



# MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS 2024-2025

Em vigor desde 01 de junho de 2024

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>2. MISSÃO</b>	<b>4</b>
<b>3. VISÃO</b>	<b>4</b>
<b>4. VALORES</b>	<b>4</b>
<b>5. OBJETIVOS</b>	<b>5</b>
5.1. AS NOSSAS EQUIPAS	5
5.2. O NOSSOS JOGADORES	5
5.3. O NOSSO TREINADOR	5
5.4. OBJETIVOS ENTIDADE FORMADORA	5
5.5. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	6
<b>6. INSTALAÇÕES</b>	<b>7</b>
<b>7. ORGANOGRAMA</b>	<b>8</b>
<b>8. FUNÇÕES DO STAFF MONTE CAPARICA ATLÉTICO CLUBE</b>	<b>9</b>
<b>9. FUNCIONAMENTO GERAL DA ESCOLA DE FUTEBOL</b>	<b>13</b>
9.1. ATIVIDADE DESPORTIVA ÉPOCA 2022/2023	13
9.2. HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO DOS DEPARTAMENTOS	13
9.3. NOTAS ADICIONAIS	13
9.4. PROCESSO DE INSCRIÇÃO	14
9.4.1. DOCUMENTOS NECESSÁRIOS	14
9.4.2. INSCRIÇÃO NA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE SETÚBAL	14
9.4.3. VALORES DE INSCRIÇÃO PARA A ÉPOCA 2022/2023	14
9.4.4. MENSALIDADES	14
9.5. EQUIPAMENTOS DE TREINO E EQUIPAMENTOS DE JOGO	15
<b>10. NORMAS DE CONDUTA</b>	<b>17</b>
10.1. ÉTICA DESPORTIVA	17
10.2. INTEGRIDADE NO FUTEBOL	18
10.3. BULLYING E VIOLÊNCIA NO DESPORTO	19
10.4. ATLETAS/ DIRIGENTES/TÉCNICOS/STAFF	20
10.5. UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES – BALNEÁRIOS E BANHOS	22
10.6. INFORMAÇÃO – IMAGEM	23
10.6. UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTES	23
10.7. PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	24
<b>11. ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO</b>	<b>27</b>
11.1. NORMAS DE CONDUTA E FUNCIONAMENTO DO POSTO MÉDICO	28
11.2. PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA E EVACUAÇÃO	29
11.3. PLANO ALIMENTAR	30
<b>12. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL</b>	<b>32</b>
12.1. RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO ESCOLAR	32
12.2. NORMAS DE PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR	32
12.3. APOIO PSICOLÓGICO	34
12.4. APOIO SOCIAL	34
<b>13. POLÍTICA RECRUTAMENTO</b>	<b>35</b>
<b>14. POLÍTICA DE AVALIAÇÃO, TRANSIÇÃO, DISPENSAS</b>	<b>36</b>
<b>15. INFAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR</b>	<b>42</b>
15.1. ATLETAS	42
15.2. PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	42
15.3. AGENTES DESPORTIVOS E COLABORADORES	43
<b>16. ACADEMIA DE PAIS</b>	<b>45</b>
<b>17. PLANO ANUAL DE FORMAÇÕES</b>	<b>46</b>
<b>18. CASOS OMISSOS</b>	<b>47</b>
<b>19. POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS</b>	<b>47</b>
<b>20. CONTATOS DO MONTE CAPARICA ATLÉTICO CLUBE</b>	<b>48</b>



## PREÂMBULO

O presente “Manual de Acolhimento e Boas Práticas” do Monte Caparica Atlético Clube, foi elaborado pelo Departamento de Futebol de Formação; em articulação com o Departamento Clínico, Departamento Administrativo, Financeiro e Responsabilidade Social.

Este documento, segue a matriz do projeto desportivo do Monte Caparica Atlético Clube, que foi aprovado em reunião de Direção a 01 de junho de 2024, entrando em vigor no próprio dia com validade até ao final da época 2024/2025.

Esta é a terceira versão do documento original, estando atualizado às necessidades atuais do nosso clube.

## 1. INTRODUÇÃO



### O CLUBE

O Monte Caparica Atlético Clube é um clube com sede na vila do Monte de Caparica, Concelho de Almada, Distrito de Setúbal; na Região designada Margem Sul do Tejo da Área Metropolitana de Lisboa.

A atividade desportiva desenvolve-se no Campo Rocha Lobo, composto por um relvado sintético, 4 balneários, Posto Médico. Ginásio e a Secretaria do Clube.

O Equipamento oficial é da Marca “Adidas” com a camisola Azul e Branca listada, calção azul e meia azul.

Fundado em 1933, por Joaquim dos Santos, durante grande parte da sua história passou pelos escalões distritais, excetuando nos campeonatos nacionais e Taça de Portugal nos finais da década de 70 princípios da década de 80.

O Monte Caparica Atlético Clube, através do seu Departamento Futebol de Formação; tem como objetivo primordial, fazer chegar a todos os jovens, uma formação desportiva de qualidade superior, através da prática da modalidade de futebol bem como; contribuir para a sua formação em todas as vertentes, desenvolvendo hábitos de vida saudáveis e gosto pela prática desportiva regular.

Pretendemos nos próximos anos e com ajuda de todos ganhar expressão no Concelho de Almada.

### 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 de Futebol de Formação do Monte Caparica Atlético 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 etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência.

## 2. MISSÃO

A Missão do Monte Caparica Atlético Clube:

- 1 Promover a prática desportiva e recreativa junto da comunidade em que se insere, proporcionando aos seus atletas; uma educação cívica e desportiva de excelência, assentes nos valores e princípios da conduta pessoal e social.
- 2 Fomentar a criação de laços afetivos para com o clube, permitindo desta forma a nossa afirmação no concelho de Almada e na Região.
- 3 Potenciar os atletas que se destacam, com vista a futura inclusão na equipa sénior

**FORMAR ATLETAS COM RESPONSABILIDADE SOCIAL E DESPORTIVA!**

## 3. VISÃO

O Monte Caparica Atlético Clube, deve fomentar a prática desportiva assente em elevados padrões de conduta humana e social, afirmando-se como uma referência na formação de jovens atletas.

Através da inovação nas metodologias de trabalho nas diversas áreas procurando a excelência, ao nível dos recursos humanos, materiais, financeiros e das infraestruturas.

É essencial desenvolver o equilíbrio da criança/jovem enquanto Atleta e Homem, proporcionado uma permanente promoção de lazer e da qualidade de vida de todos os intervenientes, visando sempre o crescimento e futuro sustentável da instituição e; potenciar jogadores para a equipa principal.

Para tal pretendemos ser:

**UM MODELO FORMATIVO E ORGANIZATIVO DE ACADEMIA!**

## 4. VALORES

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

### **CREDIBILIDADE E CONFIANÇA**

“Seriedade nos atos e prática de atitudes transparentes, lícitas e verdadeiras.”

### **COMPETÊNCIA**

“Saber Ser, Saber Fazer, Saber Estar”

### **COMPROMISSO SOCIAL**

“Desenvolvimento de projetos e ações voltados para a comunidade, visando a qualidade de vida”

### **ESPÍRITO DE CORPO**

“Fomentar o Trabalho em Equipa (O todo é a soma de todas as partes)”

### **EXCELÊNCIA**

“Procura sistémica de fazer mais e melhor”

### **INCLUSÃO E INTEGRAÇÃO**

“De todos e para todos”

### **INTEGRIDADE**

“Praticar em permanência uma conduta reta, honrada e educada.”

## 5. OBJETIVOS

Formar Atletas de acordo com uma visão única, clara e objetiva, dando prioridade ao desenvolvimento do jogador; através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo que os jogadores (crianças) possam também obter a satisfação que pretendem (diversão), mas sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à idade.

### 5.1. EQUIPAS DO MONTE CAPARICA ATLÉTICO CLUBE

Todas as equipas do Monte Caparica Atlético Clube têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado.

Fiéis ao estilo de jogo implementado, mostrando-se sempre uma identidade competitiva e abnegada, tendo a iniciativa de jogo em todos os momentos. desenvolvendo fatores pressionantes e dominadores lutando sempre até ao fim.

Essencial serem reconhecida por um comportamento exemplar, baseado na ética desportiva e fairplay.

### 5.2. O JOGADOR DO MONTE CAPARICA ATLÉTICO CLUBE

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

### 5.3. O TREINADOR DO MONTE CAPARICA ATLÉTICO CLUBE

- Responsabilidade e compromisso para com o Clube.
- Trabalhar com entusiasmo e ambição.
- Orientar-se pelos Modelos de Jogo e Treino implementados no Clube.
- Obter o máximo de cada a Atleta, respeitando a Singularidade enquanto indivíduo.
- Conduta exemplar ao nível Social e Desportivo.

### 5.4. OBJETIVOS DA ENTIDADE FORMADORA

- Proporcionar a todos os atletas inscritos no clube uma formação desportiva de qualidade superior e contribuir para a sua formação em todas as suas vertentes, desenvolvendo hábitos de vida saudáveis e o gosto pela prática desportiva regular.
- Disponibilizar aos atletas as melhores condições para a prática e desenvolvimento desportivo.
- Ter treinadores/técnicos qualificados e preparados para uma orientação/ensino adequada para cada nível etário.
- Alcançar os objetivos formativos e desportivos definidos no modelo de formação do Monte Caparica Atlético Clube.

- Captar novos jogadores para os diversos escalões dentro do modelo de jogador definido.
- Potenciar as capacidades individuais dos nossos jogadores num contexto de treino e superação ao nível da competição formal;
- Promover jogadores para a equipa principal do clube.
- Formar jogadores para o futebol profissional.
- Potenciar jogadores capazes de representar o distrito e o país, ao mais alto nível, nas diversas Seleções.
- Promover uma organização financeira e administrativa sustentável e de qualidade.
- Obter mais valias financeiras que permitam melhorar as infraestruturas do clube e as condições de treino oferecido aos atletas.
- Procurar ser reconhecida como a entidade formadora de referência na região e no país.

## 5.5. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

- Colocar em pleno funcionamento a sua estrutura orgânica específica.
- Adotar um orçamento específico, organizado por rúbricas de atividade, que seja transparente e inteligível.
- Manter atualizado, semanalmente, a execução orçamental específica.
- Elaborar relatórios de contas específicos, por ano civil e época desportiva.
- Criar um projeto de formação, assente num modelo de treino e de jogo, com um corpo técnico e de apoio e com processos comuns transversais aos diversos escalões, que sejam identificativos do clube.
- Iniciar os procedimentos tendentes a certificar o clube, perante a Federação Portuguesa de Futebol, enquanto entidade formadora na modalidade de futebol.
- Qualificar o corpo técnico, procurando que cada equipa técnica da formação tenha, pelo menos, um elemento formado em desporto/educação física, ou especialista de mérito.
- Qualificar, pelo menos, dois jogadores de juniores para integrarem a equipa sénior na época desportiva de 2020/2021.
- Subir e consolidar, pelo menos, um escalão de competição nos campeonatos 1.ª Divisão AFS;
- Atingir 230 atletas de formação.
- Implementar um Torneio de Abertura nos escalões de pré competição.
- Organizar ou coorganizar, em cada época desportiva, um Torneio nos escalões de competição.
- Organizar, pelo menos, uma edição de férias desportivas.
- Subir e consolidar, pelo menos, dois escalões de competição ao campeonato superior da AFS.
- Proporcionar a todas as equipas de formação, entre épocas, a participação num torneio de futebol.
- Garantir que todas as equipas são dotadas de um Kit de jogo, treino e de saída.
- Início da Atividade da Academia de Pais do Monte Caparica Atlético Clube.
- Adquirir material de treino diversificado de forma a melhorar as condições de atletas e treinadores.
- Melhorar as condições de treino, promovendo melhorias nas infraestruturas existentes.

## 6. INSTALAÇÕES

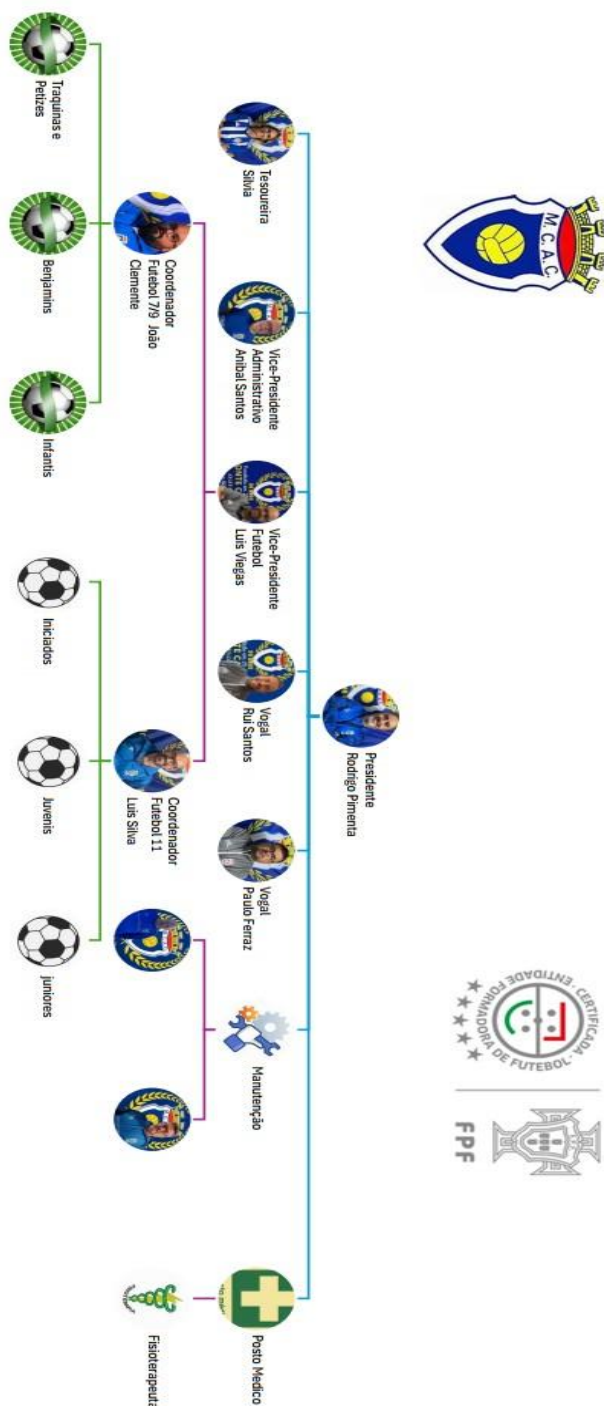
### O NOSSO CAMPO



### INSTALAÇÕES DE APOIO



## 7.ORGANOGRAMA



## 8. FUNÇÕES DO STAFF DO MONTE CAPARICA ATLÉTICO CLUBE

### PRESIDENTE

- ✓ Delega funções no Vice-Presidente Desportivo, que por sua vez faz chegar aos responsáveis pelos departamentos.
- ✓ Define em coordenação com o Vice-Presidente Desportivo e o Diretor Entidade Formadora / Coordenador Técnico o esquema tático a adotar para cada época desportiva.

### VICE-PRESIDENTE DESPORTIVO E DA FORMAÇÃO

- ✓ É o responsável por coordenar a reunião mensal com o Diretor Entidade Formadora e Coordenadores Técnicos, Diretor Administrativo, Coordenador Técnico e Scouting.
- ✓ Faz a “Ponte” entre a Direção e os respetivos departamentos.
- ✓ Efetiva as decisões tomadas pelos departamentos e autoriza procedimentos.
- ✓ É o responsável pelas atas nessas reuniões.

### VICE-PRESIDENTE ADMINISTRATIVO

- ✓ É a Responsável máximo pelos serviços administrativos.
- ✓ Supervisiona o Chefe de Departamento Administrativo, organizando as escalas de serviços da secretaria, as escalas do departamento limpeza e rouparia, departamento de transportes e operacionaliza todas as comunicações com as diversas entidades.
- ✓ Em cooperação com o Diretor da Entidade Formadora e os coordenadores de futebol juvenil e infantil, faz o mapa semanal das atividades desportivas e da formação interna.

### DIRETOR DA ENTIDADE FORMADORA

- ✓ É o responsável pelo acompanhamento de todo o processo desportivo do futebol de formação do clube.
- ✓ Acumula a função de Diretor Entidade Formadora com a Coordenador Técnico Geral, assumindo um papel fundamental na construção de todo o processo de formação, sendo o regulador e o verificador da identidade 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 dinamização desse mesmo processo.
- ✓ Acompanha os treinos das equipas de futebol e faz análise periódica com os Coordenadores do Departamento Futebol Juvenil e Infantil, delegando nestes a coordenação da atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente treinos, formação de treinadores, comunicação com os pais/encarregados de educação, competições e eventos desportivos.
- ✓ Planear, organizar, dirigir e controlar todas as atividades do departamento de formação, ou de atribuí-las a alguém com capacidade para tal, dando poder, delegando e motivando os seus colaboradores.
- ✓ Criar e inovar no sentido de solucionar os problemas que apareçam com os olhos postos no futuro e na sustentabilidade de todo o processo formativo do clube.
- ✓ Promover a responsabilidade social e organizacional pelos temas do ambiente, sociedade, ética, formação, saúde e família.
- ✓ Monitorizar e avaliar todo o processo de Formação.

## COORDENADORES DO FUTEBOL JUVENIL E INFANTIL

- ✓ Realizar reuniões uma vez por mês com os treinadores e diretores de 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.
- ✓ Definir os critérios para a recolha dos treinadores e seleciona-los para o exercício das funções a desempenhar.
- ✓ Definir o enquadramento técnico de treino e jogo das equipas de futebol de 11 com ênfase nos sub19, sub17 e sub15.
- ✓ Definir o enquadramento técnico de treino e jogo das equipas de futebol de 9 Futebol 7, Futebol 5 e Futebol 3 com ênfase nos sub13, sub11, sub9 e sub7.
- ✓ Organizar formações pedagógicas e comportamentais para pais, agentes desportivos e atletas.
- ✓ Fazer cumprir o regulamento interno.
- ✓ Assegurar a comunicação com os pais e encarregados de educação dos atletas e informa-los sempre que solicitado sobre o processo de formação dos seus atletas.
- ✓ 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, culturais de carácter pontual e de final de época.
- ✓ Promover um trabalho multidisciplinar com os outros agentes (médicos, massagistas, enfermeiros, fisioterapeutas, diretores, treinadores).

## TREINADORES

- ✓ Respeitar todos os atletas, funcionários, diretores e pais/encarregados de educação dos atletas.
- ✓ Apresentar-se devidamente equipado com o vestuário de treino/ jogo, quando em serviço do Clube.
- ✓ Planificação dos treinos mediante o modelo de formação implementado pelo clube.
- ✓ Orientar a equipa nos jogos e treinos.
- ✓ Nos dias dos jogos, quando existir transporte disponibilizado pelo clube, os treinadores devem acompanhar a respetiva equipa, exceto se receberem autorização em contrário, dada pela Coordenação Técnica.
- ✓ Estabelecer objetivos de equipa de acordo com o que é implementado pelo clube.
- ✓ Contribuir para o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnicas, táticas e psíquicas) do futebol, de acordo com as capacidades e as necessidades dos jovens.
- ✓ Dirigir as suas ações, valorizando o esforço e progresso da aprendizagem e só depois na vitória.
- ✓ Promover a formação desportiva e social dos atletas.
- ✓ Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico.
- ✓ Participar nas atividades promovidas pelo Clube e dirigir as expectativas dos jovens de uma forma real.
- ✓ Utilizar as ferramentas informáticas disponibilizadas pelo Clube, assegurando o registo sistemático e atualizado dos parâmetros definidos pela Direção e Coordenação Técnica.
- ✓ Elaborar relatório técnico de avaliação (setembro e junho) do seu grupo de trabalho.
- ✓ Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades.
- ✓ Ser responsável no levantamento de todo o material de treino; no final do mesmo, certificar-se que todo o material desportivo levantado é arrumado no sítio certo.
- ✓ Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada.
- ✓ Entregar os planos de treino e relatórios até ao final da primeira semana do mês seguinte.
- ✓ Cumprir e fazer cumprir o presente regulamento.
- ✓ Contribuir para uma formação geral e integral do cidadão comum.
- ✓ Comparecer a reuniões com a Direção do Clube ou com o diretor de modalidade sempre que for convocado para o efeito.
- ✓ Deverá pugnar por um bom relacionamento com os atletas e respetivos encarregados de educação.

## DIRETOR CLÍNICO – RESPONSÁVEL DO DEPARTAMENTO MÉDICO

- ✓ Responsável Máximo do Departamento.
- ✓ Elabora o regulamento de boas práticas do Departamento Médico.
- ✓ Define a cadeia de procedimentos adotar pelos Enfermeiros, Fisioterapeutas e Estagiários.
- ✓ Analisa os casos de lesões mais graves e decide os procedimentos adotar.
- ✓ Prescrever medicamentos para os atletas.
- ✓ Fiscaliza todos os registos efetuados pela enfermeira, fisioterapeutas e estagiários.
- ✓ Responsável por ações de Formação a Atletas, Pais e treinadores do clube.

## ENFERMEIRA

- ✓ Organizar e dirigir os serviços de enfermagem.
- ✓ Ajudar na recuperação de atletas (antes e depois das cirurgias).
- ✓ Acompanhar o trabalho de fisioterapeutas e massagistas.
- ✓ Responder às necessidades básicas de saúde do atleta, com os atletas e respetivos enc. de educação.
- ✓ Responsável por ações de Formação a Atletas, Pais e treinadores do clube, sobre nutrição, alimentação e cuidados a ter enquanto atleta.

## FISIOTERAPEUTAS – MASSAGISTAS - ESTAGIÁRIOS

- ✓ Cumprir o regulamento do departamento clínico Promoção da atividade física de forma efetiva e segura. Educar/aconselhar os atletas na capacidade de intervir no âmbito clínico e aspetos do treino (prevenir lesões e otimizar o rendimento dos atletas).
- ✓ Intervenção/reabilitação na fase aguda (lesão).
- ✓ Recuperação e reabilitação de lesões.
- ✓ Acelerar o processo de recuperação.
- ✓ Reduzir a fadiga, as tensões musculares e articulares.
- ✓ Dar a primeira assistência ao atleta no local em contexto de treino e em contexto de jogo.

## NUTRICIONISTA

- ✓ Elaboração de um rastreio a todos os atletas da formação e identificar, através dos dados recolhidos, os casos que devem ser seguidos com mais atenção, elaborando um plano alimentar.

## PSICÓLOGA

- ✓ Mediante a avaliação diagnóstica realizada pelo coordenador, se existir alguma situação de anormal com o(s) atleta(s), devem ser encaminhados para a psicóloga para perceber a origem do eventual problema e tentar encontrar estratégias para o(s) solucionar.

## RESPONSÁVEL PELA ÉTICA E INTEGRIDADE

- ✓ Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade, orientando e avaliando todos os processos, eventos inerentes ao mesmo.
- ✓ Organizar e dirigir os eventos que promovam a ética e integridade.
- ✓ Orientar e gerir todo o processo adjacente e da responsabilidade da Ética e Integridade.
- ✓ Assegurar que os comportamentos anómalos sejam avaliados e divulgados às estâncias competente
- ✓ Organizar formações pedagógicas e comportamentais para pais, agentes desportivos e atletas.

## RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

- ✓ Seguir de perto o rendimento do atleta na escola, com reuniões esporádicas com diretores de turma, caso necessário.
- ✓ Avaliação sobre o comportamento social e escolar do atleta.
- ✓ Apoio, se necessário, no estudo do atleta.
- ✓ Verificar as notas dos atletas (trimestralmente) e em caso de alarme, com o Encarregado de Educação e Diretor de Turma traçar um Plano de Recuperação e medidas a adotar.

## COORDENADOR DE SCOUTING

- ✓ Responsável Máximo pelo Departamento.
- ✓ Coordenar a equipa de Observadores do Clube, programando as atividades a desenvolver.
- ✓ Observar potenciais atletas, com a base no perfil de atleta estipulado pelo clube.
- ✓ Elaborar relatórios de todos os jogadores que se enquadrem nesse perfil.
- ✓ Participar de forma ativa na implementação do modelo de formação.
- ✓ Assistir com regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas de formação.
- ✓ Elaborar uma base de dados com informações dos jogadores observados.
- ✓ Elaborar uma base de dados com informações de potenciais treinadores, mediante o modelo de treinador existente no clube.

## TÉCNICA DE AÇÃO SOCIAL

- ✓ Responsável pela identificação e caracterização dos atletas carenciados.
- ✓ Elaborar um plano de atuação junto das autoridades competentes, para que os atletas carenciados possam ter condições sociais, escolares e desportivas.
- ✓ Participar de uma forma ativa nas atividades de cariz social, propostas pelo clube.

## DIRETOR DA ACADEMIA DE PAIS DO MONTE CAPARICA AC

- ✓ Responsável máximo pela Academia de Pais do Monte Caparica Atlético Clube.
- ✓ Organizar e dirigir os eventos que promovam a ética e integridade.
- ✓ Organizar e dirigir os eventos que promovam o envolvimento dos pais nas atividades do clube.
- ✓ Organizar e dirigir ações de formação direcionadas para os pais.
- ✓ Organizar e dirigir atividades com os diversos departamentos, que promovam a sensibilização e o conhecimento aprofundado das diferentes temáticas que envolvam as atividades regulares do nosso clube.

## 9. FUNCIONAMENTO GERAL DA ESCOLA DE FUTEBOL

### 9.1. ATIVIDADE DESPORTIVA ÉPOCA 20224/2025

**Início da época Desportiva:** 15 de agosto de 2022 \*(Escala a ser divulgada por escalão competitivo).

**Início da Competição:** 17 de setembro de 2022 \*(Escala a ser divulgada por escalão competitivo).

**Férias de Natal:** 19 de dezembro de 2022 a 30 de dezembro de 2022.

**Férias da Páscoa:** 03 de abril de 2023 a 10 de abril de 2023.

**Final da Competição:** 11 de junho de 2023.

**Final da Época Desportiva:** 14 de julho de 2023.

- A atividade desportiva será desenvolvida diariamente no relvado sintético do Campo Rocha Lobo.
- A época desportiva terá uma duração de onze meses.
- Nos dias de Feriado Nacional e Regional o Departamento Futebol Formação estará encerrado, com exceção se existir contexto competitivo oficial ou de preparação.

### 9.2. HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO DOS DEPARTAMENTOS

**Departamento Futebol (Treinos):** Segunda feira a Sexta feira das 18:00 às 22:30.

**Departamento Médico (Treinos):** Segunda feira a Sexta feira das 18:00 às 22:30.

**Departamento Acompanhamento Escolar:** Segunda feira a Sexta feira das 17:00 às 20:00.

**Departamento Administrativo (Secretaria):** Segunda feira a Sexta feira das 18:00 às 21:00.

**Departamento de Ética Desportiva e Integridade:** Última Quinta feira de cada mês.

**Departamento de Logística e Limpeza (Rouparia):** Segunda feira a Sexta feira das 17:30 às 22:30.

**Departamento de Transportes:** Segunda feira 19:00 às 21:00.

**Departamento de Formação Contínua:** Primeira Segunda feira de cada mês.

**Academia de Pais do Monte Caparica AC:** Em simultâneo com primeiro treino mensal da equipa do do seu educando.

### 9.3. NOTAS ADICIONAIS

- Existe, no espaço da secretaria, uma caixa onde qualquer encarregado de educação, atleta, dirigente e/ou treinador poderá, devidamente identificado, deixar uma sugestão, reclamação ou elogio. As sugestões, reclamações e elogios são muito importantes para a melhoria da qualidade dos nossos serviços, pelo que agradecemos a sua colaboração.
- Os Horários das atividades dos Escalões, o Manual de Acolhimento e Boas Práticas será entregue no ato da inscrição na secretaria, onde o Encarregado de Educação terá de assinar o termo de responsabilidade em como o recebeu.

## 9.4. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

**Com exceção do período de captações**, todos os atletas que frequentam a nossa escola; obrigatoriamente terão que ser inscritos no clube para participar em treinos, e na Associação Futebol de Setúbal; para participar nas provas por ela organizadas.

Para efetuar a inscrição do atleta, primeiro deve reunir todos os documentos necessários.

### 9.4.1. DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- Registo Biográfico (Preencher todos os Campos).
- Fotocópia do Documento de Identificação atleta.
- Fotocópia do Documento de Identificação do Representante Legal.
- Declaração do Tribunal que decreta o poder paternal (Só no caso de não ser pai/ mãe atleta).
- Comprovativo de Matrícula Escolar.

Após a recolha dos documentos acima solicitados, deve comparecer na secretaria e proceder à inscrição.

### 9.4.2. INSCRIÇÃO

- Carta Acordo/Carta Desvinculação (No caso de transferência).
- Ficha do Documento Identificação do Atleta (Assinado presencialmente).
- Ficha do Documento Identificação do Representante Legal (Assinado presencialmente).
- Modelo do Exame Médico Desportivo. (Assinado presencialmente por Atleta e RL).
- Modelo 2 da Federação Portuguesa Futebol. (Assinado presencialmente por Atleta e RL).
- Fotografia do Atleta. (Tirada pelos Serviços Administrativos).

No ato da inscrição devem efetuar o pagamento da Inscrição Federativa (incluiu seguro desportivo) e o Exame Médico Desportivo.

A mensalidade deve ser paga até ao dia 8 de cada mês na Secretaria de segunda-feira a sexta-feira das 18:00 às 21:00 (Numerário ou Multibanco) ou, por Transferência Bancária para a conta do **NOVO BANCO** com o seguinte NIB PT50 0007 0000 0038 5393 9022 3.

Se o pagamento não for efectuado até ao dia 8 de cada mês, ficamos com a reserva de não deixar o jogador participar no treino e no respectivo jogo.

### 9.4.3. VALORES DE INSCRIÇÃO PARA A ÉPOCA 2022/2023

● Taxa de Inscrição Futebol Infantil (Petizes B a Traquinas A)	35.00€
● Taxa de Inscrição Futebol Infantil (Benjamins B a Infantis A)	35.00€
● Taxa de Inscrição Futebol Juvenil (Iniciados )	45.00€
● Taxa de Inscrição Futebol Juvenil (Juvenis)	59.00€
● Taxa de Inscrição Futebol Juvenil (Juniões)	67.00€
● Taxa de Transferência Distrital (Atletas Federados de outros clubes)	37,50€
● Exame Médico Desportivo	20,00€

### 9.4.4. MENSALIDADE

● Futebol Infantil (Petizes B a Traquinas A)	35.00€
● Futebol Infantil (Benjamins B a Infantis A)	40.00€
● Futebol Juvenil (Iniciados a Juvenis)	40.00€
● Futebol Junior	25.00€
● Quota de Sócio Atleta (Época Desportiva)	10.00€



Os Atletas que tenham um irmão na escola terão um desconto de 50%, sendo o mesmo efetivado na mensalidade do Atleta mais novo.

Em caso de lesão, as mensalidades devem continuar a ser pagas 50% do valor.

## 9.5. EQUIPAMENTOS DE TREINO E EQUIPAMENTOS DE JOGO

Para esta época desportiva está estabelecido a aquisição de caráter obrigatório dos seguintes produtos: Equipamento de Treino e Equipamento de Jogo.

Os mesmos têm de ser encomendados no ato da inscrição, **podendo o pagamento ser efetuado até ao primeiro treino** da nova época desportiva.

## PRODUTOS EM VIGOR PARA A NOVA ÉPOCA DESPORTIVA



## 10. NORMAS DE CONDUTA

A integridade no desporto e a ética desportiva constituem-se como padrões de conduta que são transversais a todo o universo do Monte Caparica Atlético Clube.

“**Comportamento gera comportamento**” e o nosso clube pretende o comportamento dos nossos Atletas, Dirigentes, Técnicos, Staff e Encarregados de Educação sejam um exemplo de Lealdade, respeito pelo próximo, assimilar as diferenças; promovendo a igualdade e a diversidade.

### TODOS TEMOS A OBRIGAÇÃO DE AFIRMAR O MONTE CAPARICA AC

**todos diferentes**  
**todos iguais**

**COMO O**

**SÍMBOLO DA FREGUESIA**

**todos diferentes**  
**todos iguais**

**DE UMA REGIÃO COM IDENTIDADE E VALORES!**

### 10.1. ÉTICA DESPORTIVA

Mais do que segmentar as boas práticas de ética ou comportamentos íntegros por grupos de agentes, implementamos neste manual o que pretendemos para o nosso clube, sempre em consonância com as campanhas nacionais em vigor pelas demais entidades que tutelam o desporto em Portugal.

#### PLANO NACIONAL DE ÉTICA DESPORTIVA

A Ética rege-se por Valores!



O desporto, pela sua natureza, possibilita e potencia o exercício e o 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.

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

No Código de Ética Desportiva são considerados três dimensões fundamentais:

① A ética desportiva em todas as suas vertentes, mas particularmente como meio de prevenção dos fenómenos sociais que, por qualquer forma ou grau, atentem contra a essência do desporto, tais como: a violência; a dopagem; o racismo; a xenofobia; discriminação social; e todos os atos e/ou omissões que desvirtuem a verdade desportiva.

② A educação pelo desporto, como forma de fomento da prática de múltiplos valores humanos, mas também como forma de defesa dos hábitos de vida saudável, do meio-- ambiente, dos espaços lúdicos, de lazer e de desporto. Nesta dimensão educativa, os agentes desportivos assumem um elevado grau de responsabilidade através do seu exemplo, em particular para com os mais jovens.

③ O fairplay/Jogo limpo no desporto, com o inerente fomento do respeito e do cumprimento estrito das regras, bem como da amizade, do respeito mútuo e da correção no relacionamento com todos os que se entrecruzem no desporto, nomeadamente com os adversários.

## 10.2. INTEGRIDADE NO FUTEBOL

### COMBATE O MATCH FIXING – DEIXA DE JOGUINHOS! JOGA LIMPO!



**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 oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação confidencial, denúncia em [Integridade.fpf.pt](http://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 capacidades 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, debes reportar imediatamente às entidades competentes. Procura canais seguros para o efeito: [integridade.fpf.pt](http://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 setor das apostas. Muitos países têm aprovado legislação e regulamentação desportiva nesta matéria e 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.

### APOSTAS E MATCH FIXING

Em parceria com a Associação de Futebol de Setúbal será realizado, anualmente, uma ação de formação/sensibilização, versando a temática “Apostas e Match Fixing”, direcionada a cada equipa a partir do escalão de Sub-14.

Serão também, incentivados e incrementadas ações que visem a prevenção e alerta de possíveis atos de apostas desportivas, a título de exemplo, é expressamente proibido o uso de telemóveis uma hora antes da realização do jogo e durante o decorrer do mesmo.

É expressamente proibido aos jogadores, técnicos e colaboradores diretos do futebol de formação do Monte Caparica Atlético Clube, a participação ou prática de apostas desportivas, jogos e apostas online, diretamente ou por interposta pessoa.

**SANÇÃO ÚNICA DESTA TEMÁTICA: EXCLUSÃO DO MONTE CAPARICA ATLÉTICO CLUBE**

## 10.3. BULLYING E VIOLÊNCIA NO DESPORTO

### BULLYING NÃO É BRINCADEIRA!



O Monte Caparica Atlético Clube condena e repudia todo a prática de bullying, pelos seus atletas e violência no desporto, dentro e fora de campo.

Considera-se brincadeira, qualquer ato pontual em que não há a promoção de danos psicológicos e/ou físicos no outro, sendo algo esporádico que não ultrapassa o limite do próximo.

Bullying é um conjunto de atitudes agressivas, intencionais e repetidas que ocorrem sem motivação evidente, causando dor, angústia e sofrimento.

O limite entre brincadeiras e bullying que não é fácil de identificar, mas se as “piadas” são repetidamente centradas no mesmo atleta, e esse não gosta da forma como é tratado pelos colegas, então podemos estar perante uma situação de bullying.

#### TIPOS DE BULLYING

**BULLYING FÍSICO:** como o próprio nome indica, implica a existência de atos agressivos como empurrar, amarrar ou prender a vítima, bem como dar pontapés, cuspir, roubar dinheiro ou estragar objetos pessoais.

**BULLYING VERBAL:** os principais comportamentos a registar são as injúrias, gritos, humilhações verbais e críticas.

**BULLYING SOCIAL:** apresenta como comportamentos típicos a invenção de mentiras, boatos/rumores, comentários negativos e exclusão da vítima em trabalhos de grupo/atividades.

**CYBERBULLYING:** consiste numa tipologia de bullying mais recente, impulsionado pelo desenvolvimento das tecnologias de informação e comunicação. Esta forma de bullying caracteriza-se pela divulgação de informação falsa, assédio, perseguição, tudo isto através de SMS, e-mail, redes sociais, ou outros veículos de comunicação semelhantes.

#### O QUE FAZER?

**NÃO ALINHES:** Nunca incentives o Bullying e evita as risadas, mesmo que subtis. O teu comportamento pode piorar (ou melhorar) a situação do teu colega atacado. Tu tens um papel importante.

**NÃO IGNORES:** Mesmo que não apoies os comportamentos de bullying, o teu silêncio contribui para que esses episódios se repitam.

**DEFENDE E APOIA:** Com o teu apoio, a vítima pode sentir-se mais segura para lidar com o problema.

**TOMA UMA POSIÇÃO:** Regista todos os episódios (quando, onde, quem) e reporta-os a um adulto de confiança (ex. pai, amigo, treinador ou outro técnico do clube, etc.).  
Pede-lhes ajuda para resolver deste problema junto do clube.

**SANÇÃO ÚNICA DESTA TEMÁTICA: EXCLUSÃO DO MONTE CAPARICA ATLÉTICO CLUBE**

## 10.4. ATLETAS/ DIRIGENTES/TÉCNICOS/STAFF

Representar um clube histórico como o Monte Caparica Atlético Clube, acarreta a responsabilidade de uma representação digna, da sua história, identidade e valores.

Assim todos os agentes intervenientes devem reger-se e fazer-se acompanhar por determinados comportamentos que dignifiquem o clube:

- ✓ Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade.
- ✓ Promover 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.
- ✓ 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.
- ✓ Ser assíduo e pontual. Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treino, jogo, outras representações).
- ✓ Participar nas atividades promovidas pelo Clube.
- ✓ Respeitar todos os agentes desportivos.
- ✓ Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube, devendo calçar ténis e nunca chinelos (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.
- ✓ Consultar os placares, os diretores, Facebook e o site oficial para te manteres informado.

### EM TREINO

O treino inicia no momento em que entras nas instalações e termina quando saís das mesmas, como tal deves cumprir este regulamento.

- ✓ Quando chegas ao treino (15 minutos antes), deves equipar-te e esperar dentro do balneário pela chamada da tua equipa técnica. Deves ser assíduo e pontual.
- ✓ Deves evitar trazer valores para o treino.
- ✓ O jogador está proibido de tocar nas bolas nos períodos que medeiam os exercícios do treino.
- ✓ Os horários estipulados devem ser cumpridos, tempo de tolerância para um atraso ao treino é de 15 minutos após o seu início, como tal deves avisar o teu treinador/diretor que vais chegar atrasado. Caso não tenhas uma justificação plausível não poderás treinar.
- ✓ Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença ou outro motivo deves informar o teu treinador e/ou coordenador com a maior antecedência possível.
- ✓ Sempre que regresses aos treinos após ausência não justificada, não te poderás equipar sem falar com o teu treinador / coordenador.

- ✓ Os atletas caso rematem/chutem a bola para fora do campo, deverão seguir a sua trajetória, para de seguida ir buscá-la.
- ✓ Se faltares a dois treinos mesmo com justificação, não serás convocado para o jogo a disputar nesse fim de semana. Situações especiais e devidamente justificadas, serão objeto de análise por parte do coordenador técnico.
- ✓ Se faltares a um treino devidamente justificado, poderás ser convocado para o jogo a disputar nesse fim de semana, se o treinador assim o entender.
- ✓ Deves estar sempre equipado a rigor, por isso é obrigatório treinar com o equipamento de treino(kit) do Clube, caso contrário não o poderás fazer.
- ✓ Nos dias de temperaturas excessivamente baixas, é permitido o uso de collants de cor azul/preta, luvas e gola de lã.
- ✓ O uso de caneleiras é igualmente obrigatório.
- ✓ É proibido o uso de brincos, pulseiras ou outros objetos que possam por em causa a tua integridade e a dos teus colegas.
- ✓ Todos os atletas que não cumpram ou respeitem as normas, não poderão treinar na sua ou noutra equipa, sem autorização do coordenador da formação.

## EM COMPETIÇÃO

- ✓ Deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração.
- ✓ O uso da camisola por dentro do calção é condição obrigatória.
- ✓ No decorrer dos jogos, apenas o capitão poderá, de uma forma ordeira e civilizada, dirigir-se diretamente ao árbitro e apresentar qualquer tipo de reclamação.
- ✓ Após uma substituição, o jogador deve cumprimentar os treinadores, colegas, fisioterapeuta/massagista e demais responsáveis e sentar-se no banco de suplentes, a menos que o treinador principal decida o contrário.
- ✓ No final de cada jogo, os jogadores estão obrigados a agradecer a todo o público do Monte Caparica Atlético Clube presente no jogo (mesmo os atletas que por qualquer razão, não foram utilizados).
- ✓ Em dias anteriores aos jogos a hora do recolher deve ser até às 23.00h, deste modo consegues descansar e estar preparado para o jogo.
- ✓ Em situações de concentração de equipa, deves manter-te no grupo desde a tua chegada até ao fim. Seja em casa ou fora, só saímos das instalações todos juntos. Podendo abandonar a comitiva com ordem do treinador e/ou coordenador do Monte Caparica Atlético Clube.
- ✓ Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros.
- ✓ Se fores suplente no dia do jogo deves respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.
- ✓ O uso do telemóvel só é permitido até à hora da concentração para o jogo e após o término do mesmo.

**QUADRO RESUMO DAS NORMAS EM VIGOR ÉPOCA 2022-2023**

É OBRIGATÓRIO	NÃO É PERMITIDO
<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Equipar a rigor nos jogos (botas limpas, meias ate aos joelhos e camisola por dentro dos calções).</li> <li>☺ Utilizar a roupa que o clube forneça para as deslocações.</li> <li>☺ Equipar nos treinos como nos jogos, somente com equipamento do clube.</li> <li>☺ Usar apenas roupas de treino fornecidas pelo clube.</li> <li>☺ É obrigatório o uso de caneleiras no treino.</li> <li>☺ É obrigatório o uso de chinelos no banho.</li> <li>☺ O balneário é o espaço dos atletas, estes, devem mante-lo limpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Usar equipamentos de outros clubes.</li> <li>⊗ Ter o telemóvel ligado, nas concentrações para os jogos, e 15 minutos antes do treino iniciar.</li> <li>⊗ O uso do telemóvel nos transportes, nas deslocações para os jogos, excetuando para ouvir música.</li> <li>⊗ Aos pais, falarem com os treinadores sobre o desempenho dos jogadores.</li> <li>⊗ Qualquer jogador substituído ou não utilizado no jogo, ir para o balneário sem autorização dos treinadores.</li> <li>⊗ Nos jogos em casa, os jogadores abandonarem as instalações sem autorização dos treinadores.</li> <li>⊗ O consumo de álcool, drogas e substâncias proibidas.</li> <li>⊗ Os atletas, não podem participar em torneios ou outros jogos sem autorização.</li> <li>⊗ Os atletas, não podem jogar ou treinar noutros clubes sem autorização do clube.</li> <li>⊗ Todos os atletas são obrigados a participar nas atividades propostas pelo departamento/clube.</li> </ul>

**10.5. UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES – BALNEÁRIOS E BANHOS**

O balneário deve permanecer arrumado depois de utilizado.

No balneário, deverão ter um comportamento correto, por isso é **PROIBIDO**:

- ☒ Danificar ou Vandalizar as instalações.
- ☒ Comer ou Beber dentro do mesmo, existe um espaço para isso.
- ☒ Lançar papeis, ou lixo, para o chão.
- ☒ Mexer nos objetos pessoais dos outros colegas.
- ☒ Brincar com os chuveiros;
- ☒ Provocar desperdício de água (deixar as torneiras abertas).
- ☒ Têm 20 minutos após o término do treino e depois de tomarem banho, para sair do balneário.
- ☒ Não é permitido andar descalço. Os chinelos de banho são obrigatórios.
- ☒ No caso de utilizarem indevidamente as instalações, os atletas serão responsáveis pelas despesas inerentes aos danos causados.
- ☒ Quando encontrares algum “objeto” esquecido no balneário, deves entregar na rouparia ou na secretaria do futebol de formação.

## 10.6. INFORMAÇÃO - IMAGEM

- ✓ A escolha e designação dos capitães de equipa (3), serão efetuadas um pelos atletas os outros dois pelos treinadores, em conjunto com o coordenador técnico e, posteriormente, comunicadas ao plantel. No caso do futebol de sete, a escolha dos capitães de equipa, será efetuada pelo treinador principal, tendo em conta o comportamento desportivo e social dos atletas ao longo da semana de treinos.
- ✓ Os direitos de imagem do atleta, quando devidamente autorizado, podem ser utilizados pelo clube nomeadamente, para efeitos de venda de produtos (merchandising e publicidade estática), assim como em fotos nos placards, brochuras, filmes dos jogos, coleção de cromos, ações de promoção e divulgação do clube e das suas atividades (redes sociais, site da instituição, canal de televisão, etc.).
- ✓ O Encarregado de Educação ao aceitar este regulamento permite uso da imagem do seu educando pelo Monte Caparica Atlético Clube nas ações acima referidas.
- ✓ Deves estar informado de todas as atividades do clube, lendo os painéis informativos, e estando atendo às informações dadas pelos responsáveis.
- ✓ É proibido treinar noutros clubes, participar em jogos e torneios, sem autorização da Coordenação do Futebol de Formação do Monte Caparica Atlético Clube.
- ✓ É proibido situações de conflito, verbal e físico, tanto ao nível interno e externo. Não deves ter reações impróprias que ponham em causa a tua integridade e a dos outros, bem como a imagem do clube.
- ✓ Estando em representação do Monte Caparica Atlético Clube, deves respeitar o seu emblema e procurar dar o teu máximo pela instituição.
- ✓ Em situações em que estás a representar o clube (treinos, torneios, jogos, concentrações), não é permitido apresentar material de outros clubes, deste modo, respeitas e promoves o Monte Caparica Atlético Clube.

## 10.7. UTILIZAÇÃO DOS TRANSPORTES

A utilização dos transportes do Monte Caparica Atlético Clube o Futebol de Formação 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 do autocarro ou das carrinhas.
- ✓ É obrigatório o uso do cinto de segurança.
- ✓ No caso de utilizarem indevidamente os transportes do Clube, os atletas serão responsabilizados pelas despesas inerentes aos danos causados.

## 10.8. PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Este ponto tem como grande objetivo ajudar e melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre todos e porque julgamos que estes interlocutores são peça fundamental no processo formativo dos nossos atletas.

### VALORES ESSENCIAIS A TRANSMITIR AOS ATLETAS

- ✓ Transmitir aos seus filhos/educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os valores da essência do ser humano e mostrar o que o desporto representa nas relações humanas e sociais.
- ✓ Respeitar as decisões dos árbitros e outros aplicadores das leis do jogo, Treinadores/Professores, dirigentes e demais agentes desportivos.
- ✓ Compreender e fazer compreender aos seus filhos/educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos.
- ✓ Informar os seus filhos/educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos.
- ✓ Alertar para os perigos das apostas desportivas e do Match Fixing, promovendo a integridade do Desporto.
- ✓ Inculcar aos seus filhos/educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia que esta constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos.
- ✓ Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos/educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida.
- ✓ Ter uma relação correta e cooperante com os demais pais e encarregados de educação dos outros atletas.

### NORMAS DE CONDUTA

- ✓ Ajudem-nos a desenvolver este projeto com o intuito de sermos fortes e capazes na formação de jovens futebolistas.
- ✓ Não participem em situações menos corretas ao nível verbal, devemos apoiar e incentivar todos sem exceção e perceber que as capacidades de cada um devem ser respeitadas.
- ✓ A vossa colaboração neste projeto deve ser num ambiente de superação e apoio nas nossas decisões, porque o nosso “caminho” serve para aumentar a qualidade pedagógica dos nossos jovens atletas.
- ✓ Sejam ativos e dinâmicos na participação do nosso projeto de formação.
- ✓ Cumpram com os compromissos relativamente ao pagamento, uma vez que o mesmo é indispensável para termos qualidade e sustentabilidade no nosso projeto.
- ✓ Mas, lembrem-se que pagam para os vossos educandos participarem nos treinos, o jogo é um extra.
- ✓ Sabemos que procuram acompanhar a atividade desportiva que o vosso educando realiza e que ambicionam uma experiência agradável, de sentir que ele está realizado após os treinos e as competições, de o ver obter sucesso.



- ✓ Relembrando, que o vosso comportamento e postura que acompanham na prática desportiva diária do vosso educando, vão refletir o resultado da vossa presença, podendo sem intenção aparente, transformar os efeitos positivos que o futebol lhe incute, em influências negativas ou mesmo prejudiciais no seu desenvolvimento formativo.
- ✓ Acompanhem e apoiem os vossos educandos de forma positiva e permitam que estes tenham uma vivência desportiva, rica em valores, hábitos, conhecimentos e capacidades. Tomando-os mais fortes para a sua vida futura.
- ✓ Sempre que possível devem levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos.
- ✓ Entrar nos balneários dos atletas só em casos excepcionais, por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potenciar a sua autonomia (Sub-5 até Sub-9).
- ✓ Qualquer questão a colocar ao treinador, terá que ser efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas.
- ✓ Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador.
- ✓ Qualquer assunto de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo(a) da Direção do Clube.
- ✓ Na eventualidade do atleta faltar ao treino, o treinador deve ser avisado com a maior antecedência possível.
- ✓ Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença ou outro motivo, deve informar o treinador e/ou coordenador técnico.

## O QUE OS PAIS DEVEM FAZER PARA AJUDAR OS FILHOS QUE PRATICAM DESPORTO

- Estar presentes nas competições em que eles participam.
- Encorajá-los a respeitarem as regras da modalidade e do espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos).
- Dar um bom exemplo, através de um relacionamento amigável com os pais e os acompanhantes Adversários.
- Realçar sempre o prazer de fazer desporto e a alegria de participar.
- Valorizar e elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo.
- Aplaudir todas as boas jogadas e as boas marcas alcançadas, independentemente de quem as realiza.
- Apoiar e acompanhar a atividade sem o (a) pressionar ou intrometer-se.
- Ter sempre presente que se trata de uma atividade dos jovens e para os jovens.
- Ajudar o treinador, o dirigente e o clube na resolução dos problemas relacionados com a atividade desportiva em que está envolvido.
- Ter um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas e ajudar o filho a assumir semelhante atitude.
- Evitar durante os jogos e/ou treinos, dar indicações/instruções/ correções, uma vez que, a atenção dos jovens se deve centrar nas indicações do treinador e no jogo em si.
- Encoraje o seu filho a ter um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros Interesses.

## O QUE OS PAIS NÃO DEVEM FAZER PARA AJUDAR OS FILHOS QUE PRATICAM DESPORTO

- Forçar os filhos a participarem em qualquer atividade desportiva.
- Discutir com os árbitros e juizes.
- Comentar publicamente, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, treinadores, árbitros ou de outros pais.
- Interferir de algum modo no trabalho do treinador.
- Criticar excessivamente os resultados alcançados pelos filhos, evitando pressionar sobre o ganhar, perder ou marcar um golo.
- Ajudar a criar expectativas exageradas sobre o futuro do filho, como praticante desportivo.
- Alimentar, com elogios fáceis, o aparecimento de atitudes de vaidade e de sobrançeria.
- Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.

SEJA O MAIOR FÃ DO SEU FILHO, DENTRO DE UM AMBIENTE RESPEITADOR E SAUDÁVEL!

COMPORTAMENTO EM TREINOS OU JOGOS - SEJA UMA REFERÊNCIA POSITIVA!

Regras essenciais que todos os pais quer tenham filho(s) a praticar ou não uma modalidade desportiva, devem conhecer e respeitar quando forem assistir a um evento desportivo

## PAIS, QUEREMOS JOGAR COM ESTAS REGRAS



1. NÃO ME GRITES EM PUBLICO!
2. NÃO GRITES COM O TREINADOR!
3. NÃO GRITES COM OS MEUS COLEGAS
4. NÃO MENOSPREZES O ÁRBITRO!
5. NÃO MENOSPREZES OS MEUS COLEGAS!
6. RI E DIVERTE-TE A VER-ME JOGAR!
7. NÃO ME DÊS LIÇÕES DEPOIS DO JOGO!
8. NÃO TE ESQUEÇAS QUE É APENAS UM JOGO!
9. PENSA QUE SEMPRE FAREI O MEU MELHOR!
10. COM O TEU APOIO SEREI FELIZ!
11. NÃO JOGO SOZINHO, SOMOS UMA EQUIPA APOIA- NOS!
12. RESPEITA OS NOSSOS ADVERSÁRIOS!

## 11. ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

O Monte Caparica Atlético Clube coloca à disposição de todos os praticantes os meios necessários à prevenção, proteção, tratamento e recuperação em caso de acidente/lesão.

O programa de prevenção 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, desenvolvida 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, tem de ser comunicados logo ao departamento para que possamos juntos com o médico/ enfermeira/ fisioterapeutas definir qual o melhor caminho a seguir.

### PROCEDIMENTOS EM CASO DE LESÃO

#### TREINOS

O primeiro contacto será sempre efetuado pelo Treinador/ Diretor que chamará o Fisioterapeuta de serviço.

O Fisioterapeuta deslocar-se-á ao local de treino e decide o procedimento a adotar para com o atleta. Nos treinos estará sempre de serviço um Fisioterapeuta e um Técnico de Suporte Básico de Vida.

#### JOGOS

Nos **JOGOS EM CASA** todos escalões farão se acompanhar por um Fisioterapeuta de serviço, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.

Nos **JOGOS FORA** todos escalões farão se acompanhar por um Fisioterapeuta de serviço, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.

Em caso de impossibilidade de acompanhamento por parte de um fisioterapeuta, a equipa visitada dará o apoio necessário aos nossos atletas.

## NORMAS DE CONDUTA E FUNCIONAMENTO DO POSTO MÉDICO

- + Os atletas lesionados e/ou que requerem qualquer tratamento clínico é obrigatória a sua presença 60 minutos antes da hora marcada para a sessão de treino.
- + É obrigatória a presença do atleta lesionado até ao final do treino, salvo permissão em contrário do Diretor de equipa.
- + É proibido o abandono das instalações de qualquer atleta antes do final da atividade do grupo sociais, sem a permissão do Diretor de equipa.
- + Os atletas devem apresentar-se para o tratamento, equipados com o equipamento de treino do Monte Caparica Atlético Clube e de chinelos.
- + É expressamente proibida a entrada de botas/chuteiras no Departamento Médico.
- + Os tratamentos serão iniciados pós avaliação realizada pelo responsável no momento pelo gabinete médico.
- + No momento da avaliação o responsável pelo gabinete médico estipulará o tratamento a seguir e o tempo de paragem do atleta.
- + Realizar, sempre que solicitado, os exames, tratamentos e análises determinados pelo Departamento Médico, informando-o sobre qualquer alteração do seu estado clínico. É vedado qualquer utilização de serviços clínicos estranhos ao Monte Caparica Atlético Clube; salvo se houver autorização desta.
- + Em caso de lesões que levem a uma paragem da atividade normal terá de ser preenchida e assinada pelo responsável clínico a ficha de informação para o encarregado de educação.
- + Serão realizadas reavaliações preferencialmente todas as semanas nos atletas lesionados. Se o responsável no momento da avaliação clínica, entender necessário enviar o atleta ao hospital, o encarregado de educação será imediatamente informado.
- + Em situação de cuidados clínicos, deverás respeitar os horários estipulados e só reintegras os normais trabalhos da tua equipa, com autorização escrita por um dos elementos do Departamento Médico. O desrespeito por esta norma, resulta na imediata suspensão da atividade desportiva.
- + Queremos uma vivência desportiva saudável e os nossos jogadores nas melhores e corretas Condições.
- + Deves sempre informar o teu treinador / coordenador do teu estado clínico.
- + Em todos os Treinos estará sempre o Fisioterapeuta e um técnico de serviço com formação em SBV (suporte básico vida).
- + Nos jogos em casa todas as equipas terão sempre acompanhamento de um profissional de saúde.
- + Se houver necessidade de acionar o seguro desportivo o responsável deverá informar o encarregado de educação que a franquia será da responsabilidade do encarregado de Educação o que pressupõe opagamento de uma franquia no valor 200,00€.
- + O Plano da Evacuação Médica, em caso de lesão em treino ou em jogo encontra-se devidamente afixado no gabinete médico e zonas de acesso; e toda a estrutura diretiva, técnica e médica conhece-a.

## 11.2. PLANO DE EVACUAÇÃO MÉDICA

# PLANO DE EVACUAÇÃO MÉDICA

## PROTOCOLOS DE PROCEDIMENTOS



### CONTATOS

EMERGÊNCIA MÉDICA  
112

B.V. TRAFARIA  
212 950 093

GNR TRAFARIA  
212 953 054

DIRETOR CLÍNICO  
966 833 808

### 11.3. PLANO ALIMENTAR

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.

Os exemplos que aqui 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.

O Departamento Médico do Clube efetuará um plano nutricional tendo em conta o escalão etário, a competição e as características individuais de cada atleta.

A Dieta em baixo descrita tem em consideração a situação familiar e profissional de cada um, sendo por isso; apenas um documento de referência e apoio.

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

**HIDRATOS DE CARBONO** ▶ pão, fruta, legumes, batata, aveia, hortaliça, massas, arroz;  
**VITAMINAS E MINERAIS / MICRONUTRIENTES** ▶ hortaliças, cenoura, frutas;  
**GORDURAS VEGETAIS E DE PEIXE;**  
**PROTEÍNAS;**  
**FERRO** ▶ vísceras animais: fígado, coração, rins; frutos secos: noz, avelã, passas; e, também os próprios legumes.

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



#### Dieta aconselhada para um jogador da formação



#### Pequeno Almoço

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



#### Almoço

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



#### Jantar

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

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



#### Lanches

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

## REFEIÇÃO IMEDIATAMENTE A SEGUIR AO TREINO

Nesta importantíssima refeição devem incluir sempre alimentos como o pão, a banana ou laranja e mel, por serem alimentos de altíssimo índice glicémico; promovendo a ressíntese/recuperação mais eficazmente.

## REFEIÇÃO ANTES E APÓS A COMPETIÇÃO

### ANTES DO JOGO

Esta refeição deverá ser feita três horas antes, e deve conter alimentos com um elevado nível de Hidratos de Carbono. Começar com ½ fatia de pão, Sopa de Legumes, uma pequena porção de peixe/carne grelhados ou cozidos, arroz/massa, iogurte e fruta, bolo e beber água. Evitar gorduras animais.

### PERÍODO ENTRE A REFEIÇÃO E O JOGO

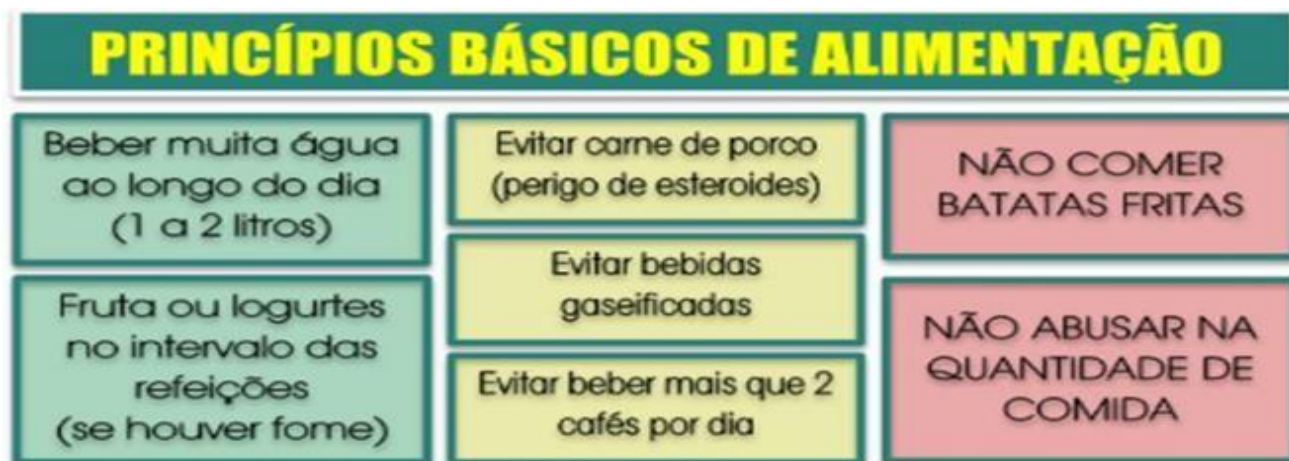
Entre o período pós refeição e o jogo, os jogadores devem comer um pão integral com marmelada, sempre uma hora e meia antes do jogo, e ir bebendo muita água.

### APÓS O FINAL DO JOGO

Os atletas devem ingerir alimentos ricos em Hidratos de Carbono (pão, banana, laranja, mel, etc.). Começam com 2/3 fatias de pão que contenha aveia barrados com mel, um prato de arroz ou massa de cenoura, uma banana de sobremesa e sumo de laranja natural.

A alimentação é feita de uma forma livre, sem utilização de bebidas alcoólicas, comidas ricas em gorduras(molhos) e bolos com creme.

Se não conseguires cumprir sempre com todas as recomendações que fizemos, **LEMBRA-TE** sempre destes **PRINCÍPIOS BÁSICOS**:



## DEVES CONTROLAR O TEU PESO COM REGULARIDADE.

O Monte Caparica Atlético Clube tem um Departamento de Nutrição, estando o mesmo disponível para atletas, Staff e pais.

## 12. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

### RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

O responsável pelo acompanhamento escolar tem como função acompanhar a componente académica da vida dos atletas, não apenas no que diz respeito às notas, mas também às informações recebidas das escolas, dos pais e encarregados de educação e do próprio atleta.

Deve zelar pelo registo de toda essa informação nos ficheiros dos atletas, nomeadamente na plataforma informática.

Deve ainda estabelecer o contacto com as escolas sempre que necessário, no sentido de que a atividade extraescolar que o atleta tem no clube seja um estímulo ao sucesso académico.

### NORMAS DE PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR

- ✓ A escola não é nem nunca será incompatível com o desenvolvimento do jogador, por esse motivo o futebol não pode servir de desculpa para o insucesso escolar e daí o Monte Caparica Atlético Clube reforçar essa mesma importância.
- ✓ O controlo das atividades escolares, pessoais e sociais dos atletas passa pelo Coordenador Técnico e pelo Coordenador do Acompanhamento Escolar, Social e Pessoal.
- ✓ O Encarregado de Educação deve manter o treinador/coordenador informado sobre o aproveitamento escolar do seu educando. Quaisquer alterações significativas do seu desempenho escolar (positivas ou negativas) ou outros acontecimentos de especial relevância na vida escolar devem de informar o treinador e/o coordenador técnico.
- ✓ Haverá um registo organizado, aquando do ingresso nos quadros do clube, do sucesso e das taxas de retenção, verificadas até à data.
- ✓ Solicitação e registo das avaliações intercalares e do aproveitamento de 1º e 2º semestre, por parte do treinador de cada escalão.
- ✓ Este acompanhamento escolar, pessoal e social, destina-se a todos os atletas do Monte Caparica Clube, até ao escalão de Juniores Sub19.
- ✓ O Clube disponibiliza uma Sala de Estudo para os seus atletas (localizada junto à secretaria), devidamente equipada e com o material necessário ao desenvolvimento e apoio ao estudo das atividades escolares, Este apoio é realizado em estreita ligação entre o treinador e o encarregado de educação do atleta, e o responsável pelo aluno no contexto escolar.
- ✓ Todas as decisões são da responsabilidade dos encarregados de educação, cabendo ao clube na figura dos seus técnicos pedagógicos e de acordo com as suas responsabilidades, aconselhar e ajudar nessas tomadas de decisão sempre com o intuito de melhorar e permitir o sucesso do processo de formação dos jovens para que o sucesso escolar seja uma realidade e a atividade desportiva não perca um jovem praticante.
- ✓ De acordo com o referido anteriormente nós, como entidade formadora, e em alternativa ao ensino regular, criámos uma sala de estudo, para acompanhamento das atividades escolares e preparação para as provas de índole nacional, estando envolvidos nesta área a psicóloga e o responsável de apoio escolar à sala de estudo.



## INCENTIVOS AO BOM COMPORTAMENTO E APROVEITAMENTO ESCOLAR

O responsável pelo Acompanhamento Escolar, no final de cada semestre escolar, recolhe informações sobre a Dimensão Escolar e Dimensão Social do jovem atleta.

Caso o jovem atleta tenha um comportamento exemplar, quer no comportamento, quer no sucesso escolar, poderá ver as suas ações reconhecidas.

Os alunos cujo seu aproveitamento escolar é exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios que o clube tem todo o gosto de divulgar de maneira a todos lutarem pelos mesmos objetivos.

### Benefício para os alunos de excelência:

- Proposto para atleta de referência.
- Desconto no Segundo Semestre na mensalidade do atleta com melhores notas por escalão.

## PREMIAÇÃO DOS ATLETAS DE REFERÊNCIA

O Departamento de Formação do Monte Caparica Atlético Clube procura incentivar ao Desempenho e Formação do Atleta, quanto ser ambivalente.

Como tal, a cada semestre letivo; premeia os 3 melhores atletas/alunos nas diferentes dimensões:

DIMENSÃO DESPORTIVA (EVOLUÇÃO)	DIMENSÃO ESCOLAR (APROVEITAMENTO)	DIMENSÃO SOCIAL (COMPORTAMENTO)
Avalia-se as Capacidades Técnico-táticas, Competitividade, FairPlay, Espírito Coletivo, Respeito pelas Leis de jogo, adversários e Equipas de Arbitragem, Ética e Responsabilidade).	Avaliação feita mediante as notas existentes e o seu comportamento escolar.	Avaliação feita ao seu Comportamento cívico e à Capacidade de transmitir valores do clube na comunidade envolvente.

Essa avaliação estará ao cargo dos Treinadores, Coordenadores Técnicos Futebol Infantil e Futebol Juvenil e Responsável pelo Acompanhamento Escolar e Social, cabendo, em último caso, a escolha feita pelo Coordenador Técnico Geral, mas sempre em concordância com os restantes avalistas.

O atleta, com notas superiores a Muito Bom/Excelente; 4,5 ou 17,5 (não tendo nenhuma negativa no conjunto das disciplinas).

Para além das notas escolares serão anexadas a dimensão desportiva (avaliação feita entre treinadores da equipa e coordenadores) e a dimensão social (avaliação feita entre Coordenadores, Responsável pelo Acompanhamento Escolar e Responsável pela ética e integridade).

O Prémio será:

- Entrega de um diploma.
- Reconhecimento nas redes sociais dessa premiação.
- Colocação da condecoração no placard de informações.
- Possibilidade de acompanhar a equipa Sénior no primeiro treino da semana, na convocatória para o jogo seguinte, participação na palestra, aquecimento e posterior visualização em casa na tribuna ao lado do Elenco Diretivo.

## CORREÇÕES AO MAU COMPORTAMENTO E APROVEITAMENTO ESCOLAR

No caso de insucesso escolar devido a dificuldades de assimilação da matéria e conteúdo dado, o Responsável pelo Acompanhamento Escolar procurará perceber a razão específica do problema e no caso de dificuldade na aprendizagem, somente, é indicada responsável do Departamento Apoio Escolar e Social para auxiliar o jovem atleta, suportado pelo Departamento de Formação.

Tal como descrito em anteriormente, o clube adota uma postura cooperante e não invasiva da esfera privada do atleta nos casos de insucesso escolar.

Como forma de penalização para o insucesso escolar e em concordância com o encarregado de educação:

- ⊗ Repreensão verbal por parte do treinador e/ou coordenador técnico.
- ⊗ Impedimento de participar nas sessões de treino – isolada, ocasional ou permanente, permanecendo no clube na hora do treino na sala de estudo.
- ⊗ Impedimento de participar em provas internas do Clube.
- ⊗ Impedimento de participar em torneios externos (Não Convocado).
- ⊗ Impedimento de participar em provas oficiais (Não Convocado).
- ⊗ Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do atleta para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o rendimento escolar do atleta.

## APOIO PSICOLÓGICO

O apoio psicológico será uma realidade na presente época desportiva. Este departamento tem a responsabilidade de efetuar uma avaliação diagnóstica a todos os atletas, assim como, desenvolver estratégias para uma orientação dos mesmos na componente escolar e social e na componente de rendimento desportivo.

Como os encarregados de educação fazem parte do processo evolutivo dos atletas, este departamento terá um papel ativo nas atividades da Academia de Pais do Monte Caparica Atlético Clube.

## APOIO SOCIAL

### BOLSA SOCIAL DESPORTIVA

Com o objetivo de promover as igualdades e oportunidade sociais e desportivas, que muitas vezes reduzem as possibilidades de sucesso das crianças e jovens com carências socioeconómicas, a Direção da Monte Caparica Atlético Clube procurará, a cada época desportiva, abrir um programa para atribuição de um determinado número de bolsas sociais desportivas, cujas condições, requisitos de atribuição e termos de candidatura serão objeto de regulamento próprio.

Poderão candidatar-se à bolsa social desportiva todos os pais/encarregados de educação que entenderem não reunir condições socioeconómicas para fazer face aos encargos resultantes da prática desportiva do atleta, nomeadamente o pagamento das mensalidades.

Estamos a desenvolver contatos com uma técnica de ação social, com o objetivo de fazer um acompanhamento mais aprofundado, aos atletas com carências socioeconómicas.

## 13. POLÍTICA DE RECRUTAMENTO

No contexto atual do Futebol o recrutamento é, cada vez mais, essencial para qualquer Entidade Formadora.

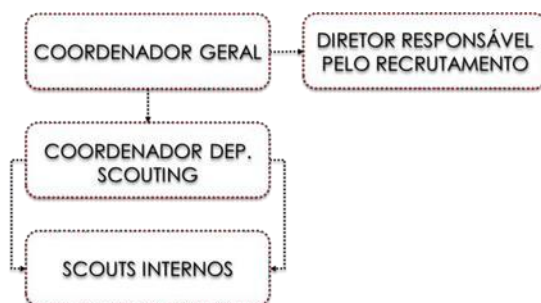
Adaptado à nossa realidade, realizamos esta tarefa da forma mais competente e organizada que nos é permitido.

Anualmente pretendemos conseguir incorporar atletas vindos de outras realidades e contextos competitivos, para enriquecer os grupos de atletas que temos vindo a formar.

Numa primeira fase iniciamos o recrutamento de jogadores, através da angariação com a efetivação e marcação de treinos de captação, anunciados no nosso website e redes sociais, bem como; com uma distribuição efetiva de flyers em todas as freguesias do concelho de Almada.

Em simultâneo o Coordenador do Gabinete de Scouting analisa os jogadores observados, no decorrer da época anterior e promove o contacto com os encarregados de educação dos atletas referenciados.

### ORGANOGRAMA



FUNÇÕES DE UM SCOUT	DEVERES DE UM SCOUT
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Observar jogos solicitados e não solicitados.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Elaborar relatórios de todos os jogadores que revelem potencial.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Participar de forma ativa na causa;</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Elaborar uma base de dados com informações dos jogos e jogadores observados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Ser discreto.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Ser rigoroso no desempenho das suas funções.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Capacidade de relacionamento e motivação.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Capacidade de mobilização e liderança.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Espírito de iniciativa.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Boa capacidade de análise.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Humildade e seriedade.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Conhecedor do mundo do futebol.</li> </ul>

### PROCEDIMENTOS DE COMUNICAÇÃO

- 1 O Scout ao abordar o encarregado de educação, deve-se apresentar e identificando-se como observador do clube.
- 2 O seguinte passo será pedir o contacto para que o Coordenador ou Diretor Responsável para Recrutamento faça uma primeira abordagem, via telefónica, informando do interesse do atleta e posteriormente, marcar uma reunião presencial, entre Coordenador técnico e o Encarregado de Educação do Atleta.
- 3 Após chamada telefónica, o clube do atleta é informado do interesse.

## “MODUS OPERANDI”

O Departamento de Observação/Scouting do Monte Caparica Atlético Clube tem como coordenador geral, Custódio Galveias, responsável pela prospeção do futebol jovem e observadores designados internamente.

Temos um modelo de aquisição de jogadores que corresponde a uma política interna de recolha de informação, de observação direta e de elaboração de relatórios.

Está instituída uma determinada forma de jogar e a observação dos jogadores vai ao encontro dessa forma de jogar. Os observadores (poderão ser os próprios treinadores e/ou observadores destacados) referenciam um jogador através de um relatório que é analisado pelo responsável do scouting interno, que posteriormente o responsável do scouting interno tem, pelo menos uma vez, realizar uma observação direta.

A informação é transmitida ao coordenador que, por sua vez, também poderá fazer uma observação direta. A análise do jogador é efetuada sucessivamente por relatórios descritivos entre os Observadores, Responsável máximo do scouting e o Coordenador.

Normalmente são realizadas no mínimo 4 observações diretas pelo responsável do scouting que dará um veredicto, juntamente com o Coordenador da Formação, sobre o próximo passo a realizar, que poderá ser:

- ❶ Aproximação para recrutamento imediato do atleta (O Scout ao abordar o encarregado de educação, deve-se apresentar e identificando-se como observador do clube).
- ❷ Convite ao atleta para treinar no clube na respetiva equipa do seu escalão
  - a) O clube do atleta é informado via email do interesse em vir treinar ao nosso clube e só com essa autorização é que o atleta virá realizar o treino.
  - b) Caso o clube não aceite o atleta apenas virá treinar no final da época desportiva.
- ❸ Continuação da observação (mostrou potencial para continuar a ser avaliado)

## O SCOUT NUNCA, EM CASO ALGUM, PODE ABORDAR DIRETAMENTE O ATLETA

A Formação Monte Caparica Atlético Clube avalia os atletas em observação por 4 níveis de competências/aptidões (tornando as avaliações mensuráveis e de fácil compreensão):

NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL III	NÍVEL IV
ELITE	AVANÇADO	INTERMÉDIO	INICIANTE
POTENCIAL ENORME	REVELA QUALIDADES	NECESSITA DE MELHORAR	REVELA DIFICULDADES

Os níveis avaliam determinados princípios que cada atleta tem, atendendo sempre à sua idade. Avalia-se através de 4 Dimensões, com 4 níveis.

De salientar que qualquer jovem que apareça e apresente características excecionais, mesmo que não encaixe nas predefinições do modelo de jogador definido, é alvo de interesse.

A área abrangida é definida da seguinte forma:

ATLETAS DE SUB-8 A SUB-13	ATLETAS DE SUB-13 A SUB-19
<b>INICIAÇÃO E ORIENTAÇÃO DESPORTIVA</b>	<b>ESPECIALIZAÇÃO E RENDIMENTO DESPORTIVO</b>
Freguesia do Monte Caparica e Trafaria Freguesia Almada, Cova Piedade, Pragal e Cacilhas Freguesia Charneca Caparica e Sobreda	Freguesia do Monte Caparica e Trafaria Freguesia Almada, Cova Piedade, Pragal e Cacilhas Freguesia Charneca Caparica e Sobreda Freguesia Costa Caparica Freguesia Laranjeiro e Feijó

Nos casos das equipas de especialização e rendimento a área de observação poderá alargar a todo o concelho do Seixal Sesimbra e Lisboa

- 1 Durante os períodos competitivos, nos jogos todos os treinadores são responsáveis por elaborar um pequeno relatório, apenas no caso de encontrarem algum atleta que se destaque, ou mesmo referenciar por WhatsApp ou verbalmente o atleta em questão para uma futura observação específica.
- 2 Após essa referência, é efetuado um pedido ao responsável do scouting interno para delegar um Scout interno para observar o atleta noutro contexto diferente.
- 3 O atleta referenciado, se estiver dentro do perfil de jogador que pretendemos é incluído na base de dados, com a devida classificação nessa observação.
- 4 São realizadas um mínimo de 4 observações ao atleta em questão, sendo uma delas obrigatórias ser feita pelo responsável do scouting.
- 5 Decisão de contratação: Só abordamos atletas de nível I e alguns de nível II se os responsáveis acharem conveniente dentro das limitações dos nossos plantéis; Comunicação ao Coordenador Geral, ao Diretor responsável dos jogadores a contratar para contatos formais, ao clube e encarregados de educação.

**Nota:**

Se for identificado o atleta como nível I antes das 4 observações, existe uma aproximação imediata, para recrutamento ou um Convite ao atleta para treinar no clube na respetiva equipa do seu escalão. (Observação do atleta na nossa realidade)

Se não reunir as condições/aptidões necessárias para o modelo de atleta do clube e por isso cessarem as observações daquele jogador, ficando na mesma na base de dados da Prospeção.

De salientar que qualquer jovem que apareça e apresente características excecionais, mesmo que não encaixe nas predefinições do modelo de jogador definido, é alvo de interesse.

**O SCOUT NUNCA, EM CASO ALGUM, PODE ABORDAR DIRETAMENTE O ATLETA**

## “DECISÃO DA CONTRATAÇÃO”

- 1 O clube onde o atleta está inscrito é informado do interesse por parte do Monte Caparica Atlético Clube – Formação.  
Ao mesmo tempo, informamos os pais/encarregados de educação do interesse, através e se possível em primeiro lugar, uma abordagem pessoal e/ou telefónica (se for pessoal: O Scout ao abordar o encarregado de educação, deve-se apresentar e identificando-se como observador do clube).
- 2 É realizada uma reunião com os encarregados de educação, onde lhes é apresentado o Projeto de Formação, a nossa Missão, Visão e Valores, bem como o nosso Regulamento Interno. Essa reunião é sempre conduzida pelo coordenador. Em alguns casos, poderão fazer uma visita guiada aos espaços comuns dos atletas, para assim perceberem dos recursos existentes.
- 3 No final dessa reunião, e se houver concordância dos encarregados pelo recrutamento do jovem atleta, é chamado o atleta para perceber se está interessado em ingressar no clube.
- 4 Caso fique alinhavado o ingresso/recrutamento do jovem, o clube antecessor é informado.

## 14. POLÍTICA DE AVALIAÇÃO, TRANSIÇÃO, DISPENSAS

No treino global duma equipa de futebol todos os sectores, princípios e fundamentos são importantes. Embora muito ampla, o Monte Caparica Atlético Clube dá importância máxima ao apuro técnico-tático por ser o eixo fundamental do jogo e o motor de desempenho essencial da equipa em campo.

O Monte Caparica Atlético Clube, adota as indicações consagradas pela Federação Portuguesa de Futebol no que concerne às etapas de desenvolvimento dos jogadores de futebol, através da Estrutura Técnica Nacional de Formação S15- S20.

A nossa Formação respeita o rendimento dos jogadores e das equipas pela lógica de níveis de desempenho, e não em exclusivo associado à idade.

As diferentes velocidades de crescimento das crianças e jovens conduzirão a elevada heterogeneidade. O saber respeitar as diferenças e interpretar os ruídos do crescimento é determinante para proporcionar os contextos ajustados as reais capacidades dos jogadores e equipas.

Proporcionar uma aprendizagem pelo jogo, global nos momentos iniciais e maior especificidade nos momentos finais da formação, proporcionará emoção, liberdade e evolução do jogador e equipa. Se algum atleta demonstrar, no seu escalão, que já domina o pressuposto desejado, é facultado novas adversidades com a subida (progressão) para o escalão seguinte, seguindo o Processo da Complexidade Crescente.

Isto tudo se deve à implementação de um modelo de jogo transversal a todos os escalões de formação, visando a aprendizagem do futebol, por oposição ao resultado imediato.

Neste caso, os treinadores de escalão, coordenador técnico e o responsável de scouting tem um papel importante nas avaliações realizadas.

Esta progressão é efetuada num processo integrante e constante, visando sempre o perfil do atleta do clube. O jogador identificado e sinalizado efetua sempre os dois primeiros treinos da semana com a equipa “nova” ou de escalão acima.

### AVALIAÇÃO

A Formação Monte Caparica Atlético Clube avalia os atletas em observação por 4 níveis de competências/aptidões (tornando as avaliações mensuráveis e de fácil compreensão):

NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL III	NÍVEL IV
ELITE	AVANÇADO	INTERMÉDIO	INICIANTE
POTENCIAL ENORME	REVELA QUALIDADES	NECESSITA DE MELHORAR	REVELA DIFICULDADES

A avaliação será contínua com registos periódicos por parte dos treinadores e coordenadores nas reuniões regulares. A partir dos Sub-14 a mesma poderá influenciar a continuidade do jogador na nossa escola, pois caso não desenvolva as capacidades pretendidas poderá ser dispensado.

## POLÍTICA DE TRANSIÇÃO PARA O FUTEBOL SÉNIOR

### “Articulação do Futebol de Formação com o Futebol Sénior”

A articulação do Futebol Jovem e futebol sénior é claramente um desafio e também um objetivo prioritário e estratégico do Monte Caparica Atlético Clube.

No recrutamento para a nossa equipa principal, os jogadores deparam-se agora com a problemática das diferenças entre a realidade da formação e o modelo do futebol sénior.

Se por um lado as conceções de jogo tenham uma linha condutora que as aproxima, a aplicação das mesmas, por força das capacidades condicionantes é bastante diferente.

A problemática para pensar e decidir onde, o espaço e o tempo são menores está nas linhas metodológicas orientadoras da formação, onde o desafio diário é a tomada de decisão por parte do atleta. Aspetos como a Manutenção de posse de bola, o melhor preenchimento do espaço e a velocidade na ocupação do mesmo, condiciona de forma decisiva o desempenho dos jovens que necessitam de um período variável de adaptação a outro tipo de situações de jogo.

Neste plano de transição defendemos e reforçamos as ideias base do nosso modelo metodológico e dos princípios da modelação do jogador. O reforço a inteligência emocional do atleta, desenvolver e promover o processo de tomada de decisão, modelar o atleta a uma ideia de jogo que é defendida de forma vertical no Monte Caparica Atlético Clube, mas permitindo-lhe que continue a criar, a pensar e a decidir.

O grande objetivo é reduzir a necessidade de mudar tudo, para atingir a equipa principal, para o Monte Caparica Atlético Clube este é um processo de continuidade e não de rutura.

Neste plano de ação efetivamos na presente temporada a constituição de uma equipa B, de forma a articular este processo entre o nosso setor de formação e o futebol sénior.

Nesta equipa B o modelo de jogo privilegia as rotinas e princípios da equipa principal, constituída por jogadores Sub-20, Sub-21 e Sub-22 de forma a respeitar os ritmos maturacionais dos atletas.

O Monte Caparica Atlético Clube tem ainda como Plano Estratégico, a integração de atletas Sub-19 e Sub-17 no processo de treino da equipa principal bem como em deslocações para jogos ou estágios.

Estas ações visam tornar mais vertical a estrutura do Monte Caparica Atlético Clube e por outro lado iniciar as estratégias de integração de jovens atletas no plantel principal.

Isto é um claro indício, ao contrário do que se tem verificado, que o Monte Caparica Atlético Clube pretende implementar este plano estratégico de articulação com o futebol sénior, porque no nosso entender este vai ser o perfil deste clube.

Pretendemos produzir bons jogadores, preparando-os para o futebol profissional.

No entanto, enumeramos as ações principais constantes deste plano, com objetivo de facilitar não só a inserção de jovens no escalão seniores, como dota-los de competências, técnicas, táticas, físicas e emocionais para poderem sobressair:



1. Integração de jogadores juniores/juvenis nos treinos seniores.
2. Implementação de um modelo de jogo transversal a todos os escalões de formação, visando a aprendizagem do Jogo.
3. Modelar comportamentos dos vários intervenientes para que o Vencer, seja uma consequência do processo, e não “vale tudo, para ganhar a qualquer preço”.
4. Orientar para a inteligência do jogar, por oposição à modelação fechada e castradora da criatividade e do processo de tomada de decisão – Treinador orienta para a decisão, mas, não decide!
5. Todos os princípios que queremos ver instituídos, na lógica de progressão para chegar ao objetivo da formação integral do atleta.
6. No contexto de treino das equipas jovens, inserir alguns atletas no escalão acima, aumentando o contexto de exigência, colocando novos desafios.

## DISPENSAS

Neste plano de transição o Monte Caparica Atlético Clube prevê também o encaminhamento de jogadores que se considera não terem potencial para continuar o seu percurso desportivo dentro desta Entidade.

Pretendemos ainda formalizar acordos devidamente documentados e continuar a observar estes atletas para possíveis reintegrações.

Este plano visa ainda a possibilidade destes atletas ou outros poderem seguirem um caminho diferente dentro do futebol como a arbitragem o dirigismo ou até mesmo uma colaboração técnica.

Não há verdades absolutas nem um caminho instituído que leve ao sucesso, existem experiências com melhores e outras com piores resultados. O Monte Caparica Atlético Clube acredita no plano que está a implementar.

Será a avaliação continua dos resultados produzidos por este plano que irá ajudar na construção do caminho.

Os atletas que não reunirem condições para a sua continuidade no clube, com as boas relações que tem com o clube de Almada e Seixal, e se for vontade do atleta, procurará incluir o atleta em outro clube.

Poderá acontecer de duas formas:

ATÉ AOS SUB-13 (INCLUSIVE)	SUB-14 ADIANTE
Os encarregados são informados, numa reunião individual sobre as avaliações efetuadas do seu educando e a não continuidade do mesmo no clube. (Muito raro os casos).	Os atletas são informados da decisão do clube e os encarregados de educação, se o clube achar pertinente, também são abordados e consequentemente informados sobre a decisão do clube. Após isso o Monte Caparica AC auxilia a integração desses atletas em clubes de Almada caso seja a vontade dos mesmos, disponibilizando a sua lista de dispensas aos vários clubes.

## 15. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

A violação pelo atleta, pais/ encarregados de educação, e outros agentes ligados ao futebol de formação de algum dever ou norma de conduta presentes neste manual (decorrente do Regulamento interno), em termos que se revelem perturbadores do normal funcionamento do clube em treinos ou jogos; constitui infração passível de atuação por parte da direção e coordenação.

Evidenciamos nos próximos subcapítulos as ações a efetivar em caso de não cumprimento do presente regulamento.

### 15.1. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR – ATLETAS

O presente regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Futebol Jovem do Monte Caparica Atlético Clube.

Assim, qualquer infração ao presente regulamento os demais agentes incorrem:

- 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 os responsáveis.**  
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.

As sanções a aplicar serão de:

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

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

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

## 15.2. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR – PAIS E ENC. EDUCAÇÃO

Os pais e encarregados de educação são elementos de extrema importância no desenvolvimento desportivo dos nossos atletas.

Como tal, é intenção que os pais e encarregados de educação tomem parte ativa no processo desportivo dos seus filhos e educandos.

Promoção de um ambiente desportivo saudável, de respeito mútuo, de respeito e cumprimento das mais básicas normas de “saber ser e estar”, de respeito pelas regras da modalidade, de respeito pelas “diferenças”, de respeito pela instituição Monte Caparica Atlético Clube, de respeito pelos seus atletas, de respeito pelos seus colaboradores, de respeito pelos seus adversários, de respeito pelas suas instalações e de respeito pelo cumprimento das instruções emanadas pelo presente Manual de Acolhimento, são **OBRIGAÇÕES** de cada pai e encarregado de educação que frequenta o Monte Caparica Atlético Clube

É por isso, essencial que sejamos firmes e consistentes com todos estes princípios que pretendem ser uma linha orientadora a todos aqueles que nos procuram para prática desportiva dos seus educandos.

Qualquer comportamento considerado “incorreto” é alvo análise e tratamento pelo departamento de futebol jovem do Monte Caparica Atlético Clube através do treinador e/ou diretor da equipa que reporta o mesmo ao diretor da Entidade Formadora, que mediante a análise da situação aplica a devida sanção:

As sanções a aplicar serão de:

- a. Advertência
- b. Repreensão

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.

Caso aquela diligência não produza efeito e haja reincidência nos comportamentos violadores do regulamento interno, podem ser aplicadas as seguintes sanções:

- Interdição de frequência das instalações do clube, quer nos treinos quer nos jogos.
- Multa.
- Aplicação ao seu educando de qualquer das sanções previstas no presente Regulamento.
- Todas as sanções aos pais são da competência da Direção do Clube.

## 15.3. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR – AGENTES DO CLUBE

Com as necessárias adaptações, aos agentes desportivos e colaboradores do clube, em tudo o que se aplicar, vigorará o Código do Trabalho, aprovado pela Lei 7/2009, de 12 de fevereiro, bem como os seus Estatutos do e demais regulamentação interna.

## QUADRO RESUMO DAS INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Atraso no início do treino, no dia de jogo e à concentração.	A aplicar pelo treinador.
Falta ao treino sem aviso prévio.	A aplicar pelo treinador.
Falta injustificada a um treino.	Sanção a aplicar pelo coordenador e direção, após consulta aos treinadores.
Não comparência ao jogo, não justificada.	Proibição de Treinar e Processo Disciplinar
Desavenças com colegas, falta de respeito ou má educação com algum agente desportivo.	Proibição de Treinar e Processo Disciplinar
Em representação do clube, atitudes que denigram ou mancham o bom nome do mesmo.	Suspensão Imediata e Processo Disciplinar.
Comportamentos incorretos para com elementos do clube, por pessoas externas, mas afetas aos atletas	Sanção a aplicar pelo Clube.
Não cumprimento das normas internas.	Sanção a aplicar pelo coordenador e direção, após consulta aos treinadores.
Prática de Bullying, atos de Xenofobia ou Violência.	Suspensão Imediata e Processo Disciplinar
Combinação de resultados (Match Fixing).	Suspensão Imediata e Processo Disciplinar
<p>Durante os jogos: os cartões amarelos e vermelhos são passíveis de apreciação por parte do responsável do Clube tendo em consideração comportamentos justificados e injustificados.</p>	
<p>Todos os prevaricadores terão direito a serem ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. As penas a aplicar serão afixadas para conhecimento de todos.</p>	

## 16. ACADEMIA DE PAIS DO MONTE CAPARICA AC

A Academia de Pais do Monte de Caparica Atlético Clube, surge pela identificação de diversas necessidades prementes em diversos componentes da estrutura do Ser Humano, nomeadamente as vertentes mentais, nutricional, educativo social e ético moral.

Estes constituem-se assim, como os 4 pilares nos quais a APMC se ergue, com o objetivo de fornecer e integrar as devidas competências destas 4 áreas a Pais, Atletas e Estrutura Técnica do Monte Caparica Atlético Clube.

A missão da APMC é proporcionar às crianças e jovens atividades que sejam agradáveis, divertidas e estruturadas, de forma a promover o compromisso com a prática desportiva a longo prazo, gerando oportunidades de crescimento pessoal através do desenvolvimento de competências essenciais à vida.

Esta irá envolver ativamente as famílias através do binómio educação/formação integrando-as no processo formativo, em conjunto com os restantes intervenientes, para que se consiga construir um legado mais rico para o desporto e para a sociedade.

A APMC tem como principais valores a cooperação, a integridade a humildade e o respeito por todos.

Na certeza de que dar o exemplo não é a melhor forma de influenciar os outros, mas a única, estamos absolutamente convictos da pertinência e certeza na criação, implementação e desenvolvimento contínuos desta estrutura de valor em termos do Ser Humano enquanto Ser Social.

### MISSÃO

Proporcionar às crianças e jovens atividades que sejam agradáveis, divertidas e estruturadas, de forma a promover o compromisso com a prática desportiva a longo prazo, gerando oportunidades de crescimento pessoal através do desenvolvimento de competências essenciais à vida.

### VISÃO

Envolver ativamente as famílias através do binómio educação/formação envolvendo-as no processo formativo, em conjunto com os restantes intervenientes, para que se consiga construir um legado mais rico para o desporto e para a sociedade.

### VALORES

A missão da APMC é demonstrar e transmitir vários valores éticos aos mais pequenos, como a Humanidade, Integridade, Cooperação, Respeito, Disciplina, Superação e Humildade.

### DIMENSÕES

#### Dimensão Psicológica

Fornecer apoio, aconselhamento e competências psicológicas.

#### Dimensão Ética

Normas de conduta e valores associados à prática desportiva de formação.





#### Dimensão Nutrição

Informação sobre alimentação diária de um atleta e orientação antes e depois dos treinos e jogos.

#### Dimensão Educação

Acompanhamento e integração escolar/social das atividades letivas/socias com a prática desportiva.

## ATIVIDADES – DINÂMICAS DE GRUPO

-  Sessões de formação com práticas dinâmicas de grupo com vista ao fornecimento de competências de inteligência emocional, nomeadamente ao nível, da autoconsciência e autorregulação emocional.
-  Team Buildings com um conteúdo fortemente emocional, entre pais e filhos, para que sejam consideradas experiências fantásticas e inesquecíveis. Isso ajuda a motivar os participantes, aumenta a compreensão dos processos e resultados, e melhora a retenção de aprendizagens.
-  Promoção de atividades desportivas entre pais e filhos.
-  Promoção de atividades de lazer entre pais e filhos.

**UM PAI OU UMA MÃE ENSINAM O  
FILHO A CAMINHAR NA VIDA!  
O FILHO SEGUIRÁ SEMPRE OS  
SEUS PASSOS.....**

**DAR O EXEMPLO NÃO É A MELHOR  
FORMA DE INFLUENCIAR OS OUTROS,  
É A ÚNICA!!!**

## 17. PLANO ANUAL DE FORMAÇÕES

Para a época 2022/2023 serão delineadas um conjunto de formações técnicas e gerais, de acordo com o seguinte calendário:

### FORMAÇÕES TÉCNICAS

- 1 Realizações reuniões mensais de acordo com o plano orientador de futebol, onde é feito a avaliação mensal, o plano do mês seguinte, de como é feito o acompanhamento coletivo e individual e esclarecimento de questões.
- 2 Durante a época serão delineadas diversas ações técnicas pelos treinadores dos escalões mais velhos para os treinadores dos escalões mais novos.
- 3 Semanalmente será enviado um conjunto de formações externas, para o conhecimento das equipas técnicas e para de acordo com a disponibilidade e interesse de cada um, poder participar.

### FORMAÇÕES GERAIS

#### SETEMBRO 2022

Arbitragem e Leis de Jogo

**Público alvo:** Atletas e staff técnico (treinadores e seccionistas)

#### OUTUBRO 2022

Suporte Básico de Vida

**Público alvo:** Atletas e staff técnico (treinadores e seccionistas)

#### NOVEMBRO 2022

Ética e Normas de Conduta no Desporto

**Público alvo:** Atletas e staff técnico (treinadores e seccionistas)

#### JANEIRO 2023

Nutrição no Desporto

**Público alvo:** Atletas e staff técnico (treinadores e seccionistas)

#### FEVEREIRO DE 2023

Integridade no Desporto

**Público alvo:** Atletas e staff técnico (treinadores e seccionistas)

#### MARÇO DE 2023

Integração de Crianças com Deficiência Intelectual no Desporto

**Público alvo:** Atletas e staff técnico (treinadores e seccionistas)

#### ABRIL DE 2023

Bullying e Violência no Desporto

**Público alvo:** Atletas e staff técnico (treinadores e seccionistas)

#### MAIO DE 2023

Workshop sobre Futebol organizado pelo clube.

**Público alvo:** Atletas e staff técnico (treinadores e seccionistas) e comunidade em geral

As ações serão também realizadas conjuntamente com a Academia de Pais do Monte Caparica Atlético Clube. Existem ainda duas ações que pretendemos realizar ainda, mas são de carácter mais específica: Primeiros Socorros - Programa DAE

## 18. CASOS OMISSOS

O Monte Caparica Atlético Clube, reserva-se ao direito de decidir casos omissos ou qualquer dúvida que surja na interpretação deste regulamento; sempre com o bom senso adequado.

## 19. POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS

O Monte Caparica Atlético Clube preocupa-se com privacidade dos diversos agentes desportivos do clube e compromete-se a proteger a dados pessoais.

A “Política de Privacidade e Proteção de Dados” define os termos pelos os quais os dados pessoais que nos são fornecidos são utilizados e mantidos em segurança pelo Monte Caparica Atlético Clube.

Esta “Política” a todos os casos em que recolhemos dados pessoais (incluindo quando utiliza o nosso website e/ou outras plataformas digitais do Monte Caparica Atlético Clube), por isso pedimos-lhe que consulte a nossa “Política de Privacidade e Proteção de Dados” em:

<https://www.montecaparicaac.pt/pt/politica-de-privacidade-e-cookies>

## 20. CONTATOS DO MONTE CAPARICA ATLÉTICO CLUBE

### Monte Caparica Atlético Clube

Morada: Campo de Jogos Rocha LoboRua  
do Chafariz Público  
2825-066 Caparica

Contactos: 216067378 / 966366246

Email: [geral@montecaparicaatleticoclube.pt](mailto:geral@montecaparicaatleticoclube.pt)

Website: [www.montecaparicaatleticoclube.pt](http://www.montecaparicaatleticoclube.pt)

Facebook: Monte Caparica Atlético Clube

Instagram: [\\_montecaparicaac\\_](https://www.instagram.com/_montecaparicaac_)

Direção: [direcao@montecaparicaatleticoclube.pt](mailto:direcao@montecaparicaatleticoclube.pt)

Secretaria: [secretaria@montecaparicaatleticoclube.pt](mailto:secretaria@montecaparicaatleticoclube.pt)

Futebol: [futebol@montecaparicaatleticoclube.pt](mailto:futebol@montecaparicaatleticoclube.pt)