas, e por níveis de complexidade crescente;
- Promover normas de conduta dos seus atletas, treinadores, diretores, dirigentes, pessoal auxiliar, pais e encarregados de educação consonantes com os valores da prática desportiva;
- Promover a prática do futebol tendo sempre em mente o respeito e tolerância quer entre atletas do clube quer com atletas de outros clubes e instituições, seja em treinos ou competições;
- Promover a integração dos pais e encarregados de educação nos acompanhamentos dos seus filhos/educandos incentivando a participação sempre que possível nas atividades do clube;
- Promover e incentivar o empenho dos jovens atletas nas atividades escolares com vista ao seu futuro;  
Possibilitar aos jovens socialmente desfavorecidos a prática do futebol auxiliando-os sempre que possível.

O Guia FC, pretende igualmente desenvolver competências nos seus Recursos Humanos, desenvolvendo ações de formação contínuas às equipas técnicas, departamento médico e restantes quadros de modo a alargar competências e conhecimentos.



## GUIA FC

### ORGANOGRAMA FUTEBOL DE FORMAÇÃO



## AS NOSSAS EQUIPAS

As equipas do Guia Futebol Clube têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado, tendo em conta as especificidades de cada jogador.

Equipas ambiciosas, com compromisso, competitivas sempre mostrando respeito e humildade dentro e fora de campo.

## O NOSSO JOGADOR

Desde que entram no nosso clube mostrar quais os valores do Guia FC, o nosso emblema, a nossa freguesia, o que defendemos.

Espírito de equipa, compromisso, amizade, a conquista pelo esforço e trabalho de equipa. A conquista da evolução pessoal como atleta pela resiliência individual, pela determinação e sacrifício. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem.

## O NOSSO TREINADOR

Responsabilidade, compromisso com o Clube e com a evolução pessoal nas tarefas. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e treino do Clube. Potenciar cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo e o prazer pelo treino/jogo.

Tem de liderar pelo exemplo e passar bons valores ao nível social e desportivo.

Sobretudo que sejam boas pessoas, que sejam treinadores com capacidade Técnica na sua área de intervenção e interesse pelo futuro do jogador, numa relação de equipa com os outros elementos formadores.

## O NOSSO TEAM MANAGER

A evolução do desporto veio reforçar a necessidade de maior especialização do staff dos clubes, nomeadamente nas funções do Team Manager no Desporto de Formação, figura ainda pouco explorada em muitas equipas.

O Team Manager, tem tido um papel cada vez mais importante na formação desportiva, sendo que, deixou de ser visto apenas como o gestor de equipamentos e recursos para passar a ser o grande responsável pela coordenação de todos os interesses da equipa a seu cargo, quer internamente com os vários departamentos do clube, quer nas suas relações externas.

Funções do Team Manager:

- Apoiar a Gestão Administrativa

Uma das principais funções do Team Manager no desporto de formação está relacionada com a gestão administrativa da equipa, nomeadamente a coordenação de toda a documentação para efetivação das inscrições nas provas e a gestão dos exames médico-desportivos dos atletas. Após a entrega de todos os documentos necessários ao processo de inscrição, o Team Manager é responsável por se certificar que os atletas são inscritos na plataforma das respetivas federações.

Além das inscrições, as atribuições do Team Manager ao nível administrativo passam ainda pela gestão e acompanhamento dos processos de lesão e ativação de seguros, dos processos de transferências e contratações e ainda dos processos relacionados com sanções e castigos, devendo por isso ter fortes conhecimentos acerca destes procedimentos.

- 2. Gerir os recursos materiais e planeamento logístico

O Team Manager é responsável pela gestão dos recursos materiais da equipa e pelo planeamento logístico. Devendo assim garantir a disponibilidade dos materiais/equipamentos e transporte necessários para as atividades da equipa, remetendo aos Coordenadores Técnicos qualquer necessidade de aprovisionamento.

- 3. Apoiar a preparação das atividades desportivas

O Team Manager deve apoiar os treinadores na preparação administrativa dos jogos e treinos, nomeadamente auxiliar na criação e distribuição das listas de convocatória, e ainda na organização logística dos treinos, jogos ou outras atividades como reuniões com as equipas ou respetivos encarregados de educação.

- 4. Garantir o registo do trabalho com os atletas

Por forma garantir que todas as informações relativas ao desempenho e evolução dos atletas estão atualizadas e disponíveis para análise, o Team Manager é chamado a colaborar com as equipas técnicas para assegurar a recolha e registo de elementos estatísticos durante os jogos ou treinos.

Durante os treinos deve confirmar a presença dos atletas e fazer o acompanhamento da sua disponibilidade junto dos restantes departamentos, nomeadamente médico, psicológico e/ou pedagógico. Por sua vez nos jogos, cabe ao Team Manager fazer o registo dos eventos de jogo e do desempenho dos atletas. Com esta colaboração é possível libertar os treinadores potenciando assim o foco no trabalho técnico-tático.

- 5. Acompanhar a equipa e os atletas

Sendo que o Team Manager é um dos responsáveis pelo dia-a-dia da equipa no seu todo, este deve acompanhar tanto a equipa, como atletas e treinadores quer nos treinos e jogos quer noutras deslocações, prestando apoio sempre que necessário e auxiliando na resolução de eventuais situações que possam surgir durante as atividades.

Além disso, cabe-lhe ainda fazer o acompanhamento permanente da relação entre a vida desportiva dos atletas e a vida académica, bem como a sua relação com os treinos/jogos por forma a antecipar possíveis questões, como a desmotivação ou insatisfação, que possam prejudicar todo o trabalho.

O Team Manager é o responsável pela coordenação de todos os interesses da equipa

Apesar de ser um cargo cuja especialização só começou a ser explorada mais recentemente pelos clubes e pelas próprias federações, o Team Manager é um elemento essencial para o bom funcionamento e desempenho dos clubes desportivos, permitindo que haja um acompanhamento mais dedicado e individual a cada equipa e respetivos jogadores.

Além deste acompanhamento, o Gestor de Equipa contribui ainda para que outros elementos como os treinadores ou coordenadores técnicos consigam focar-se na qualidade da formação desportiva, tornando-se assim indispensável a vários níveis.

## O NOSSO COORDENADOR TÉCNICO

O coordenador técnico assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação sendo o regulador e o verificador da identidade do rumo que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo, sendo um elemento essencial na facilitação e dinamização desse mesmo processo.

O Coordenador Técnico, permite que o treinador tenha mais tempo para se focar na parte técnica e tática de sua equipe.

Tem de ter capacidade de liderança, capacidade de avaliação, eficácia e eficiência, e ter capacidade de comunicação e gestão no relacionamento com diferentes personalidades.

- 1) Planeamento das atividades direcionadas para a formação integral do atleta;
- 2) Controle rigoroso, individual e coletivo, dessa formação;
- 3) Melhoria permanente dos processos que conduzem aos objetivos do clube.

## FUNÇÕES DO COORDENADOR TÉCNICO

- Assistir com regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas da formação;
- Coordenar a atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente, os treinos, a formação de treinadores, comunicação com os pais/encarregados de educação, competições e eventos desportivos;
- Cumprir os critérios/perfil previamente delineados para a escolha dos treinadores e propor à direção de acordo com os princípios das funções a desempenhar;
- Estabelecer comunicação sistemática de forma a assegurar que todos estejam bem informados e que todos se direcionem no mesmo sentido;
- Realizar reuniões frequentes com os treinadores e demais atores participantes no processo de treino/jogo de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e jogos para harmonizar as expectativas dos treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo clube;
- Fazer cumprir o Regulamento Interno;
- Assegurar a comunicação com os pais/encarregados de educação dos atletas e informá-los acerca do processo e formação dos seus educandos;
- Elaborar um organigrama técnico, horários, grupos de treino, distribuição de espaços e de competições;
- Controlar a planificação, os conteúdos das sessões e tarefas de treino e de assiduidade;
- Organizar atividades desportivas e culturais de carácter pontual e de final de época;
- Organizar eventos de promoção da Escola de Futebol Guia FC junto da comunidade no propósito de atrair jovens ao clube;

- Promover um trabalho multidisciplinar com outros agentes (médicos, massagistas, enfermeiros, fisioterapeutas, diretores, treinadores).

## **FUNÇÕES DO RESPONSÁVEL PELA ÉTICA**

As verdadeiras questões éticas devem assumir uma relevância decisiva no desporto. Os valores que transmitimos na formação desportiva às crianças e jovens são transpostos para a vida. Com o intuito de termos uma figura que esteja atenta aos comportamentos desviantes e que promova todo o bom funcionamento estrutural do clube relativamente à transmissão dos valores éticos, nomeámos um Responsável pela Ética. Esta pessoa terá de seguir padrões, tais como:

- Respeitar e fazer cumprir, com todo o rigor, as regras técnicas do jogo ou competição e contribuir para o seu desenvolvimento;
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva;
- Respeitar os agentes desportivos com os quais contatem, tratando-os, a todos, com a consideração devida;
- Exercer funções de forma íntegra, isenta, independente e imparcial, dando conhecimento às autoridades desportivas competentes das situações que possam vir a colocar em causa esses mesmos valores;
- Respeitar os colegas de atividade, fomentando a saudável e solidária relação entre todos, bem como contribuir para a concretização dos objetivos comuns à atividade desportiva que desenvolvem;
- Ser ponderado no ajuizar das decisões e imparciais nos critérios de decisão;
- Adotar uma postura serena, firme, justa e promotora da igualdade;
- Cabe-lhe fazer cumprir os normativos legais aplicáveis em matéria de salvaguarda da ética desportiva, nomeadamente através dos respetivos regulamentos disciplinares;
- Aceitar, zelar e cumprir todas as regras de natureza ética, comportando-se com a consciência de que eles são um exemplo e uma referência para os praticantes e cidadãos em geral;
- Cabe-lhe também participar no processo de divulgação da ética desportiva ao nível dos pais, encarregados de educação, dirigentes, treinadores e todos os agentes envolvidos.

# NORMAS DE CONDUTA

## Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff

Representar o Guia Futebol Clube, acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um Clube com 39 anos, da sua história, identidade e valores.

Assim todos os agentes devem:

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Respeitar integralmente o texto e o espírito dos Estatutos, Missão e Regulamentos do Guia FC;
- 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 participar qualquer atitude incorreta;
- Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;
- Defender desportivamente o clube, sem poupar esforços nem subestimar o valor de colegas ou adversários;
- Comportar-se, dentro e fora das competições desportivas, com dignidade e correção evitando atitudes públicas que desprestigiem o clube;
- Participar nas atividades promovidas;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- 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;
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

## CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO, MENSALIDADES E EQUIPAMENTOS

O Guia FC, assume o investimento da inscrição do Atleta na Associação de Futebol do Algarve / Federação Portuguesa de Futebol, solicitando apenas o pagamento da Inspeção Médica, no valor de 25€, que inclui:

- Inspeção Médica
- Seguro Desportivo
- Parte do valor da Inscrição na AFA/FPF

As Mensalidades variam por escalão, relação com o Guia FC (Sócio/não Socio), parentesco direto em 1º grau com outros praticantes do clube, que inclui o direito a treinar, acompanhamento Clínico / Médico / Fisioterapia / Nutricionista / Psicóloga, transportes do clube (quando aplicável), lanche/snack após os jogos:

De Petizes a Juvenis – 25€

Todo e qualquer caso de manifesta impossibilidade financeira para liquidar os pagamentos acima referidos deverá ser apresentado e devidamente fundamentado, podendo a Direção, em reunião, aprovar ou não, a redução ou isenção de pagamento.

Os equipamentos de Treino e o Kit de Saída para os escalões de Iniciados até Juniores são fornecidos pelo Guia FC.

Dos escalões de formação, de Infantis e inferiores, são adquiridos pelos atletas a um preço simbólico de 25€, onde inclui meias, calções e camisola.

Deverão igualmente adquirir o Kit de saída, composto por fato de treino, polo e calções, no valor de 75€.

Os equipamentos de jogo, de todas as equipas, são fornecidos pelo Clube para participação de jogos oficiais, torneios e amigáveis.

Poderá ser aplicado um depósito no valor de 50€ para escalões onde sejam entregues os Kits de Jogo, a definir pela Direção.

## Treino e Competição (Atletas)

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;
- Apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada;
- Evitar trazer bens pessoais de valores para os treinos e jogos;
- 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;
- 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, debes informar o teu treinador com a maior antecedência possível;
- No dia do jogo, debes comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- Deves estar sempre equipado a rigor. 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 teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- Deve respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade;
- Deve respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.

## Utilização de transportes

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

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção os motoristas;
- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança.

## Normas Acompanhamento Médico

O Departamento médico é do clube, dos atletas e treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, toda a situação do foro clínico tem de ser comunicada logo ao departamento para que possamos juntos com o Diretor Clínico Dr. Nelson Melo definir qual o melhor acompanhamento a seguir.

### Procedimentos no caso de lesão

#### Treinos:

- Os treinadores/Team Managers encaminham o atleta para o Gabinete Médico ou o Profissional de serviço desloca-se ao local de treino.

#### Jogos:

- Jogos em casa terão sempre acompanhamento de um Profissional do Departamento Médico, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta;
- No caso dos jogos fora, caso não haja a possibilidade de acompanhamento por parte de um profissional do Departamento Médico, a equipa da casa irá dar apoio à nossa equipa. Na eventualidade de uma lesão mais grave seguir os procedimentos estabelecidos.

### Plano de Emergência Médica

O Plano de Emergência Médica do Guia FC Inclui:

- Procedimento face à situação de emergência
- Lista de contactos de emergência
- Protocolos de emergência
- Mapa de localização de DAE e Departamento Médico
- Mapa e circuito de evacuação

#### **Procedimento face à situação de emergência**

O Guia FC 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. Em caso de ocorrência, deverá seguir-se as seguintes indicações:

1. Diagnóstico realizado pela equipa médica de serviço:

- Se equipa médica não estiver presente no local da ocorrência, considerar solicitação de chamada imediata do elemento da equipa médica de serviço;
- A avaliação inicial de qualquer indivíduo em situação crítica utiliza o sistema “ABC” (Avaliação inicial; Via aérea, Respiração e Circulação; Pedido de ajuda/ativação de meios de emergência; medidas de Suporte Básico de Vida + Desfibrilhação Automática Externa (SBV + DAE), se em paragem, e evacuação do recinto em ambulância INEM (hospital) ou outro meio (menor gravidade).

2. Primeiros socorros prestados pela equipa médica de serviço.

3. Encaminhamento do atleta consoante o diagnóstico realizado:

- Lesão Ligeira: Tratamento efetuado pelo Departamento Médico do Guia FC
- Lesão Moderada: Tratamento efetuado pelo Departamento Médico do Guia FC
- Lesão Grave: Contactar o serviço de emergência 112

4. Evacuação e Acompanhamento do atleta:

- No caso de necessidade de evacuação para o Hospital, o atleta será acompanhado pelo adulto responsável. Caso este esteja ausente, o acompanhamento será feito pelo Diretor de Equipa.
- Em caso de recusa de transporte para o Hospital por parte do adulto responsável pelo menor, o mesmo assume a responsabilidade pelo menor.

5. Informação aos Familiares:

- No caso de ocorrência de lesão grave, o Guia FC informará de imediato o Encarregado de Educação do atleta, através de um elemento da equipa médica, do treinador, do team manager ou de um membro da direção da academia.
- Caso não seja possível contactar o Encarregado de Educação, por este se mostrar incontactável, serão contactados outros familiares da vítima cujos contactos tenham sido facultados ao Guia FC.

# PLANO DE EMERGÊNCIA OPERACIONAL

- 1 - Primeiro socorro dado pelo treinador / diretor
- 2 - Informar o posto médico / profissional de saúde de serviço
- 3 - Triagem feita pelo profissional de saúde de serviço

## LESÃO LIGEIRA

Realiza tratamento no departamento médico

## LESÃO MODERADA

Encaminhar para os médicos ao serviço do Clube

## LESÃO GRAVE

Encaminhar para o Hospital através de ambulância



**CONTATOS DE EMERGÊNCIA**

**Em caso de emergência:**  
Mantenha-se calmo e informe, de forma simples e clara, a situação que motivou o contato.

www.entb.pt

	<b>Número Europeu de Emergência</b>	<b>112</b>
	<b>Intoxicações - INEM</b>	<b>800 250 250</b>
	<b>Saúde 24</b>	<b>808 242 424</b>
	<b>Linha de Emergência Social</b>	<b>144</b>
	<b>Bombeiros</b>	<b>+351 289 586 333</b>
	<b>Guarda Nacional Republicana</b>	<b>+351 289 590 790</b>
	<b>Serviço Municipal Proteção Civil</b>	<b>+351 289 599 503</b>

## PLANO ALIMENTAR

O Plano Alimentar tem como objetivo alterar eventuais maus hábitos alimentares, muito comuns na população jovem e também com a clara intenção de melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época assim como a sua vida no dia-a-dia.

O Departamento Nutricional, possui colaboradores credenciados par levarmos a cabo um acompanhamento enquadrado com cada situação particular e/ou identificada de risco.

### ALGUNS PRINCÍPIOS BÁSICOS A EVITAR:

- Evitar comer Batatas Fritas
- Evitar Bebidas Gaseificadas/ Refrigerantes
- Não abusar na Quantidade de Comida
- Alternar entre peixe e carne
- Reduzir substancialmente o consumo de açúcar;

### ALGUNS PRINCÍPIOS BÁSICOS A ENCORAJAR:

- Beber pelo menos 1 litro de água por dia
- Incrementar o consumo de legumes/verduras, ovos, fruta e frutos secos;
- Disciplinar os horários das refeições;
- Procura de informação credível relativa a uma alimentação saudável
- Rastrear eventuais intolerâncias alimentares;

## A composição da nossa dieta

### Hidratos de Carbono ou Glúcidos

Mínimo 45% da dieta

•**Glúcidos complexos (amida):** cereais e derivados como o pão, farinha, massas, arroz; leguminosas como o feijão seco, lentilhas, grão de bico, fava, ervilha, tremçoço, soja; batata;

•**Glúcidos simples (frutose, sacarose, lactose):** fruta; açúcar, mel, chocolate, produtos de pastelaria; leite.

### Lípidos ou gorduras (AG)

entre 20 a 30% da dieta

•**AG saturados (<10%):** leite e derivados (queijo, manteiga, nata, iogurte) gordura visível da carne vermelha, banha, coco e óleos de coco e de palma;

•**AG monoinsaturados:** azeite, azeitonas, óleo de amendoim, gordura das aves;

•**AG polinsaturados:** \*óleo de peixe; óleos de girassol, milho, sésamo, soja, sementes; oleaginosas (caju, noz, amendoim, amêndoa).

### Prótidos ou Proteínas

entre 10 a 35% da dieta

•**Proteína animal:** carne, aves, caça, peixe, marisco, ovos, leite e outros laticínios;

•**Proteína vegetal:** soja e derivados (leite de soja, tofu); leguminosas; cereais; oleaginosas; sementes.

As proteínas devem ser ingeridas entre 0,8-1,5g proteínas/kg de peso corporal.

O Teu corpo é a tua principal ferramenta de trabalho!

Cuida dele!!!



Segue-nos nas redes sociais



guiafe.pt

Guia, Albufeira, Algarve, Portugal

Alimentos que também jogam contigo

By Rogério Rebeca



Adequa a tua alimentação e melhora a tua saúde e rendimento desportivo



## Alimentos Anti-inflamatórios

Quando o exercício físico é praticado em alta intensidade e com períodos de recuperação insuficientes, o teu sistema imunitário torna-se mais fraco e deixa o teu corpo mais suscetível a infeções e lesões musculares.

Existem alimentos com propriedades anti-inflamatórias, que podem diminuir estes efeitos e que são ricos em ácidos gordos omega-3 (salmão, atum, sardinhas, linguado, etc.) e em antioxidantes e vitaminas como as frutas, vegetais, ervas aromáticas e algumas bebidas. Estes alimentos vão ajudar a prevenir e reduzir as inflamações produzidas durante o exercício físico intenso.

Alimentos Inflamatórios	Alimentos anti-inflamatórios
Alimentos refinados: açúcar, bolos, sobremesas, doces, biscoitos, pão branco.	Alimentos integrais: pão mistura, arroz integral, cereais
Óleos de cozinha: soja, milho, girassol	Óleos de cozinha: azeite
Alimentos processados: fast-food, refeições pré-confeccionadas, charcutaria, batatas fritas	Alimentos ricos em ómega-3: peixe gordo (salmão), bebidas e rebentos de soja, frutos secos
Alimentos FRITOS	Vegetais: alho, cebola, tomate, rúcula, agrião, bróculos, beringela, espinafres, cogumelos
Ovos e Produtos lácteos: Principalmente o leite	Frutas: cerejas, framboesa, morangos, amoras, kiwis, laranja, uvas, limão, abacates, romã
Carnes gordas/vermelhas: Vaca, borrego, pato	Ervas aromáticas: canela, cravo, louro, majorião, tomilho, noz-moscada, salsa, pimenta, hortelã
Bebidas: Alcool, refrigerantes principalmente com gás	Bebidas: água, chá verde, chá preto, chá vermelho, sumos de fruta (polpa)

## Riscos das bebidas carbonatadas

**O que são?** São bebidas gasificadas com dióxido de carbono como a Coca-Cola, 7Up, Fanta, Sumol e semelhantes.

### Para a Performance

**Antes e durante os treinos,** o gás e a grande quantidade de açúcar das bebidas carbonatadas deixam a sensação de inchaço no estômago que pode provocar desconforto durante os treinos e reduz a vontade de beber líquidos, o que é prejudicial devido à extrema importância da hidratação.

**Depois dos treinos:** estas bebidas não contêm eletrólitos e não repõem os que são perdidos no suor. Os eletrólitos ajudam a reter a água que ingeres melhorando a tua hidratação e têm papel fundamental na prevenção de câibras e lesões musculares. O teu corpo compensa o elevado conteúdo de açúcar destas bebidas indo buscar água aos músculos provocando maior desidratação e aumenta o risco de lesão.

### Para os ossos

Estas bebidas contêm teores elevados de fósforo que apesar de ser um mineral importante, em níveis elevados ligam-se ao cálcio sanguíneo e impede a absorção e utilização (contração muscular, batimento cardíaco). Para compensar, o corpo vai busca-lo aos ossos aumentando a fragilidade óssea. Cerca de 60% da massa óssea é formada na infância e adolescência e por isso deves evitar bebidas que prejudicam a sua consolidação. A cafeína destas bebidas afeta a absorção de cálcio e aumenta a desidratação.

### Para os dentes

Devido ao conteúdo de fósforo e ácido cítrico, estas bebidas são muito ácidas (pH 2.5) e uma ingestão frequente desta acidez leva a uma erosão do esmalte dos dentes, deixando-os fragilizados. Nos primeiros 3 minutos após a ingestão o seu potencial erosivo é 10 vezes superior aos sumos de fruta.

- ◆ A prática diária de exercício em alta competição é uma agressão ao organismo, deixando-o num estado inflamatório e estas bebidas agravam esse estado, levando a uma redução do rendimento em campo e aumentando o risco de lesões.
- ◆ É importante que o seu consumo seja apenas pontual, em ocasiões especiais ou festivas, no máximo, uma vez por semana.
- ◆ É fundamental beber muita água! No mínimo 2 litros/dia, para manter a tua performance e ajudar na remoção de produtos tóxicos e inflamatórios do teu corpo.

## Vitaminas e Minerais

Vitaminas	Papéis
Complexo B	Intervêm no metabolismo dos carboidratos
Vitamina C, E	Antioxidante
Vitamina A	Visão e Cicatrização
Vitamina D	Formação óssea
Vitamina K	Coagulação

Minerais	Funções
Cálcio	Formação dos ossos e dentes
Magnésio	Contração muscular e produção de energia
Fósforo	Formação e manutenção dos ossos e dentes
Zinco	Cicatrização e regulação das hormonas
Flúor	Manutenção dos ossos e dentes
Ferro	Transporte de oxigénio
Potássio	Regulação dos fluidos
Sódio	Regulação dos fluidos e contração muscular

**NUTRIÇÃO ADEQUADA: 1) Diversificada; 2) Equilibrada; 3) Adequada em termos energéticos; 4) Repartida ao longo do dia**

## Integridade e Ética Desportiva

A integridade na vida é um princípio essencial nos valores fundamentais do nosso clube, sejam eles desportivos, sociais, culturais ou educativos. A proteção à integridade física e moral dos agentes e organizações desportivas, é imperioso para nós, como consideramos a xenofobia, bullying e Match-Fixing como os problemas mais graves da sociedade e futebol mundial, considerando completamente contranatura ao espírito desportivo e tudo aquilo que a nossa instituição defende.

Queremos praticar e promover regras básicas do civismo, nomeadamente da Igualdade, da Equidade, da Liberdade, da Não Discriminação, da Prevenção da Violência, do Racismo, da Xenofobia e da Intolerância na prática desportiva.

Sensibilizar os atletas para os perigos do doping, quer ao nível da ética desportiva quer da saúde, respeitando as indicações do Departamento de Saúde.

Qualquer sinal de xenofobia e/ou bullying, de suspeitas com algum dos nossos atletas/dirigentes/técnicos será de imediato alvo de processo disciplinar interno.

É por nós considerado comportamento extremamente grave, e pode incorrer em expulsão do clube.

## INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH FIXING

As apostas desportivas e Match Fixing são uma problemática a nível mundial, que de forma transversal atravessa competições que vão desde a formação ao futebol profissional. Todas as estruturas ligadas ao futebol são responsáveis por banir esta ameaça à integridade do desporto em geral e do futebol em particular.

O Guia FC, através do seu departamento de Ética e Integridade, irá promover ações de formação e sensibilização específica sobre a temática para os seus agentes (técnicos, funcionários, atletas), realiza o acompanhamento das suas atividades/competições na procura/deteção de sinais de alerta. Promover as Leis do jogo e a denúncia de casos de manipulação de jogos, nomeadamente apostas desportivas e match fixing que consiste na alteração, falseamento ou manipulação de incidência ou resultado de um jogo de futebol, por um ato ou omissão de agente desportivo em campo, em troca de benefício, patrimonial ou não patrimonial, eventualmente associado a aposta desportiva, realizada por si ou terceiro, que colocam em causa a credibilidade do futebol através da plataforma da Federação Portuguesa de Futebol - <https://integridade.fpf.pt/>;

## JOGOS E APOSTAS

É expressamente proibida aos jogadores, técnicos e colabores diretos do futebol jovem do Guia FC, a participação ou prática de apostas desportivas, em jogos e apostas online, diretamente ou por interposta pessoa, em competições em que o Guia FC, direta ou indiretamente, faça parte. Sanção única desta cláusula: Exclusão do Guia FC.

Qualquer atleta ou agente desportivo que tenha sido abordado para situação de Match Fixing deve OBRIGATORIAMENTE informar o seu superior hierárquico ou o Responsável pelo Departamento de

Ética e Integridade do Clube. O não cumprimento desta premissa implica a imediata Exclusão do Guia FC.

## ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

O coordenador e treinadores de cada equipa deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Terão de solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo.

O Guia Futebol Clube pretende desenvolver protocolos com centros de estudos de forma a podermos disponibilizar apoio escolar aos seus atletas.

Mediante o rendimento escolar dos seus atletas, algumas sanções poderão ser aplicadas:

- Repreensão verbal;
- Não convocação ao jogo (a definir com a coordenação);
- Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do atleta para em conjunto, numa solução tripartida melhorarmos o rendimento escolar do atleta;

Em sentido oposto, os alunos cujo aproveitamento escolar é exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios de maneira a todos lutarem pelos mesmos objetivos.

Os Programas de Mérito Escolar e Social, vem reconhecer esses atletas, incentivando-os a terem um rendimento escolar e comportamento social adequado aos Valores do Guia FC.

## NA ESCOLA

- Respeitar seus educadores, colegas e funcionários;
- Ser pontual no horário de entrada e saída das aulas;
- Estar em dia com as tarefas escolares;
- Ter bom comportamento, ser respeitado e ter compromisso com a escola;
- Participar conscientemente da sua educação, comparecendo a todas as atividades educativas;
- Respeitar e conservar o espaço físico e bens materiais da escola, colocados à sua disposição;
- Saber se expressar e principalmente saber ouvir;
- Não perturbar aulas e trabalhos escolares;
- Usar de honestidade em todos os seus atos.

## NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS

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 Guia Futebol Clube.

## Deveres dos Pais/Encarregados de Educação

- Os Encarregados de educação não podem intervir nas sessões de treino e nas competições;
- Nunca entrar no relvado durante a sessão de Treino e Jogos;
- A mensalidade relativa deverá ser paga no prazo definido pelo Clube;
- Reservar o direito ao Guia Futebol Clube de captação de imagens e som ao seu educando, qualquer que seja o suporte, no decorrer das atividades pelo clube, podendo as mesmas serem utilizadas para transmissão, reprodução, publicação, promoção nos meios que esta achar por conveniente;
- Os Encarregados de educação deverão apoiar e acompanhar a atividade sem pressionar ou intrometer-se;
- Os Encarregados de educação deverão centrar a sua atenção no processo de participação e não somente no resultado desportivo;
- Demonstrar total Respeito pelos Treinadores, pelos outros Pais e todos os Praticantes;
- Após os treinos, fale com o seu filho sobre os aspetos positivos e negativos da sua prestação, enfatizando os positivos;
- Ajude o seu filho a centrar-se na prestação e não no resultado;
- Nunca esquecer que o jogo é para as crianças e não para a glória dos Pais;
- Preserve todos os espaços e material do clube, respeitando as normas de utilização dos mesmos;
- 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 e os progressos conseguidos. Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo.
- Contribuir juntamente com os técnicos para o apuramento de eventuais factos de índole disciplinar, quando assim solicitado, diligenciando objetivos de reforço de formação cívica do seu educando;
- Manter constantemente atualizados os seus contactos telefónicos, endereço postal e eletrónico, informando o clube em caso de alteração;
- Subscrever a declaração anual de aceitação do regulamento interno e estabelecer o compromisso ativo quanto ao seu cumprimento integral;
- Não difundir de forma alguma, através de qualquer meio (verbal, rede social,...), mensagens negativas e críticas relativas ao clube e/ou seus técnicos/dirigentes. Existem meios disponibilizados pelo clube para manifestar a sua insatisfação em relação a qualquer motivo.

## **Direitos dos Pais/ Encarregados de Educação**

- Os Pais têm o direito de serem respeitados por todos os elementos da estrutura do Clube, estabelecendo-se uma relação de cordialidade, franqueza e civismo;
- Os Pais têm o direito de receber por parte do clube a garantia de que os seus educandos estão a ser dirigidos por pessoas (treinadores, coordenadores, equipa médica) com formação apropriada e valores condizentes com a Missão do Clube;
- Conhecer o Regulamento Interno e Projeto do clube;
- Nos casos dos atletas pertencentes a estruturas familiares que demonstrem dificuldades financeiras para suportar os custos mensais da prática desportiva, o Guia Futebol Clube isentará o pagamento das mensalidades/equipamentos;
- Da preservação da integridade física dos seus educandos, jamais possam ser postas em causa através dos métodos/formas de treino aplicados;
- Um seguro (seguro da Associação de Futebol do Algarve) que cubra eventuais riscos com o seu educando nomeadamente lesões ou acidentes que possam ocorrer nas deslocações a efetuar, nos treinos e jogos a realizar;
- Que todos os atletas que necessitem de cuidados médicos decorrentes da atividade desportiva ou que estejam lesionados, possam ser devidamente tratados através de um enfermeiro / massagista ou médico, no Departamento Médico do clube;
- Estar informado sobre o percurso do seu educando no clube;
- Ser recebido pelo respetivo coordenador da equipa em que está inserido o educando, sempre que considere pertinente, nas horas de atendimento estipuladas;

## **Reuniões Contactos com os Pais/Encarregados de Educação**

- No início de cada época desportiva haverá uma reunião, por escalão ou escalões, entre o diretor técnico, os professores / treinadores e os pais dos praticantes com o intuito de abordar a época desportiva, estabelecer e planear todo o trabalho futuro.
- No final do período o treinador principal de cada escalão realizará uma ficha de informação (ficha de avaliação) de cada praticante, sendo um meio de fornecer informações aos praticantes aos respetivos pais sobre o comportamento e o aproveitamento do praticante na escola.
- Poderão estabelecer-se reuniões periódicas a nível geral/grupo, como também a nível individual. Ficará ao critério de cada treinador/coordenador o estabelecimento das datas propícias a essas mesmas reuniões e as suas formas de contacto (pessoal, telefone, carta, e-mail).

## Colaboração dos pais, encarregados de educação ou acompanhantes do atleta

- Sempre que possível levar e ir buscar os seus Educandos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos;
- Entrar nos balneários dos atletas só em casos excepcionais e com a autorização do Treinador da equipa;
- Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas e ao Coordenador;
- Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do Coordenador;
- Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube;
- Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível;
- Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.

## INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

O presente regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Formação do Guia Futebol Clube. Assim, qualquer infração ao presente regulamento os demais agentes incorrem:

### Regularidade disciplinar atletas

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo;
- 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 qualquer interveniente – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores;
- Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.
- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador;
- Ocorrências comprovadas de Match fixing, bullying e violência.

### As sanções disciplinares a aplicar atletas:

- a. Advertência
- b. Repreensão
- c. Suspensão
- d. Exclusão

## Sanções Disciplinares a Pais/Encarregados de Educação:

- a. Advertência verbal;
- b. Repreensão escrita por recorrente incumprimento dos deveres, com obrigação de realizar ações de formação relacionadas com integridade e ética desportiva;
- c. Suspensão com proibição de entrada nas instalações do clube;
- d. Exclusão do clube por parte do atleta devido a comportamento considerado grave do Educando.

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.

### Clausulas penais

Ao não cumprimento do estipulado neste conjunto de procedimentos poderá ser aplicada uma coima no valor de 150,00 €, sendo ainda da responsabilidade do infrator o pagamento dos prejuízos causados, caso haja.

Às continuadas infrações será aberto processo disciplinar. As situações não previstas neste documento serão remetidas à direção do Guia Futebol Clube para posterior análise.