



LARANJA MECÂNICA FUTSAL CLUBE

Manual de Acolhimento

<https://lmfc.pt>

<https://www.facebook.com/LMFCAcademiaXS/>

E-mail: academiaks.futsal@gmail.com

Grupo para sócios: <https://www.facebook.com/groups/299845327046522/>

2025/2026

Índice

CAPÍTULO I	4
Objecto e âmbito de aplicação	4
Artº1º- Visão, Missão, Valores e objectivos gerais e outras informações de cariz estratégico	4
VISÃO	5
MISSÃO	5
VALORES	7
OBJECTIVOS GERAIS E OUTRAS INFORMAÇÕES DE CARIZ ESTRATÉGICO	7
PERFIL DO TREINADOR	8
ESCALÕES	9
Etapas de aprendizagem (5 - 10 anos)	9
Etapas de aprendizagem (11 – 12 anos)	10
Etapas de especialização (13 – 16 anos)	13
Etapa do Aperfeiçoamento (17-18 anos)	14
Artº 2º- Âmbito de aplicação	16
CAPÍTULO II	16
Oferta educativa/desportiva específica e outros projectos em desenvolvimento	16
Artº 3º-Oferta educativa/desportiva	16
Artº 4º- Órgãos do Clube	16
Art.º 5º- Entidade Titular (Direcção)	17
Art.º 6º - Assembleia Geral	17
Art.º 7º - Conselho Fiscal	17
Artº 8º a)- Director da Entidade	17
Artº 8º b)- Director Técnico	18
CAPÍTULO III	19
Regime de funcionamento, acesso e deveres gerais	19
Artº 9º- Deveres gerais	19
Artº 10º- Acesso treino / outros	20
Artº 11º- Regras Gerais de Funcionamento dos treinos	20
Artº 12º- Normas da Academia	21
CAPÍTULO IV	22
Normas de conduta- Direitos e Deveres	22
Artº 13º- Direitos gerais dos atletas	22
Artº 14º- Deveres dos atletas-Normas de conduta	23
Artº 15º- Medidas disciplinares	25
Artº 16º- Direitos dos treinadores	26
Artº 17º- Deveres dos Treinadores-Normas de conduta	26

Artº 18º- Direitos dos Encarregados de Educação	27
Artº 19º- Deveres dos Encarregados de Educação-Normas de Conduta	28
Artº 20º- Normas de conduta para dirigentes e gestores desportivos	28
Artº 21º- Normas de conduta de médicos e técnicos desportivos de saúde	30
<i>CAPÍTULO V</i>	31
Outros	31
Artº 22º - Seguro Desportivo/ Plano de Emergência Médica	31
Artº 23º- Transporte para os Jogos	33
Artº 24º- Faltas aos treinos dos Treinadores	34
Artº 25º -Assistências aos treinos	34
Artº 26º- Atestado Médico	34
<i>CAPÍTULO VI</i>	34
Receitas e despesas	34
Artº27º- Pagamentos das mensalidades	34
Artº 28º- Receitas e Despesas	35
Artº 29º- Receitas	35
Artº 30º - Despesas	36
Artº 31º- Equipamentos Desportivos	36
<i>CAPÍTULO VII</i>	36
Apoio ao atleta	36
Artº32º a)- Plano Nutricional	36
Artº 32ºb)- Plano de Hidratação	37
Artº 33º- Plano de Transição	37
<i>CAPTAÇÕES</i>	38
<i>MONITORIZAR O JOGADOR</i>	39
<i>PLANO DE TRANSIÇÃO/ACÇÃO</i>	39
Artº 34º- Acompanhamento Escolar dos Atletas	40
Artº 35º- Política de Angariação de atletas	40
Artº 36º- Assuntos não previstos no Manual de Acolhimento e Boas Práticas.	40

CAPÍTULO I

Objecto e âmbito de aplicação

Artº1º- Visão, Missão, Valores e objectivos gerais e outras informações de cariz estratégico

A Laranja Mecânica FC / Academia XS projectada com a finalidade de colmatar e ir de encontro às necessidades das crianças entre os 4 e os 18 anos de idade, numa primeira fase (ano de arranque), promovendo oportunidades para que todas participem com sucesso e evoluam a níveis apropriados às suas capacidades e escolhas. Para inculcar valores para que mesmo que um dia não cheguem a ser profissionais de Futsal, conhecerão o seu papel na sociedade: de homens responsáveis, que saberão cumprir as suas obrigações muito devido aos ensinamentos a que terão acesso na LMFC/AXS.

Para atingir este objectivo é necessário modificar as características do jogo de forma a adapta-lo às características e necessidades da criança, contribuindo para uma correcta introdução ao Futsal, e também, contribuir para elevar os níveis da prática da actividade física e desportiva dos jovens e afastá-los do sedentarismo infantil. As crianças terão a oportunidade de se socializarem através do desporto, estarão a descobrir-se através do corpo em movimento, descobrirão o prazer do jogo, das brincadeiras, conhecerão direitos e deveres, estarão sendo educadas através do desporto. Nesta perspectiva, são finalidades da LMFC/AXS:

- Desenvolver o nível funcional das capacidades motoras (coordenativas e condicionais) das crianças;
- Promover o desenvolvimento harmonioso e integral da criança, garantindo um processo de ensino do futsal adequado às suas características, e em permanente respeito pelas fases sensíveis das capacidades motoras e das aprendizagens psicomotoras fundamentais associadas a estas idades;
- Fomentar a prática do Futsal, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população e aquisição de estilos de vida saudáveis que se mantenham na vida adulta.
- Fomentar o Espírito Desportivo e o Fair-Play, apelando ao respeito pelas regras das actividades e por todos os intervenientes;
- Construir uma estrutura sustentada de suporte ao desenvolvimento do Futsal promovendo em última instância o gosto pelo futsal, para que este perdure para o resto da vida, seja como jogador, adepto, profissional ou voluntário;

- Promover a educação pelo futsal, usando-o como uma ferramenta de educação e desenvolvimento da personalidade pessoal e dos outros.
- Dinamizar, desenvolver e garantir a identidade dos clubes, contribuindo para devolver ao clube o papel “nuclear” na comunidade em que está inserido.

VISÃO

Ser uma referência na modalidade ao nível da Formação Desportiva de Jovens Atletas.

A Academia surge por um lado, da necessidade de consciencializar e orientar as práticas dos agentes desportivos que estão envolvidos no processo de formação das crianças entre os 4 e 18 anos de idade, e por outro, ir de encontro às características e reais necessidades destas crianças no sentido de promover o seu desenvolvimento.

A LMFC/AXS é mais, do que apenas mais uma escolinha de um qualquer desporto colectivo, pelas seguintes razões:

- Reconhece que a criança não deve competir como um adulto, nem segundo as suas regras e leis. A criança não é um adulto em ponto pequeno;
- Reúne todos os critérios, recursos e meios adaptados à realidade e características da criança;
- Não cria expectativas irreais. Muitos adultos, por falta de conhecimento não sabem o que esperar das crianças e enfatizam o resultado sobrevalorizando os aspectos competitivos. A LMFC/AXS ajuda a definir os objectivos e metas a atingir pelas crianças nas diferentes idades e etapas de formação;
- Define critérios, procedimentos e comportamentos a adoptar por praticantes, pais e agentes desportivos dentro e fora do campo;
- A LMFC/AXS é para todas as crianças independentemente do seu nível e capacidade. É para rapazes e raparigas incluindo crianças com incapacidades físicas e limitações de aprendizagem.

MISSÃO

A LMFC/AXS tem como missão promover o desenvolvimento do Futsal no concelho de forma sustentada com uma Equipa que aposta na Excelência, segundo três grandes eixos de intervenção estratégica:

- 1 - Educação e Desenvolvimento da Personalidade da criança;
- 2 - Formação Desportiva;
- 3 - Promoção da Saúde.

Este programa abraça o conceito de prazer e divertimento como factores essenciais que irão contribuir para a criança desenvolver o gosto pelo Futsal, e permitir que, no futuro e ao longo de toda a sua vida, estas crianças adoptem um estilo de vida activa.

Da investigação realizada no âmbito do Desporto infanto-juvenil, podemos afirmar que a criança aprende, desenvolve-se e diverte-se mais a jogar em espaços reduzidos, integrado em equipas de número reduzido e segundo regras simplificadas. Dimensões apropriadas dos campos, balizas, e bolas aliado a regras e tácticas simples, permitirá o desenvolvimento não só da criança, mas também do próprio jogo.

A LMFC/AXS tendo como base o jogo em espaço reduzido (2x2, 3x3, 4x4 e 5x5) e contextualizado oferece à criança um excitante desafio promove o seu correcto desenvolvimento e ajuda em última instância a promover a modalidade.

É um facto, que os intervenientes no Futsal infanto-juvenil focalizam-se no resultado do jogo, na conquista de torneios, campeonatos e medalhas, em vez de promoverem o divertimento, a aprendizagem e aferirem o sucesso tendo como referência o desenvolvimento dos diferentes domínios da personalidade (psicomotor, sócio-afectivo e cognitivo). Esta deverá ser a única forma de mobilização do interesse e motivação da criança para a prática desportiva e consequentemente, promover o seu desenvolvimento.

A aplicação deste programa não visa apenas formar e introduzir mais jogadores em campeonatos associativos e federados, mas também ser usado como uma ferramenta para promover a saúde, bem-estar e qualidade de vida.

A participação no Futsal traz inúmeros benefícios, quer ao nível familiar quer ao nível da comunidade, cultivando valores sociais e promovendo a união entre pessoas de estratos sociais diferenciados. Pode ser um instrumento de luta contra a discriminação, racismo e sectarismo. Deve constituir-se como alternativa saudável à televisão, aos jogos de computador e agir como inibidor de comportamentos de risco como o consumo de álcool, tabaco e drogas.

VALORES

A LMFC/AXS acredita e assume como princípios essenciais os seguintes valores:

1. PAIXÃO
2. ENERGIA
3. TRABALHO EM EQUIPA | GRUPO
4. PROFISSIONALISMO | EXCELÊNCIA
5. LIDERANÇA | CONCRETIZAÇÃO

OBECJTIVOS GERAIS E OUTRAS INFORMAÇÕES DE CARIZ ESTRATÉGICO

Criar condições de participação activa das crianças em todas as situações, no sentido de proporcionar o sucesso pessoal e de grupo:

- ***Desenvolvendo capacidades táctico-técnicas***

Reduzindo o número de praticantes e dimensões dos campos, permite mais interacção, contacto com a bola e conseqüentemente maior possibilidade de desenvolvimento táctico-técnico.

- ***Promovendo maior tempo de prática e aprendizagem***

As crianças estão mais tempo e mais vezes em contacto com a bola, o que permite um maior envolvimento e desenvolvimento secundário das capacidades motoras condicionais e coordenativas).

- ***Promovendo a participação activa de todas as crianças***

Difícilmente a criança evolui estando “fora” do jogo, é importante que todas tenham a possibilidade de participar de forma activa.

- ***Banindo a especialização precoce, a criança não é um adulto em ponto pequeno***

As crianças ainda estão a aprender a essência do jogo, logo não lhes deve ser atribuída uma posição. É imperativo que as crianças experimentem diferentes posições e contextos de prática.

- ***Evitando excessiva instrução e orientação táctica***

O jogo em espaço reduzido deve ter características simples e as regras devem ser mínimas. O mais importante é encorajar a criança a jogar.

- ***Promovendo o sucesso***

A vitória e o resultado não devem ser enfatizados. O sucesso nestas idades deve ser aferido tendo como referência os domínios da personalidade, o prazer e conhecimento/capacidade táctico-técnica evidenciada durante a prática.

- ***Promovendo o interesse e motivação***

Muitas crianças podem perder o interesse e concentração jogando 5x5, uma vez que a bola e a baliza estão muito longe.

- ***Facilitando e apelando à tomada de decisão***

Devido ao reduzido número de crianças e dimensões dos campos, a tomada de decisão está facilitada. As próprias situações de jogo repetem-se com regularidade (ex. ataque e defesa) o que permite um mais rápido entendimento do jogo.

- ***Desenvolvendo e consciencializando a criança***

O jogo deve estar adaptado as características e necessidades da criança. Os jogos em espaços reduzidos ajudam-na a ter uma maior consciência e conhecimento da globalidade do jogo ao seu próprio ritmo.

PERFIL DO TREINADOR

O grupo de trabalho deve proporcionar uma formação coerente e eficaz aos nossos atletas, assente em métodos e conteúdos programáticos predefinidos, deve ter como máximo denominador comum a experiência aliada a uma ambição própria e competente, que se pretende evidenciar pelo trabalho e pela aplicação concreta dos ensinamentos académicos e empíricos que absorveram ao longo das suas carreiras e das suas experiências profissionais.

Para poder ser treinador na LMFC/AXS é preciso:

- Ter formação específica em futsal;
- Apresentar registo criminal actualizado com a especificação que envolve trabalho com crianças;

ESCALÕES

- Escalão de Petizes (5 e 6 anos)
- Escalão de Traquinas A (7 e 8 anos)
- Escalão de Traquinas B (7 e 8 anos)
- Escalão de Benjamins (9 e 10 anos)
- Escalão de Infantis A (11 e 12 anos)
- Escalão de Infantis B (11 e 12 anos)
- Escalão de Iniciados A (13 e 14 anos)
- Escalão de Iniciados B (13 e 14 anos)
- Escalão de Juvenis (15 e 16 anos)
- Escalão de Juniores (17 e 18 anos)

Etapas de aprendizagem (5 - 10 anos)

1 - Perfil Biológico:

- Crescimento estável e progressivo.
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas, mais especificamente, coordenação e equilíbrio.

2 – Capacidades Motoras:

Capacidade	Conteúdos
Força	Não realizar trabalho específico. Trabalhar destrezas básicas e gerais.
Velocidade	Trabalhar velocidades de reacção e de execução. Maturação das células nervosas.

Resistência	Trabalho de resistência aeróbia. Aquisição mediante o jogo. Regula-se inconscientemente.
Flexibilidade	Perde-se com o tempo. Capacidade articular elevada.

3- Preparação Técnica:

- “Ferramenta” do jogo (diferentes tipos de passe e recepção), promover o contacto com a bola.
- Familiarização com o campo e com a bola (bola adaptada).
- Noções de tempo e espaço.
- Tudo baseado no Jogo (jogos reduzidos/jogos lúdicos).

4- Preparação Tática:

- Diferenciar defensor/atacante.
- Princípios do conceito de cobertura ofensiva.
- Marcação individual.
- Bolas paradas.
- Jogadas combinadas com pouco tempo de execução.
- Estar, sempre que possível, atrás da linha da bola.
- Não especializar nas diferentes posições.

5- Preparação Psicológica:

- Criança egocêntrica.
- Não tem capacidade de abstracção.
- Não compreende, imita (treinador é o exemplo).
- Níveis de atenção muito baixos; estimular esta capacidade.

6- Metodologia de Treino:

- Muitos jogos (variedade).
- Muitas bolas.

- Eliminar tempos de espera.
- Não encher os atletas de teoria.

Etapas de aprendizagem (11 – 12 anos)

1 - Perfil Biológico:

- Cresce mais em largura do que em altura.
- Maior equilíbrio e coordenação.
- Aparecimento da puberdade e PVC (pico de velocidade de crescimento).
- Desarmonia do corpo.
- Fragilidade de estruturas (crescimento exagerado).

2 – Capacidades Motoras (1ª Fase):

Capacidade	Conteúdos
Força	Melhorar a coordenação inter e intra muscular. Não realizar trabalho específico. Trabalhar destrezas básicas.
Velocidade	Trabalhar velocidade de reacção e execução. Maior coordenação neuromuscular.
Resistência	Trabalho de resistência aeróbia. Aquisição mediante o jogo. Esforços até 5”.
Flexibilidade	Perde-se com o tempo. Diminuição da capacidade articular/aumento da massa muscular.

2 – Capacidades Motoras (2ª Fase):

Capacidade	Conteúdos
Força	Aumento da massa muscular.

	Hipertrofia muscular.
Velocidade	Diminui velocidade de reacção e execução. Aumenta a velocidade de deslocamento (devido à hipertrofia muscular).
Resistência	Combina esforços aeróbios/anaeróbios. Esforços até 10''.
Flexibilidade	Aumento da secção muscular. Evita lesões. Aumenta elasticidade dos músculos.

3- Preparação Técnica:

- Etapa fundamental para a aprendizagem técnica (todos os fundamentos básicos).
- Técnica é equilíbrio e coordenação.
- Jogos e competição adaptados à idade (espaço; tempo; regras).
- Aprendizagem inteligente do movimento (percebe quando faz um passe bem ou mal; introspecção).
- Ganha autonomia e auto controlo.
- Jogos que contenham competição.

4.1- Preparação Tática:

- Assimila, analisa e sintetiza conceitos básicos.
- Estimulação à capacidade de decisão (não devemos falar muito com eles mas sim incitá-los a tomar decisões).
- Tática individual e colectiva (1x1; 2x2; 2x1; passe e entra; passe e apoio; iniciação ao contra-ataque).
- Entende sistemas de jogo.
- Identificação do último homem.
- Bolas paradas.
- Especializar nas diferentes posições.

4.2- Preparação Tática:

- Entende conceitos táticos ofensivos (paralela; diagonal; sobreposição; cobertura ofensiva; desmarcação; etc...).
- Entende conceitos táticos defensivos (cobertura defensiva; vigilância; pressão; temporização; contenção; marcação; etc...).
- Aperfeiçoamento dos contra-ataques.
- Identificação das linhas defensivas e de marcação.
- Métodos de jogo ofensivo pouco complexos (jogar com pivô).

5- Preparação Psicológica:

- Abandona a imitação e passa ao jogo com regras.
- Qualitativamente pensa como um adulto mas não quantitativamente.

6- Metodologia de Treino:

- Variedade de jogos pré-desportivos.
- Método de jogo globalizado, registar durante o jogo e depois corrigir.
- Correção de exercícios analíticos.
- Procura constante da optimização (nunca se deve dizer que já está bom: ex.: passe e recepção).
- Treino na base da idade fisiológica.
- Incidir mais na aprendizagem do gesto do que na velocidade de execução.
- Treino integrado.

Etapas de especialização (13 – 16 anos)

1-Perfil Biológico:

- *Variedade de jogos pré-desportivos*
- *Aparecimento da puberdade e PVC (pico de velocidade de crescimento)*
- *Idade cronológica e não fisiológica*
- *Desarmonia do corpo*
- *Fragilidade de estruturas (crescimento exagerado)*

2– Capacidades Motoras :

Capacidade	Conteúdos
------------	-----------

Força	Aumento da massa muscular Hipertrofia muscular
Velocidade	Diminui velocidade de reacção e execução Aumenta a velocidade de deslocamento (devido à hipertrofia muscular)
Resistência	Combina esforços aeróbios/anaeróbios Esforços até 10'' recurso energético (glicogénio)
Flexibilidade	Aumento da secção muscular Evita lesões Aumenta elasticidade dos músculos

3– Capacidades Motoras :

- *Aprendizagem inteligente do movimento (percebe quando faz um passe bem ou mal; introspecção)*
- *Ganha autonomia e auto controlo*
- *Jogos que contenham competição*

4– Preparação Táctica :

- *Entende sistemas de jogo*
- *Entende conceitos tácticos ofensivos (paralela; diagonal; sobreposição; cobertura ofensiva; desmarcação; etc.)*
- *Entende conceitos tácticos defensivos (cobertura defensiva; vigilância; pressão; temporização; contenção; marcação; etc.)*
- *Aperfeiçoamento dos contra-ataques*

5– Preparação Psicológica:

- *Qualitativamente pensa como um adulto mas não quantitativamente*

6– Metodologia de Treino:

- *Treino na base da idade fisiológica*
- *Incidir mais na aprendizagem do gesto do que na velocidade de execução*
- *Treino integrado*

Etapa do Aperfeiçoamento (17-18 anos)

1– Perfil Biológico:

- *Dotar o atleta da competência motriz (desenvolvimento integral)*
- *Tem de ser um jogador de elite mas com falta de experiência*
- *Estabilidade do crescimento e definição da composição corporal*

2– Capacidades Motoras:

Capacidade	Conteúdos
Força	Trabalho normal mas com cuidado sobre a coluna vertebral Trabalho de força explosiva e resistente
Velocidade	Trabalho de velocidade de deslocamento Trabalho de velocidade de execução
Resistência	Combina esforços aeróbios/anaeróbios Esforços até 1'30'' ou 2' recurso energético (lipídios)
Flexibilidade e	Evita lesões Estimular a coordenação entre unidades motoras

3– Preparação Técnica:

- *Aplicação da técnica em jogo real (mas com correcção dos defeitos)*
- *Busca da precisão e velocidade de execução*
- *Relação competição/rendimento*

4– Capacidades Motoras :

- *Capacidade perceptiva (campo visual; visão periférica; atenção selectiva), ex. jogos com estímulos externos*
- *Mecanismo percepção/decisão/execução*
- *Utilização de todo o tipo de meios e procedimentos tácticos*
- *Noção de modelo de jogo*

5– Preparação Psicológica:

- *Etapa complicada (dúvidas: família, amigos, amor, etc.)*
- *Favorecer a autoconfiança e auto-estima*
- *Noção de responsabilidade, coesão de grupo e liderança*

6– Metodologia de Treino:

- *Máxima participação nos exercícios*
- *Eliminar o jogador "espectador"*
- *Máxima especialização em jogo de cada jogador*
- *Treino integrado*

1. O presente Manual de acolhimento e boas práticas contém as regras fundamentais relativas ao funcionamento interno do Clube **Laranja Mecânica Futsal Clube – Torres Novas**.

2. A Academia está aberta a todos os sócios/praticantes que, voluntária e livremente, optem, respeitem e assumam o manual de acolhimento e boas práticas.

3. O presente deverá ser proposto pela direcção, do conhecimento de todos, estar afixado em local visível, publicado no grupo fechado da Academia no facebook, e ter a aprovação em Assembleia Geral.

Artº 2º- Âmbito de aplicação

Este instrumento normativo aplica-se a toda a comunidade nos vários escalões existentes na Academia.

CAPÍTULO II

Oferta educativa/desportiva específica e outros projectos em desenvolvimento

Artº 3º-Oferta educativa/desportiva

1. O Clube **Laranja Mecânica Futsal Clube** oferece aos seus sócios várias modalidades/vertentes desportivas de recreação, formação e competição, nomeadamente:

- *Academia de futsal Futsal – petizes, traquinas e benjamins;*
- *Formação –Infantis e Iniciados;*
- *Pré-competição – Juvenis;*
- *Competição –Juniões*
- *Recreação – Veteranos*

- Campos de Férias
- Ocupação de Tempos Livres

Art.º 4º- Órgãos do Clube

São órgãos do Clube a Entidade Titular (Direcção), Assembleia Geral e Conselho Fiscal devidamente nomeados pela direcção, a Associação conta também:

Director da Entidade, Director Técnico, Técnicos (Treinadores e monitores); Team Managers, Coordenador no Departamento de Formação, Director de acompanhamento Escolar, Directo de Recrutamento e angariação e Director Clínico (Departamento Clínico).

Art.º 5º- Entidade Titular (Direcção)

À Entidade Titular compete:

- 1) Definir orientações gerais para a Academia;
- 2) Assegurar os investimentos necessários;
- 3) Representar a Academia em todos os assuntos de natureza administrativa e financeira;
- 4) Regulamentar a organização administrativa e as condições de funcionamento da Academia;
- 5) Assegurar a contratação e a gestão do pessoal;
- 6) Prestar à Câmara Municipal, Associação de futebol de Santarém, Federação Portuguesa de futebol, Instituto Nacional do desporto, ou outros, as informações que estes solicitarem, assim como representar o Clube em todas as cerimónias oficiais.

Art.º 6º - Assembleia Geral

A Assembleia Geral é composta por todos os sócios efectivos no pleno gozo dos seus direitos, reunidos mediante convocação.

Art.º 7º - Conselho Fiscal

O Conselho Fiscal é composto por um presidente, um Secretário e um Relator com as funções e competências de analisar e facultar pareceres sobre as contas do clube.

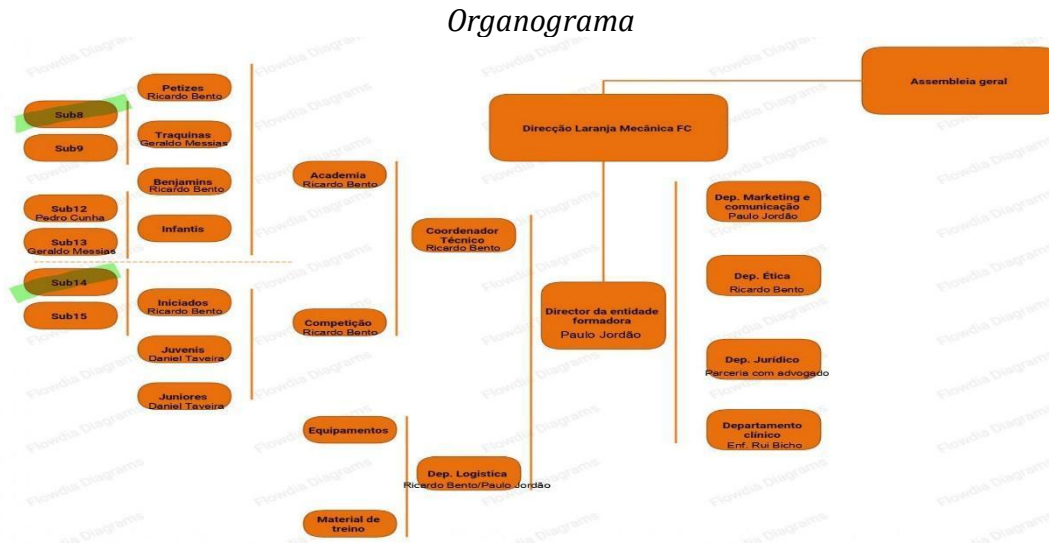
Artº 8ºa)- Director da Entidade

- 1.O Director da Entidade é nomeado pela direcção.
- 2.Representa a Academia junto das entidades oficiais em todos os assuntos de natureza pedagógica;
- 3.Apresenta propostas ao Manual de Boas Práticas;
- 4.Coordena a execução das normas do Manual de Boas Práticas;
- 5.Participa no plano estratégico da academia;
- 6.Participa na implementação e/ou manutenção do plano estratégico da academia;
7. Participa na avaliação do plano estratégico da academia;
8. Substitui a entidade titular (direcção) na ausência desta e nas circunstâncias definidas pela mesma;
9. Participa à Direcção todas as situações anómalas ao Manual de Boas Práticas;
- 10.Colabora na luta contra a dopagem e match fixing no desporto e zela pela ética no desporto;

Artº 8º b)- Director Técnico

1. O Director técnico é nomeado pela direcção;
2. Compete ao Director Técnico a orientação da acção educativa da Academia, designadamente:
 - Definir anualmente os Grupos Equipa e os seus horários de funcionamento;
 - Nomear os Técnicos e coordenadores de cada Grupo Equipa;
 - Planificar as actividades desportivas e promover a sua correcta execução;
 - Promover o cumprimento dos planos e programas desportivos;
 - Zelar pela qualidade do ensino;
 - Zelar pela educação e disciplina dos atletas;
 - Definir os critérios pedagógicos a ter em conta na preparação e funcionamento da época desportiva;
 - Definir tarefas e objectivos pelos técnicos e coordenar as mesmas ao longo da época;
 - Participar ao Director da Entidade todas as situações anómalas ao Manual de Boas Práticas;
 - Decidir todas as questões técnicas e pedagógicas e comunicá-las aos Técnicos, quando relevantes;
 - Coordenar todo o trabalho técnico da Academia, propondo sempre que necessário o seu imediato reajustamento;
 - Dar o parecer sobre a continuidade ou não do corpo técnico, diante do Director da

Entidade, no final da época, assim como da necessidade de novas contratações;
 -Avaliar e ser o responsável máximo pelo trabalho dos técnicos perante os pais e Associação de Futebol de Santarém;
 -Colaborar na luta contra a dopagem e match fixing no desporto e zelar pela ética no desporto;



CAPÍTULO III

Regime de funcionamento, acesso e deveres gerais

Artº 9º- Deveres gerais

Todos os membros da Academia devem:

- a) Promover um sã convívio entre si, baseado no respeito mútuo, na auto disciplina e no espírito de solidariedade;
- b) Promover atitudes e comportamentos que concretizem as finalidades da Educação e as regras em vigor;
- c) Manter o espaço desportivo e seus anexos limpos, não deitando lixo para o chão e não sujando os equipamentos e as paredes, comunicando imediatamente qualquer anomalia;
- d) Manter em bom estado de conservação os bens móveis e imóveis existentes nos pavilhões;
- e) Não se sentar em quaisquer outros locais a isso não destinados;
- f) Prevenir e combater todos e quaisquer hábitos nocivos, nomeadamente consumo de droga, álcool e tabaco e a prática de furto, roubo, coacção física e moral;

- g) Respeitar a prioridade de chegada nas filas de espera nos balneários ou outros locais a que isso exija;
- h) Ser assíduos e pontuais em todas os treinos ou outras actividades e eventos;
- i) Conhecer, cumprir e fazer cumprir o Manual de acolhimento e boas práticas.

Artº 10º- Acesso treino / outros

- 1.-Os atletas, e todo o staff têm acesso imediato ao espaço de treino apenas pelo portão a isso destinado.
- 2.-Apenas é permitida a entrada nos treinos a elementos estranhos à mesma desde que devidamente identificados e autorizados para o efeito pelos Treinadores ou Director.
- 3.-São excepção os treinos partilhados com pais e filhos.

Artº 11º- Regras Gerais de Funcionamento dos treinos

1. O início e o fim dos treinos serão indicados pelos treinadores e o horário divulgado no acto da inscrição;
2. Imediatamente após o sinal do treinador os atletas devem dirigir-se para dentro do recinto desportivo;
3. Se, por motivos muito excepcionais e devidamente justificados, o treinador não puder dar aula deverá avisar os atletas, comunicando a ocorrência, ao Director de escalão;
4. O treinador deve ser o primeiro a entrar no recinto e o último a sair do treino, garantindo o normal estado de utilização do pavilhão para os treinos seguintes, deixando, à saída, a porta fechada;
5. A distribuição dos atletas no treino ficará ao critério do treinador, responsabilizando-se este pela boa ordem no decurso das actividades desportivas;
6. O treinador poderá dispor dos materiais segundo as suas necessidades, respeitando também as necessidades de outros treinadores que se encontrem no mesmo espaço;
7. É obrigatória a marcação de faltas a todos os atletas que não estejam presentes no início de cada treino;
8. Apenas serão aceitáveis atrasos ocasionais devidamente justificados, decidindo o treinador se a perda do aquecimento inicial possibilita e justifica a frequência desse treino; caso o atleta não realize o treino por atraso significativo, deverá manter-se na bancada até chegada do encarregado de educação;
9. Sempre que o treinador marcar um comportamento (s) inadequado (s), deverá comunicar o facto ao Director Técnico, pormenorizando o motivo que lhe deu

origem;

10. Sempre que se justifique, o Director Técnico em conjunto com treinador da equipa contactarão, com a brevidade possível, o Encarregado de Educação a fim de participar a(s) ocorrência(s) e comunicar medidas a aplicar;

11. São consideradas faltas de material, aquelas que advierem da falta de material julgado indispensável pelo treinador para a concretização dos objectivos propostos, desde que os atletas estejam do facto previamente avisados;

12. As faltas referidas no ponto anterior serão registadas pelo treinador em suporte próprio e convertem-se em falta de presença aquando da segunda vez consecutiva ou interpolada;

13. É expressamente proibido aos atletas, em todos os espaços, fazerem-se acompanhar de objectos/materiais julgados inadequados e/ou desnecessários;

14. O treino não deve ser prolongado para além da hora de saída, salvo em casos excepcionais;

15. É vedada a saída dos atletas do treino antes da hora de saída, excepto em situações muito excepcionais;

16. O treinador não deve permitir a entrada e permanência no treino a pessoas estranhas à equipa, salvo em situações excepcionais;

17. O não cumprimento das normas regulamentares dentro da aula deve ser prontamente solucionado pela intervenção directa do treinador. Na impossibilidade de o treinador resolver situações que quebrem o normal funcionamento do treino, deve solicitar a intervenção do Director Técnico;

18. O Director Técnico não deve intervir no funcionamento do treino excepto em algum caso excepcional ou anormal;

19. Todas as informações, ordens de serviço, convocatórias e avisos, assinados pelos responsáveis, serão publicados no grupo fechado do facebook da Academia.

20. Qualquer documento afixado deve ter o visto do treinador e/ou Direcção.

21. Os Encarregados de Educação não devem abandonar o local do treino, sem se certificarem da chegada e presença do treinador no treino.

22. Caso o treinador se atrase ou falte ao treino, sem aviso prévio, os atletas e Encarregados de Educação não estão autorizados a entrarem para o recinto do treino.

23. É expressamente proibido telemóveis, tablets ou outro equipamento idêntico dentro do recinto do treino.

Artº 12º- Normas da Academia

1. Permitir que os seus associados e agentes desportivos conheçam todos os regulamentos e regras técnico-desportivas aplicáveis às provas e competições.
2. Tratar todos os praticantes de modo igualmente justo e equitativo.
3. Estabelecer relações institucionais duradouras com organizações desportivas que fomentem boas práticas no âmbito da ética desportiva.
4. Envolver os praticantes de menor idade, e os pais ou encarregados de educação destes, no planeamento e nas decisões relativas aos treinos e às competições que lhes digam respeito.
5. Prevenir e condenar disciplinarmente comportamentos antidesportivos e antiéticos dos seus agentes e associados desportivos.
6. Desenvolver, por todos os meios, acções e práticas relevantes no âmbito da ética desportiva, divulgando-as tão bem quanto possível em meios de comunicação internos e externos.
7. Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
8. Inscrever nos seus estatutos e regulamentos normas que consubstanciem o zelo e respeito pelos valores éticos no desporto, de acordo com o Código de Ética Desportiva e de Código idêntico criado no seio da federação desportiva que o tutele.
9. Planear e estabelecer quadros competitivos adequados ao estágio de desenvolvimento dos praticantes, em particular dos mais jovens, contribuindo desta forma para um desenvolvimento integral e evitando tendências de especialização precoce.

CAPÍTULO IV

Normas de conduta - Direitos e Deveres

Artº 13º- Direitos gerais dos atletas

1. O direito à educação e a uma justa igualdade de oportunidades no acesso e sucesso desportivos compreende os seguintes direitos gerais do atleta:
 - a) Conhecer o presente Manual;
 - b) Ser tratado com respeito e correcção por qualquer elemento da comunidade desportiva;
 - c) Ver salvaguardada a sua segurança e respeitada a sua integridade física nos treinos;
 - d) Ser pronta e adequadamente assistido em caso de acidente ocorrido no âmbito das actividades;
 - e) Ver respeitada a confidencialidade dos elementos de natureza pessoal ou

familiar, constantes do seu processo individual;

- f) Utilizar correctamente as instalações a si destinadas e outras com a devida autorização;
- g) Apresentar ao Director Técnico ou a qualquer treinador críticas devidamente fundamentadas e sugestões relativas à melhoria do funcionamento da Academia;
- h) Ser ouvido, pelos treinadores em todos os assuntos que lhe digam respeito;
- i) Organizar e participar em iniciativas que promovam a sua formação e ocupação de tempos livres;
- j) Participar ao treinador quaisquer ocorrências verificada com a equipa, a fim de melhorar a relação pedagógica;
- k) Dialogar respeitosamente com os treinadores na tentativa de resolver problemas na relação treinador/atleta.

Artº 14º- Deveres dos atletas-Normas de conduta em treino/jogo

1. A realização de uma formação desportiva bem-sucedida, numa perspectiva de formação integral do cidadão, implica a responsabilização do atleta, enquanto elemento nuclear da comunidade educativa/desportiva, e a assunção dos seguintes deveres gerais e específicos:

- a) Cumprir o presente Manual;
- b) Relacionar-se entre si e com todos técnicos, dirigentes e os demais elementos da Comunidade Desportiva com delicadeza, lealdade e respeito;
- c) Seguir as orientações dos Treinadores;
- d) Respeitar as instruções de outros funcionários no espaço;
- e) Respeitar o exercício do direito à educação e ensino dos outros atletas;
- f) Ser assíduo, pontual e responsável no cumprimento dos horários e das tarefas que lhe forem atribuídas;
- g) Apresentar justificação fundamentada da ausência às aulas ou quaisquer outras actividades da Academia;
- h) Permanecer no treino com a devida compostura sempre que o treinador por razões “excepcionais” esteja momentaneamente ausente, aguardando a presença ou indicações de algum treinador ou outro elemento em sua substituição;
- i) Levar para os treinos o material necessário e conservá-lo limpo, bem apresentado, especialmente os equipamentos pessoais;
- j) Sair do treino, após autorização por parte do treinador, sem atropelos, evitando correr, falar alto, assobiar ou qualquer outra manifestação inadequada;

2. Transitar nos espaços sem empurrões, correrias e gritos, rasteiras, agressões físicas ou verbais que possam causar danos aos próprios, a colegas e a outros;
3. Não permanecer nos corredores durante os períodos de treino ou intervalos;
4. Não efectuar filmagens, gravações ou fotografar pessoas ou espaços dentro do recinto, sem prévia autorização dos Treinadores;
5. Não utilizar telemóvel, *bip* ou quaisquer instrumentos afins dentro do edifício;
6. Não introduzir nem utilizar no treino objectos que, pela sua natureza, possam, de alguma forma, pôr em causa a sua integridade física ou de outros;
7. Não introduzir nem utilizar no edifício livros, revistas, cassetes-vídeo, CDs ou outros meios de difusão, que, pela sua natureza, lesem frontalmente os princípios da moral e dos bons costumes;
8. Não fumar em todo o recinto;
9. Não danificar, por qualquer forma, os bens móveis e imóveis da Academia;
10. Ser responsável pelos seus bens;
11. Não trazer para os treinos grandes quantias em dinheiro ou objectos de valor, pois a Academia não se responsabiliza pelo desaparecimento dos mesmos, embora procure ter uma vigilância tão activa quanto possível;
12. Respeitar as regras do jogo ou da competição;
13. Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados defendendo sempre a verdade desportiva;
14. Dar sempre o melhor na competição, independentemente do adversário; considerar os adversários desportivos como parceiros e não como inimigos tratando-os com educação e cortesia;
15. Respeitar o seu corpo bem como o dos adversários preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental; repudiar a dopagem sob qualquer forma protegendo desse modo a sua saúde e preservando a verdade desportiva;
16. Reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles ganham o jogo ou a competição; não procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de ter sido derrotado mas, pelo contrário, saber utilizar a derrota como factor de melhoria; aprender a vencer; manter na alegria da vitória, a humildade e a simplicidade reconhecendo em cada uma delas o esforço dos vencidos;
17. Respeitar os outros agentes desportivos (dirigentes, treinadores, árbitros, etc) e os espectadores, em todas as circunstâncias e momentos, nas competições ou fora delas, tratando-os de forma respeitosa e cortês;
18. Ser correto e respeitador para as entidades que prestem os serviços desportivos; lembrar que à medida que se vão obtendo melhores resultados, maiores serão as obrigações quanto à salvaguarda dos princípios do espírito desportivo, pois tornar-se-ão exemplo público de ética para todos, sobretudo para os mais jovens;

19. Conhecer e cumprir o código de ética desportiva que tenha sido aprovado pelo clube e pela associação.

Artº 15º- Medidas disciplinares para atletas/pais e encarregados de educação/ membros do Staff

1. Para além das sanções previstas na lei geral e que poderão ser aplicadas em função das transgressões verificadas, o presente regulamento institui um conjunto de penalizações de carácter pedagógico. Assim, dependente da gravidade do(s) acto(s), ao aluno poderão, entre outras, ser aplicadas, pelo treinador ou pelo Director Técnico, as seguintes medidas disciplinares:

- a) Repreensão oral;
- b) Repreensão oral ou escrita ao Encarregado de Educação;
- c) Atribuição de tarefas consideradas adequadas à transgressão efectuada;
- d) Suspensão temporária ou definitiva de algum(ns) direito(s) não fundamentais inerentes ao ser humano;
- e) Retenção temporária de material lúdico, quando usado em locais impróprios ou de forma indevida;
- f) Pagamento do material danificado.

2. De todas estas medidas, deverá ser dado conhecimento ao Encarregado de Educação.

3. A alunos cujo comportamento seja marcado por reiterada indisciplina, desobediência, violência e atitudes de bullying, o Director Técnico reserva-se o direito de não admissão inscrição ou renovação da mesma no ano lectivo seguinte ou mesmo a anulação da inscrição no presente ano lectivo, dando conhecimento desse facto ao Encarregado de Educação, Direcção e em casos graves, fazendo a respectiva participação policial.

4. Aos pais e encarregados de educação que durante treinos/jogos apresentem um comportamento, impróprio, serão aconselhados a alterar a sua atitude, verificando a continuidade do comportamento impróprio serão convidados a abandonar o espaço. Se resistirem e mantiverem o comportamento impróprio, após a intervenção dos membros da academia serão chamados os agentes das forças policiais.

Artº 16º- Direitos dos treinadores

1. Este Manual define ainda como direitos do treinador:

- a) Conhecer o presente Manual de Boas Práticas;
- b) Ser tratado com correcção e dignidade pela Director Técnico, por atletas, dirigentes, colegas e encarregados de educação;

- c) Participar ao Director Técnico, sempre que o preceituado neste Manual seja desrespeitado ou se sinta lesado na sua dignidade ou condições de trabalho, tendo em conta as condicionantes da Academia, os factos que a tal tenham dado origem;
- d) Participar activamente em projectos e actividades desenvolvidos no âmbito da comunidade educativa;
- e) Dispor de material didáctico-pedagógico necessário para a consecução dos objectivos pretendidos;
- f) Ter acesso à informação sobre a realização de actividades no âmbito didáctico-pedagógico (conferências, colóquios, debates, acções de formação);
- g) Participar em actividades que promovam efectivamente a formação contínua de treinadores, salvaguardando, em todas as circunstâncias, os interesses colectivos da comunidade desportiva.

Artº 17º- Deveres dos Treinadores-Normas de conduta

Este manual de acolhimento e boas práticas define ainda como deveres do treinador:

Cumprir e fazer cumprir o presente manual de acolhimento e boas práticas.

- a) Primar pela assiduidade ao longo do ano e pela elevação das suas palavras e atitudes;
- b) Iniciar e terminar os treinos pontualmente;
- c) Ser o último a sair do recinto de treino;
- d) Tratar com correcção e por igual todos os atletas, dirigentes e colegas e com discriminação positiva os atletas mais carenciados;
- e) Registrar diariamente as faltas dos atletas;
- f) Manter o Director Técnico informado de todas as situações que possam influenciar a vida desportiva dos atletas, nomeadamente questões económicas, sociais, afectivas e psicológicas;
- g) Permanecer no treino, não a abandonando, excepto em situações de força maior; assegurando-se da sua substituição por um adulto.
- h) Manter a ordem dentro do treino, de acordo com as normas regulamentares;
- i) Proibir a saída dos atletas antes do final do treino, salvo em casos devidamente justificados e excepcionais.
- j) Certificar-se, no final do treino, que o local se encontra limpo e arrumado e Comunicar ao Director Técnico os danos ocorridos ou detectados no treino;
- l) Jamais se demitir das suas funções de educador, levando os atletas a consciencializarem-se dos seus direitos e deveres cívicos;

- m) Manter o sigilo profissional relativamente a todos os assuntos pedagógicos discutidos ou deliberados nas reuniões.
- n) Co-responsabilizar-se pela preservação e uso adequado das instalações e equipamentos e propor medidas de melhoramento e renovação;
- o) Os treinadores só podem fumar fora do espaço desportivo;
- p) Apresentar anualmente o Registo Criminal.
- r) Opor-se à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos praticantes, nos termos das regras antidopagem aplicáveis, e à utilização de métodos que não estejam em conformidade com a ética médica ou com dados científicos consistentes.
- s) Não empregar método de treino, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do praticante, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as actividades escolares e sociais.
- t) Evitar qualquer situação que possa levar a conflitos de interesse. Entende-se por conflitos de interesse quando têm, ou aparentam ter, interesses privados ou pessoais que coloquem em causa a integridade e a independência no exercício das suas funções.
- u) Cumprir o Código de Ética Desportiva que tenha sido aprovado pelas associações de classe representativas da área de actividade em que se insere.

Artº 18º- Direitos dos Encarregados de Educação

Para além dos direitos consagrados na legislação, os Encarregados de Educação têm direito a:

- a) Conhecer o presente Manual de acolhimento e boas práticas;
- b) Colher uma informação correcta e em tempo útil junto do Treinador sobre a assiduidade, aproveitamento e comportamento do seu educando sempre fora dos treinos e sem prejuízo do tempo do mesmo;
- c) Contribuir de forma positiva para uma inserção completa do seu educando na vida desportiva.
- d) Contribuir de forma construtiva para a vida da Academia.

Artº 19º- Deveres dos Encarregados de Educação-Normas de Conduta pais e encarregados de educação

Os encarregados de educação devem:

Cumprir o presente Manual de acolhimento e boas práticas no que a eles respeita,

e fazer cumprir-lo ao(s) seu(s) educando(s);

- a) Acompanhar permanentemente e com interesse a formação integral dos seus educandos;
- b) Colaborar com a Academia para a realização das tarefas desportivas;
- c) Contactar com assiduidade o treinador do seu educando;
- d) Participar nas actividades organizadas pela Academia ou outras de que sejam informados ou para elas convidados;
- e) Responsabilizar os seus educandos pelo cumprimento das normas do Manual de Boas Práticas;
- f) Responsabilizar-se pelos danos causados pelos seus educandos;
- g) Justificar a ausência do seu educando aos treinos ou quaisquer outras actividades da Academia;
- i) Manter actualizadas as mensalidades (até ao dia 8 do mês corrente) e outra documentação obrigatória por lei.
- j) Realizar anualmente o Exame Médico Desportivo em impresso próprio.
- l) Respeitar rigorosamente as regras da Academia, antes, durante e após os treinos;
- m) Acompanhar o seu educando a todo e qualquer evento em que venha a participar.

Artº 20º- Normas de conduta para dirigentes e gestores desportivos

- 1.Pautar a sua conduta tendo em consideração primordial os interesses e o serviço em prol das comunidades, princípios vertidos no objecto dos seus estatutos - Serviço à Comunidade.
- 2.Cumprir a lei e os Códigos de Ética Desportiva que a entidade organizadora e reguladora da modalidade venha a implementar na sua regulamentação interna - Legalidade.
- 3.Ser justos e imparciais com todos os cidadãos, actuando segundo princípios de neutralidade - Imparcialidade.
- 4.Não discriminar qualquer cidadão em função da sua raça, sexo, língua, ideologias religiosas ou políticas nem pela condição social ou económica - Igualdade.
- 5.Exigir apenas aos seus associados o indispensável à sua actividade associativa - Proporcionalidade.
- 6.Actuar de acordo com o princípio da Boa Fé no interesse último da comunidade com vista à promoção da actividade desportiva e a fomentar a participação de todos, a todos os níveis, do associativismo desportivo - Colaboração.
- 7.Pugnar pela disseminação de informação relativa à actividade que promovem junto dos seus associados - Informação e Qualidade.

8. Agir sempre de forma leal, solidária e colaborante - Lealdade.
9. Reger-se por princípios de honestidade e de integridade de carácter - Integridade.
10. Actuar de forma responsável e competente empenhando-se na prossecução dos objectivos da instituição que integram – Responsabilidade
11. Não proferir, sob qualquer forma, declarações depreciativas do mérito e do valor, das demais associações ou sociedades desportivas, bem como dos dirigentes, praticantes, treinadores, árbitros ou outros agentes desportivos.
12. Fomentar e louvar as boas práticas e as condutas éticas de outros dirigentes ou gestores, praticantes, treinadores, árbitros e demais agentes desportivos bem como dos sócios, adeptos das associações ou sociedades desportivas que dirigem ou gerem.
13. Adoptar uma atitude proactiva no âmbito da luta contra a dopagem, actuando de forma preventiva, divulgando os direitos e deveres dos praticantes e do seu pessoal de apoio, bem como recusar exercer pressões sobre os profissionais (médicos ou outros) com o intuito de melhoria do rendimento desportivo dos praticantes e das suas equipas.
14. Respeitar as regras técnicas do jogo, contribuindo para a sua divulgação, conhecimento e melhoria qualitativa.
Respeitar as decisões desportivas dos árbitros, juízes, cronometristas e demais aplicadores das leis do jogo.
15. Não praticar actos ou omitir acções, tais como prestar declarações públicas, que propiciem ou constituam meios que incentivem ou favoreçam a prática de actos atentatórios do espírito desportivo, ou discriminação contra qualquer agente desportivo.
16. Inibir-se de valorizar excessivamente, sobretudo, nos escalões mais jovens, a atribuição e ostentação de títulos como objectivo primário ou essencial de qualquer jogo ou competição desportiva.
17. Em articulação com os treinadores não permitir treinos, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do praticante, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as actividades escolares e sociais.
18. Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
19. Evitar qualquer situação que possa levar a conflito de interesses. Entende-se por conflito de interesses quando têm, ou aparentam ter, interesses privados ou pessoais que coloquem em causa a integridade e a independência no exercício das suas funções

Artº 21º- Normas de conduta de médicos e técnicos desportivos de saúde

1. Assegurar a privacidade dos praticantes, não divulgando informações médicas sem autorização específica daqueles.
2. Partilhar com os pais ou encarregados de educação dos praticantes menores as informações e especificidades médicas sobre a saúde dos seus filhos ou educandos.
3. Fornecer aos praticantes, a todo o momento e sempre que necessário, de modo leal e fidedigno, as informações de natureza médica que lhes digam respeito, nos termos da lei.
4. Respeitar, como salvaguarda do bem-estar, saúde e integridade física, a autonomia do praticante desportivo sobre a sua saúde.
4. Opor-se à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos praticantes, nos termos das regras antidopagem aplicáveis, e à utilização de métodos que não estejam em conformidade com a ética médica ou com dados científicos consistentes.
5. Opor-se à exigência de treinos, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do praticante, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o estado de desenvolvimento dos praticantes.
6. Considerar como prioridade a cura das lesões dos praticantes e a sua melhor e mais rápida recuperação recorrendo, se necessário, ao apoio de profissionais com reconhecido conhecimento e experiência sobre a matéria.
7. No tratamento dos praticantes, não os discriminar em função de razões sociais ou políticas, da cultura, etnia, religião, nacionalidade, raça ou qualquer outra forma de discriminação social.
8. Prestar aos praticantes toda a informação sobre os métodos de tratamento aplicados, uso de medicamentos e suas possíveis consequências ou efeitos.
9. Decidir, por si próprio, e em função da saúde e da segurança do praticante, quando pode o mesmo recomeçar os treinos e os jogos ou competições.
10. Impedir que o bem-estar físico, psíquico e social do jovem praticante desportivo seja posto em causa, permitindo uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as actividades escolares e sociais.
11. Na qualidade de responsável médico ou técnico de saúde, assumir em conjunto com os dirigentes e técnicos, a responsabilidade relativa à saúde, integridade física e bem-estar dos praticantes.
12. Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
13. Evitar qualquer situação que possa levar a conflito de interesses. Entende-se por conflito de interesses quando têm, ou aparentam ter, interesses privados ou

pessoais que coloquem em causa a integridade e a independência no exercício das suas funções.

14. Cumprir o Código de Ética Desportiva que tenha sido aprovado pelas associações de classe representativas da área de actividade em que se inserem.

CAPÍTULO V

Outros

Artº 22º - Seguro Desportivo/ Plano de Emergência Médica

A Academia assegura anualmente aos seus atletas e desde que lhe seja entregue todos os documentos solicitados e pago o montante estabelecido no início da época, um seguro de acidentes pessoais cuja cobertura é definida anualmente pela Federação Portuguesa de Futebol e cuja franquia da activação é suportada pelo segurado (atleta).

- a) A falta de pagamento e a falta de documentos completos condiciona a matrícula, pelo que o atleta não poderá participar nos treinos.
- b) Em caso de emergência de um atleta dentro do campo:
 - Intervenção por um dos técnicos da equipa para se aperceber da gravidade;
 - Em caso de gravidade, solicitar a presença de um dos responsáveis clínicos presentes no local;
 - Intervenção por parte de um dos responsáveis clínicos;
 - Em caso de gravidade contactar os serviços de emergência, 112 e acompanhamento do atleta aos serviços de saúde, caso o encarregado de educação assim o entenda.



Protocolo em caso de **Emergência**



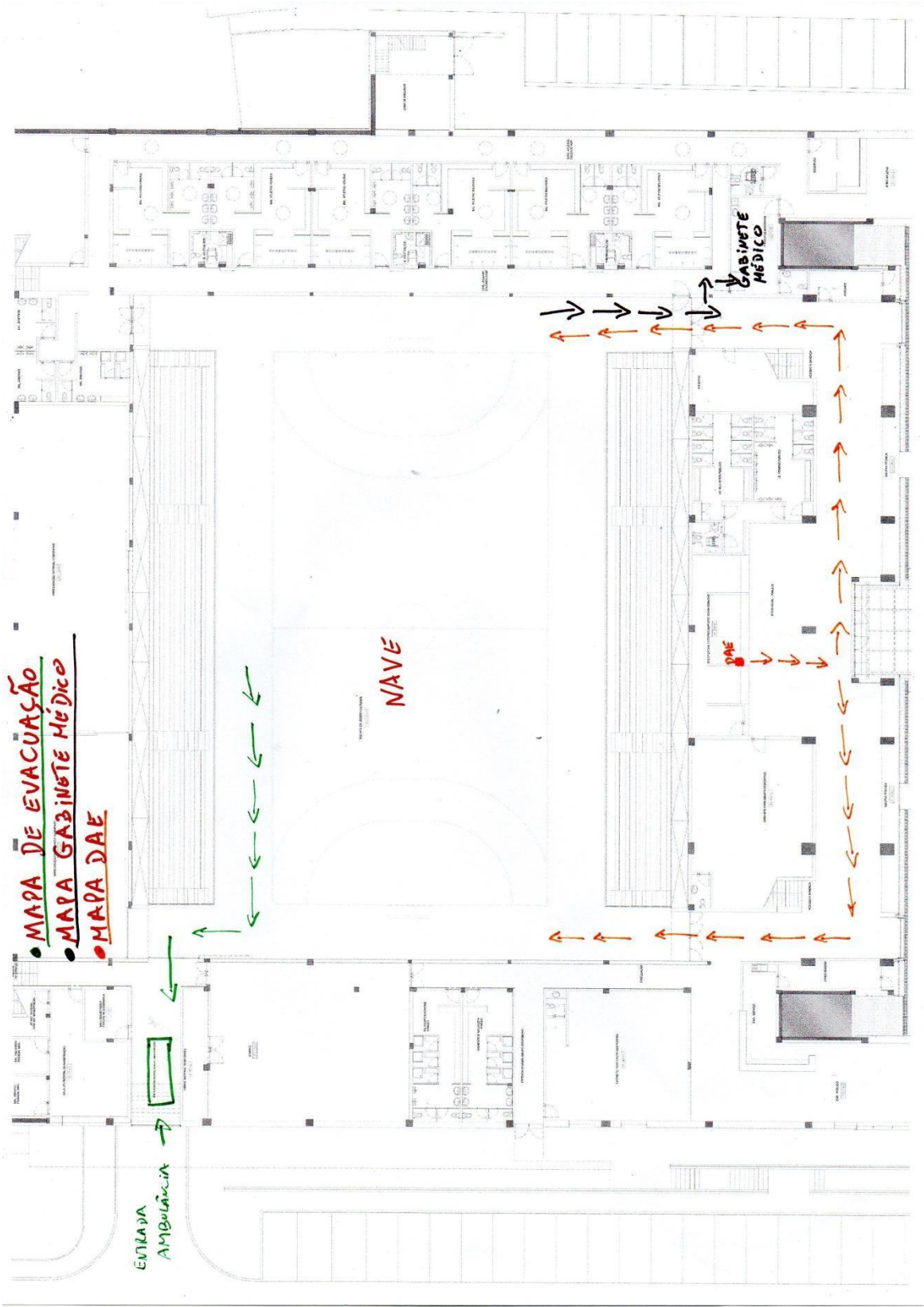
MEMBRO DO DEPARTAMENTO MÉDICO, DIRECTOR TÉCNICO OU DIRECTOR DA ENTIDADE ACOMPANHA O ATLETA ATÉ QUE ESTE SEJA OBSERVADO E CONCLUA O EPISÓDIO DE URGÊNCIA NO HOSPITAL E COMUNIQUE O ESTADO DE SAÚDE DO ATLETA À SUA FAMÍLIA E/OU ATÉ À CHEGADA DE UM FAMILIAR QUE SE RESPONSABILIZE POR ESSA SITUAÇÃO.

- CANALIZAR O CASO ATÉ ÀS INSTÂNCIAS ESPECIALIZADAS E DAR SEGUIMENTO ATÉ QUE SEJA RESOLVIDO A SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA
- DOCUMENTAR AS ACÇÕES REALIZADAS E REPORTAR AO DIRECTOR TÉCNICO.

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA:

Serviço de emergência – 112 Bombeiros Torres Novas – 249 839 550 PSP Torres Novas – 249 810 020 GNR Torres Novas – 249 839 340 Hospital Torres Novas – 249 810 100

MAPA DE LOCALIZAÇÃO DE DAE E GABINETE MÉDICO/MAPA E CIRCUITO DE EVACUAÇÃO



Artº 23º- Transporte para os Jogos

Caso não existam transportes disponíveis na Academia, esta deverá propor duas possíveis hipóteses:

- a) Transporte a efectuar pelos Encarregados de Educação;
- b) Caso o número de alunos justifique um autocarro, este será alugado, cuja as despesas serão suportadas por todos os utentes.

Artº 24º- Faltas aos treinos dos Treinadores

Não são permitidas faltas injustificadas e sem aviso prévio aos treinos.

- a) Caso exista a necessidade de faltar, o treinador deverá assegurar-se da sua substituição por outro treinador.
- b) Caso não seja possível a sua substituição, cabe ao treinador entrar em contacto com os seus atletas, a fim de avisar atempadamente da sua ausência; As faltas deverão ser sempre comunicadas ao Director Técnico que comunica ao Director da Entidade.

Artº 25º -Assistências aos treinos

São permitidas assistências aos treinos Encarregados de Educação, Directores, ou outros. Não são permitidas interrupções aos treinos, especialmente para tratar de assunto não pedagógicos ou outros, ou devido a atletas que chegaram atrasados.

Artº 26º- Atestado Médico

A entrega anual do exame médico desportivo ou termo de responsabilidade é obrigatório de acordo com a legislação vigente. Os exames médicos desportivos são realizados pelo Departamento Médico existente no clube.

CAPÍTULO VI

Receitas e despesas

Artº27º- Pagamentos das mensalidades

Serão aceites nos dias pré estabelecidos no início da época.

Estas deverão ser liquidadas até ao dia 8 do mês a que dizem respeito.

- a) Em caso do atleta faltar, deverá liquidar a mensalidade como habitualmente, exceto:
 - a.1 – Por acidente ocorrido na prática desportiva, no Clube;
 - a.2 – Por doença prolongada (mais de um mês), comunicada aos treinadores e

justificada por atestado médico.

- b) O não pagamento da mensalidade, implica um acréscimo de 10%, acrescido ao total do valor em falta. Verificando-se a ausência de pagamento por mais de 30 dias, sem qualquer justificação, é realizada a anulação da matrícula e seguro desportivo;
- c) O valor das mensalidades será expresso no início da época, não sofrerá alterações durante a mesma, exceto se existirem alteração de horário ou agregado familiar, ou outras devidamente justificadas;
- d) Sempre que solicitado, a Academia passará um recibo total dos montantes liquidados em dezembro e em julho, à exceção em caso de desistência, que será entregue de imediato.

Artº 28º- Receitas e Despesas

1.A Academia poderá ter um mínimo de dois colaboradores, intitulados de directores; estes serão responsáveis pelo recebimento das mensalidades junto dos Encarregados de Educação.

2.É vedado aos escalões de formação, sem prévia auscultação e deliberação da Direcção:

- a) Aquisição de equipamentos desportivos não normalizados com as cores e símbolo do Clube;
- b) Contracção de empréstimos de qualquer tipo;
- c) Emissão de recibos que por qualquer motivo responsabilize a Direcção;
- d) Todos os recibos emitidos pela secção terão de ter a aprovação/concordância da direcção;
- e) Todas as facturas e recibos da secção devem passar obrigatoriamente pela contabilidade do Clube;
- f) Os responsáveis devem prestar contas regularmente à direcção da sua actividade, todos os meses, sem prejuízo de o fazerem sempre que por motivos justificados, sejam solicitados para esse fim quer pela direcção quer pelo Conselho Fiscal;

Artº 29º- Receitas

A Academia tem por receitas:

- 1-.O produto de realização de sorteios, peditórios, que terão de ser autorizados pela direcção e obedecer à legislação em vigor no País.
- 2-.O produto de inscrições para participação nas suas actividades.
- 3-.O produto de dádivas, ou ofertas, pessoais ou de entidades/organismos de âmbito público/privado.

4-.O produto de quotização própria para desenvolvimento das suas actividades e autorizadas pela direcção.

Artº 30º - Despesas

A Academia pode efectuar as seguintes despesas:

1-.Materiais de desgaste rápido, por exemplo, bolas, equipamentos não normalizados, medicamentos, material de secretaria, ajudas de custo ao staff.

Artº 31º- Equipamentos Desportivos

1-. Na presente data, todos os equipamentos desportivos existentes (local dos treinos) são pertença da Academia.

2-. Todos os equipamentos estão devidamente assegurados pela Academia, sendo esta a única responsável pela reposição, manutenção e reparação de qualquer dano provocado nos mesmos.

CAPÍTULO VII

Apoio ao atleta

Artº32º a)- Plano Nutricional

HORAS	REFEIÇÕES	
7H	PEQUENO ALMOÇO	200ml de leite magro/iogurte magro de aromas+ c. sopa de aveia integral + 1 c. de sopa de sementes (canela, stevia ou cacau cru)
		2 fatias pão integral /cereais+ 1 fatia de queijo/fiambre magro ou queijo de barrar magro+ chá (sem açúcar)
10H	LANCHE MEIO DA MANHÃ	1 peça de fruta + 1 iogurte ou 1 queijinho magro
13H	ALMOÇO	Sopa + Prato colorido e variado Beber água e fruta
15H30	PRIMEIRO LANCHE DA TARDE	1 peça de fruta + 1 iogurte ou 1 queijinho magro
17H30	SEGUNDO LANCHE DA TARDE	3-4 bolachas tipo maria/ tostas integrais/ tortilhas de arroz ou milho (sem sal)+ 1 queijinho ou fatia de queijo /fiambre magro ou queijo de barrar
20H00 às 21H00	JANTAR	Sopa + Prato colorido e variado Beber água
	CEIA	Gelatina

Este plano alimentar é um exemplo de um plano alimentar saudável. Para um melhor aconselhamento, os atletas devem consultar um nutricionista, porque, as quantidades e necessidades nutricionais variam conforme a idade e nível de actividade física.

Artº 32ºb)- Plano de Hidratação



Artº 33º- Plano de Transição

Numa equipa de futsal todos os sectores, princípios e fundamentos são importantes. Se tivermos que atribuir uma importância funcional diferenciada, será direccionada para os aspectos técnico-tácticos, pois são os eixos fundamentais do jogo e o motor de desempenho individual essencial à equipa.

A Academia pretende retirar rentabilidade da formação para continuar a construir novos escalões no clube. Equipa de juniores na época 2020/2021 e equipa de futsal Sénior em 2022/2023. Desta forma reconhece as diferenças entre o futsal infantil e o sénior e continua com a política de formação de modo a construir as equipas de escalões mais elevados, com a formação interna do clube, assente numa formação contínua.

Futsal Infantil	Futsal Sénior
Objectivo – formação do jovem	Objectivo – rendimento da equipa
É uma actividade lúdica	É um desporto
É para todos	É selectivo, para os melhores
Preconiza-se com actividades	Preconiza-se com treinos
Ensina-se através de formas jogadas, progressivas	Ensina-se através de formas analíticas, aumento de rendimento
Estruturas adaptadas à idade	Estruturas estandardizadas

Dirigido pela presença de treinadores

Uma vez por mês, conforme planeamento das reuniões de coordenação, os treinadores, o Director técnico e o Director da entidade, reunirão com a finalidade de manter actualizados todos os dados dos atletas, bem como métodos de funcionamento, modelo de jogo entre outros. (consultar planeamento anual de reuniões)

Transição Vertical- A transição vertical no clube para praticantes com forte potencial de evolução e para atletas do segundo ano de cada escalão será feita através do encaminhamento para o escalão superior onde irão competir, indo de encontro ao seu nível de formação.

Transição Horizontal- Não havendo escalão superior para o atleta competir, será encaminhado para equipas próximas que possuam o escalão de futsal para o atleta, procurando manter o atleta na modalidade.

Protocolos com outros clubes - A Laranja MFC, criada em 2015, ainda não sentiu necessidade de protocolar com outros clubes para o encaminhamento de atletas, visto que, tem capacidade para a prática de futsal de todos os seus atletas. Conforme os atletas vão transitando de escalão, esse mesmo é criado pelo clube, quando o mesmo não existir. Estamos abertos a protocolos com clubes.

CAPTAÇÕES

O clube trabalha na captação de potenciais talentos, com pessoas que têm um papel fundamental nas contratações do clube. Essas pessoas estão ligadas ao clube, por vezes treinadores, professores, encarregados de educação, que assistem a jogos, que trabalham com crianças de diferentes faixas etárias, a fim de descobrir futuras promessas na modalidade.

Muitas vezes o jogador que dá nas vistas é convidado para integrar num treino. São feitas vários convívios e encontros ao longo do ano e antes de se iniciar a época desportiva.

MONITORIZAR O JOGADOR

O atleta participa nos treinos do clube em conjunto com outros atletas também em observação, onde serão analisados aspectos quanto à evolução deste atleta no clube. Todos são seleccionados, convidados a participar e a inscreverem-se. Nesta fase não há dispensas, todos os atletas serão bem-vindos.

Todos os atletas, na fase pré-iniciação (petizes e traquinas), participam nos torneios agendados pela Associação de Futebol de Santarém e outros organizados por Clubes, no que concerne ao escalão. Se a equipa técnica entender que o atleta está apto para ingressar em escalão superior, poderá incluí-lo no mesmo.

Todos os atletas na fase de iniciação (Benjamins e Infantis), cada escalão contempla dois anos, de igual forma, pode a equipa técnica ingressar jogadores no escalão superior.

Todos os atletas na fase de competição (Iniciados e Juvenis), cada escalão contempla dois anos, de igual forma, pode a equipa técnica ingressar jogadores no escalão superior.

Qualquer jogador poderá participar em jogos de escalão superior, após autorização médica, se reunir aptidão técnica e física. Contudo, poderá jogar cumulativamente no respectivo escalão.

PLANO DE TRANSIÇÃO/ACÇÃO

Desde cedo, chamar jogadores de escalão inferior para treinar e jogar com jogadores de escalão superior

Implantar um modelo de jogo transversal a todos os escalões de formação, visando a aprendizagem do futebol, por oposição ao resultado imediato.

Consciencializar treinadores e famílias que o Vencer deve ser uma

consequência da aprendizagem. O fomentar da inteligência do jogar, por oposição à formatação.

Na transição para sénior, e sobretudo na pré-época, definir exercícios que visem trabalhar a redução do espaço-tempo, partindo do maior para o menor.

Dado o pouco tempo para treinar na maioria dos clubes, não prescindir da bola nos exercícios. Se o tempo é pouco, e se há tanto para trabalhar, é fundamental começar desde o primeiro dia a trabalhar nos princípios que queremos ver instituídos, na lógica de progressão do ponto anterior.

Artº 34º- Acompanhamento Escolar dos Atletas

No final de cada período escolar, os atletas preenchem um formulário de registo de avaliação da academia, que depois de assinado pelo Encarregado de Educação será entregue ao respectivo treinador de escalão. Este formulário será entregue ao Director de acompanhamento Escolar, para apreciação e tomada de medidas, se necessário.

Artº 35º- Política de Angariação de atletas

A angariação de atletas será realizada através de treinos de captação, devidamente publicitados, bem como na distribuição de flyers em escolas e outros.

Artº 36º- Assuntos não previstos no Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

- a) Cabe ao Director Técnico e Direcção da Academia deliberar sobre qualquer outro assunto não constante neste Manual de Boas Práticas;
- b) Este só poderá ser alterado, pelo Director Técnico e Direcção da Academia;
- c) Os Encarregados de Educação poderão sugerir qualquer alteração para a próxima época, que será analisada pelo Director Técnico e direcção, podendo ser ou não diferido.

Artº 37º- Condições exigidas para a inscrição no clube.

- a) Condições de inscrição: Para se inscrever no clube todos os atletas têm de cumprir o presente regulamento, ter a idade certa para o escalão em que se inscreve e existir vaga no mesmo.
- b) Valor da cotização desportiva: A cotização desportiva mensal é de 25€ (vinte e cinco euros) sendo que 24€ é da parte desportiva e 1€ da parte de sócio do clube;
- c) Aquisição de equipamentos: Os atletas têm de adquirir os equipamentos seguintes:
 - Equipamento de jogo personalizado - 30€ (trinta euros);
 - Camisola de treino - 10€ (dez euros);
 - Sweat oficial do clube - 25€ (vinte e cinco euros), facultativo;

O Presidente da Assembleia Geral

(João Girão)

O Secretário

(Luís Caetano)