



FPF

FUTEBOL MASCULINO

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

2022/23

SILVES FUTEBOL CLUBE
RUA CRUZ DA PALMEIRA- 8300-133 SILVES



Índice

Introdução	4
Missão.....	5
Visão	5
Identidade e Valores.....	5
Objetivos.....	6
As Equipas.....	6
O Jogador.....	6
O Treinador.....	6
Organograma.....	7
Plano de Infraestruturas	8
Capítulo I Disposições Gerais	9
Artigo 3º Funcionamento.....	9
Capítulo II Escalões de Formação.....	10
Artigoº 4 Definição dos Escalões de Formação.....	10
Artigoº 6 Inscrição na LYNX.....	10
Artigoº 8 Inscrição na Competição.....	11
Artigoº 9 Pagamento da mensalidade	12
Artigoº 10 Deveres dos Técnicos do Silves Futebol Clube	12
Artigo 11º Deveres dos Atletas	13
Artigo 12º Direitos dos Atletas.....	14
Artigo 13º Conduta na Escola de formação/Acompanhamento Escola de formação	14
Artigo 14º Disciplina (Normas de Conduta)	14
Integridade, Apostas E Match Fixing.....	15
Jogos e Apostas.....	16
Transporte	16
Artigo15º Normas sobre relações com os Pais/Encarregados de Educação	16
Artigo 16º Reuniões com Pais/Encarregados de Educação.....	18
Artigo 17º Plano de Emergência	18



Seguros	18
Capítulo IV Disposições finais.....	19
Artigo 19.º Recomendações Alimentares E De Nutrição.....	19
Artigo 20.º Casos Omissos	22



Introdução

Como em qualquer atividade, no desporto estabelecem-se diversas relações tendo como intervenientes a Direção dos clubes, técnicos, atletas e pais. Deste modo e por ser o objetivo do Silves Futebol Clube promover uma prática desportiva juvenil balizada por regras e comportamentos adequados ao bom desenvolvimento do projeto, o presente manual visa dar a conhecer a todos(as) os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento do Futebol de Formação do SILVES FC, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

De acordo com os objetivos do Clube, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência

O presente manual terá de ser do conhecimento de todos os técnicos, funcionários, colaboradores, atletas e encarregados de educação. Sendo para isso, objeto de apresentação e divulgação nas diversas reuniões a realizar com os vários intervenientes. É também possível a consulta do mesmo, online no site do SILVES FC.



Missão

- Proporcionar oportunidades de melhoramento dos serviços técnicos oferecidos e possibilitar a criação de novos projetos que permitam um desenvolvimento do Clube enquanto entidade, favorecendo a formação social e desportiva do atleta.

Visão

“... promover a prática desportiva em qualquer modalidade, bem como proporcionar aos seus associados meios de convívio social, desportivo, recreativo e cultural...”

“in Estatutos do Silves Futebol Clube”

- Permitir ao Clube diferenciar-se dos demais, tornando-se numa referência na formação desportiva no Algarve, sendo reconhecido pelos parceiros e comunidade envolvente; - Desenvolver um trabalho de marketing, que lhe possibilite chegar à população como uma instituição credível e cuja premissa assente na qualidade dos seus serviços.

Identidade e Valores

Adquirir uma identidade ganhadora, desenvolvendo uma atitude e ambição determinantes para o sucesso procurando sempre o máximo do desempenho.

Ser ambicioso, procurando sempre atingir grandes objetivos, não esquecendo a humildade que tem de ser chave do sucesso.

A ambição de querer chegar ao sucesso não pode evitar as atitudes e valores que regem a sociedade, a ética desportiva e o fair-play.

Valores como a Humildade, Entrega, Esforço, Solidariedade, Companheirismo, Compromisso, Resiliência, “Honrar o passado promover o Futuro”, devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos.



Objetivos

Formar atletas através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os jogadores (crianças) possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de crescente exigência procurando a promoção de futuros atletas para o plantel sénior profissional.

As Equipas

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

O Jogador

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

O Treinador

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e Treino do Clube. Obter o máximo de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo.

Conduta exemplar ao nível social e desportivo.



Organograma



Organograma Direção Silves FC Biénio 22/24



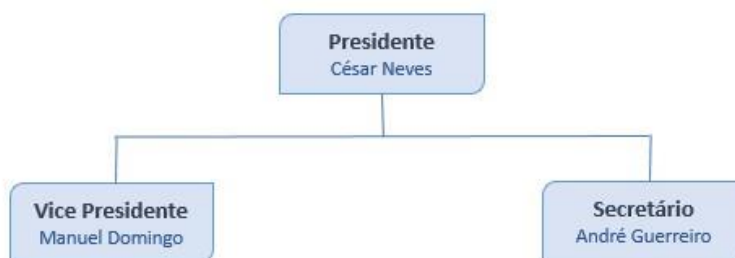
Presidente
Carlos Placa



Organograma Concelho Fiscal e Disciplinar Silves FC Biénio 22/24



Organograma Assembleia Geral Silves Biénio 22/24







Capítulo I Disposições Gerais

Artigo 1º

Objetivos

O Silves Futebol Clube, para além de formar jovens Atletas que possam progredir a sua atividade nos diversos escalões pretende também:

- 1- Incentivar as crianças e jovens a praticar desporto, melhorar as suas capacidades físicas, cognitivas e motoras, estimular e incentivar o desportivismo e "fair-play" entre todos os agentes desportivos;
- 2- Desenvolver as relações interpessoais dos jovens – entre si, com os outros, com os treinadores e com todas as pessoas relacionadas com a sociedade desportiva
- 3- Criar nos jovens, o sentimento de respeito, por si próprios, pelos companheiros, pelos árbitros, dirigentes e pelos técnicos, aprendendo a ser um bom cidadão e desportista
- 4- Promover o enriquecimento pessoal e humano

Artigo 2º Destinatários

- 1 - O presente regulamento aplica-se a todos os Atletas do Futebol de Formação do Silves Futebol Clube
- 2 - O atleta é o centro das atenções das atividades deste Clube e é para ele e para todos os intervenientes no seu processo de formação que os objetivos do presente regulamento se dirigem. Pretende-se que a Formação Desportiva do atleta seja harmoniosa, assim como o multilateral desenvolvimento deste.

Artigo 3º Funcionamento

- 1 - A atividade dos Escalões de Formação do Silves Futebol Clube funcionará entre setembro a Junho (10 meses).
- 2 - Os horários dos treinos serão definidos no início de cada época desportiva, e afixados e divulgados nas instalações dos clubes, comunicação e social e nas demais entidades.



3- Em todos os Feriados Nacionais a atividade será interrompida não se realizando treinos nesses dias. No entanto, poderão ser agendadas atividades para esses dias (torneios, eventos desportivos, etc.)

4 - Se por razões de força maior o(s) treinador/treinadores se virem impossibilitados de comparecer ao treino, o mesmo será assegurado pelo coordenador técnico

5 - Para diminuir risco de perdas de pertences, os atletas não devem trazer valores para as instalações do Clube (telemóveis, carteiras, etc.). Caso o atleta traga este tipo de valores o Silves Futebol Clube não se responsabilizará pela perda de valores.

Capítulo II Escalões de Formação

Artigoº 4 Definição dos Escalões de Formação

- 1- A formação do Silves Futebol Clube divide-se em competição e não competição
- 2- Na não competição enquadra-se a Escola de formação de Futebol “LYNX”
- 3- Na competição inserem-se os escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Sub-23.

Artigoº 5 “LYNX”

- 1- O LYNX compreende as crianças com idade entre os 3 e 8 anos;
- 2- O LYNX possui os escalões de Petizes e Traquinas.
- 3- O LYNX tem como objetivo ensinar a jogar futebol através de um determinado programa de treino, sempre num ambiente divertido, pedagogicamente adaptado, respeitando as etapas de desenvolvimento de cada um dos atletas.

Artigoº 6 Inscrição na LYNX

- 1- A inscrição é realizada mediante o preenchimento da respetiva ficha de inscrição e leitura obrigatória das normas de funcionamento;
- 2- Os atletas do LYNX terão de adquirir o KIT de equipamento da época em vigor, é obrigatório e sem ele a participação nas atividades fica impossibilitada.



- 3- No ato da inscrição o Encarregado de Educação compromete-se a assumir os seguintes pagamentos:

Inscrição / Revalidação (inclui seguro e equipamento)	Mensalidade
€30	€20

Artigoº 7 Atividade de Competição

1. A atividade de competição compreende as crianças com idade entre os 9 e 18 anos;
2. A Competição possui os escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores.
3. A competição tem como objetivo ensinar a jogar futebol através de um programa de treino original e inovador, pedagogicamente adaptado, respeitando as etapas de desenvolvimento de cada uma delas e procurando transmitir valores associados aos resultados.

Artigoº 8 Inscrição na Competição

1. A inscrição é realizada mediante o preenchimento da respetiva ficha de inscrição e leitura obrigatória das normas de funcionamento;
2. No ato da inscrição o Encarregado de Educação compromete-se a assumir os seguintes pagamentos:

Inscrição / Revalidação (inclui seguro e equipamento)	Mensalidade
€30	€20



Artigoº 9 Pagamento da mensalidade

- 1- As mensalidades têm de ser liquidadas até ao dia 8 de cada mês;
- 2- Caso não seja efetuado o pagamento durante 2 meses, sem qualquer justificação, o atleta ficará impossibilitado de frequentar a atividade de Competição;
- 3- Só se considera o não pagamento da mensalidade em caso de doença ou lesão, desde que tenha sido prestada informação ao treinador e à Coordenação Técnica;
- 4- Qualquer desistência de frequência deve ser comunicada ao treinador e Coordenação Técnica com 15 dias de antecedência, sendo suspenso o pagamento da mensalidade do mês seguinte.

Capítulo II Deveres e Direitos

Artigoº 10 Deveres dos Técnicos do Silves Futebol Clube

- 1- Promover entre si um bom convívio, de modo que na escola de formação se viva um clima de harmonia e sã camaradagem
- 2 - Promover entre si um bom convívio, de modo que na escola de formação se viva um clima de harmonia e sã camaradagem.
- 3 - Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de todos.
- 4 - Ser assíduos e pontuais no cumprimento de horários.
- 5 - Zelar para a conservação do material de treino, do campo, bem como de tudo o que é propriedade da escola de formação e, portanto, do interesse comum.
- 6 - Respeitar as regras de higiene quando permanecem ou circulem nos espaços desportivos.
- 7 - Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro do recinto desportivo.
- 8 - Proceder com correção para com todos os elementos da escola de formação.
- 9 - Cumprir e zelar pelo cumprimento do regulamento interno.

Artigo 11º Deveres dos Atletas



- 1- Ser assíduo e pontual. Apresentar-se, no local 5 minutos antes da hora marcada devidamente equipado. Em relação à assiduidade existirá um mapa de presenças aos treinos que será fundamental para possíveis escolhas dos praticantes na participação em outras atividades da escola de formação (convívios desportivos, intercâmbios escola de formação, campos de férias, etc.).
- 2- Cumprimentar o professor/treinador e os colegas no início e no final do treino/jogos.
- 3- Seguir as orientações do professor/treinador relativas ao seu processo ensino aprendizagem.
- 4- Tratar com respeito e correção qualquer elemento da escola de formação.
- 5- Pedir desculpa aos colegas/adversários sobre os quais cometeu uma falta dura/grave. 6 - Antes e depois dos treinos, colaborar com o professor/treinador na montagem e arrumação do material.
- 6- Respeitar as decisões e atitudes de árbitros, adversários e de qualquer elemento presente no treino e/ou jogo.
- 7- Contribuir para a harmonia da convivência no seio da escola de formação.
- 8- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola de formação.
- 9- Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações bem como do material de treino fazendo uso correto dos mesmos.
- 10- Respeitar a propriedade dos bens e de todos os elementos da escola de formação.
- 11- Respeitar as normas de funcionamento do regulamento interno cumprindo-as integralmente.
- 12- Adquirir o KIT de equipamento da época em vigor, é obrigatório e sem ele a participação nas atividades fica impossibilitada.
- 13- Fazer-se acompanhar sempre do seguinte material desportivo: T-shirt, calções, meias, caneleiras, ténis ou botas (piton de borracha), uma peça de vestuário mais quente para vestir logo a seguir ao treino.
- 14- Respeitar os prazos estipulados pela escola de formação para efetuar a inscrição e pagamento da mensalidade.
- 15- Na utilização do transporte do Clube ou de outra entidade, ter um comportamento adequado, com respeito e educação, tanto para com os motoristas como para com os pedestres na via pública e ocupantes de outros veículos com que se cruzem.
- 16- Nunca abandonar o local do treino/jogo sem a autorização do treinador.



Artigo 12º Direitos dos Atletas

- 1- Usufruir de um ensino e de um treino de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem-sucedidas.
- 2- Usufruir de um ambiente proporcionado pelo professor/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.
- 3- Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escola de formação (notas) e ser estimulado nesse sentido.
- 4- 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 de formação.
- 5- Ver salvaguardada a sua segurança na escola de formação e respeitada a sua integridade.

Artigo 13º Conduta na Escola de formação/Acompanhamento Escola de formação

O Silves Futebol Clube privilegia que os seus atletas apresentem um percurso escola de formação evolutivo com aproveitamento satisfatório condizente com a sua postura enquanto atletas do Clube. Assim, o Clube destaca anualmente um técnico responsável por acompanhar o percurso escola de formação dos seus atletas.

O responsável tem 3 momentos de avaliação (no final de cada período escola de formação) em que, juntamente com os dados recolhidos pelos delegados das equipas, procede ao preenchimento de um registo simplificado que evidencia o percurso escola de formação atualizado dos atletas.

Artigo 14º Disciplina (Normas de Conduta)

Treinos/Jogos

1 - A violação pelo praticante de alguns deveres previstos no regulamento interno em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal da escola de formação (treinos/jogos), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação de medidas disciplinares:

- Advertências.
- Ordem de saída do treino/jogo.

– Repreensão.

– Suspensão, neste caso, não haverá direito a devolução da mensalidade do mês da ocorrência;

– Exclusão.



2 – Serão ainda aplicadas as seguintes normas:

- a) O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas no decorrer da semana, o atleta não deverá ser convocado para o jogo.
- b) Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo.
- c) Durante a competição, os atletas são obrigados a aceitar todas as decisões da equipa de arbitragem. A não aceitação destas, pode fazer com que não seja convocado para o próximo jogo.
- d) A convocatória será apresentada no último treino da semana e o atleta deve assiná-la, tomando conhecimento da mesma. A não assinatura da convocatória, tem como repreensão ficar responsável pela arrumação de todo o material de treino.
- e) Os atletas devem zelar pela preservação dos equipamentos/materiais do Clube. O desrespeito por esta norma implica um pedido de desculpa perante a sua equipa.
- f) No fim dos jogos, os equipamentos deverão ser colocados nos respetivos sítios. O não cumprimento implica que no próximo jogo deve auxiliar o delegado na organização do material necessário.
- g) Os atletas devem informar um responsável do Clube se forem abordados por alguém para combinar/arranjar um resultado.
- h) Os jogadores estão proibidos de apostar em jogos de futebol

Integridade, Apostas E Match Fixing

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

O Silves Futebol Clube, através do seu departamento de Ética e Integridade, promove ações de formação e sensibilização específica sobre a temática para os seus agentes



(técnicos, funcionários, atletas), realiza o acompanhamento das suas atividades / competições na procura/deteção de sinais de alerta.

É expressamente proibido o uso de telemóveis 1 hora antes da realização do jogo e durante o decorrer do mesmo.

Jogos e Apostas

É expressamente proibida aos jogadores, técnicos e colabores diretos do futebol jovem do Silves Futebol Clube, a participação ou prática de apostas desportivas, jogos e apostas online, diretamente ou por interposta pessoa. Sanção única desta clausula: Silves Futebol Clube.

Qualquer atleta ou agente desportivo que tenha sido abordado para situação de Match Fixing deve OBRIGATORIAMENTE informar o seu superior hierárquico ou o Responsável pelo Departamento de Ética e Integridade do Clube. O não cumprimento desta premissa implica a imediata Silves Futebol Clube.

Transporte

- 1- Aquando das deslocações, os atletas devem cumprir escrupulosamente o horário de concentração.
- 2- Durante o transporte, os atletas deverão zelar pela conservação e limpeza do mesmo.
- 3- A entrada e saída do transporte deverá ser feita em grupo e de acordo com as indicações do treinador.
- 4- O não cumprir com alguma destas questões, implica uma justificação oral perante todo o grupo.
- 5- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- 6- Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha.

Artigo15º Normas sobre relações com os Pais/Encarregados de Educação

1 - A colaboração dos Pais e Encarregados de Educação é fundamental para que a atividade e o relacionamento com o atleta decorram com normalidade. Sendo os pais e Encarregados de Educação os pilares na formação multidisciplinar dos seus filhos/educandos, estabelecem-se algumas normas a reter:



- a) Devem ir levar e ir buscar os seus filhos/educandos ao local do treino no horário estabelecido;
- b) Em caso de doença informar rapidamente o dirigente o treinador.
- c) Apoiar sempre, e acompanhar sempre que possível, os filhos/educandos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e não interferindo nas tarefas dos atletas, professores/treinadores e dos árbitros.
- d) Encorajar a ajudar os filhos/educandos a respeitarem as regras e o espírito desportivo (pontualidade, assiduidade, disciplina, asseio, respeito pelos colegas, pelos adversários, pelos árbitros e pelos treinadores).
- e) Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço realizado e os progressos conseguidos (mesmos que ligeiros).
- f) Informar imediatamente o dirigente e/ou treinador em caso de lesão, cuja sintomatologia se manifeste após o treino ou jogo.
- g) Ter um comportamento respeitador e comedido em todos os momentos, procurando:
- h) Não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos).
- i) Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo.
- j) Não é permitida aos pais dos Atletas a permanência nos balneários antes e depois dos treinos e jogos (a não ser que os atletas necessitem de apoio para se vestirem. No entanto devem ser autorizados pelo treinador) por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas bem como a sua autonomia.
- k) Os pais devem pedir informações relativas ao processo de aprendizagem desportiva dos seus educandos, junto do Coordenador Técnico.

2- O não cumprimento das normas supracitadas ficará sujeito a uma reunião de avaliação com o treinador, o coordenador técnico e um elemento da Direção, onde poderão ser determinadas as seguintes sanções (pedido de desculpa presencial perante os envolvidos, impossibilidade de assistir treinos/jogos temporariamente, pedido de desculpa escrito a apresentar a árbitro/equipa adversária, etc.).

O Silves Futebol Clube repudia fortemente qualquer incumprimento/comportamento desta natureza.



3- Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de ser imperativamente 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 esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube;

Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a maior antecedência possível.

Artigo 16º Reuniões com Pais/Encarregados de Educação

O contacto com os Encarregados de Educação é de vital importância para facilitar o trabalho do professor/treinador na formação do jovem futebolista.

Assim, sempre que os pais quiserem obter informações dos seus filhos, podem fazê-lo com o Coordenador Técnico, e treinador (sempre que se justifique).

Artigo 17º Plano de Emergência

- 1 – Em caso de acidente ou lesão grave, o responsável pelo departamento clínico ao serviço, irá avaliar a situação e prestar a assistência à vítima que considerar adequada no momento.
- 2 – Se necessário, o delegado da equipa irá contactar o 112, prestando as informações solicitadas pelo operador deste serviço (descrição da situação, dados pessoais da vítima, número de contacto, localização, estado/sintomas da vítima, etc.) e seguindo todas as orientações fornecidas.
- 3 – Serão contactados também os familiares da vítima a fim de serem informados do sucedido.
- 4 – O coordenador e um elemento da direção devem ser informados acerca da ocorrência.

Seguros

1 - Os Atletas apenas **estarão assegurados após confirmação da sua inscrição junto da Associação de Futebol do Algarve. Até lá a responsabilidade será dos Encarregados de Educação.**



De acordo com as Condições Gerais da Apólice de Acidentes Pessoais – Desporto, Cultura e Recreio e das Condições Particulares do contrato, ficam cobertos os acidentes consequentes de:

- Prática de Futebol - *em competição, treino e estágio* - em representação ou sob o patrocínio da Federação, Associações, Clubes ou Entidades Oficiais;

1 - **Deslocações** em qualquer meio de transporte - excluindo apenas veículos de 2 rodas, motorizados ou não - de e para os locais onde tenham lugar as referidas atividades, desde que efetuadas em grupo em veículo da própria Federação, Associações, Clubes ou Entidades Oficiais ou a este cedido ou alugado ou ainda em veículo automóvel de Dirigentes ou familiares de Desportistas.

2 - Entende-se por **acidente** o acontecimento fortuito, súbito e violento, devido a causa exterior e *alheia* à vontade da Pessoa Segura, aquando da participação nas atividades acima descritas.

3 - Ficam **sempre excluídas** das garantias do contrato as doenças ou consequência de acidentes pré-existentes à data de início do seguro, quer as mesmas se tenham ou não manifestado, tais como hérnias, tendinites e pubalgias, bem como as próteses e ortóteses, sejam elas dentárias, auditivas, oculares ou outras.

Capítulo IV Disposições finais

Artigoº18 Cumprimento do Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Compete ao Silves Futebol Clube observar e zelar pelo seu cumprimento, aplicando as normas neles presentes.

Artigo 19 º Recomendações Alimentares E De Nutrição

A **alimentação dos atletas** é muito importante para favorecer o melhor desempenho desportivo e evitar carências nutricionais.

Com uma alimentação equilibrada, pode melhorar-se os depósitos de energia, reduzir as doenças, reduzir o cansaço, aumentar o tempo de atividade dos atletas, recuperar os músculos depois do treino e melhorar a saúde geral.



Para isso, a dieta deve ser **equilibrada, ter qualidade, variedade e moderação**. Por isso, é importante conhecer os alimentos para saber em que eles podem ajudar ou prejudicar no desempenho desportivo.

Carbo-Hidratos

São considerados nutrientes energéticos, pois têm como função o fornecimento de energia necessária para o corpo realizar atividades como: andar, trabalhar, estudar, correr, jogar futebol e outras.

São encontrados em alimentos como: pães, massas (sem molhos gordurosos), arroz, batata, frutas, aipim, cereais, etc.

Proteínas

São consideradas nutrientes construtores, pois constroem e reparam músculos, tecidos, células, produzem anticorpos (para combater doenças e infeções), enzimas e hormônios (que regulam funções do corpo).

Suas fontes são: carnes, ovos, leite e derivados, feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, nozes, castanha, etc.

Gorduras

Também fornecem grande quantidade de energia, mas suas principais funções são: auxiliar na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), fornecer saciedade ao organismo, produzir hormonas, proteger e isolar órgãos e tecidos.

Existem 2 tipos de gorduras: as **saturadas**, que são encontradas em produtos de origem animal (carnes, manteiga, creme de leite, requeijão) ou origem vegetal sólidos (gordura vegetal hidrogenada, presente, por exemplo, em sorvetes, bolachas recheadas, bolos, salgados, batatas fritas, pipocas, esta faz mal a saúde e deve ser evitada); e as **polisaturadas**, que são mais saudáveis e são encontrados na forma líquida como o azeite, óleos de soja, milho e girassol.

Atenção: possuem absorção demorada e devem ser consumidos com moderação, para não prejudicar o desempenho do jogador.

Vitaminas e minerais

São os elementos reguladores, importantes por participarem no funcionamento intestinal, digestão, circulação sanguínea e sistema imunológico (sistema de defesa contra doenças). São necessárias para o crescimento normal e para a manutenção da vida.

As vitaminas e minerais são obtidos através da ingestão diária de uma variedade de frutas, verduras e legumes.

Se o atleta tiver problemas com a ingestão de frutas e verduras, terá problemas com a absorção adequada de vitaminas e minerais. O ideal é selecionar no mínimo 3 cores diferentes de salada (ex: laranja-cenoura, vermelho-tomate, verde-alface).

Água

A água, juntamente com o oxigênio, é o componente mais importante para a manutenção da vida.

Portanto, a quantidade de água perdida através da urina, fezes, suor e ar expirado deve ser repostada para manter a saúde e a eficiência do organismo na digestão, absorção, circulação e excreção.

Recomendação diária para atletas: 10 a 12 copos ou mais.

Antes do treino

As grandes refeições (almoço e jantar) devem ser realizadas até 4 horas antes dos treinos, para que possa se fazer total digestão. Estas refeições devem ser **ricas em carbo-hidratatos** (arroz, massas, batata, farinhas, legumes, etc.), com pouca proteína (carnes magras, de preferência frango ou peixe, feijão, soja, ervilha, lentilha, leite e derivados...) e com muito pouco ou sem gordura (óleo de soja, azeite, azeitona, creme de leite, maionese, etc.).

As pequenas refeições (lanches) devem ser realizadas entre 2 a 1 hora antes do treino ou jogo. Estes lanches devem ser ricos em carbo-hidratatos (com pães, biscoitos, barras de cereais, frutas, sumos, bolos, etc.), com muito pouco de proteína (requeijão, queijos, frios, carnes, etc.) e sem gordura.

A **água** também deve ser consumida durante o período que antecede os treinos ou os jogos.

Durante o treino

Para os atletas terem sucesso em campo, a **hidratação** deve ser feita periodicamente durante a partida. Podem ser usadas bebidas isotônicas e principalmente água.

Depois do treino

Logo após os treinos (ou jogos), as reservas de **carbo-hidratatos** devem ser repostas, para que a energia perdida seja recuperada. Os **minerais e as vitaminas** também precisam ser consumidos, pois, previnem lesões, reduzem a fadiga pós treino e melhoram o sistema imunológico; para isto, frutas e sumos de frutas são ótimas opções.

A ingestão de **proteína**, neste período, também é importante, pois é o nutriente responsável pela reestruturação da massa muscular que pode ficar comprometida durante o treino ou jogo intenso.

Ótimas opções de proteínas são: iogurtes, carnes magras, leite, queijos magros (ricota, queijo branco ou lights), presunto magro ou peito de peru, ovos, feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja, barritas de proteínas, etc.



Alguns princípios básicos:

- ▶ Não comer Batatas Fritas
- ▶ Evitar comer carne de Porco (devido à presença de esteroides)
- ▶ Evitar Bebidas Gaseificadas
- ▶ Não abusar na Quantidade de Comida
- ▶ Beber muita Água ao longo do dia (1 a 2 litros)
- ▶ Evitar beber mais que 2 Cafés por dia
- ▶ A meio da manhã e durante a tarde, comer Fruta, iogurtes ou Bolachas Integrais

Artigo 20.º Casos Omissos

Todas as situações que possam surgir e que não estejam contempladas no presente regulamento serão analisadas pela Direção do Silves Futebol Clube.



Publicação do Manual de Acolhimento no site oficial do clube.

The screenshot shows the official website of Silves FC. At the top left is the club's logo and the text "Silves FC Website oficial". To the right are social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram. Below this is a navigation bar with the following items: INÍCIO, CLUBE, FUTEBOL, NOTÍCIAS, MODALIDADES, LOJA, SÓCIOS, and MÃOS NA OBRA. A dropdown menu is open under the "FUTEBOL" tab, listing various age groups: SENIORES, JUNIORES / SUB 23, JUVENIS A, INICIADOS A, BENJAMINS A, BENJAMINS B, INFANTIS A, INFANTIS B, LYNX PETIZES A, LYNX PETIZES B, LYNX TRAQUINAS A, LYNX TRAQUINAS B, and "MANUAL ACOLHIMENTO", which is circled in blue. The main content area is partially visible, showing a section titled "GALERIA DAS" and another titled "SEGUE-NOS NO FACEBOOK" with a Facebook post from "Silves Futebol Clube" (6,587 followers) featuring the club's logo and the text "PELO SILVES 100 ANOS".