

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ÉPOCA 2025/2026



Índice

1	Introdução	5
2	Identificação	5
2.1	Missão	5
2.2	Visão	5
2.3	Objetivos	5
2.3.1	Objetivos Competitivos:	5
2.3.2	Objetivos Sociais e Educacionais:	6
2.3.3	Organograma	7
3	Instalações e Funcionamento	8
3.1	Instalações	8
3.2	Utilização dos espaços	8
3.3	Regime de funcionamento	8
3.3.1	Temporada, Treinos, Jogos e horários	8
3.3.2	Plano de treinos	10
3.3.3	Mensalidade	10
3.4	Transporte	10
4	Organização da escola	11
4.1	Destinatários	11
4.2	Equipa técnica	11
5	Normas de conduta	12
5.1	Diretores / Delegados do Escalão	12
5.2	Coordenador Técnico	12
5.3	Treinadores	12
5.4	Atletas	13
5.4.1	Direitos dos atletas	13
5.4.2	Deveres dos atletas	13
5.4.3	Normas de conduta dos atletas nos treinos	14
5.4.4	Normas de conduta dos atletas nos jogos	14
5.4.5	Na Escola	15
5.4.6	Nos transportes	15
5.5	Normas de conduta dos pais	15
5.6	Ética e Integridade	15
5.6.1	Atletas	15

5.6.2	Treinadores	15
5.6.3	Apostas e Match Fixing.....	16
6	Normas sobre o acompanhamento de jogadores.....	17
6.1	Acompanhamento Médico-Desportivo	17
6.2	Plano de Emergência	17
6.3	Plano Nutricional	17
1.1.1	Antes do exercício (3 a 4 horas antes).....	18
1.1.2	Depois do exercício	18
1.1.3	Hidratação	19
1.2	Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social	19
1.3	Relação com Pais dos jogadores	19
2	Regulamento Disciplinar	21
2.1	Infrações e Quadro Disciplinar	21
2.1.1	Faltas Injustificadas	21
2.1.2	Faltas de material/equipamento.....	21
2.1.3	Desavenças com os colegas	21
2.1.4	Falta de Respeito e indisciplina	21
2.1.5	Bullying, assédio e violência	21
2.1.6	Incumprimento do Regulamento Interno	21
2.2	Averiguação	22
2.3	Infrações e Quadro Disciplinar para comportamentos dos pais e encarregados de educação	22
2.3.1	Falta de Respeito e indisciplina	22
2.3.2	Bullying, assédio e violência	22
2.4	Multas por mau comportamento dos pais	22
3	Equipamentos.....	23
4	Regime de faltas.....	23
5	Reuniões	23
6	Segurança na escola	23
7	Viatura de 9 lugares.....	25
7.1	Objetivo	25
7.2	Prioridade na atribuição.....	25
7.3	Pedido de utilização	25
7.4	Condução da viatura	25
7.5	Regras na utilização	25
7.6	Obrigações do condutor:	25

7.7	Despesas	26
7.8	Casos omissos	26
8	Informações adicionais	26
9	Regulamento interno	26
10	Casos omissos	26
11	Notas Finais	27

1 Introdução

Serve este documento como instrumento de orientação definindo o regime de funcionamento da Escola de Formação da Associação de Santo Tirso de Futsal (AST Futsal) no seu conjunto de cada um dos seus elementos, das relações que entre eles se estabelecem sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes da AST Futsal.

Aplica-se a todos os elementos da Escola a partir do momento que esta inicia as suas atividades, e a partir do momento que todos os seus intervenientes iniciam as suas funções.

Pretende-se assim através deste documento ter uma base que oriente a ação de todos os intervenientes da Escola, ficando aberta a possibilidade de ajustamentos futuros, pois a operacionalidade de qualquer regulamento deve ser confirmada pela prática.

2 Identificação

A AST Futsal foi criada em 8 de Agosto de 2005, mas apenas em 2006 surgiu a escola de formação. Fundada como associação sem fins lucrativos, que se pretende venha a conseguir o estatuto de Utilidade Pública, tem o objetivo de projetar Santo Tirso na esfera "Futsalista" nacional de qualidade. A sua aposta principal é na formação de atletas e a prática e promoção de atividades desportivas, culturais e de solidariedade. Acredita na máxima do desporto para todos!

A **Associação de Santo Tirso de Futsal** é representada pela sigla **AST Futsal** e pelo emblema onde figuram características da cidade de Santo Tirso aliadas a pormenores da modalidade que é o Futsal. Nele se desenha simbolicamente o Vale do Ave que abraça o concelho de Santo Tirso: o Verde da paisagem, o Azul Ondulado do rio Ave e as Folhagens das suas margens. O Leão que enverga o Báculo é a imagem que já historicamente aparece no escudo da cidade; já a Bola no Pé do Leão associa os Tirsenses ao Futsal. O emblema só se completa com a inscrição do nome da Associação.

2.1 Missão

Formar atletas e promover a prática desportiva do Futsal, proporcionando a todos uma educação desportiva e cívica de qualidade com vista a um desempenho desportivo e de cidadania de excelência.

2.2 Visão

Ser uma entidade formadora de referência nacional no Futsal, com uma equipa técnica de qualidade, capaz de formar jovens de valor desportivo e pessoal, projetando-os para o mais alto escalão desportivo.

2.3 Objetivos

2.3.1 Objetivos Competitivos:

- Formar jogadores para a equipa principal do Clube;
- Formar integralmente, em todas as suas vertentes, os jovens jogadores;
- Obter resultados desportivos nos escalões de formação;
- Colocar um escalão a disputar os campeonatos nacionais;

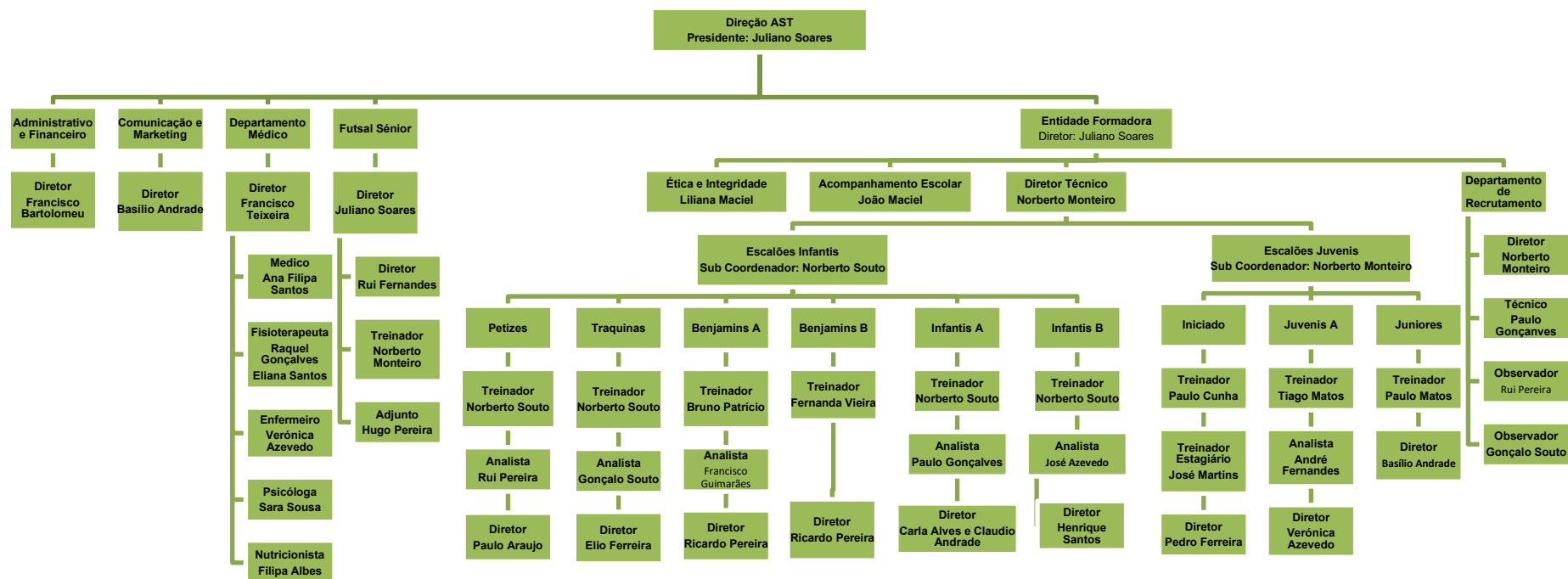
- Participar nos melhores torneios a realizar em Portugal;
- Realização de um torneio Internacional de futsal nos escalões de formação.

2.3.2 Objetivos Sociais e Educacionais:

- Pretendemos estimular hábitos de vida saudáveis, através da promoção da prática desportiva;
- Pretendemos ter um papel de destaque no desenvolvimento motor e cognitivo dos nossos atletas por intermédio do ensino do futsal, proporcionando a todos os alunos as mesmas oportunidades de jogar e treinar;
- Pretendemos a transmissão de valores como: a responsabilidade, o trabalho em equipa e o fair play para uma plena integração social.

2.3.3 Organograma

Organograma funcional do AST Futsal:



3 Instalações e Funcionamento

3.1 Instalações

O **AST Futsal**, desenvolve a sua atividade majoritariamente no Pavilhão Municipal de Santo Tirso na, Rua do Picoto - S/N - 4780-521 Santo Tirso. O pavilhão tem uma capacidade de 2000 lugares sentados, bancada VIP e instalações dedicadas à imprensa, garantindo as condições necessárias à cobertura mediática de todas as atividades que aí se possam realizar. Além do recinto principal de jogo e das estruturas anexas como balneários, posto médico e sala de imprensa, existem outros espaços de apoio à atividade desportiva.

Para realização dos treinos semanais para além do Pavilhão Municipal, são utilizados os pavilhões de Rebordões, Escola EB 2/3 de São Rosendo e da Escola Secundária Tomaz Pelayo.

3.2 Utilização dos espaços

O acesso ao Pavilhão é condicionado aos tempos efetivos de treino (horário do treino), contudo aconselha-se a chegada ao recinto com a antecedência necessária.

Os praticantes só entram no recinto de jogo após indicação do treinador para início do treino, devendo aguardar a sua chegada, de forma disciplinada.

3.3 Regime de funcionamento

3.3.1 Temporada, Treinos, Jogos e horários

O AST Futsal inicia a sua atividade (treinos) em setembro, terminando em finais de julho.

Nas interrupções escolares pelo Natal, Carnaval e Páscoa a Escola AST Futsal dará continuidade ao seu trabalho, no entanto estará encerrada em dias posteriormente definidos. Sendo todos os seus elementos informados.

Nos feriados por norma a escola não desenvolve as suas atividades, estando encerrada.

Realizar-se-ão 3 (três) treinos semanais com a duração de uma hora, em horário a apresentar.

Se por razões de força maior, o(s) treinador(es) se virem impossibilitados de comparecer no treino à hora definida, a escola providenciará uma substituição do treinador em questão.

Qualquer atraso/falta do treinador deverá ser sempre justificado e informado ao coordenador técnico.

Qualquer atraso do praticante deverá ser sempre justificado ao seu treinador.

Nos treinos é obrigatório o uso do equipamento de treino do AST, assim como tomar banho (a partir de benjamins), não o fazendo caso não seja está sujeito á sanção prevista no regulamento de disciplina.

Os atletas devem comparecer no local e hora de concentração dos jogos marcada antecipadamente, caso não seja possível devem informar o treinador.

Nas concentrações para os jogos os atletas deverão apresentarem-se com o fato de treino do AST e/ou camisola de saída, não o fazendo está sujeito á sanção prevista no regulamento de disciplina.

3.3.2 Plano de treinos

O plano de treinos será disponibilizado no início da época.

3.3.3 Mensalidade

As mensalidades para a presente época tem o valor de 25€ e deverão ser pagas, antecipadamente até ao dia 8 de cada mês, após o qual existirá uma multa de 10% sobre o valor em atraso.

No caso de irmãos o segundo atleta tem um desconto de 50%

Se optarem pela transferência bancária, caso encontrem dificuldades em deslocar-se ao local de treino (NIB: 0045 1210 4020 8147 6606 9), no ato da transferência envie aviso da mesma para o email **ast-futsal@sapo.pt**.

No ato da inscrição o praticante terá que pagar uma taxa de inscrição 20€ correspondente á inscrição na FPF e seguro e o atleta terá direito a um equipamento de treino (camisola e calções).

O atleta terá obrigatoriamente se inscrever como sócio com uma quota anual de 12€.

Um atleta que não efetue mais de 50% dos treinos por doença devidamente atestada terá uma redução de 50% na mensalidade.

Um atleta que não efetue 100% dos treinos por doença devidamente atestada terá uma redução de 100% na mensalidade.

Os equipamentos de jogo deverá ser adquirido pelo atleta/encarregados de educação.

3.4 Transporte

O transporte de atletas para os jogos e torneios é da responsabilidade dos pais e encarregados de educação.

Excecionalmente poderá ser requisitada a carrinha do clube a qual poderá ser disponibilizada sobre as regras do respetivo regulamento.

4 Organização da escola

4.1 Destinatários

A Escola AST Futsal destina-se a todos os jovens do sexo masculino e feminino com idades compreendidas entre os 5 e os 20 anos, formando pelos seguintes grupos:

- Petizes – até 6 anos
- Traquinas – até 8 anos
- Benjamins – até 10 anos
- Infantis – até 12 anos
- Iniciados – até 14 anos
- Juvenis – até 17 anos
- Juniores – até 19 anos

Contudo, no início da época, poderão inscrever-se crianças com 4 anos de idade, desde que efetuem 5 anos de idade até ao mês de dezembro da época em questão

4.2 Equipa técnica

A equipa técnica da escola é composta pelos seguintes elementos por escalão:

- Um diretor técnico
- Um treinador
- Um adjunto (dependendo do número de atletas)

5 Normas de conduta

Todos os elementos da Escola AST Futsal devem:

- a) Promover entre si um bom convívio, de modo a que na escola se viva um clima de harmonia e sã camaradagem;
- b) Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de todos;
- c) Ser assíduos e pontuais no cumprimento dos horários;
- d) Zelar pela conservação do material de treino, do espaço desportivo, bem como de tudo o que é propriedade da escola e, portanto, do interesse comum;
- e) Respeitar as regras de higiene quando permanecerem ou circularem nos espaços desportivos;
- f) Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro do recinto desportivo;
- g) Proceder com correção para com todos os elementos da escola;
- h) Cumprir e zelar pelo cumprimento do regulamento interno.

5.1 Diretores / Delegados do Escalão

- a) Presença nos jogos e treinos;
- b) Marcar o horário de saída para as deslocações, de forma a estar no campo 60 minutos antes do início do jogo;
- c) Nos jogos em casa receber a equipa adversária, indicando-lhe o respetivo balneário;
- d) Garantir a apresentação das licenças dos atletas, treinadores e dirigentes que participam nos jogos;
- e) Efetuar a entrega da ficha de jogo ao árbitro;
- f) Organizar a logística do escalão, nomeadamente equipamentos e material;
- g) Garantir que o cumprimento do regulamento;

5.2 Coordenador Técnico

- h) Coordenação técnica nomeadamente pela definição do modelo de jogo e modelo de treino;
- i) Constituição das Equipas Técnicas e Staff Administrativo de cada escalão em conjunto com a Direção;
- j) Criar dinâmicas de grupo e uniformizar processos dinamizando a comunicação entre treinadores;
- k) Organizar e realizar reuniões segundo um plano com os treinadores de forma a analisar a evolução do trabalho realizado;
- l) Elaborar os planos de treinos com os respetivos horários e locais;

5.3 Treinadores

- a) Ser um exemplo para todos;
- b) Manter uma postura correta dentro e fora do campo;
- c) Não utilizar e não permitir que seja utilizada linguagem abusiva;
- d) Incutir nos atletas gosto pela modalidade e transmitir uma constante ideia de querer ser cada vez melhor;
- e) Valorizar fundamentalmente o esforço e o progresso na aprendizagem;
- f) Ensinar e desenvolver nos praticantes as regras de jogo, espírito de fair-play e comportamento desportivo apropriado;
- g) Planear, realizar e avaliar o treino de acordo com o dossier de treino definido pelo coordenador técnico;
- h) Elaborar a convocatória para o jogo;
- i) Ceder atletas da equipa que lidera, sempre que o Coordenador Técnico lhe proponha, para serem utilizados noutras equipas do Clube;
- j) Eleger os capitães em concordância com o Coordenador;

- k) Chegar antecipadamente aos treinos e jogos;
- l) Apresentar-se nas reuniões de coordenação;
- m) Participar nas atividades promovidas pelo Clube;

5.4 Atletas

À inscrição do praticante na Escola AST Futsal correspondem direitos e deveres:

5.4.1 Direitos dos atletas

- m) Usufruir de um ensino e de um treino de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem-sucedidas;
- n) Usufruir de um ambiente proporcionado pelo Treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade;
- o) Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escolar (notas) e ser estimulado nesse sentido;
- p) Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos. Tratado com respeito e correção por qualquer elemento da escola;
- q) Ver salvaguardada a sua segurança na escola e respeitada a sua integridade.

5.4.2 Deveres dos atletas

- a) Respeitar e dignificar o AST Futsal, lembrando que envergando o emblema do Clube está em qualquer momento a representá-lo;
- b) Ser assíduo e pontual.
Em relação à assiduidade, existirá um mapa de presenças aos treinos que será fundamental para possíveis escolhas dos praticantes em outras atividades da escola (jogos, convívios desportivos, intercâmbios escolares, campos de férias, etc.);
- c) Seguir as orientações do treinador relativas ao seu processo de treino (ensino – aprendizagem);
- d) Tratar com respeito e correção qualquer elemento da escola;
- e) Ser leal para com o seu treinador e colegas;
- f) Respeitar as instruções do treinador e outros elementos da escola;
- g) Respeitar as decisões e atitudes dos árbitros, adversários e de qualquer outro elemento presente no treino e/ou jogo;
- h) Contribuir para a harmonia da convivência no seio da escola;
- i) Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- j) Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações bem como do material de treino fazendo uso correto dos mesmos;
- k) Respeitar a propriedade dos bens de todos os elementos da escola;
- l) Conhecer as normas de funcionamento e do regulamento interno cumprindo-as integralmente;
- m) Fazer-se acompanhar nos treinos sempre do seguinte material:
 - Camisola de treino AST;
 - Calções;
 - Meias;
 - Caneleiras;
 - Sapatilhas (sapatilhas de futsal);
 - Conjunto de banho (Chinelos, toalha, shampoo, gel de banho, etc.)
- n) Fazer-se acompanhar nos jogos sempre do seguinte material:
 - Fato de treino e camisola de saída;
 - Equipamento de jogo AST;
 - 2 pares de meias (1 par azul e outro par branco);

- Caneleiras;
 - Sapatilhas (sapatilhas de futsal);
 - Conjunto de banho (Chinelos, toalha, shampoo, gel de banho, etc.)
- o) Respeitar os prazos estipulados pela escola para efetuar a inscrição e pagamento da mensalidade;
 - p) Seguir as orientações do plano Nutricional;
 - q) Ser diariamente portador do cartão do praticante;
 - r) Comparecer aos treinos e competições para os quais seja convocado, independentemente do escalão ou equipa no qual esteja inscrito na respetiva federação;
 - s) Não participar em qualquer atividade desportiva extra Clube, sem a especial autorização do Clube. Deve participar aos técnicos a prática de outras atividades desportivas;

5.4.3 Normas de conduta dos atletas nos treinos

- a) Quando faltar a um treino deve avisar antecipadamente o treinador, justificando a sua falta;
- b) Usar o equipamento da Escola AST Futsal (não é permitido o uso de equipamento de qualquer outra equipa);
- c) Não se pode beber água, nem sentar durante um treino sem autorização do Treinador;
- d) Efetuar todos os exercícios com concentração e empenho;
- e) Cooperar e colaborar com os Treinadores e Colegas em todos os exercícios / os jogos;
- f) Ter sempre uma atitude positiva e encorajar os colegas para fazerem o mesmo;
- g) Colaborar na organização e recolha de material.

5.4.4 Normas de conduta dos atletas nos jogos

- a) As convocatórias serão informadas aos atletas pelo treinador, após o último treino que antecede o jogo;
- b) Pontual nas horas da concentração do jogo no local pré definido na convocatória.
- c) No recinto do jogo os atletas devem concentrar-se nas indicações dadas pelo treinador e na realização de um bom aquecimento. O uso do telemóvel (Balneário, Posto Médico, Autocarro) é expressamente proibido;
- d) É obrigatório utilizar o Kit de Saída e o Equipamento de jogo sempre que o Clube indicar (Jogos Oficiais, Torneios e atos oficiais); o equipamento de aquecimento deve ser utilizado. Devem ser retirados todos os objetos de adorno passíveis de colocar em risco a integridade física (joias, pulseiras, fios, relógios e brincos);
- e) Durante o jogo os suplentes devem ficar sentados no banco ou, se o treinador assim o indicar, a realizar exercícios de aquecimento. Devem manter-se atentos ao jogo, observando os adversários. Não devem estabelecer diálogo com os colegas que estão a jogar mas devem incentivá-los, a dar o seu melhor;
- f) Os suplentes devem estar sempre prontos para entrar no jogo; para tal devem mostrar ao treinador que estão concentrados, com muita vontade de jogar e sem amuos ou outras atitudes que demonstrem que o atleta está mais preocupado com ele do que com a equipa;
- g) Os atletas que estão em campo devem assumir a responsabilidade de dar sempre o máximo, pois para eles estarem dentro do campo, estão os colegas no banco. Têm a obrigação de dar sempre o seu melhor. O controlo emocional é fundamental para que o atleta jogue aquilo que é capaz;
- h) Todos os atletas (efetivos e suplentes) são obrigados a cumprimentar os adversários e o árbitro no início e no fim do jogo. Faz parte da boa educação e constitui uma regra basilar e da ética desportiva.

5.4.5 Na Escola

- i) Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;
- j) Seguir as orientações do pessoal docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- k) Evitar faltar e caso tenham que o fazer, estas serem devidamente justificadas pelos atletas e pelos Encarregados de Educação;
- l) Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na Escola;
- m) Devem manter sempre limpos e arrumados, os espaços utilizados pertencentes à Escola;

5.4.6 Nos transportes

- n) As deslocações para jogos na condição de visitante e torneios os atletas devem utilizar os meios de transporte da responsabilidade dos pais;
- o) Salvo casos pontuais e expressamente previstos, todos devem viajar juntos, devendo os atletas reunir-se na hora e local definidos e nunca deixar o grupo sem uma autorização expressa;

5.5 Normas de conduta dos pais

- a) Seja o principal fã do seu filho;
- b) Respeite os Treinadores, os outros Pais e todos os Praticantes;
- c) Após os treinos, fale com o seu filho sobre os aspetos positivos e negativos da sua prestação, enfatizado os positivos;
- d) Ajude o seu filho a centrar-se na prestação e não no resultado;
- e) Não entre no recinto de jogo e no balneário durante a sessão de Treino;
- f) Apoie o seu filho, mas não lhe dê indicações (deixe isso a cargo dos Treinadores);
- g) Não esqueça que o jogo é para as crianças e não para a glória dos Pais;

5.6 Ética e Integridade

5.6.1 Atletas

- a) Respeitar as regras do jogo ou da competição.
- b) Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- c) Dar sempre o melhor na competição, independentemente do adversário.
- d) Considerar os adversários desportivos como parceiros e não como inimigos, tratando-os com educação e cortesia.
- e) Respeitar o seu próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental.
- f) Repudiar a dopagem sob qualquer forma, protegendo desse modo a sua saúde e preservando a verdade desportiva.
- g) Reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles ganham o jogo ou a competição. Não procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de ter sido derrotado mas, pelo contrário, saber utilizar a derrota como fator de melhoria.
- h) Respeitar os outros agentes desportivos (dirigentes, treinadores, árbitros e juízes, etc) e os espetadores, em todas as circunstâncias e momentos, nas competições ou fora delas, tratando-os de forma respeitosa e cortês.

5.6.2 Treinadores

- a) Respeitar, por todas as formas e em todos os momentos, e de modo igual, os praticantes que estejam sob a sua alçada, preservando a saúde e a integridade física e mental dos mesmos.

- b) Fomentar o desportivismo entre os praticantes, inclusive nos próprios treinos. Respeitar as regras técnicas do desporto e contribuir para a sua melhoria qualitativa.
- c) Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- d) Considerar os colegas de atividade como parceiros no que respeita ao desenvolvimento das modalidades desportivas que treinam.
- e) Fomentar a saudável relação entre todos os colegas de classe.
- f) Constituir um modelo ético para todos, sobretudo para os mais jovens.

5.6.3 Apostas e Match Fixing

Todo o jogador, treinador ou diretor do AST caso tenha realizado match fixing será banido permanentemente do clube.

Considera-se match fixing:

- a) Qualquer conluio entre duas ou mais pessoas num resultado combinado entre as duas equipas que beneficie uma ou várias equipas, quer seja a troco de dinheiro, bem ou favor ou que seja feito sem qualquer compensação;
- b) ii) Qualquer performance de um ou mais jogadores que visem prejudicar a sua própria equipa ou beneficiar intencionalmente a equipa adversária.

6 Normas sobre o acompanhamento de jogadores

6.1 Acompanhamento Médico-Desportivo

O Departamento pretende salvaguardar a saúde dos atletas, para isso, todas as situações do foro clínico tem de ser comunicados logo ao departamento.

Procedimentos no caso de lesão:

- a) Treinos:
 - Primeiro contacto será sempre o Fisioterapeuta de serviço. Os treinadores encaminham o atleta para o Gabinete Médico ou o Fisioterapeuta desloca-se ao local de treino.
- b) Jogos:
 - Jogos em casa terão acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento em caso de lesão.
 - No caso dos jogos fora a equipa da casa irá dar apoio ao jogo. Na eventualidade de uma lesão mais grave contactar o Fisioterapeuta do clube.

6.2 Plano de Emergência

Em caso de lesão deverá proceder-se da seguinte forma:

- 1) Primeiro socorro dado pelo treinador / diretor
- 2) Informar o posto médico / profissional de saúde de serviço
- 3) Triagem feita pelo profissional de saúde de serviço
 - a. Lesão Ligeira: Realiza tratamento no departamento médico
 - b. Lesão Moderada: Encaminhar para os médicos ao serviço do Clube
 - c. Lesão Grave: Encaminhamento para hospital através de ambulância.

6.3 Plano Nutricional

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época. Será entregue a cada atleta um plano nutricional devidamente ajustado á idade.

Os atletas devem fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada, de acordo com as necessidades nutricionais individuais. A alimentação de um atleta não tem de ser drasticamente diferente de um não atleta. As diferenças fundamentais entre a dieta de um atleta e a da população em geral encontram-se nas necessidades acrescidas em lípidos, para anular as perdas de sudação, e de energia para desempenhar o exercício.

Os atletas em treino e competição devem fazer uma alimentação polifraccionada (várias refeições ao longo do dia).

Exemplo de um possível plano alimentar:

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. HC	REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. HC
PEQUENO-ALMOÇO	1 bola de mistura (50g)	26,9g	2º LANCHE	1 barra de cereais <i>Fitness</i> (23,5g)	16,3g
	1 copo de leite simples (200ml)	9,8g		3 nêspersas (135g)	13,8g
	2 kiwis (230g)	25,3g	JANTAR	Frango (140g)	0g
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte de aromas (125g)	16,6g		Esparquete cozido (150g) c/bróculos (50g)	30,6g
	1 barra de cereais <i>Fitness</i> (23,5g)	16,3g		Couve-de-bruxelas (100g)	3,5g
	1 banana (165g)	36g		1 sumo de fruta natural (160ml)	15,2g
ALMOÇO	Bife de vaca grelhado (140g)	0g		1 maçã (200g)	26,8g
	Arroz cozido (150g) c/cenoura (30g)	43,1g	CEIA	1 iogurte de aromas (125g)	16,6g
	Salada de tomate (60g) e alface (30g)	2,4g		4 bolachas tipo Maria (20g)	14,4
	1 sumo de fruta natural (160ml)	15,2g	TOTAL		412,7g
	1 pêra (200g)	18,8g			
1º LANCHE	1 bola de mistura (50g)	26,9g			
	1 iogurte líquido (185ml)	22,2g			
	1 laranja (180g)	16g			

Além deste exemplo, deve-se ainda ter em conta o tipo de refeição a ingerir: antes, durante ou depois do exercício físico.

1.1.1 Antes do exercício (3 a 4 horas antes)

Devem ser ingeridos líquidos suficientes para manter a hidratação. Os alimentos devem ser relativamente pobres em gorduras e fibras para facilitar o esvaziamento gástrico e minimizar o sofrimento gastrointestinal, ricos em hidratos de carbono para manter a glicemia e maximizar as reservas de glicogénico, moderados em proteínas, e, não menos importante, familiares ao atleta. As orientações gerais recomendam 2-4 gramas de hidratos de carbono/kg de peso corporal e 0,15- 0,25 g de proteínas/kg de peso corporal.

Sugere-se assim uma ingestão de uma refeição contendo:

- 3 a 4 horas antes:
 - Sopa de legumes
 - 2º prato: carnes brancas/ peixes magros + arroz/massa + salada de tomate e/ou alface + sumo de fruta natural + peça de fruta.
- ➤ 60 a 30 minutos antes:
 - Optar por uma refeição/snack com açúcar de rápida absorção. Sugere-se: o 1 peça de fruta e/ou 1 barra de cereais ou 1 iogurte de aromas + 1 peça de fruta.

1.1.2 Depois do exercício

É recomendável a ingestão de 1,2-1,5 g/kg de hidratos de carbono simples em associação com 0,3-0,5 g/kg de proteína, contendo aminoácidos essenciais. A ingestão de 6-20 g de aminoácidos essenciais e 30-40 g de hidratos de carbono simples nas primeiras três horas após qualquer tipo de exercício e imediatamente antes do exercício seguinte estimula a síntese proteica muscular.

EXEMPLOS PRÁTICOS DE COMBINAÇÃO DE AÇÚCARES RÁPIDOS E PROTEÍNA



Leite simples (400ml) + 50 g de marmelada



Leite achocolatado (400ml)



Leite simples (400ml) + 45 g de gomas



Leite simples (400ml) + 60 g de chocolate de leite

1.1.3 Hidratação

Uma boa hidratação é determinante para um desempenho desportivo ótimo. Dependendo do grau de desidratação poderá ocorrer uma diminuição do desempenho físico, falta de concentração, dor de cabeça, irritabilidade ou até mesmo risco de morte (numa perda superior a 8%). A desidratação aumenta o risco de doenças provocadas pelo calor, potencialmente fatais, como a insolação. Os atletas devem ser pesados antes e depois do treino/jogo para conseguirmos estimar a perda de peso relativa à perda de líquidos. A maior parte dos atletas não ingere líquidos suficientes para compensar as perdas, consequentemente a maioria acaba o exercício com algum grau de desidratação

1.2 Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

O responsável pelo acompanhamento escolar deverá estar atento ao rendimento escolar dos atletas, para isso devem efetuar:

- Deve ser solicitado um comprovativo de frequência escolar obrigatório;
- Deve possuir um registo do aproveitamento escolar;
- Incentivar e apoiar os seus atletas ao estudo quando apresentem dificuldades no aproveitamento escolar;
- Premiar o aproveitamento, a evolução e o comportamento com iniciativas promovidas pelo clube a esses atletas;
- Disponibilizar ações de formação anuais aos seus atletas e encarregados de educação por exemplo nas áreas: da Nutrição; Ética desportiva e Leis de Jogo e Hábitos alimentares saudáveis;

1.3 Relação com Pais dos jogadores

Os pais ou encarregados devem colaborar com clube da seguinte forma:

- Levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos;

- b) Entrar nos balneários dos atletas só em casos excepcionais após autorização do treinador ou diretor;
- c) Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas;
- d) Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador;
- e) Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.

2 Regulamento Disciplinar

A violação pelo praticante de alguns deveres e normas de conduta previstos no regulamento interno em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal da escola (treinos/jogos), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação de medidas disciplinares (advertência, ordem de saída do treino/jogo, repreensão e suspensão da Escola AST Futsal). Sendo que, neste caso, não haverá direito ao retorno da mensalidade do mês da ocorrência.

A violação pelos pais de algumas das normas de conduta previstos no regulamento interno em termos que se revelem perturbadores do funcionamento da escola (treinos / jogos), constitui infração às normas pelo que o treinador e o diretor técnico devem dialogar com os pais no sentido de haver respeito e cumprimento pelas normas de conduta.

2.1 Infrações e Quadro Disciplinar

2.1.1 Faltas Injustificadas

- a) Repreensão Verbal;
- b) Repreensão Escrita;
- c) Suspensão;
- d) Rescisão;

2.1.2 Faltas de material/equipamento

Exemplo: falta de equipamento de treino/jogo, fato de treino/camisola de saída.

- a) Repreensão Verbal;
- b) Suspensão do treino/jogo;
- c) Suspensão do clube;

2.1.3 Desavenças com os colegas

- a) Sanção aplicar pelo treinador;

2.1.4 Falta de Respeito e indisciplina

Para com os elementos internos ou externos do clube:

- a) Sanção aplicar pelos dirigentes do clube;

2.1.5 Bullying, assédio e violência

Agressão praticada ou sofrida repetidamente ou de modo contínuo em um ambiente infanto-juvenil podem ser entendidos como físico, moral, psicológico, material, verbal.

Sanção aplicar pelos dirigentes do clube.

2.1.6 Incumprimento do Regulamento Interno

- a) Sanção aplicar pelos dirigentes do clube;

2.2 Averiguação

- a) Todas as Ocorrências não previstas por este regulamento serão analisadas pelos dirigentes do clube;
- b) Todos os infratores terão direito a serem ouvidos, antes da aplicação de sanções;
- c) Sanções podem ser.
 - o Advertência; Repreensão verbal ou Repreensão escrita;
 - o Treino fora da equipa;
 - o Suspensão de treinos e/ou jogos;
 - o Expulsão/ rescisão.

2.3 Infrações e Quadro Disciplinar para comportamentos dos pais e encarregados de educação

2.3.1 Falta de Respeito e indisciplina

Para com os elementos internos ou externos do clube:

- b) Sanção aplicar pelos dirigentes do clube;
 - a. Repreensão Verbal;
 - b. Repreensão Escrita
 - c. Suspensão;
 - d. Rescisão.

2.3.2 Bullying, assédio e violência

Agressão praticada ou sofrida repetidamente ou de modo contínuo em um ambiente infanto-juvenil podem ser entendidos como físico, moral, psicológico, material, verbal.

Sanção aplicar pelos dirigentes do clube.

2.4 Multas por mau comportamento dos pais

No caso do AST receber da Associação de Futebol de Braga ou da Federação Portuguesa de Futebol multas por mau comportamento dos pais enquanto publico a assistir aos jogos, o clube reserva-se o direito de solicitar o valor:

- a) Aos pais do escalão
- b) Ao pai caso identificado

No caso se a multa não ser liquidada o próximo jogo em casa será á porta fechada para os pais e adeptos do AST.

3 Equipamentos

O atleta ao adquirir o equipamento de jogo poderá escolher o número e nome da camisola.

Referente ao número este não poderá ser repetido no escalão do atleta, mas também no escalão imediatamente superior e inferior.

Caso o numero solicitado seja o mesmo de outro atleta, será atribuída a prioridade ao atleta com mais inscrições no clube.

Em caso de todas as opções escolhidas pelo o atleta não serem possíveis, o clube atribui o número.

4 Regime de faltas

É através de uma prática desportiva regular e sistemática que o praticante pode elevar a sua qualidade e melhorar num processo adequado de formação desportiva, provocando, assim, desenvolvimento nos domínios motor, cognitivo e sócio afetivo. Para que isso aconteça, é necessário e indispensável que o praticante seja responsável e assíduo.

Assim sendo, a escola estabelecerá um limite de quatro faltas por mês. O praticante, ultrapassando esse limite sem justificação, poderá ser excluído da escola, sendo a sua vaga ocupada por um praticante em lista de espera.

5 Reuniões

No início de cada época desportiva haverá uma reunião, por escalão ou escalões, entre o diretor técnico, os treinadores e os pais dos praticantes com o intuito de abordar a época desportiva, estabelecer e planear todo o trabalho futuro.

No final do período o treinador principal de cada escalão realizará uma ficha de informação (ficha de avaliação) de cada praticante, sendo um meio de fornecer informações aos praticantes e aos respetivos pais sobre o comportamento e o aproveitamento do praticante na escola.

O contacto com os encarregados de educação é de vital importância para facilitar o trabalho do professor/treinador na formação do jovem futsalista. Assim, sempre que os pais quiserem obter informações dos seus filhos, podem fazê-lo com o respetivo Professor / Treinador ou ainda com o Diretor Técnico.

Poderão estabelecer-se reuniões periódicas a nível geral/grupo, como também a nível individual. Ficará ao critério de cada professor/treinador o estabelecimento das datas propícias a essas mesmas reuniões e as suas formas de contacto (pessoal, telefone, carta, e-mail).

6 Segurança na escola

A Escola AST Futsal coloca à disposição dos praticantes os meios necessários à prevenção e proteção em caso de acidente/lesão.

O programa de prevenção do acidente/lesão desportiva e o seguro desportivo constituem, no seu conjunto, um instrumento de apoio prestado aos praticantes.

O programa de prevenção do acidente/lesão desportiva consiste num conjunto de ações de natureza educativa, desenvolvidas no âmbito das atividades da Escola de Futsal, destinadas a promover a segurança e a prevenir a ocorrência de lesões.

O seguro desportivo traduz-se num mecanismo de proteção económico-financeira destinada a cobrir alguns riscos inerentes aos danos resultantes do acidente/lesão desportiva.

7 Viatura de 9 lugares

7.1 Objetivo

O objetivo da viatura de 9 lugares destinam-se a servir o transporte de atletas para os jogos. Pode ser usada para outras atividades devidamente autorizada pela direção.

7.2 Prioridade na atribuição

A prioridade na atribuição da viatura é definida pela seguinte ordem

- a) Escalões etários mais altos nos utilizadores a transportar;
- b) Maior distância quilométrica a percorrer;
- c) Número de utilizadores a transportar.

7.3 Pedido de utilização

Os pedidos de utilização devem ser dirigidos á direção com uma antecedência mínima de 8 dias em relação à data prevista para utilização da viatura.

Em casos excecionais, devidamente justificados, em função da importância e da urgência do serviço a prestar, e desde que haja disponibilidade de meios, poderá ser autorizada a utilização da viatura mesmo que o serviço seja solicitado sem a antecedência mínima prevista.

7.4 Condução da viatura

O indivíduo ao qual é concedida a responsabilidade da condução da viatura será designado pela direção, devendo este assumir a sua condução em todo o trajeto, e só em casos excecionais deverá delegar a condução da viatura noutro indivíduo.

7.5 Regras na utilização

O condutor é responsável por quaisquer estragos materiais causados pelos utilizadores na viatura, devendo cumprir as seguintes regras:

- d) A lotação da viatura deve ser estritamente respeitada.
- e) O itinerário e o horário autorizados só podem ser alterados por motivos de força maior.
- f) Os utilizadores devem cumprir as normas da segurança rodoviária, de higiene e limpeza estabelecidos por lei geral ou por regulamento camarário, designadamente:
 - Não fumar;
 - Não danificar nem sujar a viatura.
- g) O condutor deverá assinar o mapa de ocorrências da viagem discriminando o número de horas e de quilómetros percorridos, para além de outras ocorrências dignas de registo.

7.6 Obrigações do condutor:

- h) Zelar pelo bom estado de conservação e limpeza da viatura;
- i) Respeitar o itinerário e o horário autorizados, salvo em casos de força maior os quais devem ser objeto de adequada justificação;
- j) Cumprir e fazer cumprir as regras desta norma;
- k) Cumprir o Código da Estrada, garantido a segurança de pessoas e bens;

l) Parar a viatura em local seguro desde que se verifique uma das seguintes situações:

- Indisciplina por parte do grupo de passageiros;
- Indisposição ou acidente de qualquer dos passageiros;
- Funcionamento anormal da viatura

7.7 Despesas

Na utilização das viaturas de 9 lugares a responsabilidade da contabilização das despesas relativas á utilização é da responsabilidade do condutor nomeadamente:

- m) Combustível consumido na deslocação;
- n) Outras despesas inerentes à deslocação (portagens, parquímetros, ...).

7.8 Casos omissos

A direção reserva-se ao direito de decidir os casos omissos.

8 Informações adicionais

Os alunos terão à sua disposição balneários onde poderão colocar todos os seus pertences.

Os alunos não devem levar para os treinos/jogos, objetos de valor. Tudo o que for perdido ou estragado será da inteira responsabilidade dos pais/praticantes.

Em caso de lesão (acidente) a escola contacta a família e se for necessário por impossibilidade dos pais, levará o praticante para o local mais adequado (hospital, consultório médico/massagista).

9 Regulamento interno

Na reunião de início da época, ou seja, na primeira reunião da época desportiva com o diretor técnico, treinadores, pais e praticantes o Regulamento interno será alvo de análise.

10 Casos omissos

A Escola AST Futsal reserva-se ao direito de decidir os casos omissos, após auscultação dos intervenientes e com o bom senso adequado.

11 Notas Finais

O presente regulamento foi revisto a 01.09.2025 e é constituído por 27 páginas.

Santo Tirso, 01 de Setembro de 2025

Presidente da Direção

Juliano Soares



AST - ASSOCIAÇÃO
SANTO TIRSO FUTSAL
NIF: 516 371 339
Direção