



CLUBE UNIÃO 1919



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Certificação Entidades Formadoras FPF



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO
2. MISSÃO, VISÃO E VALORES
3. OBJETIVOS DA ENTIDADE FORMADORA
4. ORGANOGRAMA
5. INSTALAÇÕES
6. ESCALÕES / EQUIPAS
7. ELEMENTOS DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO
8. GER / COORDENADORES
9. DIRETOR DE EQUIPA
10. TREINADOR
11. ATLETAS
12. PAIS, ENCARREG. DE EDUCAÇÃO E ACOMPANHANTES DE ATLETAS
13. NORMAS DE CONDUTA NOS TRANSPORTES
14. NORMAS DE CONDUTA DO ATLETA NA ESCOLA
15. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL
16. PROCESSO DE INSCRIÇÃO
17. MENSALIDADES E PAGAMENTOS
18. TREINOS
19. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS / KITS
20. ACOMPANHAMENTO MÉDICO DESPORTIVO
21. EXAMES MÉDICOS
22. SEGURO DESPORTIVO
23. BOLSA SOCIAL DESPORTIVA
24. APOSTAS E MATCH FIXING
25. RECOLHA DE IMAGENS E SOM
26. DISCIPLINA
27. MARCA **CLUBE UNIÃO 1919**
- ANEXO I – PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA
- ANEXO II – PLANO DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DAE
- ANEXO IV – RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO
28. CONTACTOS



INTRODUÇÃO

Com a divulgação deste Manual de Acolhimento e Boas Práticas, o Clube União 1919, enquanto entidade que encara a prática desportiva como uma parte importante da formação integral dos jovens, pretende promover a participação responsável e articulada de todos os intervenientes que rodeiam os jogadores na sua valorização desportiva, pessoal e social, fomentando os valores da ética nas suas dimensões fundamentais, conforme preconizado no Código de Ética Desportiva publicado pelo Instituto Português da Juventude e do Desporto:

Sendo uma ferramenta estratégica de comunicação do Clube União 1919, o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas é dirigido aos seus atletas, dirigentes, treinadores e demais colaboradores, aos pais/encarregados de educação e a toda a comunidade envolvente.

Através deste documento, o Clube União 1919 divulga a todos os interessados acima identificados a sua orientação estratégica – Missão, Visão, Objetivos e Valores - a sua estrutura organizacional, os serviços e os recursos que disponibiliza aos seus jogadores, no âmbito do processo de formação integral, normas de conduta com indicações sobre Integridade, normas sobre o acompanhamento de jogadores, infrações e quadro disciplinar, incluindo as que se reportam especificamente aos comportamentos dos pais e encarregados de educação.

CLUBE UNIÃO 1919



MISSÃO, VISÃO E VALORES

MISSÃO

O Clube União 1919 tem como finalidade a formação, o recrutamento e a valorização de jogadores de futebol de forma metódica e sistemática.

Sabendo que este é um trabalho que não se circunscreve aos conhecimentos sobre o processo de treino, mas que também se orienta para o desenvolvimento pessoal e social do indivíduo talentoso, o departamento definiu como objetivo transversal criar códigos de conduta apoiados na exigência, no rigor e na disciplina, utilizando como meio de formação o jogo de futebol e as normas a ele associados, intrínseca e extrinsecamente.

Mais do que treinar, é fundamental educar para a exigência cada vez maior do Futebol e paralelamente do próprio processo de desenvolvimento do indivíduo, uma vez que os jovens praticantes de Futebol se confrontarão com progressivas exigências no que se refere às suas competências.

Desta forma, torna-se essencial o acompanhamento do processo em todas as vertentes da sua vida, por todos os agentes do departamento (treinadores, dirigentes, fisioterapeutas, entre outros), procurando assim minorar a ocorrência de comportamentos desviantes e que possam colocar em causa o desenvolvimento do talento de forma permanente.

É também uma das prioridades do Clube, aproximar-se da sua cidade, aglutinando sinergias que desenvolvam o conceito, a marca, o valor deste Clube, aproximando os adeptos e captando novos elementos para o seu próprio desenvolvimento local, regional e nacional de forma sustentada e perdurável no tempo.

VISÃO

O Clube União 1919 não discrimina nenhum jogador que nos procure com o propósito de iniciar ou continuar um percurso desportivo de formação. cremos que todos os praticantes podem ter níveis de evolução muito positivos, quanto melhores condições para a prática tiverem. Nesse sentido, é intuito do Clube União 1919, a criação de cada vez melhores recursos e a implementação de um modelo formativo de qualidade, que proporcione os contextos mais propícios à melhoria contínua da qualidade do desenvolvimento de todos os seus atletas, técnicos e colaboradores.

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 no 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

O CLUBE UNIÃO 1919 é regido por valores morais e éticos e cuida para que todos os envolvidos os percebam e cumpram. Para o CLUBE UNIÃO 1919 não existem futebolistas de excelência se não forem, simultaneamente, indivíduos de excelência, pelo que na sua atividade pratica e ensina os valores e desenvolvimento de capacidades de: **União, Amizade, Humildade, Sacrifício/Esforço, Resiliência, Mentalidade Vencedora e Fair-Play**, promovendo ainda o Espírito de Equipa, a Capacidade de Gestão das Relações Interpessoais, o Saber Receber e o Saber Liderar e ser Liderado.



OBJETIVOS DA ENTIDADE FORMADORA

Ser reconhecido e respeitado, como uma referência na prática e na promoção desportiva, cultural e recreativa, através do incremento, cada vez maior, da qualidade das nossas instalações desportivas e da formação constante dos nossos técnicos.

Para além de ajudar a formar jovens atletas, elevando o nível técnico dos praticantes de modo a que possam vir a desenvolver a sua performance desportiva a níveis cada vez mais elevados, é intenção do Departamento de Formação:

- Fomentar o gosto pela prática desportiva regular, incentivando os jovens a praticar desporto de forma regular e constante.
- Melhorar as capacidades físicas, cognitivas, motoras e ainda de autoestima e de autoconfiança dos jovens.
- Contribuir para a redução de condições propícias ao eventual desenvolvimento, no futuro, de doenças crónicas ligadas ao sedentarismo.
- Estimular e incentivar o desportivismo e o “fair-play” entre todos.
- Desenvolver as relações interpessoais e gerar um sentimento de forte respeito por si próprios, pelos companheiros, pelos adversários e por todos os agentes envolvidos na atividade desportiva.
- Contribuir essencialmente para a formação de cidadãos íntegros e, se possível, de excelentes desportistas.
- Promover uma integração salutar dos pais e encarregados de educação nas atividades e na dinâmica do clube e principalmente no acompanhamento dos seus filhos\educandos.

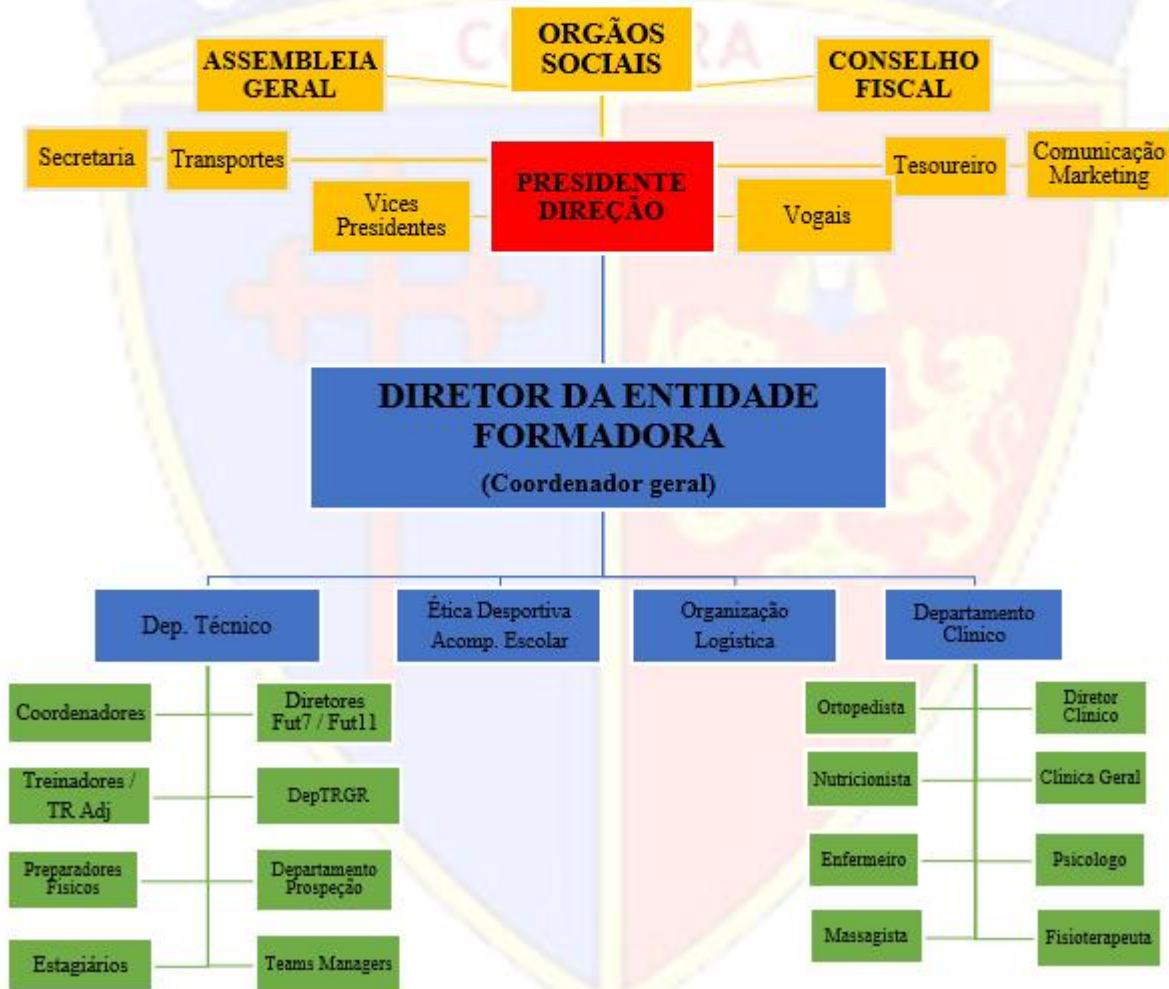
Criar uma estrutura de base, que permita a médio prazo, tentar alcançar uma cada vez maior performance desportiva, tanto nos escalões de formação masculino, como no futebol de formação feminino, aposta do clube para os próximos anos, no sentido de poder colocar equipas em divisões superiores, e estabilizá-las nesses campeonatos, a partir dos escalões de Futebol Juvenil.

ORGANOGRAMA FUTEBOL FORMAÇÃO



CLUBE UNIÃO 1919

Futebol Formação





INSTALAÇÕES

A prática do futebol de formação desenvolve-se no Campo de Futebol da Arregaça em Coimbra, onde está centralizada a atividade do departamento de futebol de formação.

ESCALÕES / EQUIPAS

O departamento de futebol de formação do Clube União 1919 encontra-se dividido em 3 patamares formativos:

Escolinhas – Fut 5 -1º passo, petizes e traquinas;
Pré-competição – Fut 7– benjamins e infantis;
Competição - Fut 11- iniciados, juvenis, juniores (C. Distrital)
Fut 9 Infantis Feminino (C. Distrital)
Fut 11- iniciados, (C. Nacional)

ELEMENTOS DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO

São elementos intervenientes do departamento de formação do Clube União 1919: os atletas, os seus pais/encarregados de educação e acompanhantes, os treinadores, os coordenadores, os diretores, funcionários e demais colaboradores do clube.

Todos os elementos do departamento de formação devem:

Promover entre si um bom convívio, de modo a que no clube se viva um clima de harmonia e sã camaradagem;
Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de todos e para todos;
Ser assíduos e pontuais no cumprimento dos horários;
Zelar pela conservação do material de treino, instalações desportivas e equipamentos do clube;
Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro do recinto desportivo;
Respeitar todos os elementos do clube;
Cumprir e zelar pelo cumprimento do Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

COORDENADOR/DIRETOR GERAL DE FORMAÇÃO (DIRETOR ENTIDADE FORMADORA)

Lidera toda a estrutura formadora do Clube reportando diretamente ao Presidente da Direção.

Em colaboração com os responsáveis na direção pelo futebol e com os coordenadores técnicos, é responsável pela elaboração e implementação de todo o planeamento do futebol formação, por forma a garantir coerência e qualidade no trabalho realizado.

Tem ainda como responsabilidade, em colaboração com o responsável financeiro, de preparar orçamento para a Entidade Formadora para que este seja incluído no orçamento do Clube.

- Preparar o Processo de Certificação;
- Gerir todos os departamentos e recursos afetos à formação.
- Gerir o levantamento de necessidades;
- Supervisionar todo o Gabinete Clínico.
- Gerir e supervisionar todo o Gabinete Clínico.
- Assegurar a implementação das ações de melhoria contínua decorrentes do processo formação;
- Emitir dos Certificados de Formação;
- Em colaboração com responsável pelo Acomp. Escolar elabora as listagens de Mérito Desportivo;
- Supervisionar os dados nas Plataformas de gestão da formação;
- Determinar e formular regras e regulamentos da organização no que se refere à formação;
- Coordenar e cooperar no Planeamento e coordenação das atividades da organização;
- Promover e negociar interesses da organização e dos seus membros;
- Monitorizar e avaliar o desempenho da organização;
- Identificar, selecionar e contactar as entidades responsáveis pela Formação, em Contexto de formações ou ações de sensibilização;



COORDENADORES

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

Coordena e supervisiona a estrutura técnica de todos os escalões de formação, sejam de carácter competitivo ou de lazer, nomeadamente subcoordenadores, treinadores, treinadores-adjuntos, treinadores de guarda-redes, treinadores estagiários, preparadores-físicos observadores ou outros técnicos de recrutamento.

No exercício das suas funções deve o coordenador:

Coordenar a atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente treinos, formação de treinadores, comunicação com os pais/encarregados de educação, competições e eventos desportivos;
Estabelecer comunicação sistemática entre os vários elementos técnicos e diretivos de forma a assegurar que todos estejam bem informados e que todos se direcionem no mesmo sentido;
Realizar reuniões periódicas de forma a analisar o processo de trabalho efetuado nos patamares de escolinhas e pré-competição;
Realizar reuniões, pelo menos uma vez por mês, com os treinadores e com os diretores de forma a analisar o processo de trabalho efetuado. É este o momento privilegiado para expor situações ocorridas nos treinos e jogos e para harmonizar as expectativas dos treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo clube;
Assegurar a comunicação com os pais/encarregados de educação dos atletas e informá-los acerca do processo de formação dos seus educandos;
Elaborar um organograma técnico, horários, grupos de treino, distribuição de espaços e de competições;
Controlar a planificação, os conteúdos das sessões e tarefas de treino e de assiduidade;
Assistir com regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas de formação;
Promover e organizar atividades desportivas e culturais de carácter pontual e de final de época;
Cumprir e fazer cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

DIRECTOR DE EQUIPA

O diretor de equipa assume um papel igualmente importante em todo o processo formativo, sendo o representante da Direção e o responsável máximo no seio de cada equipa.

No exercício das suas funções, devem os diretores de equipa:

Assegurar toda a logística da equipa, nomeadamente nos treinos e jogos;
Desempenhar as funções de secretário técnico e delegado aos jogos;
Estabelecer comunicação sistemática com Diretor Geral de Formação e Coordenador
Transmitir aos atletas princípios e valores, como a responsabilidade, a solidariedade, a cooperação, o espírito de fair play e comportamento desportivo apropriado;
Inculcar nos atletas o respeito e dignificação do emblema, história, princípios e valores do clube;
Assegurar a comunicação com os pais/encarregados de educação dos atletas e informá-los acerca do processo de formação dos seus educandos;
Promover e organizar atividades desportivas e culturais de carácter pontual e de final de época;
Cumprir e fazer cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas.



TREINADOR DEVERES / COMPETÊNCIAS

Numa equipa de futebol como em outra qualquer modalidade desportiva ou atividade profissional, existem sempre elementos mais predispostos e com maiores capacidades e que, naturalmente, se destacam dos demais.

Existem também elementos, que pelo seu esforço e entrega serem superiores ao dos seus colegas durante os treinos, devem ser valorizados e premiados.

No Departamento de Formação do Clube União 1919 e dado que todos os atletas pagam a mesma quantia para suportar a prática desportiva, a regra é que todos os atletas tenham as mesmas condições de treino, e tendencialmente, e de acordo com o mérito e o esforço desportivo de cada um, devem jogar o tempo merecido, tentando-se no entanto que, sem prejuízo para o despenho global da equipa, o tempo de jogo seja distribuído o mais equitativamente possível por todos os atletas.

Em qualquer competição o objetivo será sempre ganhar e obter bons resultados. No entanto e sem relativizar a importância dos resultados, a filosofia será valorizar igualmente a atitude, o empenho, o esforço e a superação individual e coletiva.

Independentemente do que foi referido, caberá unicamente ao Departamento de Formação do Clube União 1919 e aos respetivos treinadores de cada escalão, a função de decidir quais os moldes e que atletas devem integrar as equipas e as convocatórias para participar nas atividades internas ou externas.

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DOS TREINADORES, SOB SUPERVISÃO DA COORDENAÇÃO

O Treinador é responsável por:

- Atletas, técnica e pedagogicamente, devendo exercer junto deles uma ação essencialmente educativa, mas também incentivadora de bons resultados a nível físico, técnico, tático e emocional;
- Efetuar a planificação mensal e as unidades de treino do escalão que lhe for atribuído, em consonância com o modelo de treino estabelecido, apresentando as mesmas à coordenação técnica regularmente;
- Apresentar-se no local dos treinos, nas convocatórias ou nos jogos antes da hora marcada e com o tempo suficiente para receber os atletas e organizar as condições necessárias à prática desportiva;
- Elaborar as convocatórias dos atletas para os jogos;
- Preencher e entregar atempadamente as fichas elaboradas e solicitadas pela Coordenação Técnica;
- Comunicar à CT todos os factos que impeçam o bom rendimento da equipa;
- Evidenciar nos treinos, deslocações e jogos uma atitude ético-desportiva que seja exemplar para os seus atletas.
- Exigir dos atletas assiduidade, pontualidade e empenho, além de atitudes de respeito pelos colegas, treinadores, delegados, funcionários, associados, adversários, árbitros e espectadores.
- Exigir em competição ou no seu contexto uma atitude de entrega e respeito por todos os seus componentes de modo a dignificar o bom nome do clube;
- Comunicar sempre aos seus delegados e CT, qualquer ausência prevista, obtendo destes a necessária autorização. Quando não o puder fazer antecipadamente deverá fazê-lo o mais rapidamente possível.
- Comparecer mensalmente às reuniões técnicas convocadas pelo CT;
- Comunicar previamente ao clube, através do CT e diretor de escalão, a intenção de convidar ou dispensar atletas, cabendo, somente, à Coordenação Técnica e à Direção do Clube, a decisão final sobre o assunto;
- Participar nas Ações de Formação sobre Futebol organizadas pelo clube;
- Eventuais pagamentos de multas a eles aplicadas pela AFC/FPF, a não ser que haja uma decisão contrária por parte da Direção do Clube;
- Obter autorização para eventual acumulação de outras funções noutra clube, mediante conhecimento prévio, avaliação e decisão por parte da Direção do Clube União 1919.

É expressamente proibido:

- O uso de equipamentos tradicionais de outros clubes em treino e/ou jogos.
- Utilizar telemóveis no interior dos balneários (do clube ou do adversário). Se necessitar de o utilizar deve fazê-lo no exterior dos mesmos;
- Dialogar com qualquer Encarregado de Educação sobre assuntos técnicos referentes a todas as equipas que constituem o departamento. Aquando de contacto do Encarregado de Educação, este deverá ser encaminhado para a Coordenação Técnica.
- Impedir qualquer atleta de participar nas convocatórias da AFC/FPF por sua iniciativa exclusiva.



DEVEM AINDA SER RESPONSÁVEIS POR:

- Não deixar bolas e restante material de treino ao alcance direto dos atletas antes do início dos treinos e dos jogos.
- Garantir que a recolha e a arrumação do material utilizado são devidamente efetuadas pelos atletas indicados para o efeito.
- Recriminar e punir os atletas quando estes cometerem faltas intencionais que coloquem em risco a integridade física dos companheiros e/ou adversários ou comprometam os resultados. Os cartões mostrados durante os jogos serão analisados pela equipa técnica juntamente com a coordenação técnica, os quais determinarão possíveis sanções internas a aplicar.
- Corrigir o que se passa de mal sempre que necessário e elogiar o que é bem feito.
- Estimular os atletas a cumprimentar os companheiros e os elementos presentes no banco de suplentes aquando das substituições.
- Incentivar os atletas a cumprimentar os companheiros, os adversários, os treinadores e os árbitros no início e no final de todos os jogos e verificar a respetiva execução.
- Incentivar o autor dos golos a cumprimentar e a agradecer ao companheiro que contribuiu de forma significativa para a criação da situação de finalização.
- Manter atualizada informação relativa ao comportamento desportivo de cada atleta que inclua, entre outros, o tempo de presenças em treinos e jogos, as lesões e ausências por lesão, as convocatórias, e o registo disciplinar, disponibilizando mensalmente ou sempre que lhe for solicitado estes dados à Coordenação Técnica, no seu Dossier de Treinador.
- Estar disponível para, antes ou depois do horário das sessões de treino juntamente e de acordo com a Direção, falar com os pais/encarregados de educação dos atletas, sempre que estes o solicitem com antecedência.
- Transmitir à Coordenação Técnica eventuais casos de comportamentos desviantes ou incorretos e persistentes dos atletas e que ultrapassem a sua competência.
- Transmitir à Coordenação Técnica desistência ou ausência de atletas.

JOGADORES CONCEITO DE EQUIPA

Genericamente e por definição, uma equipa é uma “reunião de indivíduos que realizam em conjunto uma mesma tarefa ou trabalho de modo a alcançar um objetivo comum”. No desporto, pode considerar-se que é “um grupo formado por duas ou mais pessoas que se unem para competir numa determinada modalidade”, pelo qual se consideram coletivamente responsáveis, comprometendo-se a estar empenhados em alcançar objetivos de forma compartilhada.

Numa verdadeira equipa, os objetivos têm de ser comuns e coletivos, a comunicação entre os seus elementos tem de ser verdadeira e as opiniões divergentes deverão ser estimuladas e dirigidas em benefício do grupo. As habilidades individuais de nada valem e só terão êxito se forem complementares e em prol da equipa.

Uma verdadeira equipa investe constantemente no seu crescimento devendo reger-se, entre outros, pelos seguintes princípios:

Participação: deve haver uma participação equilibrada de todos, sem elementos dominantes nem ausentes, constituindo antes um grupo único, coeso e homogéneo.

Renúncia: o fator mais importante no relacionamento de uma equipa, é quando cada um dos membros consegue renunciar a posições e sucessos pessoais em prol do grupo.

Avaliação: saber avaliar os resultados alcançados no final de um jogo ou treino, tentando eliminar os pontos negativos ou as falhas e procurando alternativas para a obtenção de melhores soluções.

Relacionamento: todos são responsáveis pelo relacionamento quando são membros de uma equipa. Se houver um conflito pessoal deve ser resolvido pelas partes o mais rápido possível, pois o conflito prejudica o grupo, impedindo um bom rendimento coletivo.

Compromisso: é imprescindível que todos estejam conscientes da sua responsabilidade em relação à realização das tarefas que cabem ao grupo. Num relacionamento interdependente, a falha de um membro pode prejudicar toda a equipa.



COMPORTAMENTO DOS ATLETAS / JOGADORES

Todo o atleta deve respeitar as decisões tomadas ou as ordens dadas por qualquer dos colaboradores ou elementos afetos ao clube de uma forma ordeira e civilizada, não iniciando, promovendo ou mantendo nenhuma discussão com os mesmos.

Se algum atleta constatar ou presenciar qualquer atitude que, do seu ponto de vista, não seja correta, deve participar o ocorrido ao seu treinador, o qual a resolverá ou a participará a quem de direito ou a quem julgar conveniente.

O comportamento entre os atletas deve ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade, união, compromisso e amizade, de modo a promover o espírito de grupo e a coesão da equipa, em todas as situações e atividades.

O Pavilhão e a “Arregaça” são a vossa “casa desportiva”, o espaço é vosso. Como tal, tenham um comportamento de acordo com esse estatuto e colaborem na sua limpeza e conservação de modo a mantê-lo sempre em boas condições de utilização.

A entrada e permanência neste espaço, será objeto de comportamentos e regras de conduta próprias, logo que a porta de acesso ao recinto seja cruzada na entrada, até ao momento em que é utilizada para sair.

A Direção do Clube e todo o restante “staff” de apoio, não pouparão esforços no sentido de vos tentar ajudar a serem melhores futebolistas/desportistas e simultaneamente a serem melhores homens/mulheres e melhores cidadãos.

As equipas técnicas e de apoio médico estão igualmente disponíveis diariamente para vos ajudar. Contem-lhes os vossos problemas e as vossas dificuldades.

Confiem neles, que eles confiam em vocês!

NUNCA SE ESQUEÇAM que a imagem do Clube União 1919 será em boa parte influenciada pela IMAGEM que cada um de NÓS conseguir transmitir individualmente para o EXTERIOR, pelo que o vosso COMPORTAMENTO deve DIGNIFICAR sempre o nome do clube.

Assumam esse dever não só dentro do campo e no interior das instalações, mas também no vosso dia-a-dia, mesmo fora das mesmas.

TEMOS ORGULHO EM VOCÊS.

**PROCUREM SEMPRE IGUALMENTE TER
ORGULHO EM SEREM ATLETAS DO
CLUBE UNIÃO 1919**



COMPETÊNCIAS

NORMAS E CÓDIGO DE CONDUTA

01. SÊ TRANSPARENTE

Nunca combines o resultado de um evento.

Joga com honestidade, justiça e nunca combines um resultado ou uma parte de um jogo. Qualquer que seja a razão, não tentes influenciar negativamente o curso natural de um evento desportivo. As competições desportivas devem ser sempre um teste honesto das capacidades e apetências e os seus resultados devem manter-se incertos. Combinar um resultado vai contra as regras e a ética desportiva e, quando se é apanhado, pode incorrer-se numa pena criminal e ser banido para sempre do desporto.

Não te coloques em risco e segue estes princípios:

- Desempenha sempre as tuas funções o melhor que conseguires.
- Nunca aceites combinar um resultado. Diz imediatamente que não. Não te deixes manipular: indivíduos sem escrúpulos podem tentar manter uma relação de amizade contigo de maneira a explorar-te para conseguirem atingir os seus objetivos no que toca à combinação de resultados. A prática pode incluir ofertas de prendas, dinheiro e outro apoio.
- Evita vícios ou o acumular de dívidas porque esse pode ser o gatilho que fará com que estes indivíduos sem escrúpulos te escolham como presa fácil para corromper. Procura ajuda antes que percas o controlo da situação.

02. SÊ ABERTO

Conta a alguém que te tentaram subornar

Se ouvires algo suspeito, se alguém se aproximar para tentar combinar algum resultado ou um evento num jogo ou se alguém te oferecer dinheiro em troca de favores e informação sensível, debes imediatamente reportar às entidades competentes no teu país. Qualquer suspeita ou ameaça de corrupção deve ser sempre denunciada. Informa-te sobre as instituições que te poderão ajudar (como, por exemplo, o sindicato do teu país e/ou alguém em quem confies) no caso de seres abordado, especialmente se estiveres a jogar num ambiente pouco seguro.

03. SÊ CUIDADOSO

Nunca partilhes informação sensível

Enquanto jogador ou funcionário de um clube, podes ter acesso a informação privilegiada que não está acessível ao público em geral, como saber que um jogador-chave está lesionado ou que o treinador quer abdicar de um atleta mais frágil. Esta é considerada informação sensível, privilegiada ou do foro interno do clube. Essa informação pode ser desejada por pessoas que depois a usariam de forma a assegurar vantagem injusta sobre alguém e, assim, obter um retorno financeiro.

Não há nada de errado com o facto de possuíres informação sensível; o que fazes com ela é que importa. A maioria dos jogadores e funcionários sabe que não devem partilhar ou discutir assuntos importantes com pessoas de fora do clube, uma vez que a sua divulgação poderia ser usada em apostas, entre outras.

04. SÊ INTELIGENTE Conhece as regras

Procura as regras de integridade das tuas instituições nacionais e internacionais, como o clube, a federação, a equipa, o sindicato, a competição e as leis do país, antes de dares início a uma época desportiva por forma a estares atento à situação atual do teu desporto, especialmente no que toca ao mundo das apostas. Muitos desportos e países têm ou estão a desenvolver regulação nas apostas desportivas e tu precisas de as conhecer – mesmo que não participes nas apostas.

Se quebrares as regras, serás apanhado, arriscarás penas severas incluindo ser banido para sempre do teu desporto e ainda ser sujeito a uma investigação criminal.

05. SALVAGUARDA-TE

Nunca apostes no teu próprio desporto

Nunca apostes em ti mesmo, nos teus adversários ou no teu desporto. Se tu ou alguém próximo de ti (treinador, namorada, familiares, etc.) apostarem em ti, nos teus adversários ou no teu desporto, arriscarás penas severas.

Será melhor que te salvguardes e que nunca apostes em eventos do teu próprio desporto, incluindo:

- Nunca apostes nos teus próprios jogos ou competições (mesmo que apostem em derrotas ou empates teus).
- Nunca dêes instruções ou encorajes alguém a apostar nos jogos em que participas.
- Nunca assegures a ocorrência de um determinado evento que possa ser passível de figurar numa aposta e do qual possas vir a receber uma recompensa.
- Nunca dêes ou recibas qualquer oferta, pagamento ou qualquer benefício em circunstâncias que possam colocar-te a ti ou ao futebol numa situação de descrédito.



3 R'S

O objetivo desta ação é, através de medidas concretas (role play), confrontar os jogadores com o fenómeno e dar-lhes ferramentas que os ajudem a reconhecer, resistir e reportar esta ameaça.

RECONHECER

O objetivo de um apostador é ganhar vantagem desportiva ou financeira decorrente da influência indevida do resultado ou do decurso de um jogo.

Para manipular este jogo, o apostador tem como alvo pessoas que são capazes de influenciar diretamente o decurso de um jogo, como jogadores, árbitros e dirigentes. O apostador pode aproximar-se de diferentes maneiras, por exemplo direta ou indiretamente através da oferta de dinheiro ou presentes, ou através da utilização de ameaças implícitas ou extorsão.

O jogador de futebol deve, por isso, 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. Sem integridade, o jogo de futebol perde a sua credibilidade, os seus adeptos e os seus patrocinadores. Quando um jogador de futebol ajuda a combinar o resultado de um jogo, corre o risco de ser banido definitivamente do futebol, arriscando também uma ação penal e pena de prisão.

Protege-te a ti mesmo e a integridade do futebol. Resiste a qualquer abordagem, tendo em vista a viciação de resultados. É a tua própria vida e a tua família que estão em jogo.

REPORTAR

Para prevenir a viciação de resultados, é vital que o jogador de futebol denuncie qualquer suspeita de comportamento corrupto. A denúncia irá alertar o futebol e a respetiva aplicação da lei e irá proteger o jogador, a sua família e outras pessoas envolvidas no futebol. A denúncia afasta também os apostadores de novas abordagens. O jogador deve denunciar a alguém da sua confiança e que tenha capacidade de fazer algo: o seu treinador, o Sindicato dos Jogadores, as autoridades policiais, o sistema de segurança da FIFA ou a polícia local. Caso haja qualquer ameaça ao próprio jogador ou familiar que coloque em causa a sua integridade física, o futebolista deve informar imediatamente as autoridades policiais indicadas.

Todas as informações recebidas serão tratadas prontamente, com a mais estrita confidencialidade e utilizadas exclusivamente para efeitos de proteção da integridade do futebol.

APOSTAS E MATCH FIXING

O Clube União 1919 é regido por valores morais e éticos, defendendo a verdade desportiva e integridade das competições, pelo que procurará também desempenhar um papel ativo no combate ao fenómeno dos resultados combinados associado às apostas desportivas (também conhecido por “match-fixing”).

A prática de jogos e apostas online é expressamente proibida a dirigentes desportivos, técnicos desportivos, treinadores, praticantes desportivos e a menores de idade, seja praticada diretamente ou por interposta pessoa, nos termos do disposto no art. 6º, alínea d) e i) do Decreto-Lei n.º 66/2015, de 29 de abril.

Qualquer elemento do futebol de formação do Clube União 1919 que tenha conhecimento de combinação de resultado ou viciação de um momento de jogo, oferta de dinheiro em troca de favores ou informação privilegiada, deverá reportar imediatamente às entidades competentes, nomeadamente através de denúncia em integridade.fpf.pt.





DIREITOS

O atleta tem direito à prática do futebol com condições técnicas, materiais e pedagógicas, que possibilitem apropriar-se das habilidades, das táticas, das técnicas e conhecimentos que lhe permitam desenvolver aptidões, formar atitudes e valores conducentes à realização das suas capacidades, através de:

- Técnicos com formação mínima adequada;
- Espaços desportivos adequados;
- Material treino adequados à prática da modalidade;
- Acompanhamento médico-desportivo;
- Quadro competitivo adequado à sua idade;
- Tratamentos-sob a supervisão de um fisioterapeuta nos treinos, jogos ou sempre que necessário;
- Acesso ao Seguro Desportivo sempre que aconteça algum acidente ou lesão enquanto o atleta estiver em representação do Clube e quando devidamente testemunhados por massagistas, treinadores, delegados ou diretores;

Os pagamentos ou contrapartidas efetuadas pelos jogadores ao clube, dizem respeito apenas ao direito à sua frequência nos treinos de futebol do seu escalão, dentro do processo formativo do Clube União 1919, não tendo qualquer garantia de que deve jogar sempre, ou que deve ser sempre convocado para jogos ou encontros. Essa decisão cabe sempre ao seu treinador e restante equipa técnica, dentro da linha do processo de formação do clube, e é a eles que cabe a responsabilidade dessa e de outras decisões, nomeadamente a constituição da equipa que irá ser federada e participar nas competições da Associação de Futebol de Coimbra.

O Clube União 1919 esforça-se por ter, junto dos seus atletas, um acompanhamento de proximidade em relação às suas vivências académicas e premeia e evidencia, regularmente, todos os atletas que mais se destacarem na área escolar.

DEVERES:

- Todo o atleta federado pelo Clube União 1919 terá, obrigatoriamente, de ser contribuinte do clube, na qualidade de “Atleta pagador”.
- Mensalidades - A mensalidade terá de ser paga nos prazos indicados até ao final da época. O não cumprimento, o atleta poderá ficar impedido de treinar e não ser convocado para jogos.
- Os atletas com mensalidades em atraso, relativamente a épocas anteriores, NÃO serão inscritos na AFC, tendo de regularizar as mesmas até ao 15º dia após o início dos treinos.
- Equipar nos treinos como nos jogos, somente com equipamento do clube.

EXAMES MÉDICOS

O atleta deverá apresentar um exame médico desportivo, entregue no clube no ato da entrega da documentação para inscrição como atleta federado. O boletim do exame médico será fornecido pelo clube. O clube pode providenciar a pedido dos jogadores a realização dos exames médicos com as instituições protocoladas.

CEDÊNCIA DE DIREITOS DE IMAGEM

Ceder a sua imagem, a título gracioso, para fins promocionais do clube (página oficial na Internet e respetivas presenças em redes sociais, caderneta de cromos, calendários, impressão de imagens e produtos de marketing do clube em geral.

ATLETAS DE FUTEBOL 11 e FEMININO

Os atletas destes escalões estão sujeitos aos seguintes horários de recolher:

Na antevéspera de um jogo, o horário de recolher é às 23 horas.

Na véspera de um jogo, o horário de recolher é às 22.30H.

Quaisquer tomas de medicamentos, devem ser sempre comunicadas ao departamento médico e treinadores, salvaguardando os controlos de antidoping e eventuais indisposições.

ATLETAS ESTRANGEIROS

Na 1ª inscrição de jogadores estrangeiros, maiores de 11 anos, é necessário fazer uma consulta à Federação do País de origem para saber se os jogadores já tiveram alguma inscrição naquela federação. Se for o caso, passará a ser uma Transferência Internacional (com custos acrescidos). Caso o jogador nunca tenha sido inscrito então passará a ser uma 1ª inscrição (jogador comunitário ou não).

A consulta à Federação do país de origem tem um custo que deverá ser suportada, na totalidade, pelo Encarregado de Educação do atleta.



NORMAS DE COMPORTAMENTO MODELO ANTES / DURANTE / APÓS TREINO.

Como é unanimemente reconhecido, as competições começam a ganhar-se muitos antes dos treinos e dos jogos através da prática de estilos de vida regrada e saudável, nomeadamente ao nível do descanso, da alimentação e da ausência de vícios, naquilo que é normalmente designado por “treino invisível”.

É nos treinos que se exercitam, simulam, testam e antecipam os jogos dos fins-de-semana - “treino duro jogo mais fácil”.

Como é do conhecimento de todos, o Clube União 1919 dispõe unicamente de um campo de futebol sintético de 11 para treinar, tendo que o partilhar em simultâneo com mais de uma equipa. Para que tudo decorra de maneira harmoniosa e de modo a tirar o máximo proveito do espaço e tempo disponíveis, deve o atleta observar as seguintes regras e/ou recomendações:

- Ter sempre em conta que o treino se considera iniciado imediatamente após a entrada nas instalações do campo, terminando o mesmo apenas quando abandonar as mesmas.
- Fazer um lanche antes do treino com a antecipação de tempo necessário de modo a que não interfira com a digestão.
- Ser assíduo e pontual, chegando alguns minutos antes da hora marcada e apresentando-se com o material desportivo que lhe foi previamente indicado. Depois da tolerância estabelecida o atleta poderá ser impedido de treinar.
- Não utilizar equipamentos que identifiquem outros clubes.
- Aguardar ordeiramente o início do treino sentado no banco, sem prejudicar outros treinos ou jogos a decorrer.
- Salvo casos inopinados devidamente comprováveis, avisar antecipadamente e justificar ao treinador o motivo das faltas ou atrasos aos treinos, utilizando a(s) forma(s) que lhe foi/foram previamente comunicada(s).
 - Salvo indicações em contrário, o trajeto desde a porta de entrada até aos balneários, deve ser efetuado pelos locais indicados.
- Evitar trazer objetos de valor, sendo o próprio responsável pela sua guarda.
- Solicitar ao treinador e ao clube, com a devida antecedência, a autorização para a participação em eventos desportivos de outra natureza e estranhos ao clube.
- Respeitar todos os elementos da equipa técnica e estar sempre concentrado e atento às respetivas indicações. O não cumprimento das tarefas propostas, a falta de empenho e a perturbação da sessão de treino por parte de um atleta, pode levar à sua expulsão da sessão.
- Colaborar na organização, na recolha e na arrumação de todo o material utilizado para o treino (bolas, coletes, cones, balizas, etc.), no local indicado e de acordo com as indicações das respetivas equipas técnicas.
- Estar em silêncio, quando um elemento da equipa técnica, médica ou da Direção falar.
- Respeitar, apoiar, incentivar e motivar sempre os outros colegas de equipa.
- Comunicar sempre ao treinador da equipa qualquer problema que ocorra no seio da mesma.
- Manter sempre o balneário asseado e limpo.
- Cumprir, rigorosamente, as prescrições e conselhos do departamento médico do clube.
- Comunicar ao médico, enfermeiro ou massagista, qualquer alteração do seu estado de saúde e submeter-se ao tratamento adequado.
- Apresentar-se no local de treino à hora que lhe tiver sido indicada mesmo estando lesionado a fim de, após o tratamento e se assim for decidido, poder integrar a totalidade ou parte do treino conforme for preconizado.



NORMAS DE COMPORTAMENTO MODELO ANTES / DURANTE / APÓS OS JOGOS.

Tendo sido observado o “treino invisível” já referido e se, durante a semana, houve a aplicação ideal nos treinos, o dia do jogo será o culminar de todo o trabalho semanal, com a colocação em prática do plano idealizado para o mesmo. Para que tudo decorra de maneira harmoniosa e de forma a tirar o máximo proveito do esforço semanal, o atleta deve ter em conta as seguintes regras e/ou recomendações:

- Tomar um pequeno-almoço rico, equilibrado e com antecipação de tempo conveniente para efeitos de digestão, sempre que os jogos se realizem de manhã.
- Respeitar rigorosamente os horários estabelecidos para a concentração, comparecendo nos locais definidos para o efeito pelo menos cinco minutos antes do indicado.
- Salvo motivos inopinados ou imprevistos devidamente comprováveis, avisar o treinador com 12 horas de antecedência da impossibilidade de comparecer ao jogo, ou preferencialmente antes da convocatória ser efetuada.
- verificar cuidadosamente, antes de sair de casa, se possui consigo todo o material desportivo necessário.
- Apresentar-se correta e devidamente equipado como lhe foi indicado.
- Permanecer junto com o grupo desde a chegada à concentração até à saída das instalações onde se realiza o jogo.
- Respeitar rigorosamente todas as ordens dadas pelo delegado ao jogo e pelos treinadores.
- Respeitar, apoiar, incentivar e motivar sempre todos os colegas de equipa.
- Respeitar todos os elementos integrantes do jogo (árbitros, dirigentes, componentes da equipa adversária, autoridades de segurança) e o público.
- Não discutir com os adversários nem protestar com a equipa de arbitragem. Neste caso apenas o capitão o poderá fazer para informar de algum facto relevante estritamente necessário e nunca para discutir qualquer lance já ocorrido. As advertências ou expulsões de qualquer atleta, serão objeto de análise pela Direção, podendo o mesmo ser castigado internamente por decisão da mesma.
- Cumprimentar adversários, equipa de arbitragem e outros agentes envolvidos no jogo e saudar o público, tanto no início como no final do mesmo.
- Formar um círculo juntamente com a equipa técnica durante 5 minutos, no fim de cada jogo, aproveitando para descomprimir, “alongar” e para abordar, genericamente, as incidências do jogo. No final abandonar em conjunto e com respeito o recinto de jogo.
- Não reagir, nunca, a palavras, gestos, atos ou eventuais injúrias por parte do público;
- Tomar banho no final dos jogos é obrigatório para todos os atletas;
- Manter e deixar o balneário visitante asseado e limpo;
- Recolher para local ou recipiente apropriado eventual resíduo, deixando o recinto limpo, nos casos em que o lanche no final do jogo seja efetuado dentro ou nas imediações do campo adversário;
- Comportar-se com civilidade, respeito e educação, sempre que utilizar os transportes do Clube União 1919, tanto com os motoristas, como com os pedestres na via pública e/ou ocupantes de outros veículos com que se cruzem.

PROIBIÇÕES

É expressamente proibido a todos os atletas/jogadores do Clube União 1919:

- Utilizar material de treino não indicado pelo treinador.
- Suspende-se nas balizas ou outros equipamentos existentes no recinto desportivo.
- Entrar nos balneários e/ou no relvado sem autorização da Equipa Técnica.
- Perturbar os treinos de outras equipas que estejam a decorrer enquanto aguardam o início do seu.
- Permanecer no relvado para além da hora do treino.
- Realizar ações suscetíveis de colocar em risco a sua integridade física e/ou a dos outros atletas.
- Danificar quaisquer bens ou equipamentos.
- Usar brincos, anéis, piercings ou quaisquer outros adornos que possam por em risco a sua integridade física ou a dos companheiros no decurso de treinos/jogos.
- Usar o telemóvel dentro do balneário sem autorização dos técnicos.
- Deixar o equipamento utilizado nos treinos e nos jogos fora dos locais indicados.
- Sair sem ele ou um encarregado de educação assinar a folha de convocatória no último treino da semana, verificando as indicações nele contidas, nomeadamente o local e hora da concentração.
- Fumar e/ou beber bebidas alcoólicas dentro ou nas imediações do complexo desportivo, ou fora do mesmo sempre que se encontre ao serviço e sob a alçada do clube.



INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

Todas as infrações dos atletas consideradas de gravidade, serão objeto de análise pela Coordenação Técnica em conjunto com a Direção do Clube, e implicarão um quadro disciplinar que poderá ir de suspensão do atleta de convocatória aos jogos, suspensão do atleta por período limitado, da participação nos treinos, ou em casos de extrema gravidade, ou de casos de gravidade média/alta mas recorrentes, ser convidado a abandonar a sua equipa e o clube.

QUADRO DISCIPLINAR

Sanções a aplicar a atletas em caso de comportamentos/conduitas violadoras do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas:

1. Treinos

- Atraso ao início do treino, no dia do jogo e à concentração – Sanção a aplicar pelo Treinador;
- Falta ao treino sem aviso prévio – Sanção a aplicar pelo Treinador.
- Falta injustificada a mais que um treino na mesma semana – Pode não ser convocado.
- Não comparência ao jogo, devidamente justificada estando convocado – Proibição de treinar e processo disciplinar.
- Desavenças graves com colegas – Proibição de treinar e processo disciplinar.
- Falta de respeito e má educação para com os responsáveis – Proibição de treinar e processo disciplinar.
- Em representação do Clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo - Suspensão imediata e processo disciplinar, até à sua conclusão.

2. Jogos

- Os cartões amarelos e vermelhos são passíveis de apreciação por parte da coordenação tendo em consideração comportamentos justificados ou injustificados;
- Os comportamentos injustificados serão penalizados com treinos de castigo (entre 1 e 3), com presença obrigatória nos mesmos.

O incumprimento das normas internas levará a castigo a aplicar pela direção após consulta interna, da direção e coordenação.

Comportamentos incorretos para com elementos do Clube por parte de pessoas externas ao Clube, mas afeta aos jogadores – Sanção a aplicar pelo Clube

Todos terão direito a serem ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção;

As penas serão afixadas para conhecimento de todos;

Todas as situações não previstas neste Manual e que impliquem sanção disciplinar, serão analisadas pela Direção do clube;

Os processos disciplinares são instruídos pelo conselho disciplinar, sob aceitação da Direção do Clube.

3. Encarregados de Educação

No caso de conduta indevida por parte dos encarregados de educação e/ou familiares, em jogos ou treinos, poderá observar-se sanção a impor pela direção que passará por:

- Simples Repreensão.
- No caso de duas ou mais, poderá o clube impor, por decisão da direção, a limitação do acesso aos pais/familiares que sejam identificados por comportamento indevido, sendo estes notificados e informados da decisão da direção.
- No caso de comportamento reiterado, e de sucessivas repreensões, o clube, por decisão da direção poderá interditar o acesso a encarregados de educação, bem como convidar o atleta e respetivo Encarregado de Educação a abandonarem o clube, sem que para tal o clube tenha de realizar qualquer tipo de compensação económica por prestações ou mensalidades já pagas.
- Situações adversas, e não previstas no presente quadro disciplinar, serão dirimidas pela Direção a par com a Coordenação



NORMAS DE CONDUTA NOS TRANSPORTES

Para além do cumprimento das disposições do Código da Estrada e das Regras de Segurança Rodoviária são deveres dos utilizadores dos veículos de transporte do clube e outros veículos que forem colocados ao serviço deste, nomeadamente:

- Não fumar no interior das viaturas;
- Não comer ou beber no interior das viaturas;
- Zelar pelo bom estado de conservação e limpeza das viaturas;
- Respeitar as instruções dadas pelo motorista;
- Cumprir os horários estabelecidos para a utilização;
- Avisar o motorista ou pessoa responsável em caso de alteração de horários ou qualquer imprevisto;
- Comportar-se com civildade, respeito e educação, tanto com os motoristas como com os transeuntes e ocupantes de outros veículos com que se cruzem, sob pena de ficarem impedidos da sua utilização.

ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

INCENTIVO E CORREÇÃO

Todos os atletas do Clube União 1919, em idade escolar e consequentemente abrangidos pela escolaridade mínima obrigatória, têm a obrigação de obter uma boa prestação escolar tanto ao nível do comportamento como aproveitamento (salvo situações especiais);

O Clube União 1919 desenvolve estratégias de promoção e incentivo ao sucesso escolar, valorizando e reconhecendo o mérito escolar com atribuição de medidas de incentivo e adotando, sempre que necessário, um conjunto de medidas de correção tendo em vista a melhoria do aproveitamento escolar dos seus atletas.

O Clube União 1919 solicita ao encarregado de educação as notas escolares relativas a cada período, relatórios de comportamento, informações ao nível da integração social e pedagógica, por forma a acompanhar o percurso escolar e potenciar o rendimento do atleta estudante.

Os atletas com melhor aproveitamento escolar serão premiados pelo Clube União 1919, cabendo ao Diretor da Entidade Formadora do clube a atribuição de uma ou mais medidas de incentivo, designadamente:

- Atribuição do Diploma de Mérito Escolar e Desportivo
- Integrar o Quadro de Excelência Atleta do Mês/Trimestre

Os atletas com dificuldades em termos de aproveitamento e comportamento escolar poderão ser alvo das seguintes medidas:

- Reunião Individual com o atleta;
- Reunião com a Diretora de Turma e Encarregado de Educação do Atleta para uma tentativa conjunta de melhorar o seu rendimento escolar;
- Redução de um Treino Semanal, por forma a ter mais tempo para estudar, sem por isso ser prejudicado em termos de convocatória;
- Não Convocação para Jogo (a definir com a Coordenação e Equipa Técnica).

O controlo das atividades escolares, pessoais e sociais dos atletas passa pelo DEF e pelo responsável pelo Acompanhamento Escolar.

As medidas de correção a adotar pelo clube serão tomadas em conjunto com os Encarregados de Educação, sempre com o intuito de melhorar e permitir o sucesso do processo de formação dos jovens, para que o sucesso escolar seja uma realidade e a atividade desportiva não perca um jovem praticante.



IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA

Orientações específicas para os pais e encarregados de educação:

Todos os pais querem o melhor para os seus filhos. Esta condição faz com que os pais tenham uma natural e normal visão centrada nos seus filhos e uma visão estreita da sua prática desportiva, tendo dificuldade, na maior parte das vezes, em analisar o contexto desportivo, em que os seus filhos se encontram inseridos.

Felizmente a maioria dos pais são participativos e envolvem-se corretamente no acompanhamento dos seus educandos, sendo um contributo essencial à sua formação desportiva.

Para isso têm de colaborar de forma positiva na formação da personalidade do jovem e encarar com naturalidade o treino e a competição, percebendo que cada criança e jovem, é diferente biológica e psicologicamente, e existem naturalmente diferentes ritmos de aprendizagem e maturação diferenciados.

A atitude certa passará sempre pela não criação de expectativas exageradas quando surgem bons resultados e a não desvalorização nem comparação, quando os resultados, por diversos motivos, surgem menos bons, aí tem de haver a tentativa de compreensão e da consequente aprendizagem que destes advém.

Percebemos igualmente, que costumam acompanhar a sua atividade desportiva, que gostam de os encontrar contentes depois dos treinos e das competições e que apreciam a obtenção de bons resultados nas provas em que eles participam. É certo que não estão sozinhos nesses desejos: treinadores, dirigentes, amigos e adeptos em geral, cada um à sua maneira e de acordo com a sua área de intervenção, compartilham essas ambições.

Ainda que redutor e no limite, o treinador, o pai/EE e o atleta formam o triângulo básico deste tipo de anseios, sendo que o correto relacionamento que se estabelece entre eles é um argumento determinante para a qualidade da experiência vivida e para o tipo de benefícios que o desporto lhes proporciona. A dimensão destes benefícios passa, em certa medida, pela forma como os pais/EE acompanham o atleta, pela maneira serena e comedida como o devem ajudar e pelo modo como partilham os momentos de alegria e de tristeza que eles certamente irão vivenciar.

O prazer que a atividade desportiva lhes pode proporcionar, tanto na sua formação tanto enquanto praticante, quanto futuro cidadão adulto, pode ser maximizada se:

- Houver disponibilidade e motivação dos pais/EE para acompanharem a carreira dos filhos;
- Dispuserem de tempo para ir levar e ir buscar os filhos aos treinos e ao local de concentração antes dos jogos às horas marcadas, inculcando-lhes a ideia que a assiduidade e a pontualidade são também fatores determinantes no sucesso;
- Apoiarem e acompanharem sempre que possível os filhos na atividade desportiva (treinos e competições), sem os pressionar e sem se intrometerem no trabalho deles, dos treinadores e dos demais agentes envolvidos;
- Auxiliarem no tratamento e preparação do material desportivo necessário, incentivando-os a gradualmente serem os únicos responsáveis pelo mesmo;
- Encorajarem os filhos a respeitarem as regras e os valores inerentes ao espírito desportivo, tais como a pontualidade, assiduidade, disciplina, espírito de grupo e o respeito pelos companheiros, adversários, dirigentes e treinadores;
- Valorizarem e elogiarem o esforço realizado e os progressos conseguidos;
- Apresentarem um comportamento respeitador e comedido em todos os momentos, não interferindo no trabalho dos treinadores, não exercendo um controlo demasiado apertado sobre os filhos durante os treinos/jogos, não ditando ordens, instruções ou reprimendas aos filhos durante os treinos ou competições, não discutindo com os árbitros, treinadores e pais de outras crianças, não comentando publicamente ou em casa na presença dos filhos, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, de treinadores, de árbitros e de outros pais e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- Não entrarem nos balneários sem prévia autorização da Coordenação ou dos treinadores;
- Valorizarem o divertimento no processo de aprendizagem desportiva, dando relevo aos aspetos sociais (divertimento), físicos (esforço) e técnicos (desenvolvimento) e não tanto aos resultados;
- Reforçarem valores sociais (responsabilidade, disciplina, cooperação, honestidade e frontalidade) e os princípios do fair-play (respeito pelos companheiros, adversários, treinadores, regras do jogo e árbitros);
- Mostrarem interesse contínuo pela atividade desportiva dos filhos, através da presença nos treinos, jogos e reuniões;



- Forem bons espectadores, reforçando o esforço e encorajando-os positivamente;
- Forem cautelosos a discutir as aspirações desportivas para não produzir pressões desnecessárias;
- Não acusarem os outros jogadores, treinadores ou árbitros como responsáveis pelas derrotas, fazendo com que o atleta não assuma as suas responsabilidades e as delegue nos companheiros de equipa;
- Efetuarem algumas perguntas e procurarem que respondam a algumas questões, tais como: Divertiste-te no jogo? Como te sentes acerca do que se passou? O que é que gostaste mais ou menos? O que é que o treinador te disse acerca do jogo? O que achas da tua exibição de hoje?
- Não usem a prática desportiva como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares;
- Evitem criar expectativas exageradas sobre o futuro dos filhos enquanto futuros praticantes desportivos;
- Ajudarem a conciliar as suas atividades escolares e desportivas;
- Assegurem um sono adequado, prevenindo e identificando perturbações da quantidade (média 8 a 10 horas) ou da qualidade do sono dos filhos, estabelecendo rotinas para a hora de deitar/levantar e evitando ter no quarto televisão, computador, telemóvel ou outros aparelhos que perturbem o sono;
- Proporcionarem tempos de descanso equivalentes ao desgaste físico de forma a repor energias;
- Providenciarem uma alimentação saudável;

“APRENDER A JOGAR FUTEBOL, COM PRAZER, PAIXÃO, AMBIÇÃO E RESPEITO... POIS NEM TODOS SERÃO JOGADORES, MAS SABEMOS QUE TODOS SERÃO NO FUTURO HOMENS E MULHERES”

O que os pais devem fazer

Apesar de todos os esforços, os incidentes de violência no desporto ainda ocorrem com alguma frequência. Embora a responsabilidade para lidar com estes incidentes seja do Clube / Instituição / Escola, os pais devem entender, acompanhar e apoiar o processo.

Quando ocorrerem comportamentos incorretos, os pais devem:

- ✓ Denunciar a situação ao(s) responsável(veis) pelo recinto desportivo ou ao(s) member(s) da organização que estiver(em) presente(s);
- ✓ Manter a calma e a tranquilidade.

Quando confrontado com uma situação de violência no desporto, é importante não ter as seguintes atitudes:

- ✗ Retaliar ou aborçar os infratores;
- ✗ Discutir-se emocionalmente;
- ✗ Alisar as do sucedido e permitir que a situação fique fora de controlo.

Cabe ao(s) responsável(veis) pelo recinto desportivo ou ao(s) member(s) da organização que estiver(em) presente(s) abordar o(s) infrator(es) e agir.

Os Clubes / Instituições / Escolas devem ter preparado um procedimento para lidar com os incidentes de violência no desporto.

Comentários das crianças

Convidamos os pais refletirem sobre aquilo que as crianças realmente procuram no desporto. Em seguida, apresentamos alguns comentários de crianças:

“Eu não me importo se não ganhar sempre, quando jogamos algum tem de perder.”

“O meu pai é o maior – limita-se a assistir à competição e a bater palmas.”

“Não vencemos sempre, mas estamos muito felizes quando praticamos desporto.”

“Não quero jogar mais porque a minha mãe grita demais. Estou farto de a ouvir gritar!”

“Não me interessa quem ganha desde que me divirta... De qualquer maneira, é bom ganhar nem que seja uma vez.”

“Quando os espectadores gritam com os árbitros, é como se nos estivessem a entregar o jogo.”

“Fico contente quando marcamos um gol. Penso que os adversários devem sentir o mesmo quando o conseguem.”

Estudo de opinião: “Semelhanças entre futebolistas, 2002 and 2003” - A Key Real Guide for Growth (Liz, David Baker)

www.facebook.com/observatorio-desportivo

www.pned.pt

EDUCAR PARA A ÉTICA NO DESPORTO

Plano Nacional de Ética no Desporto

REPUBLICA PORTUGUESA

Vamos acabar com a Violência no Desporto

A violência no desporto manifesta-se de várias formas que vão desde a linguagem abusiva e comportamento dos praticantes, treinadores, juizes, espectadores ou pais, até situações mais graves como a agressão física. Colocando de uma forma simples, a violência no desporto é algo prejudicial, tanto para as crianças e jovens, como para o desporto no seu todo. A existência de episódios de violência leva à diminuição da segurança e do prazer no desporto, e ao abandono precoce por parte das crianças e dos jovens.

O que os pais podem fazer

Os pais têm um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e na redução dos incidentes de violência, contribuindo-se como um importante modelo e referência de bom comportamento, através de:

Incentivar um Fair Play / Jogo Limpo

- Apoiar e aplaudir as boas práticas das equipas/atletas;
- Comentar os árbitros/juizes, treinadores e adversários.

Respeitar os Árbitros/Juizes, Treinadores e Adversários

- Aceitar as decisões dos árbitros/juizes – eles são humanos e, como tal, podem cometer erros;
- Lidar com os problemas e incidentes de forma controlada, respeitadora e profissional.

Controlar as suas emoções

- Ser entusiasta e apoiar, sem se substituir ao treinador, dando instruções para dentro do recinto de jogo/prova;
- Não entrar em conflito direto com os outros;
- Não usar linguagem ofensiva em qualquer situação.

Seguir um Código de Conduta

- Compreender, aceitar e apoiar um Código de Conduta do seu Clube / Instituição / Escola.

Ajudar as Crianças e Jovens a ter prazer na prática desportiva

- Dar ênfase e importância ao esforço, ao prazer proporcionado pela prática desportiva e não apenas à vitória;
- Nunca ridicularizar ou gritar com uma criança ou jovem, pelo facto de ter cometido algum erro.

Teste: Que tipo de pais são?

A maioria dos pais tem um papel relevante no contributo que dão para criar um ambiente agradável de prática desportiva. Contudo, existem outros que, mesmo sem ser intencionalmente, ajudam antes a criar um ambiente de tensão, que favorece a violência no desporto. Que tipo de pais é que vocês são?

Pais que gritam muito Centram a sua atenção nas suas reações e estão sempre a gritar com os atletas e com os árbitros/juizes. Estes pais devem aprender a controlar as suas emoções e a observar os seus próprios comportamentos em situações de prática desportiva, fazendo um esforço para gritar ou expressar-se corretamente.	Pais que apoiam em excesso Sem perceberem moderadamente, prestando um apoio incondicional que chega a interferir no próprio jogo. Com tais comportamentos conseguem estar a transmitir ao atleta a ideia de que o resultado atlético e mesmo o comportamento desportivo são o mais importante. Estes pais devem aprender a ser mais calmos e mais centrados no seu entusiasmo.	Pais treinadores Passam a vida a tirar notas, fazer o melhor de tudo, a avaliar o desempenho dos filhos. Revolvem todas as coisas e competições em que eles participam e apontam aquilo que não está bem. Esses pais devem deixar o treino dos filhos para os treinadores profissionais.	Pais que gostavam de ter sido atletas Vivem os seus sonhos através dos filhos e encaram esta prática como se fossem eles os participantes. Estes pais têm de conseguir eliminar a pressão de "ganhar a todo o custo" e entender que não são eles quem praticam desporto.	Pais que não ligam nenhuma importância Estão tão ocupados com as notícias dos jornais e a falar ao telefone que não prestam atenção ao desempenho dos filhos. Estes pais devem reconhecer que um pequeno entusiasmo aos filhos ajuda bastante.	Pais 5 estrelas (sem o seu caso!) Centra-se na ansiedade no esforço do jovem e não no resultado do desempenho. Resposta positiva ao treinador, aos árbitros/juizes e aos adversários. São apoios positivos e não sempre presentes o que faz com que o jovem quando esteja a ver a competição dos filhos.
---	--	--	--	--	--

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao Clube União 1919. Assim, elencamos uma série de normas de conduta que gostaríamos de ver apreendidas e implementadas pelos encarregados de educação dos nossos atletas.

- Apoiar e acompanhar, sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos) sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros, nomeadamente com indicações para dentro do campo durante os jogos.
- Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses.
- Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos, mesmo que ligeiros, e aceitar que este é mais importante que ganhar a qualquer custo.
- Encorajar, ajudar o seu filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos).
- Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo;
- Evitar pressionar sobre ganhar, perder ou marcar um golo.
- Colaborar, sempre que possível, nas situações infra:
 - Sempre que possível, levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e ser responsável por o transportar para os jogos.
 - A entrada nos balneários dos atletas só pode ser efetuada em casos absolutamente excecionais e com autorização (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas, bem como a sua autonomia (exclusivamente nos escalões Sub-5 até Sub-7).
 - Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou do jogo, nunca durante os mesmos.
 - Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador técnico e nunca com os treinadores.
 - Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto da secretaria ou da direção do Clube.
 - Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser sempre avisado com a antecedência possível.
 - Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.

INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR:

ESPECÍFICO PARA PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO:

A violação pelos pais de algumas das normas de conduta previstas no Manual de Acolhimento e Boas Práticas em termos que se revelem perturbadores do funcionamento do clube, devem merecer, num primeiro momento, uma chamada de atenção ou reparo pelos treinadores ou coordenador da formação no sentido de ser reposto o respeito pelo cumprimento das normas e evitar a reincidência da conduta.

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

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

PROCESSO DE INSCRIÇÃO



Para a inscrição no clube são necessários os seguintes elementos:

- Preenchimento da ficha inscrição como atleta do Clube;
- Preenchimento da ficha inscrição AFC/FPF;
- 1 fotografia do jogador (atualizada);
- Cópia do documento de identificação do atleta;
- Cópia do documento de identificação do Enc. Educação ou Tutor;
- Declaração / Termo de Responsabilidade.

Os pais/encarregados de educação deverão comunicar ao Clube União 1919 qualquer alteração aos dados fornecidos no ato de inscrição, nomeadamente, contactos telefónicos, emails ou renovações de documentos de identificação.

Em caso de desistência ou transferência do atleta no decurso da época desportiva, o pai/encarregado de educação terá de reembolsar o Clube União 1919 do custo da inscrição do jogador na AFC/FPF.

TABELA DE PREÇOS

- Petizes e Traquinas 2023 – 1ª inscrição/Reinscrição - 70€ (inscrição + Eq.Jogo)
- Petizes e Traquinas 2023 – Transferência – 107,5€ (Transferência + inscrição + Eq.Jogo)
- Fut 7 – 1ª inscrição/Reinscrição - 40 €
- Fut 7 – Transferência 77.5€
- Fut 11 – 1ª inscrição/Reinscrição 55€
- Fut 11 – Transferência 92.5€

- Exame médico- 12€ Pagos no ato do exame (Obrigatória apresentação caso não faça no Clube)
- Mensalidade- 35€

Consultar preço através de uniaodecoimbra@gmail.com ou 239704091.



(preços podem ser consultados através do contato telefónico ou através de email acima referido)

ESTE MATERIAL NOS PONTOS REFERIDOS É OBRIGATÓRIO PARA QUE POSSAM PARTICIPAR NOS TREINOS, JOGOS E DEMAIS EVENTOS DO CLUBE QUANDO SOLICITADOS.

Sendo estes artigos fornecidos por entidades exteriores ao Clube, estes preços podem sofrer variações, sendo esse facto comunicado no ato da aquisição se necessário.

Na secretaria do União 1919 situado no Pavilhão ou no Campo da Arregaça às segundas, quintas e sextas entre as 18h30 e as 20h30, estão disponíveis todos os tamanhos de equipamentos disponíveis para que o atleta experimente para aferir o tamanho adequado antes de se efetuar a encomenda.

Equipamentos personalizados não podem ser devolvidos a menos que exista falha da parte do Clube de Futebol ou do fornecedor externo.

Pagamento de kits ou outros equipamentos, como fatos de treino, casacos e similares terá de ser efetuado pagamento obrigatório no ato da encomenda.



PAGAMENTOS, PRAZOS E MÉTODOS

As faturas são emitidas no dia 1 de cada mês e enviadas por meios eletrónicos para o endereço de email do encarregado de educação, conforme a informação registada na ficha de inscrição ficando o prazo de 8 dias após a emissão das mesmas.

Os meios de pagamento disponíveis são os seguintes: Numerário, Terminal Multibanco (Campo Arregaça), ou Transferência, neste último caso terá de enviar sempre o comprovativo para o email uniaodecoimbra@gmail.com, com nome do atleta e escalão.

NIB: PT50 0079 0000 8184 9673 1023 3

PENALIZAÇÕES

Compreendendo os compromissos financeiros inerentes ao Clube União 1919, tendo que respeitar as datas e os valores propostos aos seus colaboradores, a falta de assiduidade referente ao pagamento das mensalidades pode alterar significativamente o bom funcionamento de toda a estrutura.

Assim, no caso do pagamento das mensalidades não se verificar de acordo com a data estipulada (até dia 08 de cada mês), o atleta está sujeito às seguintes penalizações:

- Até 1ª semana de atraso: extra de 10% sobre o valor da mensalidade;
- Na 1ª semana de atraso: extra de 20% sobre o valor da mensalidade;
- Na 2ª semana de atraso: extra de 30% sobre o valor da mensalidade;
- Na 3ª semana de atraso: extra de 40% sobre o valor da mensalidade;
- Após a 4ª semana de atraso: impedimento de participação no treino/jogo até a situação estar devidamente regularizada.

ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

O Clube União 1919 dispõe de condições de acompanhamento médico das suas equipas, que permitem uma intervenção, em caso de necessidade, em tempo útil, nomeadamente através da presença de fisioterapeutas em treinos de todos os escalões e nos jogos, nos escalões de iniciados a juniores, que atuam em colaboração com o responsável clínico e outros especialistas da área da saúde (ortopedia, fisioterapia, psicologia, nutrição, etc.).

Em caso de emergência (decorrente de acidente ou outro) devem os elementos envolvidos adotar os planos de emergência médica e de evacuação anexos ao presente Manual (Anexos I, II e III).

O encarregado de educação do atleta acidentado deve ser notificado, pelo meio mais expedito, pelo Diretor ou Treinador, para proceder ao seu acompanhamento, uma vez que, em caso algum, pode o acidentado ficar entregue a si próprio.

A educação alimentar constitui um importante fator no processo de formação dos jovens jogadores, pelo que o Clube União 1919 procurará promover hábitos de alimentação compatíveis com a vida de um jovem desportista, definindo um conjunto de Recomendações Alimentares e de Nutrição (Anexo III) e promovendo ações de formação sobre alimentação e nutrição.

EXAMES MÉDICOS

No início de cada época desportiva todos os atletas terão de realizar os exames médicos obrigatórios para a prática desportiva federada.

Os exames médicos desportivos dos atletas podem ser efetuados no Clube União 1919, em data e horário a definir.

O valor devido pela realização do exame é da responsabilidade do atleta, tendo de ser liquidado no dia do mesmo.

PROCEDIMENTOS DE ÂMBITO CLÍNICO

Sempre que necessária avaliação ou intervenção externa, conforme procedimento definido no respetivo regulamento, cabe ao departamento clínico, em conjunto com os responsáveis da coordenação, indicar, consoante a situação clínica, qual a melhor orientação a dar.

Salvo situações de urgência imediata, ocorrida em treino ou em jogo, qualquer atleta, ou encarregado de educação, que por iniciativa própria, recorra aos serviços hospitalares (urgências) sem indicação expressa do treinador, delegado, ou algum responsável do departamento clínico, fica responsável pelo pagamento das taxas moderadoras. Os atletas a quem seja indicado/aconselhado recorrer ao serviço de urgência hospitalar, deverão apresentar as respetivas despesas num período máximo de 3 dias úteis, caso não o façam, ser-lhe-á imputada a responsabilidade de pagamento das mesmas.

O Clube União 1919 só acionará o seguro desportivo se todos os procedimentos forem cumpridos em conformidade regulamento.



SEGURO DESPORTIVO

O seguro desportivo abrange todos os atletas inscritos na Associação de Futebol de Coimbra / Federação Portuguesa de Futebol.

São da responsabilidade dos encarregados de educação os eventuais acidentes, lesões físicas, fraturas e demais danos que possam resultar ao mesmo, independente da extensão dos mesmos, durante o período de treinos à experiência, cessando esta responsabilidade no momento da aceitação da inscrição do atleta pela AFC / FPF, a partir do qual o atleta passará a estar ao abrigo do seguro desportivo.

O seguro desportivo só será acionado caso o atleta, imediatamente após à lesão, se aconselhe no departamento médico no clube e siga todas as indicações.

Caso o atleta opte por consultar uma entidade não recomendada pelo departamento médico, o seguro não será acionado.

Expeto nas situações de emergência imediata com acionamento de INEM todas as participações de sinistro
50 % DA FRANQUIA A CARGO DO ATLETA.

ÉPOCA 2023/2024

50€ até 2011

75€ a partir de 2010 inclusive

Atletas com mensalidades em atraso, valores em dívida e/ou que não cumpram os pressupostos de âmbito clínico
todas as participações de sinistro

100 % DA FRANQUIA A CARGO DO ATLETA.

ÉPOCA 2023/2024

100€ até 2011

150€ a partir de 2010 inclusive

ACESSO E UTILIZAÇÃO AO POSTO MÉDICO.

Ainda que as normas de utilização e de acesso ao posto médico sejam objeto de um regulamento próprio e de normas específicas criadas para o efeito e que são do conhecimento de todos, devem os atletas relativamente a este aspeto, observar ainda as seguintes recomendações:

- Todos os atletas que necessitem de ir ao Posto Médico, deverão fazê-lo equipados com t-shirt, calção e chinelos.
- Não é permitida a presença de mais de 3 atletas no seu interior, a não ser que devidamente autorizados.
- Todos os atletas devem comparecer aos tratamentos prescritos pelo departamento médico, sendo a respetiva falta comunicada à Direção pelo fisioterapeuta responsável e alvo de análise e posterior medida sancionatória.
- Só pode entrar e/ou permanecer no posto médico quem se encontrar lesionado ou a necessitar de fazer tratamentos.
- Todos os atletas que necessitem fazer tratamento, deverão apresentar-se à hora que lhes for indicada.
- Todo o atleta que se encontre lesionado ou doente e impossibilitado de se apresentar no posto médico, deverá entrar em contacto com o fisioterapeuta do clube, após o que será informado como deve proceder.

ATLETAS LESIONADOS

Por norma, aquando da situação de “acidente desportivo” ao serviço do clube, a deslocação de um atleta a uma unidade de saúde, deverá ser acompanhada pelo EE ou por um responsável do clube. Quando o Atleta tenha intenção de se deslocar por sua exclusiva iniciativa, ou do seu encarregado de educação, tal facto deve ser comunicado obrigatoriamente e antecipadamente ao Coordenador Técnico e ao departamento médico, para eventual participação à Companhia de Seguros de modo a acionar o seguro de atleta.

- Todos os atletas que se encontrem de “baixa” do seguro desportivo, estão proibidos de treinar, exceto quando a prescrição médica, durante o período de recuperação, indique expressamente algum tipo de treino específico.
- Quando uma lesão resultar da participação do atleta em atividades de âmbito escolar, o tratamento da mesma deve ser assegurado pelo Seguro Escolar.
- Em qualquer situação de lesão é obrigatório que o diagnóstico seja realizado pelo departamento clínico.

Se o atleta não cumprir qualquer um destes procedimentos pode ser recusado o acionamento do seguro desportivo bem como o tratamento da lesão pelo departamento médico.



BOLSA SOCIAL DESPORTIVA

Com o objetivo de promover as igualdades e oportunidade sociais e desportivas, que muitas vezes reduzem as possibilidades de sucesso das crianças e jovens com carências socioeconómicas, a Direção do Clube União 1919, procurará, a cada época desportiva, abrir um programa para atribuição de um determinado número de bolsas sociais desportivas, cujas condições, requisitos de atribuição e termos de candidatura serão objeto de regulamento próprio.

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

RECOLHA DE IMAGENS E SOM

É expressamente proibida a captação de imagens e som no interior das instalações desportivas afetas ao Clube União 1919 sem autorização prévia da Direção do clube, bem como dos respetivos intervenientes, de forma a evitar violação de direitos de autor e de imagem.

BULLYING E VIOLÊNCIA - QUADRO DISCIPLINAR ATLETAS E PAIS

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 e de fazê-lo em condições de segurança e livres de Bullying.

A nossa entidade participa no dever de zelar pelo interesse e bem-estar dos seus jovens praticantes e com efeito apresentamos abaixo o quadro disciplinar para contribuir para o combate a comportamentos que violem os princípios da educação.

1 – São alvo de intervenção disciplinar todas as situações perpetradas por atletas, encarregados de educação e demais colaboradores que configurem em:

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

2 – Configuram ainda ocorrências disciplinares as ações – Ofensas dirigidas por pais, atletas e demais colaboradores que configurem pronúncia negativa sobre:

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

Manual de Acolhimento e Boas Práticas

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.

CONSEQUENCIAS DA VIOLAÇÃO DO/DOS QUADRO/S DISCIPLINAR/ES

O Atleta, Encarregado de Educação ou outro colaborador do clube que violar os princípios constantes no n.º 1 e n.º 2, será 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 do desse mesmo inquérito disciplinar, apurando-se a veracidade dos factos, que constituam real violação dos princípios expostos, o visado, em função da gravidade dos fatos, e consequências da sua ação será 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;

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- 1 – Repreensão Verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
- 2 – Educando praticante não convocado para, pelo menos um jogo de competição;
- 3 – Repreensão escrita e educando praticante suspenso de treinar e jogar durante uma semana;
- 4 – Atleta convidado a deixar de participar 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 intervenientes, portanto, o Clube União 1919 com este quadro disciplinar oferece um Cartão Vermelho ao Bullying



PLANO DE EMERGÊNCIA

- 1 - Primeira intervenção Fisioterapeuta/ Massagista da equipa.
- 2 - Informar um elemento do Gabinete Clínico
- 3 - Se não se confirmar a gravidade, realizar os tratamentos necessários.
- 4 - Em caso de gravidade, contactar os serviços de emergência **112**.

CONTACTOS ÚTEIS

Bombeiros Municipais - 239792800
Bombeiros Voluntários - 239822323

Cruz Vermelha - 239825395
CHUC - 239400400

PSP - 239797640
Proteção Civil - 239854060





ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Conscientes da importância da formação académica e do desporto enquanto áreas paralelas e complementares na formação dos nossos jogadores, bem como o facto de se assumir a sua responsabilidade enquanto entidade de primeira linha na promoção e proteção das crianças e jovens, o Clube União 1919 dispõe, de um Responsável pelo Acompanhamento Escolar de todos os nossos praticantes.

É intuito do Clube, ajudar os nossos jogadores a desenvolverem-se e evoluírem cada vez mais, no desporto e na escola, de forma a tornarem-se cada vez melhores jogadores, e também, cada vez melhores alunos.

E para isso, muito contribui a motivação que o próprio clube lhes pode transmitir, de forma a adquirirem uma maior consciência dos benefícios que a escola tem tanto para o desporto como para o seu processo formativo.

Nesse sentido, vamos manter um registo permanente e atualizado do processo escolar dos nossos atletas, no sentido de detetar precocemente casos de eventual insucesso escolar e, uma vez identificados, criar sinergias com a Escola e os Encarregados de Educação, e em conjunto delinear estratégias de apoio

É importante não esquecer que a formação global de um jogador, passa também pelo grau de comprometimento que tem com compromissos assumidos, perante os pais, as instituições de ensino, o clube onde pratica o seu desporto e os seus colegas de equipa.

E também nesse sentido, o clube vai passar a premiar os melhores alunos de cada escalão, no sentido de que seja mais uma forma de motivar e fomentar uma cada vez maior evolução na formação académica dos mesmos.



NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época, tendo em consideração que independentemente desse fator, contribui para um estilo de vida mais saudável dos nossos jogadores.

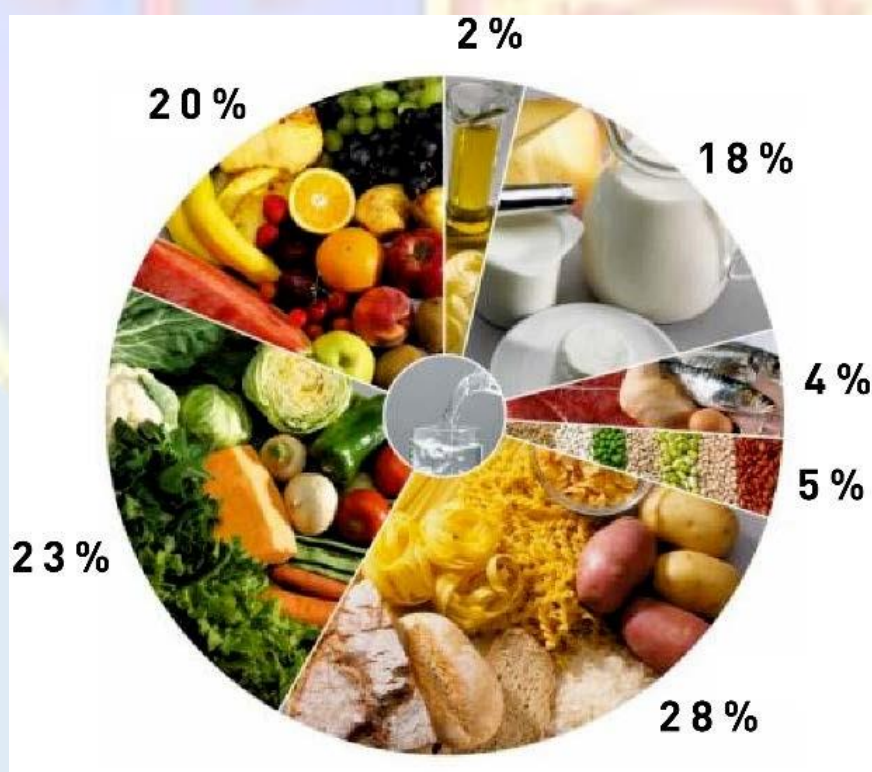
Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação dos jogadores, o Departamento Médico, no início de cada temporada, vai medir o índice de massa corporal a todos os nossos atletas no sentido de ajudar a identificar obesidade ou desnutrição, e preparar planos alimentares específicos adaptados a cada jogador em particular, acompanhando depois a sua evolução.

Promoveremos também um programa que poderá ajudar a “comer melhor”.

Delineamos estratégias em conjunto que promovam um aporte energético e nutricional adequado e a saber escolher os alimentos, tendo sempre em consideração a situação familiar de cada jogador.

Da dieta diária dos jogadores, promovemos a chamada dieta mediterrânica, dieta essa saudável e equilibrada e que fornece por si só todos os nutrientes necessários à boa condição física dos nossos jogadores.

O consumo médio de alimentos deve respeitar as seguintes percentagens:





RECOMENDAÇÕES

CONSUMO DE ALIMENTOS E HIDRATAÇÃO ANTES E DURANTE TREINOS E JOGOS

O Corpo Humano tem nos Hidratos de Carbono o principal substrato energético para o cérebro e músculos. Quanto maiores reservas o corpo disponha, maior é a capacidade de aguentar o esforço físico até chegar aos níveis de exaustão.

Os consumos de Hidratos de Carbono promovem o aumento das reservas de glicogénio muscular e hepático, previnem a fadiga muscular e aumentam os níveis de desempenho físico e mental.

A hidratação dos jogadores, é outro dos fatores que mais influencia o rendimento e também por isso outra, das nossas maiores preocupações. A desidratação decorrente da atividade física, leva a que haja necessidades hídricas aumentadas, para limitar todas as perdas de suor.

RECOMENDAÇÕES

HIDRATOS DE CARBONO

ANTES DOS TREINOS

< 1 hora: HC simples

- Tostas de cereais refinados
- Bolachas simples/línguas-de-gato
- Banana, laranja, tangerina
- Uvas, passas, alperces desidratados
- Marmelada, compota, mel, geleia
- Bebida desportiva

ANTES E DURANTE JOGOS

Jogos < 30':

- Desaconselhada a ingestão de HC

Jogos 30 – 60':

- Pequenas quantidades de HC
- Bochechar com pequenas quantidades de bebida desportiva

Jogos intensos > 60':

- Até 30 g HC/hora
- Intervalos regulares (10 a 30 min)

REFEIÇÕES DE RECUPERAÇÃO APÓS TREINOS E JOGOS

É na primeira hora após o exercício que acontece a maior taxa de armazenamento de glicogénio muscular. A recomendação é a de fazer uma pequena refeição, logo após o exercício, rica em Hidratos de Carbono e Proteínas, para restabelecer os níveis em perda pelo exercício efetuado.

- Tostas de cereais, Bolachas simples, banana, laranja, tangerina
- Marmelada, compota, mel, geleia
- Leite

... são apenas alguns exemplos.



HIDRATAÇÃO

ANTES TREINOS/JOGOS	DURANTE TREINOS/JOGOS	APÓS TREINOS/JOGOS
<p>Ingestão lenta de 5 - 7 ml/kg(400 - 600 ml) de bebidas, 4 h antes.</p> <p>Se urina escura:</p> <p>beber 3 - 5 ml (250 - 400 ml) de bebidas, 2 h antes</p> <ul style="list-style-type: none">– Leite, iogurte líquido– Fruta, sumos de fruta naturais, néctar de fruta– Água mineral, chá, cevada, café (somente em idades mais avançadas)– Sopa e hortícolas crus/cozinhados– Fruta, sumos de fruta naturais, néctar de fruta– Água mineral, chá, cevada, café	<p>Consumir água nos treinos e jogos para limitar as perdas de suor</p> <p>A opção por bebidas desportivas é também válida porque para além da reidratação também repõem níveis de sódio e potássio perdidos.</p> <p>Por questões de higiene, os jogadores devem sempre fazer-se acompanhar de garrafa individual para hidratação, fornecendo o clube os suportes e o reservatório de água para reposição.</p>	<p>Ingestão de bebida rica em sódio e potássio e hidratos decarbono.</p> <ul style="list-style-type: none">- Ingestão de pelo menos 150% das perdas originadas pelo exercício.- Evitar água simples porque diminui a concentração de sódio e sensação de sede e aumenta a eliminação pela urina.- As bebidas devem encontrar-se à temperatura ambiente- Evitar bebidas com cafeína e alcoólicas devido à diurese.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Com uma dieta equilibrada, a utilização de suplementos alimentares é desnecessária e desaconselhada, para evitar a sobrecarga do organismo de nutrientes que depois não são absorvidos.



CASOS OMISSOS

É da competência exclusiva da Direção do Clube, a resolução de qualquer item omissos neste Manual, que entra imediatamente em vigor

CONTACTOS

SEDE/Secretaria

Pavilhão Clube União 1919

Email: uniaodecoimbra@gmail.com

239704091

HORÁRIOS

Secretaria do clube (Pavilhão)- dias úteis: 10h00–12h30 / 14h30–18h00

Secretaria do Futebol (Campo da Arregaça) – Segundas – Quintas – Sextas: 18h30 / 20h30

DIRETOR ENTIDADE FORMADORA / COORDENAÇÃO

futebolformacao.uniaodecoimbra@gmail.com

SECRETARIA/DIRECÇÃO

uniaodecoimbra@gmail.com

COMUNICAÇÃO / IMAGEM

comunicacao@uniao1919.pt

CASOS OMISSOS

A Direção do Clube União 1919 reserva-se ao direito de decidir nos casos não previstos no presente Manual.

ALTERAÇÕES

A Direção do Clube União 1919 reserva-se ao direito de alterar o presente Manual, dando conhecimento do mesmos elementos intervenientes no futebol de formação.

Coimbra, 31 agosto de 2023

<https://www.uniao1919.pt/>