



Centro Social e Paroquial
S. Bartolomeu Vila Flor

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Índice

1. Introdução	3
2. Missão	3
3. Visão	4
4. Valores.....	4
5. Objetivos	4
6. Organograma do Clube	7
7. Normas a cumprir.....	8
8. Deveres dos Jogadores.....	12
9. Espaço médico e ginásio.....	15
10. Inaptidão para a atividade física	16
11. Plano de evacuação médica	17
12. Plano de nutrição	17
13. Acompanhamento escolar	18
14. Normas de conduta dos treinadores / dirigentes.....	19
15. Específicas dos Encarregados de Educação:	20
16. Reuniões com os Encarregados de Educação:	21
17. Regulamento Disciplinar	21
18. Natureza das Sanções Disciplinares	23
19. Método de Avaliação das Infrações	24
20. Infrações e Quadro Disciplinar (Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação)	25
21. Capitães de Equipa:.....	26
22. Código de Conduta sobre apostas e Match Fixing.	27

1. Introdução

O presente manual visa dar a conhecer a todos(as) os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Centro Social Paroquial S. Bartolomeu de Vila Flor, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva. De acordo com os objetivos, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência

O presente Manual deverá ser do conhecimento de todos os técnicos, funcionários, colaboradores, atletas e encarregados de educação, sendo, para isso, objecto de apresentação e divulgação nas diversas reuniões a realizar com os vários intervenientes.

2. Missão

É um clube que pretende desenvolver atividade na área desportiva, social e educativa, possibilitando à comunidade em que se insere o desenvolvimento inclusivo e abrangente nas atividades promovidas. Através da prática da modalidade de futsal, pretende contribuir com formação de excelência, ostentando a solidificação dos laços desportivos dos desportistas com o clube;

3. Visão

O Centro Social e Paroquial S. Bartolomeu de Vila Flor, pretende ser reconhecido no panorama desportivo do distrito de Bragança como um clube inclusivo, que oferece, a todos, a oportunidade para desenvolverem as suas qualidades. Pretende ser visto como um clube consensual, em que as suas práticas sejam reconhecidas e aceites pelos seus congéneres;

4. Valores

O Centro Social e Paroquial S. Bartolomeu de Vila Flor apresenta como valores: amor, trabalho em equipa, educação, fraternidade, humanismo, liberdade, partilha, profissionalismo, respeito, responsabilidade, honestidade e solidariedade.

5. Objetivos

São vários os objetivos propostos, sendo que os mesmos compreendem Objetivos Gerais, Objetivos Específicos e Outros Objetivos estando os últimos subdivididos em diferentes aspetos (1. Ao nível da organização da Equipa; 2. Ao nível da Organização do Jogo e do Treino; 3. Ao nível da Formação de Jogadores).

Infra, apresenta-se o esquema que detalha de forma pormenorizada todos os objetivos:

Objetivos Gerais

1. Criar uma organização que permita às equipas dimensionarem-se e estruturarem-se de modo a crescer, criar uma identidade e suportar todo o trabalho a realizar pelos seus jogadores e equipa técnica;
2. Promover o desenvolvimento desportivo da equipa, procurando dotá-las de competência e qualidade para competir em níveis de complexidade superiores;
3. Promover uma melhor formação aos jogadores da equipa, bem como a todos os agentes desportivos (dirigentes, treinadores, etc) que com a equipa trabalharem;
4. Promover reflexão ao nível do Clube sobre a importância da estruturação do seu departamento de futsal, com uma linha orientadora comum entre todas as suas equipas. Por forma a criarmos uma Cultura de Clube e um verdadeiro processo desportivo de Clube.

Objetivos Específicos

Ao nível da organização da Equipa

1. Organizar estruturalmente as equipas, dotando-as de uma organização desportiva que lhes permita suportar todo o funcionamento de um processo desportivo de qualidade;
2. Dotar funcionalmente as equipas de uma organização capaz de promover um processo desportivo de qualidade;

Ao nível da organização do Jogo e do Treino

1. Melhorar a qualidade de jogo da equipas;
2. Promover uma Cultura acerca do que é o Jogo e o Treino de qualidade, comum a toda a estrutura e jogadores das equipas;

3. Melhorar os resultados desportivos da equipas, colocando-as a discutir o título de campeão distrital da AFB e respetivo acesso à taça nacional;
4. Criação de um Documento Técnico, com princípios orientadores ao nível dos Modelos de Jogo.
5. Criação de um Documento Técnico, com princípios orientadores ao nível dos Modelos de Jogo.

Ao nível da Formação de Jogadores

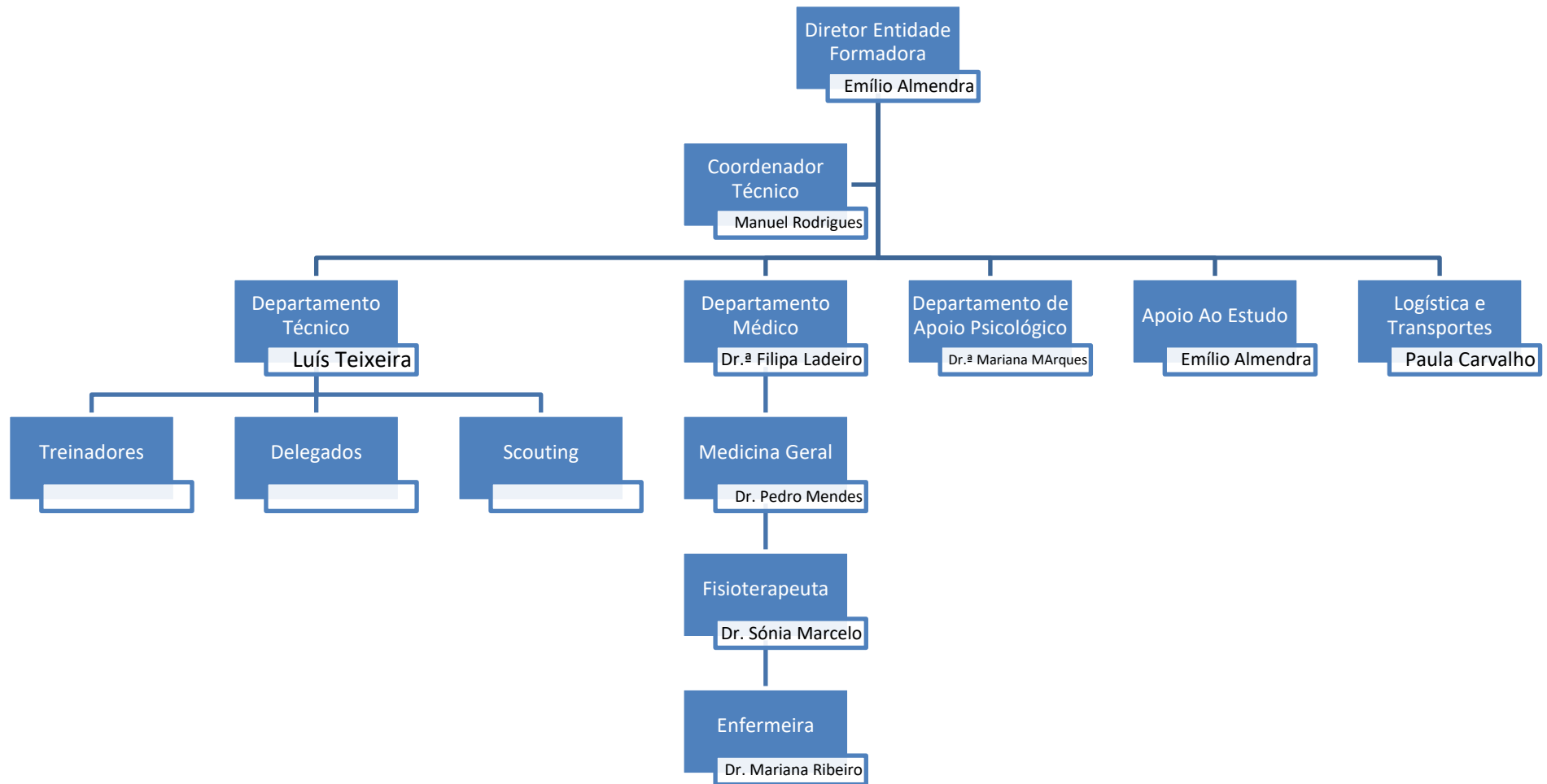
Compreender todas as vantagens (e obrigações) de qualquer processo desportivo de FORMAÇÃO, sendo que o mesmo deve ter 3 grandes preocupações ao formar os seus jogadores: *desportivas* (competências desportivas), *sociais* (competências para a vida) e ao nível da sua *saúde* (melhoria da saúde e prevenção de lesões/doenças);

Aumento do número de jogadores de qualidade nas equipas, conciliando a componente desportiva com bons resultados escolares/profissionais e uma boa integração na sociedade.

Outros Objetivos

1. Contribuir para a formação global, equilibrada e harmoniosa das crianças e jovens;
2. Desenvolver o gosto e o hábito de prática desportiva regular;
3. Contribuir para o processo de sociabilização e da criação de melhor qualidade de vida;
4. Proporcionar momentos de convívio e lazer.
5. Proporcionar o contato com outros espaços, outras entidades e outras realidades.

6. Organograma do Clube



7. Normas a cumprir

Em ambiente de treino:

- a) Só é permitida a entrada e permanência nas várias instalações utilizadas (pavilhão, balneários, hotéis, salas de refeições,...), exceptuando nos locais abertos ao público em geral e quando autorizadas pelo CSP Vila Flor, aos jogadores, treinadores, diretores de equipa e demais elementos pertencentes à estrutura do Clube;
- b) O treino começa quando os jogadores entram nas instalações e termina quando saem;
- c) Os horários marcados para os treinos correspondem á hora de início do treino.

Os Jogadores devem estar presentes no local da Sessão de Treino 15 minutos antes da hora marcada. Em caso de atraso têm que se justificar ao treinador. Não podem equipar sem a autorização deste;

- d) Caso haja impossibilidade de estar presente à hora marcada, cabe ao jogador contactar previamente o treinador para acordarem sobre a hora a que pode chegar;
- e) É expressamente proibido o uso de telemóvel em ambiente de treino, bem como nos jogos, após a entrada nas instalações onde se vai realizar o jogo;
- f) É expressamente proibido fumar ou ingerir bebidas alcoólicas durante os ambientes de treino e de jogo;

Em ambiente de jogo:

- a) A concentração para a saída para as competições é realizada em local e hora a determinar pelo treinador, em conjunto com o

diretor de equipa, e constante da folha de convocatória apresentada no último treino antes do jogo;

b) Tanto nas deslocações realizadas em autocarro ou carrinha para os jogos disputados no pavilhão do adversário, como nos jogos realizados em casa só é permitido o regresso com a família ou amigos se o treinador der a respetiva autorização;

c) Não é permitido protestar nem realizar qualquer gesto ou manifestação de desrespeito para com espetadores, árbitros e elementos da equipa adversária;

d) Os jogadores devem manifestar uma atitude de colaboração, apoio e entreaajuda para com os companheiros, quer participem ou não na competição;

e) Relativamente ao adversário, não deve provocar nem responder a acções violentas ou a condutas anti-desportivas;

f) Os comportamentos que levem a sanções disciplinares (cartão amarelo ou vermelho) serão analisados pela equipa técnica, sob pena de serem sancionados disciplinarmente de acordo com o Regulamento Disciplinar;

g) Os jogadores devem impor o máximo das suas capacidades (dimensão competitiva) mantendo uma atitude de respeito e dignidade cívica para com o ambiente de jogo;

h) O jogador deve agir com a equipa de arbitragem, somente, de acordo com as indicações fornecidas pelo treinador;

Em viagem:

a) Respeitar, escrupulosamente, os horários de concentração definidos;

b) Zelar pelo asseio e bom estado do meio de transporte utilizado, bem como respeitar todos quantos viajam no mesmo, através de uma boa conduta.

No hotel:

- a) O quarto é para deixar no mesmo estado em que foi encontrado. Os jogadores devem zelar pelo asseio e bom estado do mesmo;
- b) Na eventualidade de causarem prejuízos no hotel, os mesmos são da responsabilidade do(s) causador(es). Caso o(s) causador(es) não se identifique(m), todos os jogadores alojados no quarto assumem a responsabilidade pelos prejuízos;
- c) É proibido o consumo das bebidas do mini-bar;
- d) O jogador está proibido de se ausentar do Hotel sem ser na companhia dos restantes membros da comitiva, após ordem da Equipa Técnica;
- e) O jogador deve respeitar a hora de recolher definida pela Equipa Técnica, permanecendo no quarto em silêncio absoluto.

Na Escola:

Todos os atletas devem seguir as normas de conduta na escola, como:

- a) Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;
- b) Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/ aprendizagem;
- c) As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;
- d) Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;

- e) A falta de respeito a professores e/ ou funcionários da escola origina a abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube;
- f) Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos;
- g) Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente.

Refeições (válido apenas para estágios):

- a) De manhã, os jogadores devem concentrar-se no local e horário definido para tomarem o pequeno-almoço;
- b) É obrigatório que os jogadores realizem as refeições definidas pela Equipa Técnica;
- c) Em todas as refeições, os jogadores devem acautelar a quantidade de comida que colocam nos tabuleiros/pratos. A Equipa Técnica não permitirá que coloquem comida a menos, nem comida a mais. Toda a comida que estiver no tabuleiro é para ser ingerida e não pode ser desperdiçada;
- d) Os jogadores só podem dar início à refeição quando todos os elementos da comitiva estiverem na sala e após ordem da Equipa Técnica;
- e) Após o término da refeição, os jogadores devem permanecer sentados a aguardar que todos os elementos da comitiva também terminem. Após isso, aguardam pela ordem da Equipa Técnica para se levantarem e abandonarem a sala;

f) Aos jogadores, é expressamente proibido o uso de telemóveis ou outros aparelhos tecnológicos enquanto estiverem na sala de refeições;

g) Fora das refeições definidas pela Equipa Técnica (, o jogador só pode comer e/ou beber (água não incluída) com a devida autorização da Equipa Técnica (seja comida/bebida que tem consigo, seja comida/bebida que pretende adquirir).

8. Deveres dos Jogadores

a) Adotar um estilo de vida compatível com a atividade desportiva, de modo a prestigiar-se e valorizar o Clube. Nos dias que antecedem os jogos devem respeitar o horário de recolher estipulado pelo treinador e constante na folha de convocatória apresentada no último treino antes do jogo;

b) Manter uma atitude de correcção e civismo de forma a dignificar a imagem enquanto pessoa, jogador, e do Clube que representa;

c) Ser assíduo e pontual;

d) Respeitar e fazer respeitar as decisões dos treinadores;

e) Ouvir atentamente as explicações da equipa técnica;

f) Zelar pelo azeio do espaço de treino e de competição;

g) No interior das instalações desportivas não devem gritar, comportar-se de forma ruidosa e desproporcionada, ou manifestar qualquer outra atitude que perturbe os restantes colegas, a equipa e o Clube que representa;

h) Entregar ao responsável pelas instalações, ao treinador ou ao diretor de equipa objetos encontrados nas mesmas. O

desaparecimento de qualquer objeto, em qualquer ambiente desportivo, é da responsabilidade de todos;

- i) Ser cuidadoso no transporte e na conservação do material;
- j) Todos os prejuízos causados devido à má utilização do material são da responsabilidade dos causadores;
- k) Zelar pelo bom estado e higiene do equipamento;
- l) O equipamento para o treino é constituído por sapatilhas, caneleiras, meias de futsal, camisola e calções. Atenção, o uso de caneleiras é obrigatório salvo ordem em contrário do treinador para determinada sessão de treino;
- m) Se o Clube fornecer equipamento de treino, é obrigatória a utilização do mesmo;
- n) Para os jogos, aos jogadores convocados, é obrigatório o uso do material desportivo determinado pelo Clube (fato-treino, mochila, equipamento, etc);
- o) É expressamente proibido utilizar o material desportivo fornecido pelo Clube fora das atividades do mesmo;
- p) Nos jogos e treinos não é permitido o uso de adereços (fios, anéis, brincos, etc.);
- q) É expressamente proibido treinar ou jogar com pastilha elástica;
- r) Após o treino é obrigatória a realização dos tratamentos recomendados pelo Apoio Médico ou pelo Treinador;
- s) No final dos treinos e jogos a equipa deve recolher todo o material utilizado e entregar de forma ordenada ao responsável;
- t) No final dos treinos e jogos é obrigatório tomar banho nas instalações onde decorreu a atividade;
- u) É obrigatório o uso de chinelos no banho;
- v) No final do último treino antes de cada competição é obrigatório que todos

Jogadores (convocado, lesionados e não convocados) assinem a convocatória;

w) Respeitar de uma forma rigorosa as normas médico-preventivas, dietéticas e de higiene;

x) É inteiramente proibida a auto-medicação aos jogadores;

y) Quando lesionado, o jogador deverá comparecer no treino (devendo avisar o treinador com antecedência acerca da lesão) para se justificar perante o treinador e ser observado pelos elementos do Apoio Médico do Clube. Deve fazer-se acompanhar das indicações médicas, caso as haja;

z) O jogador deve manter informado o treinador acerca da evolução da lesão;

aa) Comunicar antecipadamente (**no mínimo com 24h de antecedência**) ao treinador sempre que não possa comparecer aos treinos. Só serão aceites motivos de força maior.

bb) Após ausência prolongada, o regresso aos treinos deve ser comunicado ao treinador e não pode equipar antes que lhe seja dada autorização;

cc) Participar ativamente nas atividades da Equipa e do Clube;

dd) Manter actualizado o Horário Escolar, fornecendo-o ao Treinador sempre que solicitada por este;

ee) No final de cada período escolar, os jogadores devem trazer as respectivas notas escolares para o Treinador ver;

ff) Não é permitida a participação em treinos de outros Clubes. Para treinar em equipas terceiras, só com a devida autorização do Clube (Treinador e Director da equipa);

gg) Não é permitida a participação em torneios/competições sem ser em representação do CSP Vila Flor. Para representar equipas terceiras, só com a devida autorização do Clube (Treinador e Director da equipa);

hh) Os Jogadores alunos do Desporto Escolar, devem informar semanalmente o treinador da sua atividade;

ii) Os jogadores não devem utilizar as redes sociais (facebook, twitter, instagram, etc) para expressar/divulgar qualquer opinião pessoal acerca de algo relacionado com o nosso processo desportivo ou com outro qualquer;

jj) É expressamente proibido fazer comentários a qualquer tipo de notícia relacionada com Futsal, independentemente do teor das mesmas ou dos meios de comunicação social que as produziram, seja com identidade, seja de forma anónima.

9. Espaço médico e ginásio

a) As instruções do Departamento Médico têm de ser cumpridas integralmente;

b) Só deve estar no espaço médico quem necessita de tratamento médico;

c) No espaço médico, não é permitido andar descalço ou com calçado sujo. No ginásio, é obrigatório utilizar calçado limpo e seco;

d) No ginásio é obrigatório treinar com sapatilhas e com roupa limpa e seca;

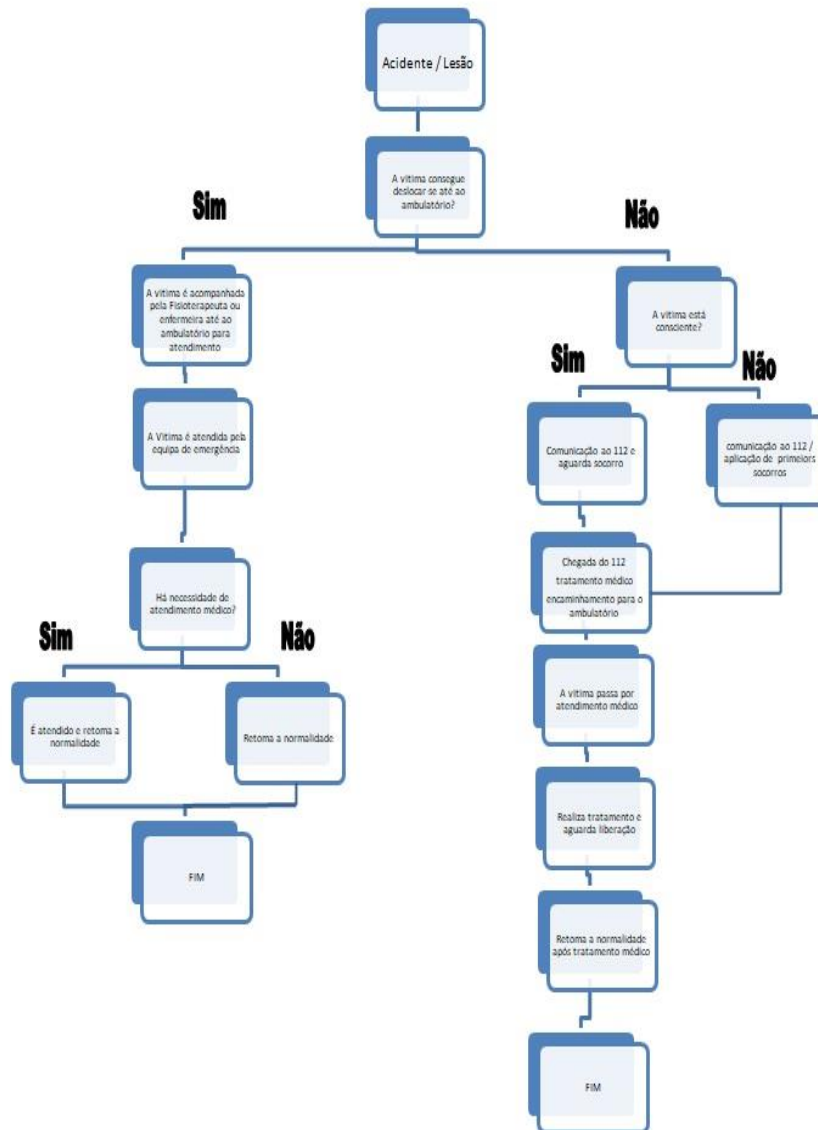
e) O jogador deve levar consigo uma toalha limpa e seca para o ginásio;

f) Após a utilização de um qualquer aparelho ou material, o jogador deve limpá-lo com uma toalha e arrumá-lo devidamente.

10. Inaptidão para a atividade física

- a) Em caso de doença ou lesão, o jogador deve informar os responsáveis pelo respetivo escalão. Caso esteja impossibilitado de se deslocar ao local de treino, deverá telefonar e apresentar uma justificação para a sua ausência;
- b) Os jogadores lesionados no decorrer da sessão de treino ou jogo, deverão, no final dos mesmos, apresentar-se ao Departamento Médico;
- c) Não é permitido ao jogador ser tratado por pessoas ou instituições que não pertençam ao Departamento Médico do clube, a não ser que exista autorização por parte do referido Departamento e do Departamento de Formação do Clube;
- d) Não é permitido aos jogadores participarem em outras atividades desportivas, para não correr o risco de se lesionarem ou agravarem o grau de lesão já contraído, à exceção das atividades escolares;
- e) O jogador não pode tomar qualquer medicação, suplemento ou vitamina sem o prévio conhecimento e autorização do médico do clube;
- f) O jogador sempre que sentir algum sintoma clínico ou dor deve comunicar de imediato à equipa médica;
- g) O jogador não pode faltar a um tratamento ou a uma consulta médica, a não ser que justifique a impossibilidade de se apresentar com antecedência prévia;
- h) O jogador é responsável por todo o material ortopédico emprestado pelo departamento médico, sendo o mesmo obrigado a devolver este mesmo material quando já não o necessitar;

11. Plano de evacuação médica



12. Plano de nutrição

A alimentação pode influenciar de forma positiva ou negativa o rendimento do jogador de futsal e, por isso, deve ser orientada no sentido não só de potenciar a sua capacidade desportiva, mas também tendo sempre a preocupação da sua saúde a longo prazo. Os jogadores devem respeitar o plano alimentar desenhado pelo nutricionista:

Sabias que a nutrição...

... influencia a capacidade física e a recuperação do atleta
... influencia a força e a resistência

... influencia a capacidade do cérebro executar tarefas de natureza tática e de tomada de decisão

... tem um papel essencial na prevenção de certas doenças e lesões

Plano Alimentar

(exemplo)

Pequeno-Almoço	<ul style="list-style-type: none">➤ 1 pão com queijo + 1 copo de leite➤ 1 pão com queijo + 1 copo de sumo de fruta natural➤ Tigela de cereais com leite + fruta
Lanche da Manhã	<ul style="list-style-type: none">➤ Frutos secos + fruta➤ Bolachas integrais + fruta➤ Tortilhas de milho/arroz + fruta➤ Barra de cereais + fruta➤ Iogurte
Almoço	<ul style="list-style-type: none">➤ Sopa de legumes + arroz/massa/batatas + peixe/carne + salada
Lanche da Tarde	<ul style="list-style-type: none">➤ Frutos secos + fruta➤ Bolachas integrais + fruta➤ Tortilhas de milho/arroz + fruta➤ Barra de cereais + fruta➤ Iogurte
Jantar	<ul style="list-style-type: none">➤ Sopa de legumes + arroz/massa/batatas + peixe/carne

Nutrição Futsal



Bem comer

Melhor jogar

13. Acompanhamento escolar

O Centro Social Paroquial S. Bartolomeu estará atento ao desempenho escolar dos seus atletas, assumindo o compromisso de criar instrumentos e métodos de apoio ao estudo, incentivando os seus atletas a obterem um bom aproveitamento académico.

Todos os atletas devem entregar aos seus treinadores/ director técnico os resultados escolares por período.

O acompanhamento escolar será tema da reunião trimestral com os encarregados de educação.

Serão premiados os atletas que atinjam desempenhos escolares de referência, nomeadamente:

- Reconhecimento e prémio na Gala do Clube
- Grupo de capitães na época seguinte.

14. Normas de conduta dos treinadores / dirigentes

- a) Respeitar todos os Praticantes e Pais;
- b) Planear e orientar todas as sessões de treino de acordo com os objetivos previamente definidos;
- c) Ensinar os conteúdos através de atividades seguras e adequadas às necessidades e características dos praticantes;
- d) Valorizar fundamentalmente o esforço e o progresso na aprendizagem;
- e) Ensinar e desenvolver nos praticantes as regras de jogo, espírito de fair-play e comportamento desportivo apropriado;
- f) Proporcionar às crianças a alegria e o prazer do jogo, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva;
- g) Garantir que os praticantes se divirtam e se desenvolvam enquanto jogadores e pessoas;
- h) Não utilizar e não permitir que seja utilizada linguagem abusiva;
- i) Utilizar as ferramentas informáticas disponibilizadas pela Academia, assegurando o registo sistemático e actualizado dos parâmetros definidos pela Direcção e Coordenação Técnica;
- j) Apresentar-se devidamente equipado com o vestuário de treino/jogo, quando em serviço do Clube;
- k) Nos dias dos jogos, quando existir transporte disponibilizado pelo clube, os treinadores devem acompanhar a respectiva equipa, excepto se receberem autorização em contrário, dada pela Coordenação Técnica;
- l) Garantir que os praticantes zelam pela conservação do material de treino, dos recintos desportivos, dos meios de transporte, bem como de todo o material de apoio.

15. Específicas dos Encarregados de Educação:

- Levar e ir buscar os filhos ao local do treino e jogos às horas marcadas.
- Apoiar sempre, e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores/equipa técnica e dos árbitros.
- Encorajar a ajudar os filhos a respeitarem as regras e o espírito desportivo (pontualidade, assiduidade, asseio, respeito pelos colegas, pelos adversários, pelos árbitros e pelos treinadores).
- Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço realizado e os progressos conseguidos (mesmo os ligeiros).
- Ter um comportamento respeitador e comedido em todos os momentos, procurando:
 - Não interferir no trabalho dos treinadores.
 - Não controlar de perto os filhos quer durante os treinos, quer durante os jogos.
 - Não ditar/gritar ordens, instruções ou reprimendas aos filhos durante os treinos/jogos.
 - Não discutir com os árbitros, treinadores, e pais de outras crianças.
 - Não comentar publicamente, ou em casa na presença dos filhos, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, de treinadores, de árbitros e de outros pais.
 - 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.

16. Reuniões com os Encarregados de Educação:

O contato com os Encarregados de Educação é de vital importância para facilitar o trabalho do técnico na formação do seu educando.

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

Poderão estabelecer-se reuniões periódicas a nível geral/grupal, como também a nível individual. Ficará ao critério do Coordenador Técnico o estabelecimento das datas propícias a essas mesmas reuniões e suas formas de contato (pessoal, telefone, carta, email).

No final de cada período letivo haverá uma reunião entre a equipa técnica, praticantes e respetivos pais, para poderem realizar um balanço do trabalho desenvolvido anteriormente. Obterem informações do comportamento e aproveitamento do praticante no seu estabelecimento de ensino (notas) e assim, conseguirem estabelecer e planear o trabalho futuro.

17. Regulamento Disciplinar

a) Atraso ao treino: Infração Leve. O jogador só pode equipar após justificação ao treinador. A repetição sistemática desencadeia a abertura de um processo para apuramento da verdade dos factos e assim determinar o agravamento da ação disciplinar a aplicar;

b) Atraso à concentração para o jogo: Infração Leve. O jogador só pode sair com a equipa após justificação ao treinador. A

repetição desencadeia a abertura de um processo para apuramento da verdade dos factos e assim determinar o agravamento da ação disciplinar a aplicar;

c) Falta ao treino sem aviso prévio ou justificação ao treinador: *Infração Grave*. O jogador não poderá treinar até apresentar uma justificação perante o treinador. Suspensão temporária de todas as atividades do Clube. A repetição

desencadeia a abertura de um processo para apuramento da verdade dos factos e assim determinar o agravamento da ação disciplinar a aplicar;

d) Falta aos 2 treinos na mesma semana sem aviso prévio: *Infração Muito Grave*.

Suspensão definitiva de todas as atividades do Clube;

e) Falta ao jogo sem justificação: *Infração Muito Grave*. Suspensão definitiva de todas as atividades do Clube;

f) Na véspera do jogo, estando convocado, não recolher a casa à hora estipulada pelo Treinador: o jogador é desconvocado e suspenso temporariamente de todas as atividades do Clube. A repetição desencadeia a abertura de um processo para apuramento da verdade dos factos e assim determinar o agravamento da ação disciplinar a aplicar;

g) Cartão amarelo, sem justificação: 10 voltas ao campo, realizando corrida contínua a intensidade moderada, a aplicar no primeiro treino semanal. Abertura de um processo disciplinar, se a gravidade dos factos assim o justificar;

h) Cartão vermelho, sem justificação: 2 x 15 voltas ao campo, realizando corrida contínua a intensidade moderada e aplicar no primeiro treino semanal. Abertura de um processo disciplinar, se a gravidade dos factos assim o justificar;

- i) Atitudes de falta de respeito e civismo para com os treinadores, colegas, directores, árbitros ou espectadores: *Infração Grave*. Suspensão temporária de todas as atividades do Clube. A repetição desencadeia a abertura de um processo para apuramento da verdade dos factos e assim determinar a ação disciplinar a aplicar;
- j) Utilização indevida do telemóvel no balneário: *Infração Grave*. Na primeira vez recebe um aviso. A repetição desencadeia a abertura de um processo para apuramento da verdade dos factos e assim determinar a ação disciplinar a aplicar;
- k) Fumar ou ingerir bebidas alcoólicas nas instalações onde se realizem as atividades do Clube/Equipa: *Infração Muito Grave*. Suspensão definitiva de todas as atividades do Clube;
- l) Qualquer outro incumprimento das normas ou dos deveres a cumprir: Abertura de um processo para apuramento da verdade dos factos, determinando a ação disciplinar a aplicar.

18. Natureza das Sanções Disciplinares

Todos os elementos envolvidos diretamente no processo desportivo terão que cumprir, obrigatoriamente, com honra, dignidade e lealdade as obrigações estatutárias.

As sanções a aplicar por desrespeito às normas internas são, de acordo com a gravidade e a reincidência:

1º: Infrações Leves – Repreensão verbal pelo treinador;

2º: Infrações Graves I (falhas graves sem intencionalidade e/ou maldade) –

Repreensão verbal, pelo treinador e directores da equipa;

3º: Infrações Graves II (comprometem regras, princípios e valores da equipa) –

Suspensão temporária;

4º: Infrações Muito Graves (situações que desrespeitem e coloquem em causa o Clube, a equipa, os treinadores, os directores e/ou os jogadores/colegas) – Suspensão definitiva de todas as atividades do Clube.

19. Método de Avaliação das Infrações

As infrações e as motivações que levam à sua consecução são, todas elas, diferentes. Assim se justifica a necessidade de definir a sua natureza quanto à gravidade e reincidência.

As sanções a aplicar perante Infrações Leves são da responsabilidade do treinador da equipa. Contudo, a repetição sistemática das mesmas pode aumentar o grau de gravidade e promover a abertura de um processo para averiguar a verdade dos factos e determinar o agravamento da sanção a aplicar.

Todas as Infrações Graves e Muito Graves devem ser sujeitas à abertura de um processo para averiguar a verdade dos factos e determinar a sanção a aplicar, de acordo com o Regulamento Disciplinar. A comissão de análise do processo será composta por:

- Equipa Técnica;
- Directores da Equipa.

O quadro seguinte explica a forma como é feita a avaliação das infrações que possam vir a ser cometidas pelos jogadores:

Infracção (atrasos)	Justificadas	Verdade	Repetições	Pontualmente	Gravidade	→	Leve
		Mentira		Com frequência			Grave
	Injustificadas	Impossibilidade de facto		Com intencionalidade			Muito grave
		Irresponsabilidade do infractor					

20. Infracções e Quadro Disciplinar (Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação)

O comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube implica sanção a aplicar pela direção, após consulta ao treinador, diretor de equipa e coordenador. Não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pela direção e coordenador. Falta de respeito e indisciplina para com os diretores e os treinadores – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

As sanções a aplicar serão:

- a) Advertência ao Encarregado de Educação;
- b) Advertência ao atleta sobre o comportamento dos pais/Encarregados de Educação; Departamento de Formação 21 Época 2019/2020
- c) O atleta não ser convocado;
- d) Não permitir que os Pais/Encarregados de Educação vejam os treinos e jogos oficiais; e) Suspensão ou rescisão de contrato. Todos os infratores terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

Todas as situações não previstas neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela direção.

21. Capitães de Equipa:

a) Os Capitães são nomeados pelo treinador, segundo os seguintes critérios:

- 1- Demonstrar maior envolvimento, equilíbrio e eficácia com o modelo de jogo da equipa;
- 2- Mostrar em treino e na competição uma elevada capacidade de liderança para com os seus colegas de equipa;
- 3- Demonstrar iniciativa e interesse constante com atitudes naturais de companheirismo e ajuda para com os seus colegas de equipa;
- 4- Manifestar educação, respeito (civismo) e urbanidade nas condutas com os diretores, treinadores, companheiros, árbitros e assistência;
- 5- Manifestar constante preocupação pelo desempenho dos colegas da equipa e da equipa;

b) São deveres dos Capitães:

- 1- Dar o exemplo de lealdade e dignidade (comportamento irrepreensível);
- 2- Fomentar o companheirismo e a coesão da equipa;
- 3- Cumprir e fazer cumprir as instruções dos treinadores e as disposições do

Regulamento;

4- Dirigir-se de modo correto à equipa de Arbitragem (de acordo com as instruções do treinador);

5- Delegar nos colegas de equipa o transporte do material necessário, seja em ambiente de treino ou competição;

6- Informar o treinador sempre que detetar um comportamento desviante;

7- Cumprir com dignidade e correção as funções que lhe são estipuladas pelo regulamento de representar a equipa e o clube em todos os ambientes desportivos;

22. Código de Conduta sobre apostas e Match Fixing.

Este código de conduta foi acordado e aprovado pelas quatro organizações que representam os interesses dos agentes do futebol profissional europeu no Conselho de Estratégia para o Futebol Profissional da UEFA.

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 actual 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 dês 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 dês ou recebas qualquer oferta, pagamento ou qualquer benefício em circunstâncias que possam colocar-te a ti ou ao futebol numa situação de descrédito.

23. Bandeira da ética

O Centro Social Paroquial S. Bartolomeu de Vila Flor é portador da Bandeira da Ética, sinal do seu compromisso com a promoção dos valores éticos inerentes à prática desportiva como a verdade, o respeito, a responsabilidade, a amizade, a cooperação, entre muitos outros.

Para esse fim, é inserido na estrutura organizacional do Clube de Desporto a figura do Responsável pela Ética e Integridade que, na persecução dos seus objetivos deverá:

- promover ações de sensibilização para atletas; dirigentes; técnicos e encarregados de educação;
- monitorizar comportamentos dos agentes desportivos afetos ao clube;
- disponibilizar um tempo de atendimento aos agentes desportivos afetos ao clube.