CONFIANÇA, FORÇA ORGULHO E AMBIÇÃO

Instituição de útilidade pública
1935

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ÉPOCA DESPORTIVA
2023/2024

CERTIFICADA · ENTIDADE FORMADORA DE FUTEBOL ·

FPF

#SOMOSARMACENENSES

www.cfarmacenenses.com

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

CLUBE DE FUTEBOL OS ARMACENENSES

2023 - 2024

O Clube Futebol «Os Armacenenses» é um clube multidesportivo português, localizado na freguesia de Armação de Pêra, concelho de Silves, distrito de Faro, no Algarve. O Clube Futebol «Os Armacenenses» é a 4ª.Filial do Belenenses foi fundada em setembro 1935.

www.cfarmaceneses.com

#SOMOSARMACENENSES

Clube de Futebol «Os Armacenenses»

Rua Álvaro Gomes, Apartado 309 - 8365-112 ARMAÇÃO DE PÊRA

tel / fax: 282 313 854

e-mail: info@cfarmacenenses.com

site: www.cfarmaceneses.com

Índice Geral

CAPÍTULO I **5**
1.1 – Apresentação **5**
Fundação 6
Anos 70 8
Hoje 9
Estádio Municipal de Armação de Pêra 10
1.2 – Visão, Missão e Objetivos Estratégicos **11**
1.2.1 –Visão 11
1.2.2 –Missão 12
1.2.3 –Valores 12
1.2.4 – Objetivos Estratégicos 15
1.3 – Informações e Estrutura Organizacional **21**
1.3.1 – Informações 21
1.3.2 – Corpos Sociais 23
1.3.3 –Estrutura Organizacional 25
1.4 – Funções e contactos Entidade Formadora **26**
1.4.1 - Diretor da Entidade Formadora 26
1.4.3 - Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar 29
1.4.4 - Responsável pela Gestão da Ética no Desporto e Integridade 30
1.5 – Planta de infraestruturas/planta das instalações disponíveis ... **31**
1.5.1 – Estádio Municipal de Armação de Pêra 31
1.6 – Eixos Estratégicos **32**
CAPÍTULO II **33**
2.1 – Normas de Conduta **33**
2.1.1 – Seguros 34
2.1.2 – Instalações 35
2.1.3 – Calendarização 35
2.1.4 – Inscrições / Preçários 36

2.1.5 - Faltas e Desistências dos Jogadores 38
2.2 - Plano Anual de Atividades de Formações Complementares **38**
2.3 - Normas sobre Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar **42**
2.3.1 Normas de Conduta na Escola 44
2.3.2 - Normas de correção do sucesso escolar 45
2.3.3 - Normas de promoção do sucesso escolar 46
2.3.4 - Normas da Relação com os Pais 47
2.3.5 - Atletas/Dirigentes/Técnicos/Staff 48
2.3.6 - Atletas em Treino e/ou Competição 49
2.3.7 - Utilização dos Transportes 51
2.3.8 – Treinadores 51
2.3.9 - Direção e Coordenação 52
2.3.10 - Direitos e Deveres dos Encarregados de Educação 54
2.3.11 - Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing 56
CAPITULO III 61
3.1– Plano de Nutrição **61**
3.1.1 Recomendações 63
3.2 – Departamento Médico **66**
3.2.1 - Organização, Espaços e Recursos Humanos 66
3.3 – Plano de Emergência Médica **70**
CAPITULO IV 72
4.1 - Infrações e Quadro Disciplinar | Atletas **72**
4.2 - Infrações e Quadro Disciplinar | Bullyng e Violência **72**
4.2 - Infrações e Quadro Disciplinar | Encarregados de Educação **74**

Capítulo I

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas serve como instrumento de acolhimento e orientação para o funcionamento do Clube de Futebol Os Armacenenses, sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes, e ficando aberta a possibilidade de ajustamentos futuros, pois a operacionalidade de qualquer processo de formação deve ser confirmada pela prática. A entidade reguladora da Entidade Formadora é a Direção Clube.

A Entidade Formadora destina-se a jovens de ambos os sexos, dos 4 aos 18 anos.

1.1 – Apresentação

Um Clube de Futebol é um organismo vivo. Tem personalidade, imagem e uma cultura própria. É constituído por profissionais com características e competências diferentes, mas que, juntos, se complementam em busca de um objetivo comum.

Os Valores, a Missão e a Visão são elementos que nos caracterizam e identificam. São o reflexo da forma de pensar e de estar,

orientando as ações dos profissionais da estrutura organizacional do Clube.

A identidade do Clube de Futebol «Os Armacenenses», afirmada ao longo da História, é resultado da perceção de cada um dos Armacenenses. É a interiorização e a prática desses Valores que garante um Clube cada vez mais ambicioso e vitorioso.

Estamos a construir o futuro!

Fundação

O Clube Futebol «Os Armacenenses» é um clube multidesportivo português, localizado na freguesia de Armação de Pêra, concelho de Silves, distrito de Faro, no Algarve. O Clube Futebol «Os Armacenenses» é a 4ª. Filial do Belenenses e foi fundada em setembro 1935.

Armação de Pêra já teve uma vida cultural e desportiva bastante ativa. Com o advento da primeira República, e por influência dos centros republicanos, foram aparecendo um pouco por todo o País, sociedades recreativas, culturais e desportivas, representativas de todos os extratos sociais. Hoje já não é tão evidente porque a evolução social felizmente o esbateu, mas nos anos 10 a 50 ou talvez mais, do século XX, as classes sociais eram, para além de evidentes, concorrentes entre si, e compartimentavam a sociedade. Daí que, cada

grupo social tivesse criado o seu próprio recreativo, cultural e desportivo.

O embrião da criação do Clube de Futebol «Os Armacenenses», foi a classe média urbana, formada por pequenos comerciantes, lavradores, residentes na povoação e de pescadores proprietários que fundaram o Clube de Futebol «Os Armacenenses» a 6 de Setembro de 1935.

Foi através do Teatro, que promoveu durante vários anos, que mais se salientou a atividade cultural do nosso Clube, o seu grupo cénico, foi famoso: nomes como os de José Roque, Zeca Torres, Bento Capela, João Ricardo, José dos Reis e muitos outros, formaram uma escola de autodidatas que marcou um período de ouro desta coletividade; que também teve no futebol o seu expoente máximo da sua atividade desportiva. Formaram-se equipas de grande valor, em que pontificaram nomes dos naturais da terra, ou a ela ligados, por laços familiares como os de: José Afonso, Manuel da Ponte, Mário Marçal, Joaquim Calado, Mário Serol, António Pedro, José Chanoca, Luís Franco, Vítor Rocha, Manuel Vicente, José António Boal, José dos Reis, João Simplício, Manuel Lima, António Pontes, João Ricardo, Manuel Ribeiro, José Manuel Prata, e tantos outros cuja referência é inegavelmente justa, mas de todo impossível devido à falta de registos, que nas tardes soalheiras dos domingos de Verão, no Campo dos

Salgados, grandes vitórias e alegrias desportivas deram aos "Armacenenses".

No campo recreativo, organizando grandes festas, grandiosos bailes e até marchas e jogos florais; houve um homem que se salientou, não só pela sua atividade, mas sobretudo pelo cunho empreendedor e cultural que imprimiu às suas realizações – esse homem foi João Roque.

Depois, com o abandono de elementos mais ativos, que tiveram de demandas a outras paragens à procura de emprego ou forma de vida, que a sua terra não lhes dava; foi o fim das atividades culturais e a consequente degenerescência, acabando por perder toda a atividade e até a própria sede.

Anos 70

No princípio dos anos 70, o desejo e a necessidade da prática de atividades culturais e desportivas, faz com que um pequeno grupo faça renascer a chama do nosso Clube; grupo esse, que se foi alargando, mobilizando quase toda a população através da prática desportiva. A vida cultural e recreativa de salão nesta altura foi praticamente nula porque o Clube de Futebol "Os Armacenenses" não tinham uma sede, que não servisse só de casino, como infelizmente acontece em tantas coletividades, mas sim, uma Sede onde "Os Armacenenses" tivessem uma vida cultural e recreativa sã, para si, e para os seus. Um polo dinamizador das coisas de Bem, que fortaleçam

e ajudem os mais jovens a aprenderem a lutar para que a máxima – Mente Sã em Corpo São – seja prática do dia-a-dia, da juventude de Armação de Pêra. E muito embora, as dificuldades para construir a tão desejada Sede do Clube de Futebol "Os Armacenenses" tenham sido imensas, hoje é uma realidade.

Hoje

Atualmente a Sede do Clube de Futebol "Os Armacenenses" é uma referência na vila de Armação de Pêra e para além de ser o ponto de encontro de todos os Sócios e "Armacenenses" em geral, é também um local de prática desportiva, cultural e recreativa. A cedência da sala polivalente ao Agrupamento de Escolas Silves Sul – Armação de Pêra para que todos os alunos que frequentam o 1.º Ciclo do Ensino Básico possam ter acesso à prática de aulas de Expressão e Educação Físico-Motora e Expressão Dramática num espaço condigno, são bem um exemplo da colaboração que tem existido entre este Clube e a comunidade. Para além de algumas atividades desportivas regulares, esta sala tem recebido ainda diversos eventos culturais e recreativos promovidos pelo nosso Clube ou apoiados por nós, que têm tido uma boa participação dos "Armacenenses".

O Clube de Futebol "Os Armacenenses" tem uma forte atividade desportiva, (onde praticam desporto cerca de 250 atletas nos diferentes escalões e modalidades que temos ao dispor da população),

a equipa de Futebol Sénior que atua no Campeonato 2ª Distrital da Associação de Futebol do Algarve, as equipas de Futebol Juvenil (Juvenis, Iniciados, Infantis, Benjamins, Traquinas e Petizes) que atuam no Campeonato Distrital, são exemplo da forte atividade desportiva existente.

No que diz respeito à atividade cultural e recreativa têm existido algumas iniciativas (bailes de carnaval, ceias culturais, recitais de poesia, etc.), contudo queremos que seja cada vez maior e de melhor qualidade. Para tal, a colaboração de todas as entidades, sejam elas públicas ou privadas, comerciantes locais ou particulares, é imprescindível para que a afirmação deste Clube como uma instituição que presta um serviço de Utilidade Pública a toda a comunidade no âmbito desportivo, cultural recreativo e social, seja cada vez maior e mais alargado.

Estádio Municipal de Armação de Pêra

O ano de 2014 marca um virar de página na vida desportiva do clube. O concretizar de um sonho com mais de 40 anos: A construção do Estádio Municipal de Armação de Pêra. Esta infraestrutura que dispõe de um excelente relvado sintético, veio dotar o Clube com ótimas condições para a valorização da sua atividade e a prática do desporto. O Estádio municipal de Armação de Pêra foi inaugurado no dia 9 de Fevereiro de 2014 pela presidente da Câmara Municipal de

Silves Dra. Rosa Palma. No concretizar deste projeto destaque para a dedicação da direção em funções no nome do Presidente do clube de Futebol Os Armacenenses, Dr. Carlos Serol, Dr. Rogério Pinto Presidente do executivo anterior do município de Silves e o Dr. Ricardo dos Santos Pinto, Presidente da Junta de Freguesia de Armação de Pêra. Contudo este projeto não seria possível sem o fundamental apoio da Vila Vita, parceiro e patrocinador do Clube à longa data. O Clube pode agora contar com plantéis mais competitivos e competir olhos nos olhos com os principais favoritos nas competições onde se insere.

1.2 – Visão, Missão e Objetivos Estratégicos

Os Valores, a Missão e a Visão são elementos que caracterizam e identificam, são o reflexo da forma de pensar e orientam as ações.

A identidade do Clube de Futebol "Os Armacenenses", afirmada ao longo da História, é resultado da perceção de cada um dos Armacenenses. É a interiorização e a prática desses Valores que garante um Clube cada vez mais vitorioso.

1.2.1 –Visão

VISÃO: Inspirado nos seus valores o Clube de Futebol "Os Armacenenses" procura afirmar-se por uma conduta íntegra e socialmente solidária dos seus membros, alicerçada numa formação humanista e desportiva marcada pela constante procura da excelência.

HÁ UMA PAIXÃO QUE NOS UNE desde 1935 #SOMOSARMACENENSES

Figura 1 - Uma visão focada na formação e identidade

1.2.2 –Missão

MISSÃO: O Clube de Futebol "Os Armacenenses", procura de uma forma sustentável promover o desporto, a cultura e a formação de Atletas através da gestão integrada de pessoas, processos, resultados e inovação. Sempre numa atitude proactiva perante a sociedade e inserido no espírito Armacenenses. Pretendemos também produzir jogadores para ascenderem á equipa sénior do clube.

"a força de viver,
numa vontade de vencer"

Figura 2 - Lema do Clube de Futebol "Os Armacenenses"

1.2.3 –Valores

VALORES: Confiança, Força, Orgulho e Ambição.

A cultura e os valores constituem o padrão de comportamento que respeita e expressa a gestão diária da atividade desportiva.

Figura 3 - Valores e Padrões de Comportamento

O Clube de Futebol "Os Armacenenses" orgulha-se de proporcionar aos seus sócios e simpatizantes um elevado grau de satisfação, explorando as oportunidades que se revelem em todos os domínios desportivos e culturais de forma a atingir os mais elevados padrões de eficiência e eficácia.

Consciente de que esta Satisfação passa também por uma formação de excelência dos seus atletas oferecemos uma elevada importância aos nossos Escalões de Formação onde a Coesão Moral o Respeito e a disciplina no seio da própria equipa, são fatores

preponderantes na formação dos Homens do futuro conscientes que os atletas de hoje são os sócios de amanhã.

CONFIANÇA - Temos confiança no trabalho e nos seus frutos, no desenvolvimento das capacidades, quer em competição quer na gestão diária do Clube. A confiança permite transcender os limites através do trabalho, da dedicação e do profissionalismo. Esse é o desígnio da confiança Armacenenses - ir mais além, fazer o que ainda não foi feito. Trabalhar, inovar, acreditar sempre que podemos fazer melhor todos os dias.

FORÇA - Paixão pelo que fazemos, compaixão pela nossa equipa. A força apela ao nosso estatuto de vencedor e á história dos nossos antepassados. A força é um desígnio Armacenense de imposição sobre as dificuldades, sobre os limites da nossa condição. Superação é o resultado das nossas forças e das nossas fraquezas em contradição. E porque há essa paixão que nos une desde 1935 é essa mesma força que nos faz continuar a olhar para a frente com coragem.

ORGULHO - Como quarta filial do Clube de Futebol «Os Belenenses» o Armacenenses transporta para si os mesmos valores históricos como parte da sua mística. Valorizar o que somos, valorizar o que temos, humanizar, respeitar e honrar compromissos são as premissas que sustentam o orgulho dos que vestem a cruz de cristo. Dos que vivem

em Armação de Pêra, que representam a comunidade e levam o nome da baia de Armação de Pêra pelo país.

AMBIÇÃO - No Clube de Futebol «Os Armacenenses» pretendemos a excelência! A Desportiva, a Humana e a Profissional. Ajudar a desenvolver atletas, na promoção dos aspetos mais técnicos, humanos e inclusivos do Futebol e a sua indústria. A capacidade de fazer melhor todos os dias com a dedicação e o profissionalismo de cada um é um desígnio da ambição Armacenense. Sempre com o foco que o atleta de hoje é o sócio de amanhã. O nosso maior valor é o capital humano!

1.2.4 – Objetivos Estratégicos

Ao longo do tempo a estratégia do Clube de Futebol "Os Armacenenses", têm sido pela diversificação das suas fontes de receitas pela pela diversificação dos serviços prestados, sempre com o foco na sua atividade principal que é o Futebol.

O mundo do Futebol move multidões. A paixão e os laços afetivos ligados ao desporto e à competição apresentam-se como uma oportunidade para o desenvolvimento da relação com os clientes/sócios. É do ponto de vista estratégico fundamental que o Clube seja cada vez mais identificado com a localidade e os seus habitantes.

O espírito Armacenense é portanto um elemento importante na identidade do Clube sempre com foco nas suas vertentes culturais e sociais.

O desenvolvimento de novos serviços passam em parte pela definição de uma gestão de processos que permite ao clube avaliar e medir a evolução de uma forma dinâmica. O processo inicia-se pelo diagnóstico do ambiente, mercado ou oportunidades disponíveis, seguindo o ciclo representado pela **figura 4.**

Figura 4 - Ciclo de Implementação de Serviços

► Elaborar um plano de marketing para o Clube de Futebol "Os Armacenenses" do qual resultem propostas concretas e consistentes com o objetivo de projetar o clube nos desafios da gestão moderna, definir posições estratégica nos seus segmentos de mercado assim como a estruturação de linhas orientadoras para a implementação de um plano de gestão das prioridades da instituição.

► Definir a estratégia mais adequada para que o Clube de Futebol "Os Armacenenses" de uma forma sustentável e consolidada aumente a sua preponderância na comunidade ao colocar ao dispor da mesma uma maior oferta de serviços e produtos.

► Diversificar os meios e plataformas de comunicação de forma a aproximar os sócios e simpatizantes do Clube, no reforço do diálogo e na perceção da transparência dos atos de gestão, na conquista de espaço mediático no panorama regional, na comunicação das vertentes comerciais através de campanhas publicitárias e no reforço da identidade digital.

► Estabelecer diretrizes para uma agenda de futuro, no reforço do elo social do Clube através de instrumentos de Engenharia social que pela

condução e formalização de narrativas seja geradora de valor para a comunidade e o seu capital humano.

(Cidadania)

- Envolver os nossos Formandos em atividades com e para a comunidade;
- Desenvolver o conhecimento da comunidade de Armação de Pêra, nas suas mais diversas dimensões: humana, física (natural e edificado), cultural e associativa;
- Contribuir para melhorar o sucesso académico dos nossos Formandos.

(Desportivos)

- Desenvolver nos Formandos competências para jogar futebol, com programas de formação adequados;
- Procurar a influência desportiva positiva;
- Formar desportivamente para o máximo nível competitivo, procurando colocar todas as equipas nos principais campeonatos do futebol distrital num prazo de 2 épocas desportivas;
- Na época 23/24 e 24/25 dotar o clube com uma estrutura coerente e competente de recursos humanos e materiais;
- Desenvolver e dar continuidade ao projeto de futebol feminino alargando o número de equipas e aumentando o número de

praticantes no clube. Criar uma imagem forte no futebol feminino algarvio.

(Formativos)

- Criar condições ideais de formação para jogadores de futebol com vista à obtenção de padrões de qualidade superiores e melhorar o processo de ensino aprendizagem;
- Auxiliar na formação de outras áreas pedagógicas como nutrição, educação, cidadania e ambiente;
- Possuir treinadores e pedagogos capazes de desenvolver métodos adequados no processo desportivo/formativo (continuação da restruturação dos corpos técnicos que começou na época desportiva 22/23);
- Proporcionar aos Formandos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres, criando uma cultura de hábitos saudáveis e de atividade física;
- Promover a autonomia, responsabilidade, valores, diversão, crescimento e desenvolvimento sustentado dos nossos jovens.

(Institucionais)

- Promover e dinamizar a cultura do Clube de Futebol "Os Armacenenses" – #SOMOSARMACENENSES;
- Melhorar todos índices no âmbito pessoal e disciplinar.
- Reforçar e promover a integração de Formandos no escalão sénior;

- Aspirar a ser uma Escola de Formação de Futebol de Excelência do Concelho de Silves (Tornar a Escola de Futebol "As Gaivotas" uma referência);
- Participar ativamente nas atividades da Associação de Futebol do Algarve.

(Valores)

- A prática do futebol evidencia potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento e crescimento dos jovens, contribuindo para a fomentação de hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam:

▪Humanismo: a pessoa acima de tudo, seja colega de equipa ou oponente;

▪ Solidariedade: trabalhar com o próximo;

▪ Respeito: tratar todas as instituições e todos com civilidade;

▪ Verdade: agir sempre com verdade;

▪ Dedicação: dar sempre o melhor;

▪ Disciplina: trabalhar com rigor e dentro das regras estipuladas;

▪ Responsabilidade: responder pelas suas ações e comportamentos;

▪ Espírito de equipa: ser parte de um grupo, melhorando-o;

▪ Tolerância: compreender e aceitar o erro do outro;

▪ Coragem: ser fiel aos seus princípios e lutar por eles.

1.3 – Informações e Estrutura Organizacional

Um Clube de Futebol é um organismo vivo. Tem personalidade, imagem e cultura própria. É constituído por profissionais com características e competências diferentes, mas que, juntos, se complementam em busca de um objetivo comum.

1.3.1 – Informações

Instituição de Utilidade Pública

Denominação Social: Clube de Futebol Os Armacenenses

Cartão de Identificação de Pessoa Coletiva n.º: 501 678 204

N.º Segurança Social: 20 004 941 269

Sede Social: Rua Álvaro Gomes, 8365-112 ARMAÇÃO DE PÊRA

Objeto Social: Desenvolvimento e prática do desporto em geral, instrução e recreio.

CONTACTOS GERAIS

Sede Social / Secretaria

Clube de Futebol "Os Armacenenses"
Rua Álvaro Gomes, Apartado 309
8365-112 ARMAÇÃO DE PÊRA
tel / fax: 282 313 854
e-mail: info@cfarmacenenses.com
site: www.cfarmaceneses.com

Futebol Formação

Clube de Futebol "Os Armacenenses"
Rua Álvaro Gomes, Apartado 309
8365-112 ARMAÇÃO DE PÊRA
tel / fax: 282 313 854
e-mail: formacao@cfarmacenenses.com

Marketing

Rua Álvaro Gomes, Apartado 309
8365-112 ARMAÇÃO DE PÊRA
e-mail: marketing@cfarmacenenses.com

1.3.2 – Corpos Sociais

Mesa da Assembleia-Geral

- **Presidente** - Ricardo Jorge dos Santos Pinto
- **Vice-Presidente** – Cecilia Félix de Carvalho
- **Secretário** – Luis Pedro Santos Gonçalves

Direção

- **Presidente -** Marco Filipe Lima Costa
- **Vice-Presidente Futebol Sénior –** João Paulo Quaresma Bernardo
- **Vice-Presidente Futebol Juvenil –** Jorge Manuel da Silva Guerreiro Nunes do Rosário;
- **Vice-Presidente Instalações – Desportivas –** Sérgio Manuel Matos Candeias;
- **Secretário-Geral –**Victor Manuel Ramos Alberto Pimentel;
- **Secretário-Adjunto –** Ricardo Filipe da Conceição Fernandes;
- **Tesoureiro –** Duarte Miguel da Silva Palma;
- **Tesoureiro Adjunto –** Hugo Miguel Martins do Rosário;
- **Vogal –** Joel José Costa Araújo;
- **Vogal –** Nuno Miguel da Silva Santos Vieira;
- **Vogal –** João Pedro Sousa Nunes;

Conselho Fiscal

- **Presidente –** Bruno Miguel da Conceição Alves;
- **Secretário –** Sílvia Maria Bitoque Correia Nobre Viola;
- **Relator –** Pedro Monteiro Gomes

Data da Eleição: 10 de Julho 2023

Vigência do Mandato: 2 anos

1.3.3 –Estrutura Organizacional

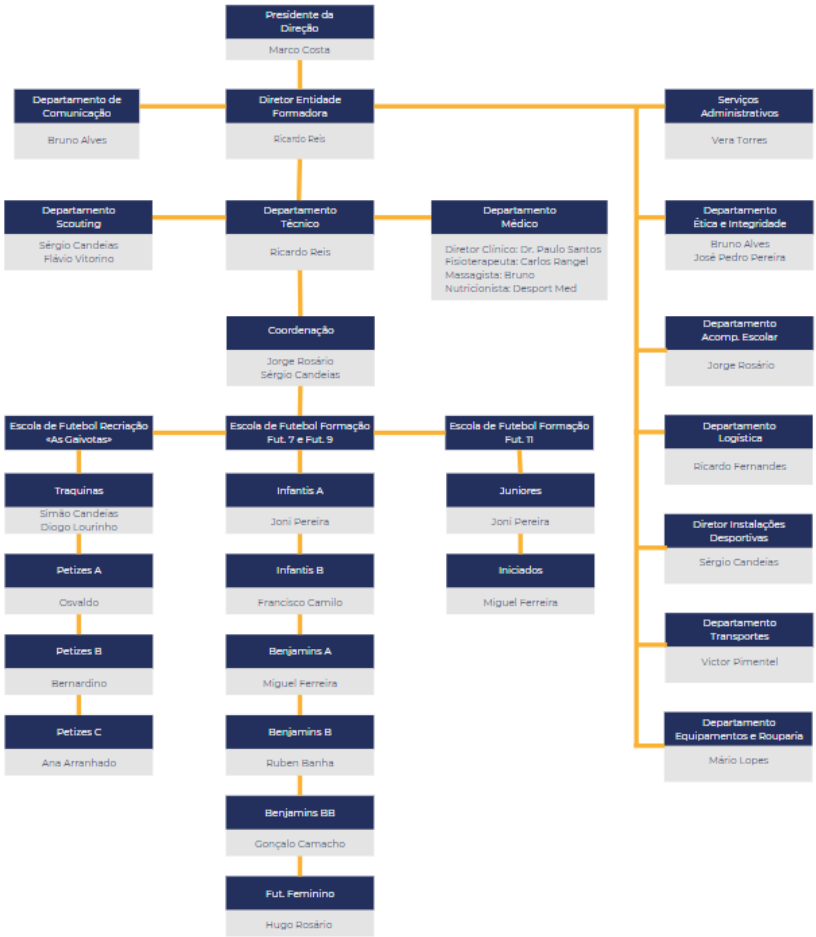


Figura 5 - Organograma Geral

1.4 – Funções e contactos Entidade Formadora

1.4.1 - Diretor da Entidade Formadora

MARCO COSTA | +351 965 325 864

Atribuições:

Elaborar e apresentar à Direção do Clube:

- O Orçamento da Entidade Formadora;
- O Plano Estratégico da Entidade;
- Plano de eventos e plano de comunicação e imagem;
- Implementar, monitorizar e avaliar;
- O Orçamento;
- O Plano Estratégico;
- Responde perante o Presidente/Direção da Associação;
- Responsável máximo da Entidade Formadora;
- Representante da Entidade Formadora em eventos externos;
- Gestão, supervisão e formação dos recursos humanos da Formação;
- Preside à reunião mensal da Direção da Entidade Formadora;
- Estabelecer protocolos com entidades da comunidade;

- Gestão da componente disciplinar da Entidade, sob a égide do Manual de Acolhimento e Boas Práticas;
- Gestão dos contatos com os Encarregados de Educação, por indicação dos Team Manager;
- Organização e Operacionalização de Eventos;
- Controlo e Gestão de Receitas de Inscrições/Mensalidades;
- Gestão administrativa de todo o Departamento de Formação (secretaria), inscrições e base de dados de atletas e demais intervenientes no processo de formação.
- Parecer final na definição dos quadros técnicos em articulação com o Diretor Técnico;
- Organização de Formações para treinadores;
- Organização de Reuniões periódicas com Pais;
- Organização/Entrega/Despacho dos Relatórios/Avaliações trimestrais dos atletas de formação;
- Criação e Supervisão de regras comportamentais de atletas treinadores, diretores de equipa;
- Gestão de Transportes e comunicações com a Associação local;
- Articulação entre treinadores, atletas e Posto clínico;
- Emissão de relatórios periódicos sobre os trabalhos da formação dirigidos à Direção;
- Gestão da Relação entre Formação e Futebol Sénior;

- Gestão dos processos de saída e entrada de jogadores e treinadores;
- Preparação, Gestão e Proposta das necessidades logísticas da formação.

1.4.2 – Coordenador Técnico

RICARDO REIS | +351 963192203

Atribuições:

- Responde perante o Diretor da Entidade Formadora;
- Responsável pela gestão de todas as equipas técnicas e atletas;
- Planear e conceber o Documento Orientador da Entidade o qual consigna, Modelo de Jogo, Modelo de atleta, modelo de treinador, planos de metodologia de ensino/aprendizagem (treino);
- Planear, conceber, supervisionar e avaliar a metodologia de ensino/aprendizagem adequada a cada faixa etária;
- Assistir a sessões de treino e jogos das mais variadas equipas, retirando informações para tratamento e elaboração de relatório para posterior envio aos técnicos visados (com

conteúdos sugestivos de melhorias/correções), sempre ao conhecimento do Diretor da Entidade Formadora;

- Auxiliar as diversas equipas técnicas na gestão de atletas entre equipas;
- Propor e definir quadro técnico da formação;
- Substituir técnicos em sessões de treino ou jogos oficiais, em caso de ausências dos mesmos;
- Recolha e tratamento de todos os dados estatísticos das equipas de competição, junto dos técnicos, e consequente envio ao diretor da entidade formadora;
- Distribuição junto das equipas técnicas de formulários de convocatórias e registos de assiduidade em tempo útil. Gestão da plataforma de dados desportivos;
- Preparar o Macrociclo anual de todas as equipas, recolhendo propostas de todos os técnicos, assim como elaborar o microciclo semanal.

1.4.3 - Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar

JORGE ROSÁRIO | +351 963 033 369

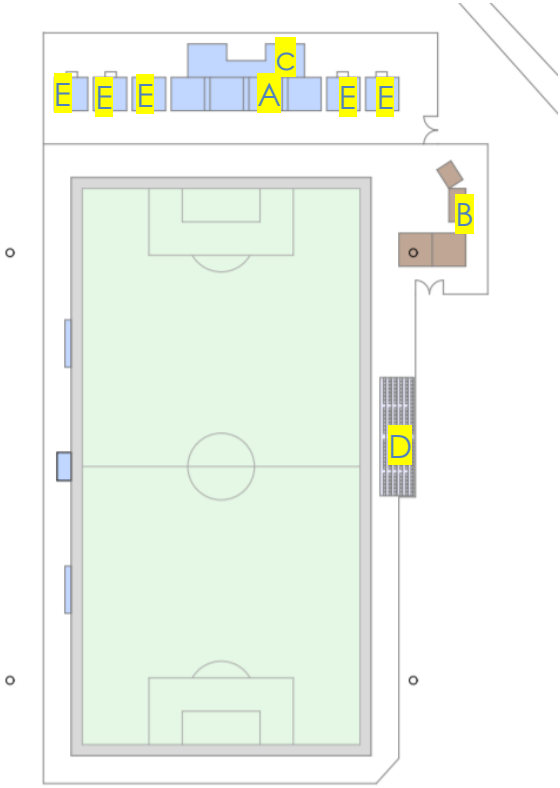
1.4.4 - Responsável pela Gestão da Ética no Desporto e Integridade

BRUNO ALVES| +351 938 645 011

- Centraliza e gere todos os temas relacionados com Ética e Integridade;
- Planeia e desenvolve Ações de Formação sob o tema junto da comunidade;
- Assegura as candidaturas junto da Bandeira da Ética via plataforma tecnológica;
- Desenvolve e operacionaliza os projectos das candidaturas no terreno;
- Assegura a promoção e ampliação das ações junto dos meios de comunicação disponíveis.

1.5 – Planta de infraestruturas/planta das instalações disponíveis

1.5.1 – Estádio Municipal de Armação de Pêra



► **(A)** GABINETE MÉDICO

► **(B)** GABINETE TÉCNICO

► **(C)** GINÁSIO
► **(D)** BANCADA
► **(E)** BALNEÁRIOS

1.6 – Eixos Estratégicos

Em consideração com o compromisso de desenvolvimento do Clube para os novos desafios da sociedade da informação, a missão, visão e os valores assumidos, foram delineados quatro eixos de ação que visam corresponder aos objetivos da modernização e desenvolvimento da estrutura organizacional.

Eixos estratégicos de Ação:

► Desportivo
► Estratégia Comercial
► Comunicação e imagem
► Modernização e Desenvolvimento

Figura 6 - Eixos estratégicos de Ação

A aplicação dos eixos estratégicos é através de documentos preparados separadamente, por ação, tipologia ou programa. Os documentos estão anexos a este documento e encontra-se em constante avaliação e atualização. Procura-se ao desígnio da gestão moderna manter este documento em plataforma aberta e à disposição dos sócios para consulta.

Capítulo II

2.1 – Normas de Conduta

2.1.1 – Seguros

Todos os formandos estão abrangidos através de um seguro de acidentes desportivos durante o período vigente de atividades;

Durante o desenrolar das atividades desenvolvidas pela escola estará sempre presente um técnico destacado pelo departamento médico;

Em caso de lesões ou acidentes desportivos, as crianças e jovens serão socorridas pelo elemento do departamento médico presente, acionando todos os meios necessários em função da situação.

Os Encarregados de Educação serão imediatamente avisados devendo posteriormente dirigir-se ao espaço onde se desenrola a atividade para se inteirarem da situação. Todas as situações que necessitem de avaliação especializada ou avaliação de urgência, devem ter o conhecimento e ser autorizadas pelos responsáveis do Departamento Médico;

Cabe ao elemento do departamento médico do clube em conjunto com os responsáveis da direção, indicar consoante a situação clínica qual a melhor orientação a dar, sempre que necessária qualquer avaliação ou intervenção externa, conforme procedimento interno anexo ao Regulamento;

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

2.1.2 – Instalações

1 - A Escola de Futebol tem as suas atividades repartidas por 2 espaços:

a) Campo nº 1 Estádio Municipal de Armação de Pêra;

b) Pavilhão Municipal de Armação de Pêra.

2 - Os Encarregados de Educação não têm acesso aos balneários.

3 - A Escola de Futebol não se responsabiliza pelo desaparecimento ou deterioração de qualquer objeto deixado pelos formandos nas instalações;

4 - Quaisquer objetos encontrados nos balneários serão guardados pelo período de duas semanas, até serem reclamados pelos proprietários.

2.1.3 – Calendarização

a) A época desportiva 2022/2023 corresponde ao período entre 1 de julho de 2022 e 31 de junho de 2023;

b) As atividades da Escola de Formação dividem-se entre treinos e competições oficiais da Associação de Futebol do Algarve (AFA).

c) Os diferentes escalões participam ainda em encontros de futebol, bem como em torneios.

2.1.4 – Inscrições / Preçários

1) A primeira inscrição ou renovação na Escola de Futebol é de **60€** e inclui o Kit de Treino (T-shirt, Calção e Meia), exame médico, inscrição na Associação de Futebol do Algarve, seguro desportivo e acesso aos Departamentos Médico e de Psicologia.

2) Este valor tem de ser pago no ato da inscrição.

3) No ato de inscrição devem ser entregues pelo EE os seguintes documentos:

a) Fotocópia do cartão de cidadão do EE, do formando e das pessoas autorizadas a sair com o mesmo das instalações;

b) Uma fotografia do formando atualizada;

c) Ficha de inscrição preenchida (Modelo 2 previamente levantado na secretaria);

d) Ficha Modelo de Inscrição Interna (modelo previamente levantado na secretaria);

e) Formulário de Modelo de Proteção de Dados;

f) Exame Médico, impresso para efetuar exame médico previamente entregue na secretaria, e cujo valor já se encontra incluído na inscrição, e realizado em local a designar.

4) As mensalidades (10 meses) serão de 25 € (consoante o escalão) e deverão ser pagas até ao dia 8 de cada mês.

5) O formando não poderá iniciar qualquer treino se a mensalidade do mês anterior não estiver paga.

6) A Direção poderá analisar situações excecionais junto dos serviços sociais da Junta de Freguesia de Armação de Pêra.

Valores Adicionais a cobrar:

- Kit de Jogo e Kit de Saída – 111€ - **Obrigatório para todos os escalões que participam em competições oficiais);**

Kit de Jogo: Constituído por calção, camisola e meia de jogo) – Equipamento personalizado com o nome e número do atleta;

Kit de Saída: Constituído por Calça, Sweat com capucho, Bermuda, Polo e Mochila;

Também qualquer atividade que não conste do plano anual de atividades do clube (convites para torneios entre outras coisas) poderão ter custos acrescidos.

2.1.5 - Faltas e Desistências dos Jogadores

1. As faltas de comparência dos atletas aos treinos, mesmo que justificadas com atestado médico, não implicam o não pagamento da respetiva mensalidade;
2. A ausência prolongada, superior a 2 meses, não comunicada e injustificada, incorrerá na perda de inscrição, não existindo retorno das mensalidades pagas;
3. O Encarregado de Educação não deve por si só retirar o jogador da prática sem informar o Responsável Técnico, o Gabinete de Psicologia e a Secretaria;
4. No caso de o Encarregado de Educação solicitar a saída da atividade da escola, não há qualquer direito a restituir qualquer valor seja da inscrição, seja da mensalidade.
5. Um atleta que abandone o clube durante a época desportiva não terá autorização da Direção do clube para, durante a presente época, representar outro clube ou associação.

2.2 - Plano Anual de Atividades de Formações Complementares

O Plano Anual de Atividades de Formações Complementares constitui um dos instrumentos de autonomia do Clube, devendo definir

ações a desenvolver ao longo do ano que se harmonizem com a política desportiva constante nos documentos orientadores nacionais e contextuais. Assim, as atividades que se listam neste documento foram concebidas tendo em vista dois eixos fundamentais: por um lado, complementar, articular e enriquecer as aprendizagens que se desenrolam no contexto desportivo; por outro, reforçar as ligações à comunidade, apoiando as famílias e potenciando as sinergias geradas pelas parcerias estabelecidas com instituições locais. No conjunto, visa-se alargar os horizontes dos jovens nos planos curricular, cultural e cívico, processo que permitirá ao nosso Clube prestar à comunidade em que se insere um serviço desportivo de qualidade.

2.2.1 - Plano de Formações Época 2023-2024

Destinatário	Assunto	Objetivo	Data	Local	Orador
COORDENADORES	Reuniões Técnicas de Coordenação	Preparação da Época Desportiva 2023/24	15 de Agosto	Sala de Reuniões	JORGE ROSÁRIO
TREINADORES CFA	Plataforma de Registo de Informação	Guia de Utilização da Plataforma de registo de toda a atividade desportiva do clube	Setembro	Sala de Reuniões	COORDENAÇÃO
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	Apresentação do Projeto 2023/24	Entrega do Boletim Informativo; Plano Anual de Atividades; Direitos e Deveres dos EE; Regras de bom funcionamento	05.09.2023 06.09.2023 07.09.2023 08.09.2023 13.09.2023	Junta de Freguesia	RICARDO REIS
ATLETAS CFA	Ética	Desporto sem Bullying	Novembro 2022	Junta de Freguesia	JOSÉ PEDRO
TREINADORES E COORDENADORES CFA	Processo Certificação	Explicação e Importância do processo: Procedimentos a desenvolver	Outubro 2022	Reunião Virtual Plataforma ZOOM	JOSÉ PEDRO
ATLETAS E TREINADORES CFA	Arbitragem | Novas Leis de Jogo	Perceber as alterações às Leis de Jogo para a nova época	Novembro 2022	Junta de Freguesia ou ZOOM	A DEFINIR
ATLETAS E TREINADORES CFA	Nutrição	Perceber a importância da alimentação no	Janeiro 2023	Junta de Freguesia	A DEFINIR

		desporto; Critérios de elaboração do plano nutricional; Erros mais frequentes.			
TREINADORES CFA	Ética | Gestão dos Pais	Os pais na prática desportiva das crianças e jovens; Estratégias básicas para lidar com os pais	Outubro 2022	Reunião Virtual Plataforma ZOOM	JOSÉ PEDRO
ATLETAS E TREINADORES CFA	Prevenção de lesões	Perceção de lesões mais frequentes; Pequenos "truques" para evitar lesões.	Novembro 2022	Junta de Freguesia	Fisoterapeuta Carlos Rangel
PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	Ética	Alteração de paradigma comportamental; Consciencialização de que o seu comportamento é influente no atleta, no jogo e no contexto; Tentativa de alteração comportamental;	Novembro 2022	Junta de Freguesia	JOSÉ PEDRO
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	Ética	Abrangência e desenvolvimento do tema "Futebol para Todos"	A definir	Junta de Freguesia	JOSÉ PEDRO

2.3 - Normas sobre Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar

Torna-se fundamental que a Escola e o Clube se aproximem de forma a compatibilizar os horários das atividades escolares e das atividades desportivas para que os jovens jogadores tenham oportunidade de obter sucesso nos dois processos de formação.

Gomes (2004) afirma que "seria bom que estes jovens estudassem e obtivessem as máximas competências possíveis para que sejam homens mais preparados para a vida, independentemente de triunfarem ou não no futebol".

Por outro lado, Caçador (2003) refere que os jovens jogadores e os seus pais devem investir na formação escolar e académica dos primeiros, isto porque "Temos de nos preocupar com a formação académica dos jogadores, sermos exigentes. Não é possível que um jovem de 20 anos seja só futebolista e que os seus pais tenham a feliz ideia de os apoiar quando abandonam a escola. Não há um jovem que se possa considerar no bom caminho se abandonar a escola ao 9º ano. Queremos que concluam o 12º [ano de escolaridade] e entrem nas faculdades, aproveitando o estatuto de alta competição. É essa a grande revolução que temos de fazer: apostar na qualidade de jogadores e no seu nível cultural. Esses homens, a médio prazo, poderão transformar o futebol português".

Como afirma o autor Carraça (2003a) “apenas 5% dos profissionais de futebol do nosso país é que no fim da carreira e se gerirem bem os seus rendimentos não necessitam de desenvolver outra atividade. Os outros 95% têm de assumir uma nova profissão para sobreviver. Amealharam algum dinheiro, mas deixaram de estudar muito cedo”.

Assim a formação escolar e académica, surgem como base a uma melhor gestão dos rendimentos e como uma garantia de um futuro mais estável e seguro no caso de a o lado futebolístico terminar ou não ser bem sucedido por diversos fatores, como por exemplo, as lesões e o insucesso desportivo.

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

No Clube de Futebol “Os Armacenenses” – CFA - o método utilizado para auxiliar o rendimento escolar passa pela recolha dos resultados escolares no final de cada período letivo. Depois é feita uma

análise por parte dos treinadores e coordenador, e em casos de grande dificuldade escolar, o clube juntamente com o encarregado de educação define uma estratégia.

2.3.1 Normas de Conduta na Escola

Os atletas do Armacenenses devem zelar pela integridade do material da Escola que frequentam, utilizando adequadamente as suas instalações e materiais disponíveis.

Os atletas devem ter uma atitude de respeito e educação para com os seus professores, colegas e outros agentes que compõem a comunidade escolar, dentro e fora da sala de aula, tendo sempre presente que mesmo fora da Entidade Armacenenses, representem a mesma e os seus valores.

Todos os atletas, em idade escolar e envolvidos na escolaridade mínima obrigatória, têm a obrigação de frequentar e obter uma boa prestação escolar tanto ao nível do comportamento como aproveitamento. O acompanhamento dos atletas é feito pelo responsável pelo acompanhamento pessoal, social e escolar. O aproveitamento e acompanhamento escolar a estes atletas engloba também apoio individualizado (se for necessário), feito pelos professores que se encontram destacados na instituição.

2.3.2 - Normas de correção do sucesso escolar

As estratégias implementadas no CFA para melhorar o rendimento escolar em situação de grande dificuldade são as seguintes:

- O atleta, nas vésperas de cada teste, fica dispensado do treino para estudar. Essa dispensa não o irá prejudicar na escolha/seleção do treinador em momento algum, pois trata-se de uma falta justificada em prol do sucesso escolar;
- O atleta treina menos vezes para que possa estudar;
- O clube estabelece uma relação direta com o diretor de turma para saber da evolução do atleta/aluno.

Vejamos o exemplo do grande clube holandês Ajax, onde os maus resultados na escola têm implicações ao nível do clube. Segundo Blind (2004), "os jovens jogadores para se tornarem talentos têm de aplicar o mesmo carácter quer no clube quer na escola. Daí que, quando as classificações escolares descem, os responsáveis do clube se dirijam aos pais e a titularidade na equipa passa a ser muito difícil de concretizar. Mais de metade dos jogadores do Ajax concluem o secundário e iniciam os estudos universitários".

2.3.3 - Normas de promoção do sucesso escolar

Para além disso, o CFA também premeia os atletas com melhor aproveitamento escolar. Alguns exemplos de boas práticas na promoção do sucesso escolar são as seguintes:

- Os praticantes são destacados num Quadro de Honra;
- Integrados num treino ou num estágio e/ou jogo da equipa principal sénior;
- Outros prémios ligados a atividades de lazer.

Relativamente às instituições de ensino, o CFA promove relações estreitas com sentido de responsabilidade, apoiando os atletas no seu desenvolvimento escolar e criando sinergias com as instituições dos vários níveis de ensino.

O clube ao nível do ensino básico, promove ações de divulgação da atividade do clube. Cede o seu espaço para realização de atividades dos estabelecimentos de ensino.

É habitual membros do corpo técnico dirigirem-se aos estabelecimentos de ensino e fazerem aulas de demonstração de futebol e deste modo promover as dinâmicas do clube.

Relativamente ao ensino secundário e superior as sinergias com os estabelecimentos de ensino, reflete-se em

estágios profissionais dos alunos nas áreas do clube, mais propriamente na área desportiva, clínica e administrativa. O clube é um centro de estágio para instituições como o Agrupamento de Escolas Espamol ou para o Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes em Portimão.

Torna-se fundamental o clube estar próximo de todos os estabelecimentos de ensino, como percursor de uma atividade auxiliadora do desenvolvimento formativo de todas as crianças e jovens.

2.3.4 - Normas da Relação com os Pais

(Comunicação com os Encarregados de Educação - EE)

- O Diretor Técnico e respetivos coordenadores são o elemento de ligação com os Encarregados de Educação;
- Será nomeado pelos encarregados de educação um representante de EE para facilitar a comunicação com a coordenação;
- A comunicação com os EE é efetuada pelos seguintes canais de comunicação: correio eletrónico, via telefone ou presencial;
- Placard informativo na entrada das instalações, boletins entregues aos atletas ou via Grupo Comunicacional da Rede Social;

- Reunião com EE.

2.3.5 - Atletas/Dirigentes/Técnicos/Staff

Representar o Clube de Futebol "Os Armacenenses", acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um Clube com história, identidade e valores.

Assim todos os agentes devem:

1) Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
2) Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
3) Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
4) Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;
5) Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;
6) Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
7) Respeitar todos os agentes desportivos;
8) Ser assíduo e pontual;

9) Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);

10) Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);

11) Respeitar as opções técnicas;

12) Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);

13) Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;

14) Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

2.3.6 - Atletas em Treino e/ou Competição

1) O treino e competição inicia no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas.

2) Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

a) Ser assíduos e pontuais;

b) Apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada;

c) Evitar trazer valores para os treinos e jogos;

d) Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de necessitares

de ajuda para te equipares deves solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas;

3) Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores.

4) Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo;

5) Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a maior antecedência possível;

6) No dia do jogo, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração;

7) Deves estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas;

8) Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;

9) Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade;

10) Se fores suplente no dia de jogo deves respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.

2.3.7 - Utilização dos Transportes

1) A utilização dos transportes do Clube de Futebol "Os Armacenenses", deverá reger-se pelas seguintes normas:

2) Respeito pelos horários definidos;

3) Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;

4) Tratar com correção os motoristas;

5) É proibido comer e beber nos transportes do Clube;

6) Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;

7) É obrigatório o uso do cinto de segurança.

8) Colocar os pés em cima dos bancos

2.3.8 – Treinadores

1) Todos os treinadores da estrutura estão habilitados com a formação necessária para a função;

2) É obrigatória a utilização de equipamentos do Clube de Futebol "Os Armacenenses" nos jogos e treinos;

3) A gestão do material e equipamentos desportivos é da total responsabilidade do Diretor Técnico e restantes treinadores;

4) O treinador deve verificar sempre as condições de conservação e de segurança dos materiais a utilizar pelos alunos, bem como zelar pela manutenção dessas condições.

5) A multa pecuniária no serviço nas suas funções perante a Associação de Futebol do Algarve, será responsabilidade exclusiva do Treinador;

6) A ausência ao treino deve ser comunicada ao treinador /treinador adjunto e ao Diretor Técnico com a devida antecedência;

7) O treinador é responsável pela convocatória dos alunos para eventos, torneios e jogos oficiais.

8) O treinador deve zelar sempre pela imagem do clube;

2.3.9 - Direção e Coordenação

1) Para a presente época existe uma coordenação (futebol formação) liderada hierarquicamente pelo Diretor da Entidade Formadora e posteriormente pelo Diretor Técnico. O Diretor da Entidade Formadora reporta diretamente ao presidente, trabalhando sempre em sintonia;

2) É do dever da Direção da Entidade Formadora a conveniência sobre equipamentos de treinos, espaços de treino, jogadores a transitar entre si, amigáveis, torneios, seguros, ausência de

alunos nos treinos, ausência dos técnicos assim como comportamentos incorretos na bancada, treinos e competição;

3) É do dever da Direção da Entidade Formadora a conveniência sobre equipamentos de treinos, espaços de treino, jogadores a transitar entre si, amigáveis, torneios, seguros, ausência de alunos nos treinos, ausência dos técnicos assim como comportamentos incorretos na bancada, treinos e competição;

4) A coordenação técnica reporta ao Diretor de Entidade Formadora que posteriormente reposta ao Presidente e à secretaria as informações gerais do seu trabalho;

5) É obrigação da coordenação reunir os seus técnicos para formação contínua, análise de melhoria, implementação de objetivos e análise de funcionamento;

6) É da supervisão da coordenação as questões relativas a convocatórias, tempos de jogo, afiliações, focos de instabilidade e causalidades;

7) A Coordenação deve agilizar com o departamento médico, departamento de Psicologia, secretaria e direção, possíveis ligações entre si;

8) Cabe à coordenação agilizar com técnico de equipamentos o fornecimento de materiais para as suas equipas;

9) É do rigor da coordenação apoiar o crescimento das suas equipas técnicas;

10) É função da coordenação a comunicação com as suas equipas técnicas por correio eletrónico, pessoalmente e placard informativo, e Grupo Comunicacional Mensseger/Whatsapp – Rede Social.

11) É da responsabilidade da direção técnica os sorteios, alterações e cancelamentos dos calendários nas instituições federativas;

12) No início do ano desportivo a coordenação deve informar os técnicos sobre fair-play, comportamentos a reter e situações pontuais (como agir);

13) Os documentos identificativos do desenrolar da época são da responsabilidade do Diretor Técnico;

14) O Diretor da Entidade Formadora e Diretor devem reunir entre si 2 vezes por período;

15) A coordenação deve reunir com os seus técnicos num período nunca superior a dois meses;

2.3.10 - Direitos e Deveres dos Encarregados de Educação

1. Direitos dos Encarregados de Educação:

a) Ser tratado com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades do Clube de Futebol "Os Armacenenses";

b) Aceder às instalações do Clube bem como assistir às atividades do seu educando nos espaços destinados a esse fim;

c) Ser informado de quaisquer alterações ao normal funcionamento da Escola de Formação;

d) Ser informado sobre a organização das atividades da Escola de Formação;

e) Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu educando, ao Diretor Técnico ou Coordenadores.

f) Ser conhecedor do presente regulamento e dos planos de evacuação e emergência fixados nos locais apropriados.

2. Deveres dos Encarregados de Educação:

a) Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades da Escola da Formação e do Clube de Futebol "Os Armacenenses";

b) Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu educando sob pena do formando não poder participar no treino;

c) Informar os responsáveis sobre quaisquer questões de saúde que possam inviabilizar a participação do seu educando nas atividades do clube;

d) Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, seja nos treinos, palestras, torneios ou outros;

e) Não proferir comentários negativos ou pejorativos durante o jogo/treino;

f) Não comunicar diretamente ou indiretamente com o treinador sobre o jogo e/ou treino que envolva o seu educando;

g) Estimular o seu educando no cumprimento dos seus direitos e deveres enquanto atleta do Futebol Clube da Certificação;

h) Manter-se informado sobre as atividades da Escola e do Clube;

i) Participar ativamente nos eventos do clube, colaborando ou assistindo;

j) Ser conhecedor do presente regulamento e dos planos de evacuação e emergência fixados nos locais apropriados.

2.3.11 - Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

O desporto é uma atividade inerente à condição humana, estando frequentemente associado a valores de integridade, imparcialidade, lealdade e justiça. A emoção e a imprevisibilidade da competição, bem como a destreza e a determinação dos atletas, promoveram o desporto à escala global, tanto para participantes, como para espectadores. A sua crescente natureza lucrativa põe o desporto na ribalta: já não se trata somente de uma atividade de entusiastas, mas também uma sólida fonte de rendimento para atletas, dirigentes,

árbitros, clubes, associações e organismos regentes das diversas modalidades. Assim, com este foco central, o desporto, bem como todos os seus princípios basilares, é ameaçado pela evolução do fenómeno da "corrupção no desporto".

Em face do exposto a entidade Clube de Futebol "Os Armacenenses", RECOMENDA à sua comunidade:

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

2 – A entidade irá desenvolver ao longo da temporada ações de sensibilização e divulgação de informação privilegiada suscetível de prejudicar a integridade de um jogo ou competição;

3 – É dever dos atletas e demais staff da entidade, promover a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente por causa de apostas desportivas, e de quaisquer atos concretos suscetíveis de pôr em causa a integridade e a credibilidade do futebol e do futsal, da respetiva entidade, através de informação imediata à Direção ou via plataforma da FPF.

4 – O responsável pela gestão da Ética no Desporto e Integridade nomeado pela Entidade, fiscalizará o cumprimento das normas adotadas bem como da legislação vigente, designadamente na Lei n.º 50/2007 de 31 de Agosto que estabelece o regime de responsabilidade

penal por comportamentos suscetíveis de afetar a verdade, a lealdade e a correção da competição e do seu resultado na atividade desportiva.

5 – Crimes Puníveis:

5.1 - Corrupção Passiva

5.2 - Corrupção Ativa

5.3 - Tráfico de Influências

5.4 - Associação Criminosa

5.5 - Alteração ou Falseamento de resultado

5.6 - Aposta antidesportiva

6 – Agentes Visados

6.1 - Dirigente desportivo o titular do órgão ou o representante da pessoa coletiva

desportiva, quem nela tiver autoridade para exercer o controlo da atividade e o diretor desportivo ou equiparado;

6.2 -Técnico desportivo o treinador, o orientador técnico, o preparador físico, o médico, o massagista, os respetivos adjuntos e quem, a qualquer título, orienta praticantes desportivos no desempenho da sua atividade;

6.3 - Árbitro desportivo quem, a qualquer título, principal ou auxiliar, aprecia, julga, decide, observa ou avalia a aplicação das regras técnicas e disciplinares próprias da modalidade desportiva;

6.4 - Empresário desportivo quem exerce a atividade de representação, intermediação ou assistência, ocasionais ou permanentes, na negociação ou celebração de contratos desportivos;

6.5 - Pessoas coletivas desportivas os clubes desportivos, as sociedades desportivas, as federações desportivas, as ligas profissionais, as associações e agrupamentos de clubes nelas filiados, bem como as pessoas coletivas, sociedades civis ou associações que representem qualquer das categorias de agente desportivo referidas nas alíneas anteriores; ~

6.6 - Agente desportivo as pessoas singulares ou coletivas referidas nas alíneas anteriores, bem como as que, mesmo provisória ou temporariamente, mediante remuneração ou a título gratuito, voluntária ou obrigatoriamente, a título individual ou integradas num conjunto, participem em competição desportiva ou sejam chamadas a desempenhar ou a participar no desempenho de competição desportiva;

6.7 - Competição desportiva a atividade desportiva regulamentada, organizada e exercida sob a égide das federações desportivas ou das ligas profissionais, associações e agrupamentos de clubes nelas filiados ou das instâncias internacionais de que aquelas pessoas coletivas façam parte.

7 – Punições Previstas

Aos agentes acima caraterizados podem incorrer as seguintes punições:

1 - Suspensão de participação em competição desportiva por um período de 6 meses a 3 anos;

2 - Privação do direito a subsídios, subvenções ou incentivos outorgados pelo Estado, regiões autónomas, autarquias locais e demais pessoas coletivas públicas por um período de 1 a 5 anos;

3 - Proibição do exercício de profissão, função ou atividade, pública ou privada, por um período de 1 a 5 anos, tratando-se de agente desportivo.

Manipulação de Resultado como forma de ilícitos desportivos próprios - Aposta antidesportiva

O agente desportivo que fizer, ou em seu benefício mandar fazer, aposta desportiva à cota, online ou de base territorial, relativamente a incidências ou a resultado de quaisquer eventos, provas ou competições desportivas nos quais participe ou esteja envolvido, é punido com pena de prisão até 3 anos ou com pena de multa até 600 dias.

CAPITULO III

3.1– Plano de Nutrição

A nutrição de um atleta é um dos componentes que mais influencia o rendimento desportivo. De facto, este é provavelmente o componente mais desprezado pelo atleta, sendo frequente assistir a vários erros nutricionais praticados pelos atletas em várias fazes ainda dentro do clube como a alimentação no início/fim do exercício bem como a hidratação ao longo do exercício. Este plano pretende ser uma abordagem genérica para minimizar esses erros e servir de apoio à orientação da dieta do atleta quer pelo mesmo quer pelos pais.

Regras gerais:

As necessidades calóricas de um atleta são diversas em função da atividade do mesmo e do biótipo. A regra fundamental é que as necessidades calóricas sejam repostas dividindo esse aporte por cerca de 5/6 refeições dia.

Deste modo, é fundamental a ingestão de alimentos de 3 em 3 horas. Pausas alimentares superiores são potenciadoras de destruição muscular.

O pequeno-almoço é a primeira refeição após um jejum de 8 horas durante as quais vários mecanismos de destruição muscular

foram ativados. Este deverá ser completo e variado contemplando alimentos dos diversos grupos alimentares. Nomeadamente, a ingestão de lacticínios é fundamental – as proteínas do soro do leite são absolutamente fundamentais para a reparação muscular. O pão deverá ser de preferência escuro.

Os lanches, de manhã e à tarde, são fundamentais para evitar novos períodos prolongados de jejum que potenciam a destruição muscular.

O Almoço e o Jantar deverão ser constituídos sempre por sopa, prato principal e sobremesa. É um erro alimentar grave o recurso a refrigerantes. Estes são portadores de grande percentagem de açucares de absorção rápida que possuem um valor nutritivo reduzido. A ceia deverá ser ligeira para não interferir com o repouso do atleta, mas é fundamental para reduzir o tempo de jejum

3.1.1 Recomendações

RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

1	Toma sempre o pequeno almoço;
2	Faz 5/6 refeições por dia;
3	Come 5 porções de fruta e hortícolas por dia;
4	Inicia as refeições com Sopa;
5	Come calmamente e mastiga muito bem os alimentos;
6	Bebe água ao longo do dia;
7	Controla a gestão de gorduras;
8	Opta por alimentos integrais, pouco processados

Evita estes alimentos

RECOMENDAÇÕES PARA O DIA DE JOGO

Pequeno-almoço

Esta refeição é **essencial** para restabelecer as reservas de glicogénio (energia) após o jejum noturno. A sua omissão provoca fadiga e diminui a performance física e cognitiva. Para além de fruta e lacticínios magros, recomenda-se a ingestão de uma quantidade **reforçada** de alimentos ricos em **hidratos de carbono** (pão, cereais, fruta e néctar de fruta).

Merendas

Deverão conter uma variedade de lacticínios magros (leite, iogurte, queijo) e uma quantidade mais elevada de cereais (pão, tostas, bolacha de água e sal) e fruta (preferencialmente banana, figos, dióspiros e uvas).

Almoço

Durante o almoço, os atletas deverão ingerir uma quantidade **reforçada** de alimentos ricos em **hidratos de carbono**, tais como arroz, massa, batata, pão e fruta. Pelo seu elevado teor de hidratos de carbono, recomenda-se a ingestão da sobremesa e a bebida mais adequada será o néctar de fruta (compal).

Antes do jogo

Até 1 hora antes do início do jogo, recomenda-se a ingestão de 0.5 L de água, preferencialmente **bebida desportiva**, pois verifica-se que a maioria dos atletas iniciam os jogos desidratados.

Intervalo do jogo

No decorrer do jogo e durante o intervalo recomenda-se a ingestão de **bebida desportiva** de forma a repor a água e eletrólitos perdidos. Embora menos adequadas, as barras energéticas e bananas maduras também são opções viáveis.

Final do jogo

No final do jogo, a ingestão de uma pequena refeição, contendo proteína e hidratos de carbono, irá ajudar a repor as reversas de glicogénio e acelerar a recuperação muscular.

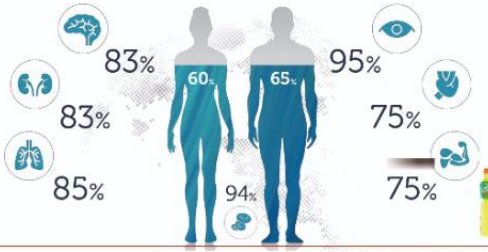
Refeição anterior e a seguir ao jogo

Na refeição anterior e a seguir ao jogo, recomenda-se a **ingestão** de uma **maior quantidade** de fontes de **hidratos de carbono**, nomeadamente arroz, massa, batata, pão, tostas, fruta e néctar de fruta.

IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

A água constitui mais de 60% do corpo humano e a perda de apenas 2% do peso corporal pode diminuir o estado de alerta, as capacidades cognitivas, a capacidade de termorregulação e o desempenho físico. Em dias quentes o atleta poderá necessitar de ingerir até 6 litros de água por dia.



Hidratação e uma boa alimentação, tudo o que precisas para seres um verdadeiro campeão!!!

Verifica-se que a maioria dos jogadores de futebol iniciam os treinos e jogos desidratados. Por esse motivo, nos dias de jogo recomenda-se a ingestão de pelo menos 0,5 L de água, 2 a 4 horas antes do início do jogo, bem como uma bebida desportiva dentro de uma hora antes do início e outra bebida desportiva durante o intervalo. No final dos jogos, também é importante ingerir uma quantidade abundante de fluídos de forma a repor a água perdida através do suor.

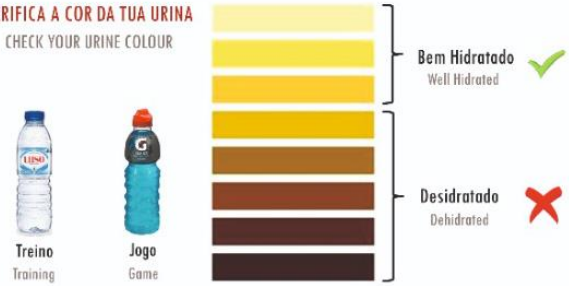
SERÁ QUE ESTÁS BEM HIDRATADO?

ARE YOU PROPERLY HYDRATED?

Para um rendimento desportivo ótimo, é essencial manter um estado de hidratação adequado.

VERIFICA A COR DA TUA URINA

CHECK YOUR URINE COLOUR



- Se a cor da tua urina estiver ao nível desidratado, deverás ingerir líquidos assim que possível.
- Ingire água nos dias de treino e opta por bebida desportiva nos dias de jogo.

3.2 – Departamento Médico

3.2.1 - Organização, Espaços e Recursos Humanos

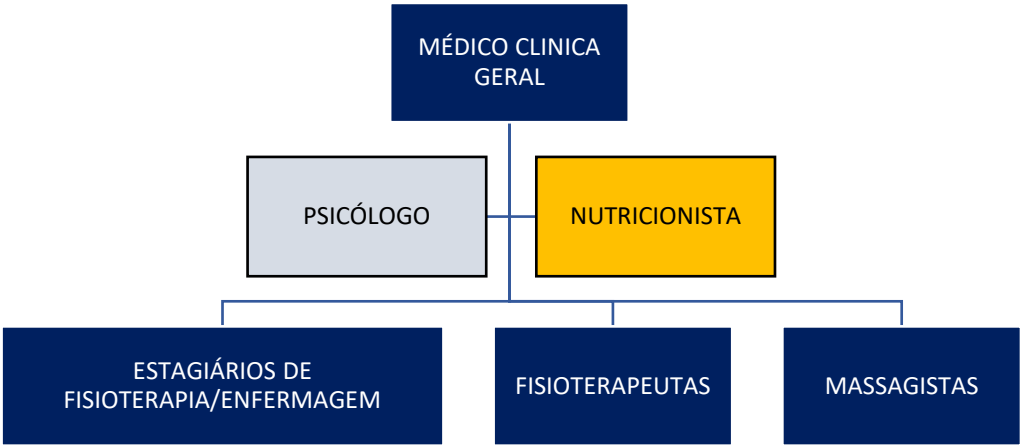
O Clube de Futebol «Os Armacenenses» possui um Departamento Médico multidisciplinar que garante o acompanhamento necessário aos seus atletas. A intervenção é baseada num processo de avaliação que predispõe para um diagnóstico médico, funcional e nutricional, sendo a base para a estruturação de um processo de prevenção e/ou reabilitação do atleta.

Os serviços de apoio/ acompanhamento médico exigidos pelo processo de certificação são garantidos através da conjugação de soluções internas e parte dos serviços assegurados através de acordos formalizados com estruturas externas ao Clube.

Possui uma estrutura com os seguintes recursos humanos credenciados:

- 1 Médico de Clínica Geral;
- 1 Psicólogo;
- 1 Nutricionista;
- 1 Fisioterapeuta;
- 1 Massagista;

- Estagiários de serviços de fisioterapia e enfermagem (quando solicitado).



O Médico é o Diretor Clínico e assegura consultas por marcação.

O acompanhamento médico é assegurado nas instalações do Estádio Municipal de Armação de Pêra, através da presença de elementos credenciados e espaços apropriados, devidamente identificado. Estes espaços têm uma área combinada de aproximadamente 20 m², constituídos por uma sala de espera, sala com marquesas e equipamentos de tratamento para reabilitação. O Departamento médico possui também um dispositivo DAE

(Desfibrilhador Automático Externo) com operacionais sempre presentes durante a utilização dos espaços desportivos.

Adicionalmente, o Clube de Futebol «Os Armacenenses» possui um Protocolo com ginásio URBAN GYM onde são realizados e acompanhados os programas de reabilitação e de prevenção.

3.2.1.1 - Funções e Atribuições

a) Planear a época desportiva;

b) Definir o plano de atividades;

c) Coordenar e/ou realizar os exames médico-desportivos;

d) Gestão clínica dos atletas em estreita coordenação com as estruturas diretiva, coordenativa e técnica;

e) Coordenar a avaliação médica com a realização de outros testes, como por exemplo os de mobilidade, flexibilidade, velocidade, potência e força a fim de identificar possíveis desequilíbrios esquelético-musculares potenciadores de lesões;

3.2.1.2 - Apoio em treino e jogos

O Clube de Futebol "Os Armacenenses" garante o apoio permanente (antes, durante e após) em treino e em jogos. Possui, para o efeito, de fisioterapeutas, massagistas e elementos com formação em SBV/DAE.

Os recursos do Departamento Médico em apoio devem conhecer e aplicar, se necessário, o Plano de Emergência e Evacuação.

3.2.1.3 - Ações de Formação

O Departamento Médico do Clube de futebol "Os Armacenenses" irá realizar na corrente época as seguintes ações de formação:

- Prevenção de Lesões;
- Estratégias de Recuperação;
- Nutrição;
- Doping;
- Tabagismo e toxicodependência.

3.3 – Plano de Emergência Médica

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

EM CASO DE EMERGÊNCIA DE UM ATLETA DENTRO DE CAMPO

1) AVALIAÇÃO DA GRAVIDADE PELA INTERVENÇÃO DO TÉCNICO RESPONSÁVEL
2) EM CASO DE GRAVIDADE, SOLICITAR UM RESPONSÁVEL CLÍNICO
3) INTERVENÇÃO DO RESPONSÁVEL CLÍNICO
4) TRANSPORTE DO ATLETA PARA O DEPARTAMENTO MÉDICO DO CLUBE

CASOS ESPECÍFICOS DE EMERGÊNCIA MÉDICA

1) EM CASO DE SITUAÇÃO TRAUMÁTICA CONTACTAR O RESPONSÁVEL MÉDICO PARA AVALIAÇÃO DO ATLETA E A NECESSIDADE DE PARTICIPAR O SINISTRO AO SEGURO
2) EM SITUAÇÃO DE PARAGEM CARDIACA, UM ELEMENTO DO CLUBE COM FORMAÇÃO EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA, DEVE INTERVIR DE IMEDIATO E EM CONFORMIDADE COM O PROTOCOLO ESTABELECIDO.
3) EM CASO DE FRATURAS, NÃO MEXER, IMOBILIZAR O ATLETA E CONTACTAR OS SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA MÉDICA.
4) CASO O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO NÃO ESTEJA PRESENTE, O DIRETOR DO ESCALÃO ACOMPANHA O ATLETA AO HOSPITAL.

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

EM CASO DE EMERGÊNCIA MÉDICA CONTACTAR OS SEGUINTES CONTACTOS

1) NUMERO DE EMERGÊNCIA NACIONAL - 112
2) BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ALCANTARILHA - 351-282442 411
3) GNR - ARMAÇÃO DE PÊRA - 282320240

!

INFORMAR OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

ESTÁ DISPONÍVEL NOS SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS DO CLUBE OS CONTACTOS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO:

1) NA BASE DE DADOS EXISTE UMA FICHA INDIVIDUAL DO ATLETA COM CONTACTOS
2) NA CAPA DIRETIVA DO ESCALÃO EXISTE UM FORMULÁRIO DE CONTACTOS DOS ATLETAS

PLANO DE EVACUAÇÃO

PLANTA DE EMERGÊNCIA

CONTACTO EM CASO DE EMERGÊNCIA

1) NUMERO DE EMERGÊNCIA NACIONAL - 112
2) BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS - 351-282442 411
3) GNR - ARMAÇÃO DE PÊRA – 282320240
3) Diretor Clínico -

CIRCUITOS DE EVACUAÇÃO

A) Evacuação do lado norte do Estádio, balneários e posto médico.
B) Evacuação do campo zona centro, lado poente do Estádio.
C) Evacuação do campo zona norte, lado nascente do Estádio, Bar, bancadas e secretaria.
D) Evacuação do campo zona sul, lado sul do Estádio e bancadas.

OUTROS CONTACTOS

tel / fax: 282 313 854
e-mail: info@cfarmacenenses.com
site: www.cfarmaceneses.com

Ponto de encontro em situação de Emergência.
Departamento Clínico.
Departamento de formação

1 Entrada de atletas, colaboradores, técnicos e dirigentes.
2 Entrada de público geral e encarregados de educação.
3 Entrada de público geral.
4 Alternativa de saida / Entrada

Circuitos de evacuação.
Circuitos de emergência Médica (Ambulância, Bombeiros).

CAPITULO IV

4.1 - Infrações e Quadro Disciplinar | Atletas

O presente normativo é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Futebol Jovem do Clube de Futebol Os Armacenenses. Assim, qualquer infração ao presente regulamento os demais agentes incorrem:

Regularidade disciplinar

1 - O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo;

2 - Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo;

3 - Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção;

4 - Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consultar os treinadores;

5 - Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e diretores, após consultar os treinadores.

6 - Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelos diretores, após consulta os treinadores e coordenadores.

As sanções a aplicar serão de:

a. Advertência

b. Repreensão

c. Suspensão

d. Exclusão

Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

4.2 - Infrações e Quadro Disciplinar | BULLYNG E VIOLÊNCIA

INFRAÇÃO POR PARTE DO ATLETA	SANÇÃO
Ofensa Verbal (gozo, ofensas verbais, provocações)	Repreensão verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima
Ofensas Sociais (exclusão, furtar ou roubar pertences, espalhar rumores)	Repreensão escrita e suspensão de treinar e jogar por tempo determinar pelo treinador/coordenador
Agressões ou ameaças físicas (pontapés, murros, contato físico não desejado, empurrões)	Atleta convidado a abandonar permanentemente o clube
Ofensas levadas a cabo com recurso a uso de tecnologias	Repreensão escrita e suspensão de treinar e jogar por tempo determinar pelo treinador/coordenador
INFRAÇÃO POR PARTE DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO	**SANÇÃO**
Comentários sobre fracas performances desportivas dos atletas na presença dos mesmos	Educando praticante não convocado, em pelo menos 1 jogo, na competição oficial
Comentários sobre excesso de peso ou qualquer outro tipo de morfologia com conotação negativa na presença dos atletas	Repreensão verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima

4.3 - Infrações e Quadro Disciplinar | Encarregados de Educação

1 - Caso se verifique um mau comportamento ou incumprimento dos deveres por parte dos encarregados de educação no decorrer dos treinos, torneios ou outras atividades, a direção da Escola de Formação irá elaborar um Procedimento Disciplinar que poderá levar à exclusão do formando das atividades da Escola;

2 - No caso da Associação de Futebol do Algarve punir, de algum modo, o Clube de Futebol "Os Armacenenses", a Escola de Formação reserva-se o direito de excluir o formando das atividades da Escola de Futebol, não havendo lugar ao reembolso do valor da inscrição.

Data: 26-10-2022

Assinatura:

Carimbo: Clube Futebol « OS ARMACENENSES »
Instituição de Utilidade Pública
Armação de Pêra
NIF. 501 678 204
www.cfarmacenenses.com