

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



Sociedade Musical 3 D' agosto 1885

Manual de Acolhimento e Boas Práticas - 25/26

**"Juntos alcançaremos os objetivos a que nos propomos.
Formando, Competindo, Crescendo."**

Denominação: Sociedade Musical 3 D'agosto de 1885

Moradas:

- **Sede:** Rua de Marvila nº34 porta 6, 1950-200 Lisboa
- **Pavilhão Loios:** Rua Gabriel Constante 227, 1950-176 Lisboa
- **Polidesportivo Vale Fundão:** Rua Manuel Teixeira Gomes 1950-186 Lisboa

Contatos:



(+351) 21 868 9253



(+351) 91 173 1077



sm3agosto1885.futsal@gmail.com / coordenador.futsal3agosto@gmail.com



<https://facebook.com/profile.php?id=100057152002038>



<https://instagram.com/sm3agosto1885futsal?igshid=YmMyMTA2M2Y=>



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Sociedade Musical 3 D' agosto 1885

ÍNDICE

Capítulo I	4
<i>Informações sobre o Clube</i>	4
1. Apresentação	4
2. Missão, Visão e Objetivos Estratégicos	5
3. Organograma	7
4. Planta de Infraestruturas / Instalações Desportivas	8
5. Informações Gerais da Entidade	9
6. Política de Recrutamento/Angariação	10
Capítulo II	11
<i>Normas de Conduta</i>	11
1. Entre Jogadores, Dirigentes, Técnicos e demais Staff	11
2. Dos atletas em treino e/ou competição	12
3. Na Escola	12
4. Utilização dos Transportes	13
5. Dos Pais/Encarregados de Educação	13
6. Recomendações sobre Integridade e Comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing	14
7. Bullying e violência	16
Capítulo III	17
<i>Normas sobre o acompanhamento de jogadores</i>	19
1. Plano de Nutrição e Hidratação	19
2. Plano de Emergência Médica	21
3. Normas sobre Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar	25
4. Normas da Relação com os Pais e Encarregados de Educação	26
Capítulo IV	29
Infrações e Quadro Disciplinar	29
Recomendação aos atletas	30



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Capítulo I

Informações sobre o Clube

1. Apresentação

A Sociedade Musical 3 d'agosto 1885 é uma Instituição de Utilidade Pública e conforme estipulado nos seus Estatutos, uma associação sem fins lucrativos, fundada a três de agosto de mil oitocentos e oitenta e cinco.

A Sociedade Musical 3 d'agosto 1885 tem como finalidade promover e desenvolver atividades de caráter desportivo, cultural e a formação social e cívica dos seus associados, promover e fortificar os laços de solidariedade entre os seus membros.

Quando pensamos um clube, devemos ter sempre presente algumas questões que sugerem o rumo que queremos seguir, para que quando surgirem obstáculos ou dúvidas no caminho, possamos saber exatamente o que nos motivou a fazer determinadas escolhas e a definir os critérios que numa determinada altura achamos por bem delinear.

Vamos ao longo deste documento referir qual a nossa missão, visão, valores e objetivos estratégico.

Valores

A identidade Sociedade Musical 3 d'agosto 1885

Através da promoção e da prática do futsal, integramos os nossos atletas, sensibilizando-os para a identidade peculiar da nossa instituição, designadamente dando-lhes a conhecer a nossa história desportiva e social, a nossa ligação umbilical à Cidade de Lisboa e os valores que sempre defendemos, de liberdade, solidariedade, justiça, igualdade de oportunidades (independentemente da origem, género, raça ou orientação sexual de cada um), espírito equipa e respeito e fair-play.

A promoção da atividade física, do desporto e do futsal. Promovemos a atividade física e a prática desportiva, através do futsal, entre a juventude, procurando dar a conhecer os benefícios de ambas, ao nível do desenvolvimento psico-motor e da preservação e potenciação de uma vida saudável por parte de cada atleta.

A formação global e integrada do atleta, como futsalista, como cidadão e como estudante, fomentamos a responsabilidade social do nosso emblema e de cada um dos atletas que nos representam, procurando garantir que os mesmos não evoluem apenas na vertente desportiva e de fair-play, mas também na dimensão escolar e académica e na dimensão social e de cidadania, O desenvolvimento do atleta através do treino.

O Modelo Formativo que adotamos tem no treino a principal ferramenta, procurando acentuar a dimensão coletiva do jogo, que se constrói através da identidade da equipa, mas também estimulando a decisão, a criatividade e a liberdade da tomada da decisão por parte de cada atleta.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

2. Missão, Visão e Objetivos Estratégicos

Missão

A nossa missão enquanto entidade formadora, passa por dar a todos os jovens da nossa região, a possibilidade de praticarem atividade física, bem como estarem inseridos numa organização com regras, preparando-os assim para o futuro, dando-lhes ferramentas úteis para o seu crescimento global.

Fornecer todo o conforto necessário aos nossos formandos, para se sentirem num ambiente familiar. Disponibilizar formadores devidamente qualificados, que possam possuir todas as ferramentas, para ajudar a desenvolver, da melhor forma possível os nossos jovens.

O foco da nossa missão são os jovens, é para eles que existimos e queremos fazer parte de uma reeducação desportiva e social, queremos que os nossos jovens pratiquem bons costumes, como a atividade física organizada num contexto social.

Visão

O clube espera no futuro, ser um dos clubes de maior referência no futsal de formação no distrito de Lisboa, desenvolvendo da melhor forma atletas, ao nível desportivo e social.

Esperamos a longo prazo ser um clube ainda mais referenciado por todos, como um dos melhores clubes no desenvolvimento do jovem atleta.

Queremos aumentar de forma progressiva o número total de atletas e dar as melhores condições para os mesmos se desenvolverem. Nos próximos anos queremos melhorar ao nível das instalações, infraestruturas, situando-nos como um dos clubes com melhores condições de treino para um maior e mais produtivo desenvolvimento dos nossos jovens.

Queremos ser vistos pela comunidade envolvente, um dos sítios mais confiáveis para uma natural evolução desportiva e social.

Objetivos Estratégicos

O clube tem como objetivo a curto prazo aumentar o número de atletas inscritos, para tal o clube quer melhorar algumas infraestruturas.

O nosso clube tem também como objetivo presente, obter melhores resultados desportivos, tornando-se ainda mais uma referência do distrito de Lisboa.

Formar integralmente, em todas as vertentes, os jovens jogadores para que eles possam futuramente, se for seu desejo, ingressar na nossa equipa de seniores e/ou em equipas de futsal profissional.

O Clube quer ser o veículo que levará os nossos jovens a estar mais perto do sucesso nos seus percursos desportivos.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Os nossos objetivos são a vários níveis e assentam no seguinte:

Desportivos

- Desenvolver nos atletas competências para praticar futsal, com programas de formação adequados;
- Formar desportivamente para o máximo nível competitivo, através de padrões de exigência e rigor;
- Preparar toda a estrutura técnica recorrendo a uma equipa de recursos humanos e materiais para suportar o crescimento dos nossos atletas;
- Acompanhamento motivacional de forma a tentar atingir o maior rendimento possível;
- Consolidar a equipa de seniores, para conseguirmos segurar os atletas que transitam de 1º ano de juniores, para o 2º ano e futuramente garantir que o abandono da prática desportiva por parte da maioria dos atletas que sobem a seniores, não seja uma realidade, como o é, na atualidade.

Comunidade

- Melhorar o sucesso académico dos nossos formandos, através dum acompanhamento regular por forma que formemos, não só atletas, mas acima de tudo, bons homens.
- Aproximar os nossos atletas da comunidade envolvente, promovendo sempre os valores da ética, integridade, conduta, solidariedade e desportivismo.
- Garantir a todas as crianças e jovens que nos procuram uma oportunidade de mostrar o seu valor nas nossas equipas contribuindo assim para o seu desenvolvimento.

Formativos

- Possuir treinadores que no seu papel de formadores mantenham, entre outras valências, uma comunicação adequada, promovam a autoconfiança, desenvolvam o espírito de equipa.
- Promover a autonomia, responsabilidade, valores, diversão, crescimento e desenvolvimento sustentado dos nossos jovens, criando uma base de formação de jogadores de futsal competentes.
- Auxiliar na formação de outras áreas pedagógicas, como na área da nutrição e outras áreas de interesse.

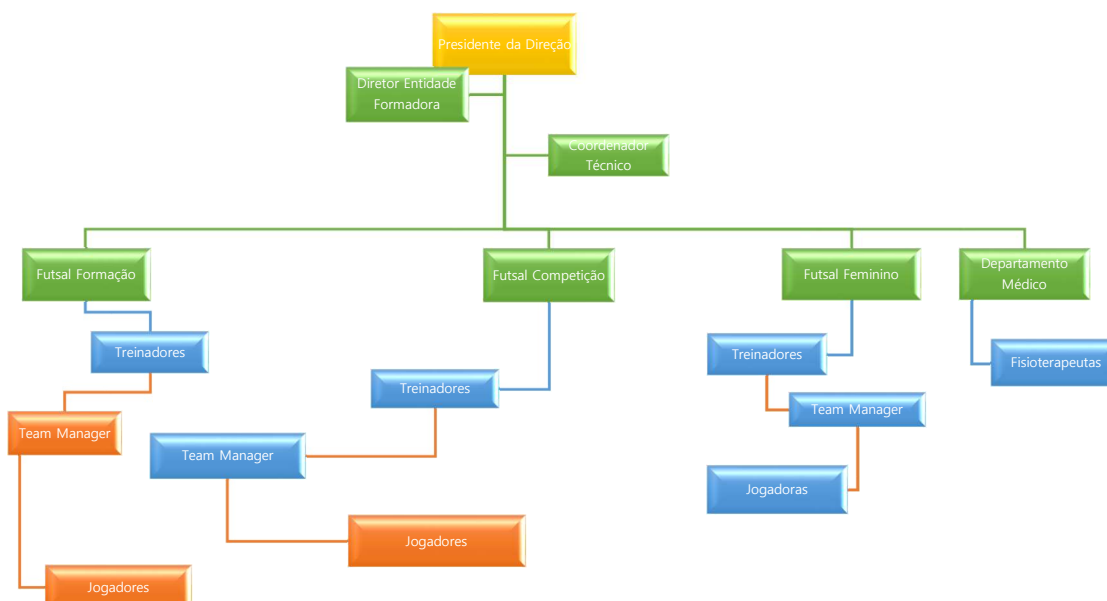
Institucionais

- Dinamizar a cultura 3 d'agosto – “uma vez 3, 3 para sempre”.
- Fomentar um comportamento disciplinar e ético.
- Continuar a melhorar a imagem do nosso clube, como uma referência do Distrito de Lisboa



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

3. Organograma



Cargos e Contactos da Entidade Formadora:

Diretor da Entidade Formadora:

- Marco Silva – sm3agosto1885.futsal@gmail.com

Coordenador Técnico Formação:

- Rui Lopes – coordenador.futsal3agosto@gmail.com

Responsável pelo Acompanhamento Escolar e Social:

- Carla Dourado e Cristiana Silva – acompanhamento.escolar.sm3agosto@gmail.com

Responsável pela Ética e Integridade:

- Sara Pires – sara.pires@gmail.com.pt
- Marco Silva – marco.rsilva@gmail.com

Direção e Coordenação

Para a presente época desportiva, existe uma coordenação regulada pelo Coordenador Técnico, supervisionada hierarquicamente pelo Diretor da Entidade Formadora. O Diretor da Entidade Formadora reporta diretamente ao Presidente, trabalhando sempre em sintonia;

É responsabilidade do Coordenador Técnico reunir os seus técnicos para formação contínua, análise de melhoria, implementação de objetivos e análise de funcionamento;

É da supervisão do Coordenador Técnico as questões relativas a convocatórias, tempos de jogo, afiliações, focos de instabilidade e causalidades.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Atribuições:

- Elaborar e apresentar à Direção do Clube:
- O Orçamento da Entidade Formadora;
- O Plano Estratégico da Entidade;
- Plano de eventos e plano de comunicação e imagem;
- Implementar, monitorizar e avaliar;
- O Orçamento;
- O Plano Estratégico;
- Responde perante o Presidente/Direção da Associação;
- Responsável máximo da Entidade Formadora;
- Representante da Entidade Formadora em eventos externos;
- Gestão, supervisão e formação dos recursos humanos da Formação;
- Preside à reunião mensal da Direção da Entidade Formadora;
- Estabelecer protocolos com entidades da comunidade;
- Gestão da componente disciplinar da Entidade, sob a égide do Manual de Acolhimento e Boas Práticas;
- Gestão dos contatos com os Encarregados de Educação, por indicação dos Team Manager;
- Organização e Operacionalização de Eventos;
- Controlo e Gestão de Receitas de Inscrições/Mensalidades;
- Gestão administrativa de todo o Departamento de Formação (secretaria), inscrições e base de dados de atletas e demais intervenientes no processo de formação.
- Parecer final na definição dos quadros técnicos em articulação com o Diretor Técnico;
- Organização de Formações para treinadores;
- Organização de Reuniões periódicas com Pais;
- Organização/Entrega/Despacho dos Relatórios/Avaliações trimestrais dos atletas de formação;
- Criação e Supervisão de regras comportamentais de atletas treinadores, diretores de equipa;
- Gestão de Transportes e comunicações com a Associação local;
- Articulação entre treinadores, atletas e Posto clínico;
- Emissão de relatórios periódicos sobre os trabalhos da formação dirigidos à Direção;
- Gestão da Relação entre Formação e Futebol Sénior;
- Gestão dos processos de saída e entrada de jogadores e treinadores;
- Preparação, Gestão e Proposta das necessidades logísticas da formação.



Coordenador técnico

Atribuições:

- Responde perante o Diretor da Entidade Formadora;
- Responsável pela gestão de todas as equipas técnicas e atletas;
- Planear e conceber o Documento Orientador da Entidade o qual consigna, Modelo de Jogo, Modelo de atleta, modelo de treinador, planos de metodologia de ensino/aprendizagem (treino);
- Planear, conceber, supervisionar e avaliar a metodologia de ensino/aprendizagem adequada a cada faixa etária;
- Assistir a sessões de treino e jogos das mais variadas equipas, retirando informações para tratamento e elaboração de relatório para posterior envio aos técnicos visados (com conteúdos sugestivos de melhorias/correções), sempre ao conhecimento do Diretor da Entidade Formadora;
- Auxiliar as diversas equipas técnicas na gestão de atletas entre equipas;
- Propor e definir quadro técnico da formação;
- Substituir técnicos em sessões de treino ou jogos oficiais, em caso de ausências dos mesmos;
- Recolha e tratamento de todos os dados estatísticos das equipas de competição, junto dos técnicos, e consequente envio ao diretor da entidade formadora;
- Distribuição junto das equipas técnicas de formulários de convocatórias e registos de assiduidade em tempo útil. Gestão da plataforma de dados desportivos;
- Preparar o Macro ciclo anual de todas as equipas, recolhendo propostas de todos os técnicos, assim como elaborar o micro ciclo semanal.

4. Planta de Infraestruturas / Instalações Desportivas

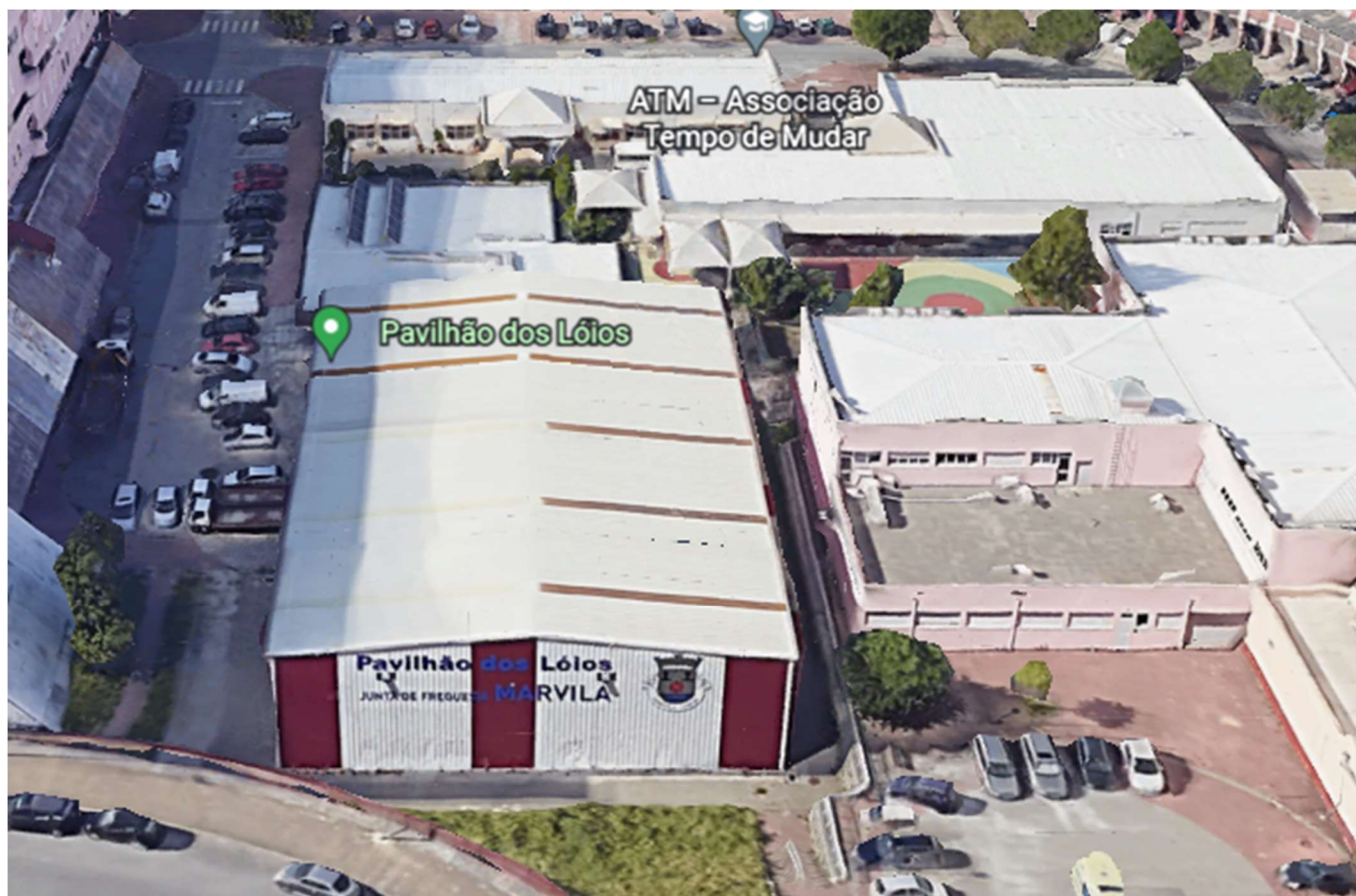
A Sociedade Musical 3 d'agosto 1885 desenvolve as suas atividades no Pavilhão dos Loíós situado na Freguesia de Marvila, com dimensões para disputar competições de carácter distrital.

Tendo em atenção que os Pais / Encarregados de Educação não têm acesso aos balneários:

- ✧ O Clube não se responsabiliza pelo desaparecimento ou deterioração de qualquer objeto deixado nas instalações;
- ✧ Quaisquer objetos encontrados nos balneários serão guardados, até serem reclamados pelos proprietários.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA



5. Informações Gerais da Entidade

Calendarização

A época desportiva 2024/2025 corresponde ao período entre 01 de julho de 2024 e 30 de junho de 2025. As atividades da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, incluem momentos de treino, eventos particulares (torneios, jogos particulares) e competições oficiais da Associação de Futebol de Lisboa (AFL).

Inscrições

1. Todos os atletas, sejam do Clube ou não, obrigatoriamente têm de ter termo de responsabilidade/consentimento assinado pelo Encarregado de Educação, para iniciarem o primeiro treino;

2. No ato de inscrição devem ser entregues pelo Encarregado de Educação, ou pelo atleta quando este maior de idade, os seguintes documentos:

- ◆ Cartão de Cidadão do Encarregado de Educação e do Atleta;
- ◆ 1 fotografia tipo passe do atleta atualizada;
- ◆ Ficha de inscrição Modelo 2 da FPF, preenchida (entregue pelo/a Diretor/a Desportivo/a);
- ◆ Formulário de Proteção de Dados (entregue pelo/a Diretor/a Desportivo/a);
- ◆ Modelo Exame Médico (entregue pelo/a Diretor/a Desportivo/a).

3. Todos os atletas, obrigatoriamente, têm de adquirir o Kit de material, para a época desportiva no valor de 35 Euros;



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

4. Para a prática desportiva na sociedade musical 3 D'agosto 1885 o atleta não tem qualquer mensalidade, ou quotas sendo livre de qualquer encargo monetário. Devem apenas fazerem-se associados do clube, no valor 1€ mês.

Compromisso e assiduidade

Os atletas não estão autorizados a faltar a treinos, por outras razões que não sejam situações de doença ou obrigações escolares de carácter formal e pedagógico.

O início da época desportiva é comunicado com a antecedência possível e necessária pela Direção da Entidade Formadora, tendo em conta a calendarização dos jogos pelas Entidades FPF e AFL. É obrigatória a presença dos atletas na data de arranque da época desportiva.

Situações excecionais devem ser expostas ao Coordenador Técnico.

Faltas e Desistências dos Jogadores

- A ausência prolongada, superior a dois meses, não comunicada e injustificada, incorrerá na perda de inscrição.
- O Encarregado de Educação, não deve por si só, retirar o jogador da prática desportiva sem informar o Coordenador Técnico e o Clube
- No caso de o Encarregado de Educação solicitar a saída da atividade do seu Educando, não há qualquer direito à restituição do valor seja da inscrição e/ou do kit material.
- Um atleta que abandone a Sociedade Musical 3 d'agosto 1885 durante a época desportiva, não terá autorização para, durante a época em curso, representar outro clube ou associação desportiva. A Direção do Clube, poderá avaliar situações especiais, no entanto o atleta não sairá, sem que a Sociedade Musical 3 d'agosto 1885 seja ressarcida dos valores investidos com inscrições, equipamentos e demais valores de despesas individuais. **O Valor para desvinculação do atleta será de 250 euros.**

6. Política de Recrutamento/Angariação

Procedimentos de Recrutamento

- ✦ Os nossos Agentes Desportivos, nomeadamente os treinadores serão alvo de ações de formação regulares, promovida pelo clube onde serão abordados os temas relativos aos comportamentos a ter, às formas de abordagem, aos procedimentos de comunicação, e ética no acompanhamento de todo o processo, quando em representação do clube e no exercício da sua atividade.
- ✦ Os nossos treinadores não abordam nenhum atleta de nenhum clube sem prévia autorização.
- ✦ Os atletas só se deslocam para treinar, jogar, participar em torneios e/ou outras formas e momentos de observação quando munidos de autorização /consentimento expresso, por escrito, do Clube/Entidade de origem.
- ✦ Nesse sentido, a Sociedade Musical 3 D'agosto 1885, manifesta sempre e previamente o seu interesse em observar e /ou contratar o atleta, solicitando essa autorização/consentimento, aos respetivos clubes e Encarregados de Educação do atleta.
- ✦ O responsável de efetuar o contato com o Clube/Entidade do atleta é o diretor desportivo do clube.
- ✦ Os meios de contacto utilizados são o telefonema numa primeira abordagem e posteriormente por escrito com o consentimento de ambas as partes, para salvaguarda das partes envolvidas, estes contactos são sempre registados por escrito.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Procedimentos de angariação

- ✧ A Sociedade Musical 3 D'agosto 1885 recebe jogadores de todas as idades e posições de campo, com especial foco nos escalões mais novos;
- ✧ Angaria essencialmente na freguesia de Marvila e no concelho de Lisboa, não excluindo outras regiões;
- ✧ As ferramentas de comunicação utilizadas são:
 - ✓ divulgação nas redes sociais;
 - ✓ distribuição de panfletos comunicação;
 - ✓ eventos promocionais e/ou de captação no clube abertas à comunidade.
- ✧ Posteriormente é efetuada uma visita às instalações para que o atleta e encarregado de educação conheçam as instalações;
- ✧ O procedimento de comunicação com Pais e Encarregados de Educação é realizado pelo Diretor Desportivo ou pelo coordenador técnico nas seguintes vertentes:
 - ✓ presencial;
 - ✓ por telefone;
 - ✓ por mail.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Capítulo II

Normas de Conduta

1. Entre Jogadores, Dirigentes, Técnicos e demais Staff

Representar a Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, acarreta a responsabilidade de dignificar uma instituição histórica, o seu passado, identidade e valores.

Assim todos os agentes desportivos devem:

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e coesão de equipa em todas as atividades;
- Respeitar as decisões da direção e coordenação, de uma forma ordeira e civilizada;
- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do clube, devendo sempre participar qualquer atitude incorreta, à Direção;
- Apresentar compromisso com toda a estrutura do clube, respeitando os princípios instituídos;
- Participar nas atividades promovidas pelo clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar-se devidamente equipado (treinos, jogos e outras representações);
- Avisar previamente, sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos e 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 clínico;
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

Os Treinadores têm os seguintes deveres / responsabilidades:

- Utilizar obrigatoriamente equipamentos fornecidos pela Direção da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885;
- A gestão do material e equipamentos desportivos é da total responsabilidade do Coordenador Técnico e restantes treinadores;



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

- Os treinadores devem verificar sempre as condições de conservação e de segurança dos materiais a utilizar pelos formandos, bem como zelar pela manutenção dessas condições;
- A ausência ao treino deve ser comunicada ao Coordenador Técnico com a devida antecedência;
- O treinador é responsável pela convocatória dos atletas para eventos, torneios e jogos oficiais;
- O treinador deve zelar sempre pela boa imagem do Clube;
- A multa pecuniária no serviço nas suas funções perante a FPF e/ou AFL será responsabilidade exclusiva do Treinador, salvo situações alheias ao seu controlo/responsabilidade;
- Manter atualizada a Plataforma Dossier do Treinador e o OneDrive;
- Ter atenção a algum atleta, que possa estar em treino, sem termo de responsabilidade assinado, pelo Encarregado de Educação;
- Informar o Coordenador Técnico sobre atletas que estejam a treinar e ainda não tenham o processo de inscrição completo;
- Potenciar os atletas existentes do escalão que treina e angariar novos atletas, de acordo com o perfil do atleta, definido pelo Clube;

2. Dos atletas em treino e/ou competição

O treino e competição iniciam no momento de entrada nas instalações desportivas e terminam após saída das mesmas.

Todos os atletas no treino e/ou jogo devem cumprir as seguintes regras:

- Ser assíduos e pontuais;
- Evitar trazer valores para os treinos e/ou jogos;
- Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida.
- Na eventualidade de necessitar de ajuda para se equipar, deve solicitar ajuda ao seu treinador ou colegas;
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores;
- Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que utilizam, sendo que, a falta de material dará consequente penalização, de não treinar/jogar;
- Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino/jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o Coordenador Técnico com a maior antecedência possível e comparecer no Posto Médico do Clube, para ser observado pelos Profissionais de saúde.
- No dia do jogo, tem de comparecer no local e à hora marcada para a concentração;



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

- Deve estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras, ETC.) para o bem da sua integridade física e dos demais colegas;
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os seus companheiros, adversários, treinadores, árbitros e/ou outros elementos afetos aos treinos/jogos;
- O atleta deve respeitar sempre todas as pessoas que o rodeiam em qualquer atividade;
- Se for suplente no dia de jogo, deve respeitar a decisão do treinador, apoiando os colegas e estando sempre pronto para entrar em jogo a qualquer momento, pois mesmo nessa situação é um elemento importante na estratégia do treinador;
- No horário de treino e/ou jogo, a utilização de telemóveis e aparelhos áudio por parte dos atletas fica sujeita às indicações do Treinador.

3. Na Escola

- Os atletas da Sociedade Musical 3 D'agosto 1885, devem zelar pela integridade do material da Escola que frequentam, utilizando adequadamente as suas instalações e materiais disponíveis;
- Os atletas devem ter uma atitude de respeito e educação para com os seus professores, colegas e outros agentes que compõem a comunidade escolar, dentro e fora da sala de aula, tendo sempre presente que mesmo fora da Sociedade Musical 3 D'agosto 1885, estão em representação do Clube.

4. Utilização dos transportes

A utilização dos transportes da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, rege-se pelas seguintes normas:

- Os transportes da Sociedade Musical 3 D'agosto 1885, destinam-se somente a atletas, treinadores e/ou pessoas autorizadas pela Direção;
- Respeito pelos horários definidos;
- É obrigatório avisar o Treinador em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção o motorista;
- É proibido comer e beber nos meios de transporte do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha e autocarro;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança;
- É proibido colocar os pés em cima dos bancos;



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

5. Pais/Encarregados de educação

Os Pais/Encarregados de Educação devem atuar cumprindo as seguintes normas:

- Assistir às atividades do seu educando apenas nos espaços destinados a esse fim;
- Expor as dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu educando, ao Coordenador Técnico;
- Conhecer este manual, fazê-lo cumprir e conhecer os planos de evacuação e emergência da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, afixados nos locais apropriados;
- Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes, em quaisquer atividades do Clube;
- Informar os responsáveis sobre quaisquer questões de saúde que possam inviabilizar a participação do seu educando nas atividades do clube;
- Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, seja nos treinos/jogos, palestras, torneios ou outros;
- Não proferir comentários negativos ou pejorativos durante o jogo/treino;
- Não comunicar diretamente ou indiretamente com o treinador sobre o jogo/treino;
- Estimular o seu educando no cumprimento dos seus direitos e deveres enquanto atleta da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885;
- Manter-se informado sobre as atividades do Clube;
- Participar ativamente nos eventos do Clube, colaborando ou assistindo.

Educar para a ética no desporto

<https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/77326/flyer-pais.jpg/0dc6943c-dc7e-1779-7b73-4093eeb1b085?t=1617715679298>



6. Recomendações sobre Integridade e Comportamentos a adotar relativamente

a Apostas e Match Fixing

A Sociedade Musical 3 d'agosto 1885 reconhece e reflete a sua atividade na ação dos 3R's, através de medidas concretas (role play), coloca os jogadores em confronto com o fenómeno e dar-lhes ferramentas que os ajudem a reconhecer, resistir e a reportar esta ameaça.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

- RECONHECER

O jogador de futsal deve estar atento aos sinais e às abordagens que lhe fazem, reconhecendo quando se trata de tentativas de viciação de resultados.

- RESISTIR

O match-fixing destrói a própria essência do desporto. Proteger o jogador e a integridade do futsal e resistir a qualquer abordagem, tendo em vista a viciação de resultados.

- REPORTAR

O jogador deve denunciar a alguém da sua confiança ou através do site <https://integridade.fpf.pt/>, todas as informações recebidas serão tratadas prontamente, com a mais estrita confidencialidade e utilizadas exclusivamente para efeitos de proteção da integridade do desporto.

A Sociedade Musical 3 d'agosto 1885 pede e incute aos seus jogadores que:

SÊ TRANSPARENTE: Nunca combines o resultado de um jogo;

SÊ ABERTO: Conta a alguém que te tentaram subornar;

SÊ CUIDADOSO: Nunca partilhes informação sensível;

SÊ INTELIGENTE: Conhece as regras;

SALVAGUARDA-TE: Nunca apostes no teu próprio desporto.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

MATCH FIXING É CRIME

**NORMAS SOBRE INTEGRIDADE
E MATCH FIXING**



**STOP
MATCH FIXING**

PROIBIÇÃO

É proibido o pedido ou aceitação, promessa ou entrega de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou resultado de um jogo a qualquer atleta ou agente desportivo do clube.

OBRIGATORIEDADE

É dever dos atletas e demais STAFF da entidade promover a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente por causa de apostas desportivas e de quaisquer atos concretos suscetíveis de colocar em causa a integridade e a credibilidade do futebol da respectiva entidade, através de informação imediata à direção ou na plataforma integridade.fpf.pt

PUNIÇÕES

- Suspensão de participação em competição desportiva por um período de 6 meses a 3 anos.
- Privação do direito a subsídios, subvenções ou incentivos outorgados pelo Estado por um período de 1 a 5 anos.
- Proibição do exercício de profissão, função ou atividade, pública ou privada, por um período de 1 a 5 anos, tratando-se de agente desportivo.

VISADOS

- Dirigentes Desportivos
- Treinadores
- Atletas
- Agentes Desportivos



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

7. Bullying e Violência

O bullying revela-se como um fenómeno que envolve a violação dos direitos fundamentais do ser humano, no que diz respeito ao seu acesso a condições de segurança, ao bem-estar físico, emocional e social, em especial de crianças e jovens. Cabe assim a cada clube adotar um conjunto de medidas claras e inclusivas, que tenham como núcleo a contribuição dos mais variados elementos do clube, escola e encarregados de educação.

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO

- Deve ser criado, no clube, um bom ambiente, acolhedor e harmonioso, com a envolvimento dos atletas em atividades cooperativas;
- Implementação de dinâmicas que promovam as relações sociais e pessoais;
- Prestação de um apoio individualizado às vítimas através da nossa psicóloga;
- Atribuir responsabilidades aos atletas nas tomadas de decisão relativas à resolução de conflitos;
- Combater a discriminação;
- Disponibilizar ajuda aos alunos que sofrem de bullying escolar;
- Promover parcerias com técnicos e pessoas que possam trabalhar na diminuição e prevenção do bullying.

VALORES DEFENDIDOS

- Integridade nas relações interpessoais;
- Qualidade do ambiente;
- Equidade;
- Inclusão;
- Fair Play.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Capítulo III

Normas sobre acompanhamento dos jogadores

1. Plano de Nutrição e Hidratação

A Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, tem sempre que possível o aconselhamento de nutricionistas que estão disponíveis para ajudar os atletas.

O futsal é um desporto de ritmo intenso, caracterizado por ações intensas (sprints, mudanças de direção, ...) e momentos de moderada e alta intensidade (corrida, caminhada), implicando um elevado gasto energético.

A nutrição revela-se uma componente cada vez mais importante no desporto, permitindo aos atletas alcançarem um ótimo desempenho desportivo.

Definir as necessidades em nutrientes e as necessidades hídricas do atleta, reduzir o risco de doença e de lesão e auxiliar na obtenção e manutenção de uma adequada composição corporal são alguns dos objetivos da nutrição no desporto.

Alimentação

- A alimentação dos atletas deve ser completa, variada e equilibrada. De uma forma geral, os atletas devem seguir uma alimentação dita saudável, isto é, uma dieta boa fornecedora de hidratos de carbono, fluidos e de fibras, rica em vitaminas e minerais e moderada em proteínas e gorduras. No entanto, todo o jogador é diferente. As necessidades nutricionais diárias do mesmo dependerão da calendarização de jogos e programa de treinos.
- O atleta deverá no seu dia-a-dia realizar no mínimo 5 refeições, tais como, pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. As refeições principais deverão ser constituídas sempre por sopa e prato principal e acompanhadas por água.
- Nos lanches e ceias deverão privilegiar o consumo de laticínios magros, fruta da época e pão escuro, em detrimento de bolachas, sumos refrigerantes e outros produtos ricos em gordura e/ou açúcar. A ceia deverá ter sempre um laticínio baixo em gordura e açúcar.
- Os momentos de ingestão (horários) pré treino e pré competição e a escolha alimentar dentro dos grupos de alimentos permitidos tem uma variabilidade individual muito marcada pelo que o próprio atleta deve conhecer a sua reação e tolerabilidade aos alimentos.
- Os atletas devem, por isso, adotar estratégias nutricionais antes, durante e após o exercício de forma a promover os procedimentos de adaptação induzidos pelo treino e a recuperação entre sessões.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Dia de Jogo/Treino

Pequeno Almoço:

- ✓ Leite Meio Gordo ou Magro quente/frio/ iogurte magro/ café com leite/Néctar/Sumo fruta natural~
- ✓ Pão integral
- ✓ Marmelada/ fiambre de peru/ compota/ queijo magro/Queijo fresco
- ✓ Cereais tipo “Corn Flakes”/ Bolacha Tipo “maria”
- ✓ Banana/ Maça/Laranja/Uva

Almoço:

- ✓ Entradas: Um Ovo, Salada alface, tomate, milho
- ✓ Creme de legumes
- ✓ 1 Pão (sem manteiga)
- ✓ Prato com: Peixe/Bife Grelhado c/Arroz ou Batata Cozida
- ✓ Água ou Sumo natural
- ✓ Fruta/ Aletria/ Arroz-Doce/ Gelatina (de acordo com a preferência)

Lanches:

- ✓ 1 Leite achocolatado/Sumo natural de fruta/ iogurte Líquido
- ✓ 1 Pão Centeio/Branco com marmelada
- ✓ 1 Banana
- ✓ 1 a 1,5 L de água
- ✓ 1 Barra de cereais/Frutos secos (Nozes, avelas, passas, etc)

Jantar:

- ✓ Creme de legumes
- ✓ Esparguete c/carne picada (carne vaca)
- ✓ Salada alface, tomate
- ✓ Água ou Sumo natural

Ceia:

- ✓ iogurte magro
- ✓ 1 pacote 4 bolachas maria

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; PROTEINAS;

FERRO – **Visceras Animais:** fígado, coração, rins. **Frutos Secos:** noz, avelã, passas. E, também os próprios legumes.

NÃO INGERIR BEBIDAS ALCOÓLICAS



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Durante o Jogo

Ao intervalo:

- ✓ Ingerir líquidos, de preferência água
- ✓ Ingerir alimentos ricos em hidratos de carbono por exemplo, uma
- ✓ Banana madura, ou pão com marmelada

Nota: Evitar alimentos ricos em gordura por causarem desconforto abdominal

Após o Jogo

Fazer uma refeição com alimentos ricos em hidratos de carbono como arroz, batata, pão, cereais, fruta. De salientar, nesta refeição a ausência de carne, peixe e pão pois estes alimentos são acidificantes. As bebidas alcoólicas, o café e o chá também não devem ser consumidas pois entre outros inconvenientes, têm efeito diurético, assim prejudicando a reidratação.

EXEMPLO:

- ✓ Creme ou sopa de legumes;
- ✓ Arroz, batata ou massa cozida;
- ✓ Salada de vegetais com azeite e sumo de limão;
- ✓ Fruta madura;
- ✓ Água ou sumo de frutos naturais
- ✓ Alimentos um pouco mais salgados do que o habitual;

No caso de ter que escolher um pequeno *snack* o leite com chocolate é uma boa opção.

Nota: Ingerir líquidos, de preferência água.

PRINCÍPIOS BÁSICOS DE ALIMENTAÇÃO

- ◆ Beber muita água ao longo do dia (1 a 2 litros)
- ◆ Fruta ou iogurtes no intervalo das refeições
- ◆ Evitar carne de porco (perigo de esteroides)
- ◆ Evitar bebidas gaseificadas
- ◆ Evitar beber mais que 2 cafés por dia
- ◆ NÃO COMER BATATAS FRITAS
- ◆ NÃO ABUSAR NA QUANTIDADE DE COMIDA

Hidratação

- A ingestão de fluidos antes, durante e após o exercício é fundamental.
- Em treinos/jogos de alta intensidade os atletas podem perder por transpiração muitos fluídos, com condições climáticas severas, nomeadamente temperaturas elevadas, poderão perder 3 litros. Nestas situações será necessário um acréscimo às necessidades hídricas diárias.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Antes do jogo

- ✧ Os jogadores que iniciem o jogo com défice hídrico, terão um rendimento inferior ao que seria de esperar se o iniciassem hidratados.
- ✧ Por isso devem ingerir 4h antes do jogo: 5-7 ml/Kg de peso
- ✧ Se não produzir urina ou esta está muito escura, 2 horas antes: 3 a 5 ml/kg de peso

Intervalo

- ✧ Na pausa do jogo é incentivada a ingestão de água ou bebida desportiva contendo sódio no limite de 150 a 300ml para fornecer o substrato sem atingir a taxa de esvaziamento gástrico. Não existe benefícios entre ingerir líquidos livremente e ingerir só à sede

Após o jogo

- ✧ A reidratação é um importante componente do processo de recuperação após um período exigente de exercício físico. A quantidade adequada a ingerir será 150% de fluidos perdidos.

 QUAL A QUANTIDADE DE ÁGUA NECESSÁRIA?		
ANTES da atividade desportiva	DURANTE a atividade desportiva	DEPOIS da atividade desportiva
400 a 600 ml (ingeridos 2h a 3h antes da atividade)	150 ml a 300 ml a cada 15/20 minutos	1,5 litros por cada kg perdido de massa corporal (quantidade aproximada necessária para repor a água perdida durante a atividade)

2. Plano de emergência médica

O Departamento clínico é do clube, dos atletas e dos treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, toda a situação do foro clínico deve ser comunicada prontamente a este departamento para que possamos, em conjunto, definir qual o melhor caminho a seguir.

1ª Intervenção

A primeira abordagem é realizada pelo médico ou por outro elemento da equipa de emergência (enfermeiro, fisioterapeuta, osteopata ou massagista) para reconhecimento da gravidade da situação. Esta intervenção poderá ser precedida por avaliação do técnico desportivo que se encontre no local, caso esteja em maior proximidade.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

No caso de uma situação de baixo risco/gravidade, como contusão, abrasão ou escoriação, a equipa resolverá a situação no local.

Casos de gravidade intermédia, como fratura óssea, luxação articular, hipoglicemia ou desidratação, após os primeiros cuidados prestados pela equipa de emergência, poderá haver necessidade de transporte à Unidade de Urgência do Hospital de Santa Maria. Para tal deverá ser contactado o Centro Operacional de Doente Urgente (CODU) do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM).

A ocorrência deverá ser comunicada ao Coordenador do Departamento Clínico e/ou ao Diretor da Entidade Formadora.

Em caso de Paragem Cardiorrespiratória, serão efetuadas as manobras de suporte básico de vida até a chegada dos meios de emergência, bem como a utilização de Desfibrilhador Automático Externo por qualquer elemento que seja credenciado e em bolsa do PNDAE.

Encaminhamento para unidades hospitalares

Caso haja necessidade de transporte, serão sempre ativados os meios de Emergência através do número 112.

Nenhum atleta é transportado para Unidades Hospitalares em veículo próprio, a menos que o Encarregado de Educação tome a responsabilidade total, sendo o clube ilibado de qualquer responsabilidade.

Para facilitar o acesso das viaturas de emergência, é proibido o estacionamento e/ou paragem, junto do portão, que deve ser aberto, antes da chegada do veículo de emergência.

Após a chegada de socorro e estabilização do sinistrado, concretizar-se-á a evacuação para a Unidade de Urgência do Hospital de Santa Maria.

Todos os indivíduos menores de idade, menos de 18 anos, deverão ser transportados ao Serviço de Urgência Pediátrico do Hospital dona Estefânia. Os adultos deverão ser transportados ao Serviço de Urgência do Hospital de Santa Maria. Todos os atletas transportados serão sempre acompanhados por um elemento do clube na ambulância ou pelo Encarregado de Educação.

Na ausência dos Pais / Encarregados de Educação, os treinadores ou o Coordenador, contactam os Pais e os encaminhará em caso de não terem transporte para a Unidade Hospitalar de Referência.

Todos os casos de emergência médica têm de ser comunicados ao Coordenador do Departamento Clínico e ao Diretor da Entidade Formadora.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Contactos:

- Inem-----**112**
- Hospital Dona Estêfania-----**21 3126600**
- Hospital Santa Maria-----**21 3594000**
- Bombeiros Voluntários de Cabo Ruivo-----**21 8533633**
- Bombeiros Voluntários do Beato-----**21 8688304**
- PSP 14ª Esquadra de Lisboa-----**21 8374060**
- Proteção Civil de Lisboa-----**21 8173100**
- Diretor da Entidade Formadora -----**96 3784808**
- Coordenador técnico da Entidade Formadora -----**96 7055633**



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Plano de Emergência e Evacuação



EM CASO DE EMERGÊNCIA DE UM/A ATLETA DENTRO DE CAMPO

- Primeira intervenção por um dos técnicos da equipa para se saber da gravidade;
- Em caso de gravidade solicitar a presença de um responsável clínico;
- Intervenção por parte de um responsável clínico;
- Transporte do atleta para o gabinete clínico.



CASOS ESPECÍFICOS:

- Situações traumáticas participar ao seguro para tratamento específico;
- Situações de paragem cardíaca, um elemento do clube com formação de suporte básico de vida, deve intervir de imediato utilizando o protocolo definido para este episódio;
- Casos de fractura não mexer, imobilizar o atleta e chamar os serviços de emergência;
- Caso o encarregado de educação não esteja presente, o diretor desportivo do escalão acompanha o atleta ao hospital.

CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA:

Em situações emergentes ligar para os seguintes contactos:

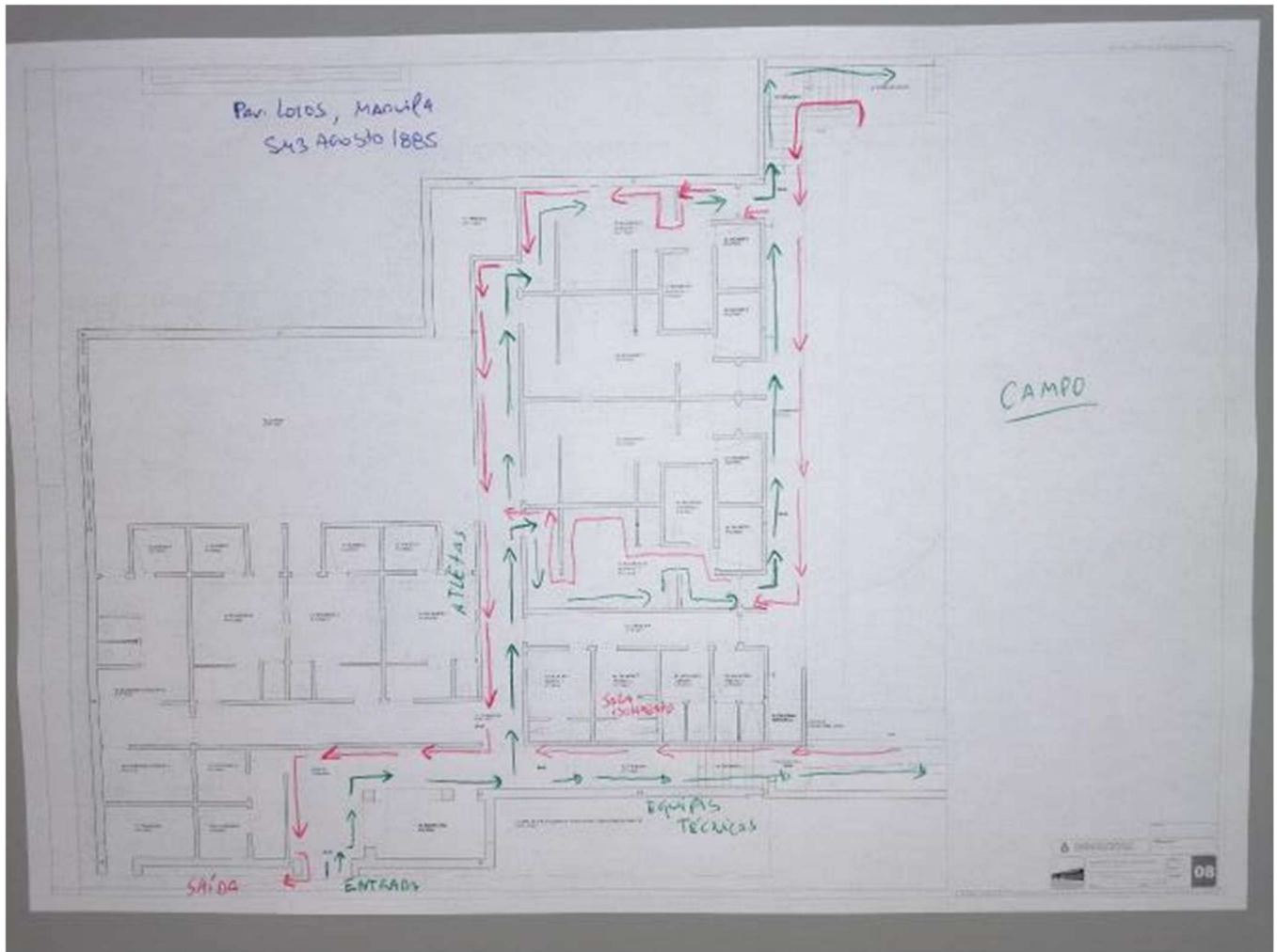
- ✓ Inem-----112
- ✓ Hospital Dona Estéfania-----21 3126600
- ✓ Hospital Santa Maria-----21 3594000
- ✓ Bombeiros Voluntários de Cabo Ruivo-----21 8533633
- ✓ Bombeiros Voluntários do Beato-----21 8688304
- ✓ PSP 14ª Esquadra de Lisboa-----21 8374060
- ✓ Proteção Civil de Lisboa-----21 8173100
- ✓ Diretor da Entidade Formadora (Marco Silva)-----91 1731077



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA



Planta de saída de emergência/evacuação



Seguros

Todos os Atletas estão abrangidos por seguro de acidentes desportivos durante o período vigente de atividades.

Durante o desenrolar das atividades desenvolvidas pela Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, sempre que possível, estará presente um técnico destacado pelo departamento clínico.

Em caso de lesões ou acidentes desportivos, os atletas serão socorridos pelo elemento do departamento clínico presente, acionando os meios necessários em função da situação.

Os Encarregados de Educação serão imediatamente informados da ocorrência pelo Coordenador Técnico. Se se justificar, o Encarregado de Educação dirigir-se-á ao espaço onde se desenrola a atividade para se inteirar da situação. Todas as situações que necessitem de avaliação especializada ou avaliação de urgência, devem ter o conhecimento e ser autorizadas pelos responsáveis do departamento clínico.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Cabe ao departamento clínico da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, em conjunto com os responsáveis da direção, indicar consoante a situação clínica qual a melhor orientação a dar, sempre que necessária qualquer avaliação ou intervenção externa, conforme procedimento definido no respetivo regulamento.

Todo o atleta que por iniciativa própria, sem previamente informar o Coordenador Técnico ou departamento clínico da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, recorra aos serviços hospitalares (urgências) fica responsável pelo pagamento das taxas moderadoras e/ou encargos que daí advenham.

O seguro só será ativado se o formando tiver em cumprimento do referido regulamento.

3. Normas sobre Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar

Os treinadores e o Coordenador Técnico, têm a responsabilidade de estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas, em estreita cooperação com o responsável pelo acompanhamento social, pessoal e escolar. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo. No entanto, o acompanhamento deve ser feito da forma mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestam maiores dificuldades.

Torna-se fundamental que a Escola e o Clube se aproximem de forma a compatibilizar os horários das atividades escolares e das atividades desportivas para que os jovens jogadores tenham oportunidade de obter sucesso nos dois processos de formação. Gomes (2004) afirma que ***“seria bom que estes jovens estudassem e obtivessem as máximas competências possíveis para que sejam homens mais preparados para a vida, independentemente de triunfarem ou não no futebol”***. Por outro lado, Caçador (2003) refere que os jovens jogadores e os seus pais devem investir na formação escolar e académica dos primeiros, isto porque ***“Temos de nos preocupar com a formação académica dos jogadores, sermos exigentes. Não é possível que um jovem de 20 anos seja só futebolista e que os seus pais tenham a feliz ideia de os apoiar quando abandonam a escola. Não há um jovem que se possa considerar no bom caminho se abandonar a escola ao 9º ano. Queremos que conclua o 12º [ano de escolaridade] e entrem nas faculdades, aproveitando o estatuto de alta competição. É essa a grande revolução que temos de fazer: apostar na qualidade de jogadores e no seu nível cultural. Esses homens, a médio prazo, poderão transformar o futebol português.”***

Ao longo do processo de formação as crianças e jovens jogadores devem ser incentivados a empenharem-se nos estudos. O responsável pelo acompanhamento escolar dos atletas deverá intervir junto dos treinadores para que estes assumam uma posição de prevenção com os seus jogadores relativamente à importância da vida escolar e, se necessário, desenvolver estratégias de remediação caso se verifique o insucesso escolar. Este responsável deverá igualmente comunicar com os pais dos jogadores sempre que se verifique essa necessidade.

O método utilizado para auxiliar o rendimento escolar passa pela recolha dos resultados escolares no final de cada período letivo. Depois é feita uma análise por parte dos treinadores e coordenador, e em casos de grande dificuldade escolar, o clube juntamente com o encarregado de educação define uma estratégia.



Após a recolha de dados, é efetuado o registo, das notas, faltas e maus comportamentos. É ao responsável pelo acompanhamento social, pessoal e escolar, que compete este processo de identificação e registo dos dados escolares dos atletas.

Todos os atletas que sejam identificados com três ou mais negativas e com comportamentos desviantes terão as seguintes ações:

- Elaboração de ficha individual, onde serão detetadas e registadas as dificuldades de aprendizagem, assim como, todas as medidas que serão tomadas para a correção dos comportamentos desviantes:
- Encaminhamento para um apoio disciplinar.
- Aconselhamento e apoio pelos treinadores, equipas técnicas e coordenador técnico.
- Contacto regular com os Encarregados de Educação.

A tutoria visa um acompanhamento do jogador cujo objetivo será diminuir os fatores de risco e incrementar os fatores de proteção do aluno/jogador nos domínios da aprendizagem e das condutas pessoal e social.

No domínio pessoal

- Ajudar o aluno/jogador a conhecer-se melhor (interesses, motivações, valores, pontos fracos, pontos fortes).
- Informar e apoiar os jogadores em problemas relacionados com a sua idade e desenvolvimento, bem como a sua história pessoal.

No domínio da socialização

- Ajudar na integração do aluno/jogador na escola e no clube, procurando despertar nele atitudes positivas em relação aos ambientes sociais, aos professores, aos treinadores e aos pares, especialmente em situações de jogadores deslocados do seio familiar.
- Fomentar comportamentos de participação na vida da escola.
- Analisar com os jogadores os seus comportamentos, procurando promover a adoção de comportamentos favoráveis a uma boa integração na escola e clube.

No domínio da aprendizagem

- Analisar com o aluno/jogador os seus resultados escolares, procurando estabelecer um plano de recuperação.
- Acompanhar a sua aprendizagem em termos globais, tendo em vista, nomeadamente, detetar áreas bem-sucedidas e áreas de dificuldade.
- Ajudar o aluno/jogador a analisar as suas dificuldades de rendimento escolar, identificando possíveis causas e consequências, bem como formas de superação ou minimização.
- Ajudar o aluno/jogador a perceber quais as expectativas da escola, do currículo, dos professores e a corresponder a isso.
- Apoiar o aluno/jogador na aquisição de estratégias de aprendizagem e técnicas de estudo, nomeadamente estabelecendo com ele, e com a cooperação dos pais/família um plano de estudos semanal.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

- Ajudar o aluno a definir o seu projeto escolar, nomeadamente a estabelecer metas de sucesso escolar.

Os destinatários da tutoria são os jogadores em situação de dificuldade na escolarização e na aprendizagem. Estas dificuldades podem ter diferentes características:

- Dificuldades de aprendizagem;
- Pouca motivação na realização das tarefas escolares;
- Dificuldades de organização para o cumprimento das tarefas escolares.
- Persistências de comportamentos indisciplinados;
- Risco de abandono escolar/absentismo;
- Existência de um contexto familiar desestruturado;
- Doença grave que obrigue a períodos longos de ausência escolar;
- Alunos/Jogadores deslocados do seio familiar.

O tutor no início de época avalia os novos jogadores no clube traçando um perfil académico que permite a adoção de estratégias para cada situação.

Responsável pelo *Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar*

Carla Filipa Gama Dourado

Cristiana Patrícia Dias Dos Santos Silva

Marco Roberto Paiva Silva

Descrição das tarefas desempenhadas ao longo da época desportiva, no exercício desta função.

1. Acompanhar a vida escolar dos jogadores;
2. Incentivar e promover o sucesso escolar;
3. Formação complementar;
4. Acompanhar o desenvolvimento psicológico dos jogadores;
5. Gerir a atribuição de méritos desportivos e escolares



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

4. Normas da Relação com os Pais e Encarregados de Educação

A Sociedade Musical 3 d'agosto 1885 tem como objetivo dotar os pais das ferramentas corretas para serem elementos positivos no desenvolvimento desportivo e social de todos os jovens atletas;

A visão da estrutura da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, implica que os pais confiem a tarefa de ensinar, exclusivamente aos técnicos, e que nos momentos de competição/treino não comuniquem com os atletas.

São regras de cumprimento obrigatório:

Relacionamento

- ◆ Os pais devem estimular sempre um permanente espírito de equipa entre pais e entre atletas;
- ◆ É dever dos pais nunca alimentarem pequenas invejas e críticas que prejudicam todos;
- ◆ Os pais devem valorizar todos os atletas, de uma forma igualitária, seja ele o mais apto ou o menos apto. Da diversidade se faz a evolução.

Treino

- ◆ Os pais devem estimular os seus filhos a treinarem sempre de forma empenhada e dedicada;
- ◆ Os pais não devem alimentar pequenas queixas de decisões técnicas. Devem incentivar os seus filhos a manterem o compromisso e o empenho máximo;
- ◆ Os pais devem deixar a formação desportiva a cargo da estrutura técnica;
- ◆ As melhores práticas, recomendam que os pais não estejam presentes no processo de treino. As crianças e os jovens necessitam de liberdade e de espaço para formarem a sua identidade.

Competição

- ◆ Os pais não se devem esquecer que os seus filhos só os vão querer ver nos jogos, se estiverem tranquilos, tolerantes e que as únicas intervenções sejam de apoio à equipa;
- ◆ Para desenvolvermos a autonomia na tomada de decisão, os pais não podem orientar os atletas com instruções. Queremos que em todas as circunstâncias seja o atleta a decidir a sua ação;
- ◆ O futsal é um jogo de contacto. É dever dos pais evitar protestos com toda e qualquer falta e agressividade dos adversários. Ao fazê-lo estão a proteger em demasia os seus filhos, prejudicando a sua capacidade de se tornarem mais competitivos. Cabe ao árbitro moderar esses comportamentos aplicando as leis do jogo;
- ◆ O resultado, sendo um objetivo, deve ser encarado como algo que resulta de um processo



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

formativo orientado pela qualidade do processo e não um fim em si mesmo. Os pais devem acima de tudo estimular os filhos, no sentido de jogarem no limite das potencialidades que cada um tem, sem medo de errarem e com absoluto respeito por árbitros e adversários;

- ◆ É dever dos pais passar a mensagem aos filhos que no final do jogo os atletas devem, em primeiro lugar, cumprimentar sempre de cabeça erguida, adversários e equipas de arbitragem.

Adeptos de outras Equipas

- ◆ A primeira noção que os pais têm de ter, é que os filhos não gostam que os seus pais entrem em conflitos;
- ◆ A melhor forma de os pais ajudarem os seus filhos a tornarem-se mais capazes e mais competitivos, será confiarem à criança/jovem a responsabilidade de reagir às adversidades. Muitas vezes a adversidade vem de outros adeptos. Este facto pode ser aproveitado para estimular as capacidades de reação nas crianças/jovens. Cabe ao treinador e só ao treinador, gerir esses momentos e defender sempre que necessário os seus atletas;
- ◆ Sempre que haja comportamentos menos próprios de adeptos adversários, é responsabilidade dos pais não responderem e afastarem-se para outra zona do complexo desportivo;
- ◆ Ao atuarem desta forma os pais estão a colaborar de uma forma muito importante no processo de formação dos seus filhos.

Apoio à Equipa

- ◆ Os pais devem criar o hábito de apoiar a equipa como um todo e não unicamente os seus filhos. Este espírito é facilmente perçecionado pelas crianças/jovens e é altamente positivo para estimular o espírito de equipa. Os pais são sempre o grande exemplo;
- ◆ Solicitamos a todos os pais que usem sempre um cachecol da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885;
- ◆ Os pais têm a possibilidade de apoiar a equipa com cânticos da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885. Ao fazê-lo ajudam a equipa e aumentam o seu próprio prazer no jogo. Esta deve ser a única forma de participarem no jogo;
- ◆ Os pais devem respeitar os cânticos das equipas adversárias, criando com eles uma relação de fair-play;
- ◆ No final do jogo os pais devem sempre aplaudir os atletas da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885 e os atletas da equipa adversária.

Organização Interna

Para bem da organização, a forma dos pais comunicarem com a equipa deve ser através do Coordenador Técnico. Este, depois, reencaminhará a informação para a estrutura técnica, administrativa ou diretiva.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Capítulo IV

Infrações e Quadro Disciplinar

Geral

A nossa entidade, participa no dever de zelar pelo interesse e bem-estar dos seus jovens praticantes, para contribuir no combate a comportamentos que violem os princípios da educação.

Este manual é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social, de todos os agentes envolvidos, nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Futsal de Formação, da Sociedade Musical 3 d'agosto 1885.

O desporto tem benefícios para a saúde e educação e cumulativamente providencia, a oportunidade para o desenvolvimento pessoal e social, promovendo a inclusão.

Todas as crianças e jovens, têm o direito de praticar desporto, independentemente do seu nível, fazendo-o em condições de segurança e livres de bullying.

Assim:

1. São alvo de intervenção disciplinar, todas as situações perpetradas por atletas, Pais/Encarregados de Educação e demais colaboradores que configurem em:

- ✓ Ofensa verbal (gozo, ofensas verbais, provocações);
- ✓ Agressões ou ameaças físicas (murros, pontapés, rasteiras premeditadas, empurrões);
- ✓ Ofensas sociais (exclusão, furtar ou roubar pertences, espalhar rumores);
- ✓ Ofensas levadas a cabo com recurso a uso de tecnologias;

2. Configuram ainda ocorrências disciplinares as ações – Ofensas dirigidas por Pais/Encarregados de Educação, atletas e demais colaboradores que configurem pronuncio negativo sobre:

- ✓ Comentários sobre performances desportivas baixas reiteradas sobre o mesmo atleta, na sua presença;
- ✓ Comentários sobre excesso de peso na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;
- ✓ Comentários sobre diferenças físicas e de aparência na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;

3. Todos os Intervenientes que participarem nos episódios reportados nos pontos anteriores, na qualidade de Observadores e não intervirem ou Denunciarem, estarão também sujeitos ao quadro disciplinar abaixo apresentado.



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Quadro Disciplinar

Os atletas, pais/encarregados de educação ou outros colaboradores do clube que violem os princípios constantes no n.º 1 e n.º 2, serão alvo de um processo de inquérito disciplinar levado a cabo pelo Diretor da Entidade Formadora e o Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar.

No âmbito desse mesmo inquérito disciplinar, apurando-se a veracidade dos factos, que constituam real violação dos princípios expostos, o visado, em função da gravidade dos factos e consequências da sua ação serão alvo das seguintes sanções, pela seguinte ordem de gravidade:

Atletas

1. Repreensão verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
2. Inclusão em treino, durante uma semana em escalão imediatamente abaixo;
3. Repreensão escrita e suspensão de treinar e jogar durante uma semana;
4. Atleta convidado a deixar de participar permanentemente na atividade do clube;

Pais/Encarregados de Educação

1. Repreensão verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
2. O Educando praticante não será convocado para, pelo menos, um jogo de competição;
3. Repreensão escrita e o educando praticante será suspenso de treinar e jogar durante uma semana;
4. Pais/Encarregado de Educação e atleta convidados a deixar de participar permanentemente na atividade do clube;

Outros Colaboradores

1. Repreensão verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
2. Repreensão escrita e impedimento de frequentar as instalações do Clube durante uma semana;
3. Colaborador será convidado a deixar de colaborar permanentemente na atividade do clube;

O Bullying e a violência são fatores de exclusão e abandono precoce da prática desportiva, bem como trazem consequências graves para as vítimas, portanto, o Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, com este quadro disciplinar oferece um Cartão Vermelho ao Bullying!



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

Pais/Encarregados de Educação

De acordo com o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas, o não cumprimento das normas, os Pais / Encarregados de Educação, serão alvo de um conjunto de penalizações:

Proibição do infrator assistir aos momentos competitivos e/ou de treino, no pavilhão e/ou a não convocatória do seu filho / educando, para momentos competitivos. Num caso limite, os Pais / Encarregados de Educação poderão ser mesmo convidados a escolherem outro clube para o seu filho / educando continuar a prática desportiva.

No caso da FPF e/ou AFL punir, de algum modo, a Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, por ações de Pais / Encarregados de Educação, a sanção poderá ir desde a proibição do infrator assistir aos momentos competitivos e/ou de treino, no Pavilhão e/ou a não convocatória do seu filho / educando, para momento competitivo. Num caso limite, os Pais / Encarregados de Educação poderão ser mesmo convidados a escolherem outro clube para o seu filho / educando continuar a prática desportiva. E, no caso de coimas aplicadas á Sociedade Musical 3 d'agosto 1885, as mesmas serão imputadas ao infrator.

Comunicação de Infrações:

Apelamos a todos, os que presenciem ou tenham conhecimento de comportamentos que violem este Manual de Acolhimento e Boas Práticas, o favor de relatarem todos os factos, para o email:

[sm3agosto1885.futsal@gmail.com/](mailto:sm3agosto1885.futsal@gmail.com) coordenador.futsal3agosto@gmail.com

RECOMENDAÇÕES PARA OS ATLETAS

A conduta de cada atleta em jogo é decisiva para a imagem do clube.

Nunca nos podemos esquecer que nós somos aquilo que fazemos, as pessoas avaliam as nossas atitudes e não os nossos pensamentos!

A imagem da nossa equipa e do nosso clube é construída na base dos nossos comportamentos. Os nossos valores são ingredientes fundamentais para a construção de uma atitude de vitória.

TRABALHO + MOTIVAÇÃO + RIGOR + ESPÍRITO DE EQUIPA = SUCESSO



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA



FUTSAL MASCULINO
2024/2025



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA

2025/2026



ESFORÇO, DEDICAÇÃO E GARRA