

CLUBE AMADOR DE DESPORTOS DO ENTRONCAMENTO

MANUAL DE
ACOLHIMENTO
E BOAS
PRÁTICAS



Fundado em 1975

**DEPARTAMENTO
DE FUTEBOL**

Índice

1 - INTRODUÇÃO	3
1.1 - Missão.....	3
1.2 - Visão	3
1.3 – Identidade e Valores	3
1.4 - Objetivos	4
1.5 -Organograma do CADE.....	4
1.6 - Plano de Infraestruturas / Planta das Instalações Disponíveis	5
2- NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES	6
2.1- Dos Diretores / Delegados do Escalão.....	6
2.2- Do Coordenador Desportivo	7
2.3- Do Coordenador Técnico.....	7
2.4 - Dos Coordenadores de Fase.....	8
2.5 - Dos Treinadores	8
2.6 - Dos Fisioterapeutas / Massagistas.....	9
2.7 - Dos Capitães de Equipa	9
2.8 - Direitos dos Atletas	10
2.9 - Deveres dos Atletas.....	11
2.10 - Nos Treino	12
2.11 - Nos Estágios ou Torneios.....	13
2.12 - Em Competição	14
2.13 - Na Escola.....	15
2.14 - Nos Transportes	15
2.15 - Recomendações sobre a integridade e comportamento a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing.....	15
3 - NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS	16
3.1 - Recomendações Alimentares, Nutrição e Hidratação.....	16
3.1.1 - Hidratação	19
3.2 - Plano de Emergência Médica	21
3.3 - Normas sobre acompanhamento Escolar, Pessoal e Social	22
3.4 - Normas sobre a relação com os Pais dos Atletas/Tutores	22
4 – DIVERSOS	23
4.1 - Custo da Inscrição	23
4.2 - Custo da Anuidade/ Formas de pagamento.....	23
4.3 - Outros esclarecimentos	24
5 - INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	25
5.1- Geral	25
5.2 -Específico para Pais/Tutores.....	25
5.3 - Regulamento Disciplinar	25

1 - INTRODUÇÃO

O presente Manual visa dar a conhecer a todos os atletas, Pais/tutores, Treinadores, Diretores, membros do Departamento Médico e restantes intervenientes do Futebol do Clube Amador de Desportos do Entroncamento (CADE), as normas fundamentais para o bom funcionamento da época desportiva.

Este documento tem como objetivo garantir a coerência desejável das atitudes e comportamentos, não só dos atletas, mas de todos os elementos que desempenham funções nesta estrutura.

1.1 - Missão

O Clube Amador de Desportos do Entroncamento (CADE) tem como missão formar atletas e pessoas de acordo com a identidade e valores do Clube, promovendo e difundindo a prática desportiva, social e cultural junto da comunidade em que se insere. Proporcionando a todos os atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, um meio de valorização pessoal em convívio são e fazendo uso dos princípios da Declaração Universal dos Direitos Humanos.

1.2 - Visão

O Clube Amador de Desportos do Entroncamento (CADE) pretende cada vez mais ser um clube de referência na qualidade do ensino/treino do Futebol. Para isso conta uma equipa de técnicos qualificados, cujo principal centro de interesse assenta nos atletas, no seu bem-estar e motivação para o Futebol.

1.3 – Identidade e Valores

O Clube Amador de Desportos do Entroncamento (CADE) pretende que os seus atletas adquiram uma identidade vencedora, alicerçada numa atitude e ambição determinantes para o êxito e procurando sempre altos níveis de desempenho.

Esta ambição, na busca de objetivos, requer muita humildade para que se possa chegar ao sucesso. Jamais essa ambição pode evitar as atitudes e os valores que pretendemos para uma sociedade melhor, a ética desportiva e o fair-play.

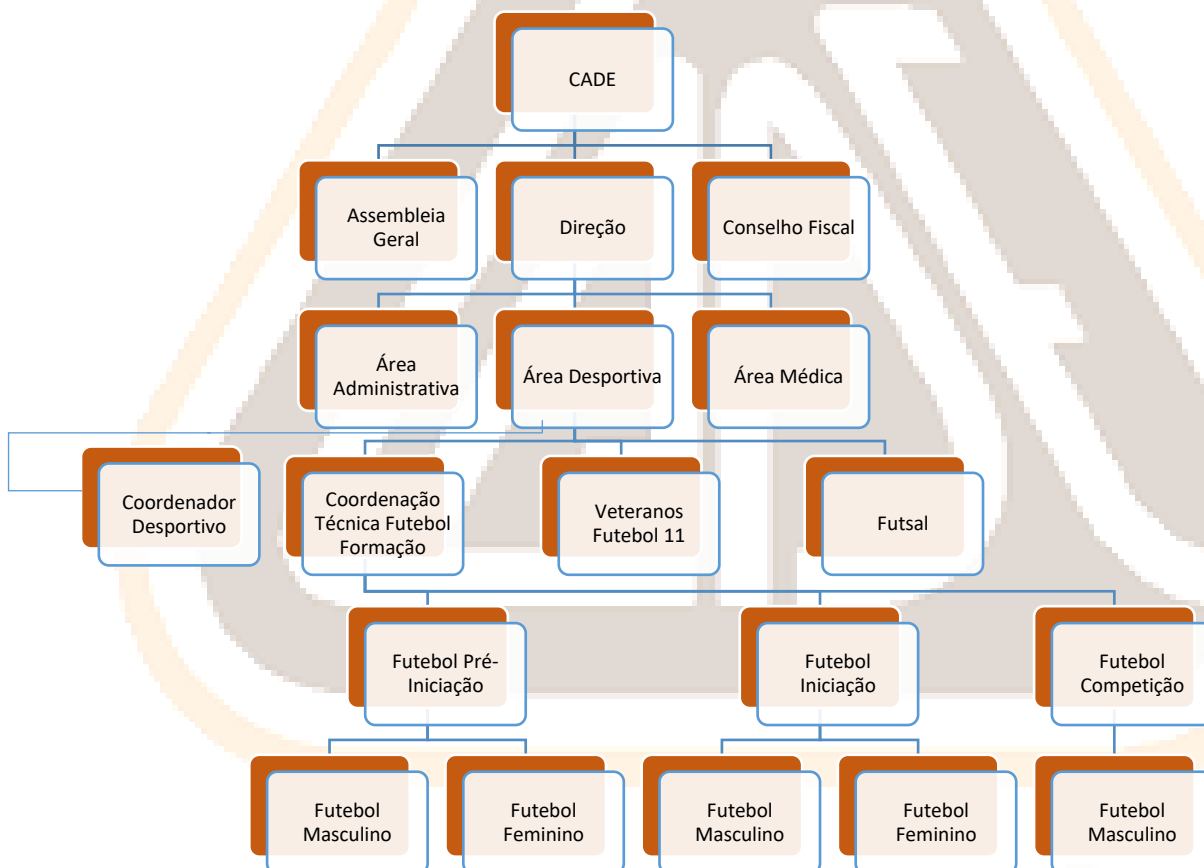
Princípios e Valores como o Companheirismo, Compromisso, Superação, Disciplina, Humildade, Resiliência, Solidariedade, Esforço, Entrega, Empenho, Paixão, Tolerância, devem ser imagem de marca de todas as equipas dos diversos escalões que representam o Clube.

1.4 - Objetivos

Formar jovens que através da prática desportiva do Futebol, fomentem o “fair play”, estabeleçam relações socioculturais com os vários agentes desportivos do nosso e dos outros clubes. Ser uma Escola de bons futebolistas e de bons cidadãos, aliando o desenvolvimento técnico/tático/físico com aos bons princípios cívicos.

Pretendemos uma formação verdadeiramente integral, o nosso orgulho não é apenas criar bons jogadores, queremos também apoiá-los no seu sucesso escolar, desviá-los de flagelos negativos para a sociedade e podermos observar que fomos determinantes no futuro bom cidadão.

1.5 -Organograma do CADE



1.6 - Plano de Infraestruturas / Planta das Instalações Disponíveis



Fundado em 1975

2- NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES

2.1- Dos Diretores / Delegados do Escalão

Todos os escalões têm um staff administrativo composto por Diretores e Delegados.

Funções:

- Fazer a ligação entre a equipa e o Coordenador Desportivo;
- Elaborar o “dossier da equipa”;
- Dever de presença em todos os jogos e treinos, desde o seu início até ao final;
- Nos dias de treino, preparar o material solicitado pelo Treinador e colocá-lo à entrada do campo;
- Receber a convocatória elaborada pelo Treinador, fixando-a no local predestinado de modo a que todos os jogadores a rubriquem. Caso algum atleta não esteja presente, deverá avisá-lo atempadamente;
- Garantir a apresentação das licenças dos atletas, treinadores e dirigentes que participam nos jogos;
- Nos jogos em casa tratar de toda a logística (requisição de PSP, verificar se está tudo em condições para a sua realização no próprio dia);
- Receber a equipa adversária, indicando-lhe o respetivo balneário e confirmando se o mesmo está em condições para ser utilizado. No final deverá despedir-se e aproveitar para verificar se o balneário ficou em condições;
- Formalizar a entrega da ficha de jogo ao árbitro;
- Receber condignamente a equipa de arbitragem e se possível acompanhá-la até à viatura no final;
- Organizar previamente os transportes e logística para os jogos fora;
- Marcar o horário de saída para as deslocações, de forma a estar no campo 75 minutos antes do início do jogo;
- Nos treinos ou nos jogos em que não esteja presente Fisioterapeuta/Massagista fica responsável pelas águas;
- Participar e acompanhar as participações de acidentes dos atletas em coordenação com a direção do CADE.

2.2- Do Coordenador Desportivo

O cargo de Coordenador Desportivo implica um grande conhecimento do funcionamento e Filosofia do Clube.

Funções:

- Coordena e supervisiona todas as atividades do Futebol do Clube;
- Faz a ligação entre os diversos escalões e o Vice-Presidente para a Área Desportiva;
- É da sua responsabilidade em conjunto com o Vice-Presidente e o Coordenador Técnico, a constituição das Equipas Técnicas e Staff Administrativo de cada escalão;
- Garantir e manter a comunicação com os Pais ou Tutores dos atletas, quer para troca de informações quer por problemas que ocorram durante o processo de formação (nomeadamente questões relacionadas com o tempo de utilização do atleta).

2.3- Do Coordenador Técnico

O cargo de Coordenador Técnico implica um grande conhecimento do funcionamento e de toda a filosofia do Clube.

Funções:

- É responsável pela coordenação técnica do Futebol do Clube, nomeadamente pela definição do modelo de jogo e modelo de treino;
- É da sua responsabilidade em conjunto com o Vice-Presidente e o Coordenador Desportivo, a constituição das Equipas Técnicas e Staff Administrativo de cada escalão;
- Deve criar dinâmicas de grupo dentro de cada escalão, uniformizando processos, dinamizando a comunicação entre treinadores no sentido de não permitir equipas “fechadas”;
- Estabelece comunicação com os Coordenadores das diversas Fases, para que todos estejam bem informados e se direcionem no mesmo sentido;
- Realiza reuniões, sempre que achar conveniente, com os Coordenadores e Treinadores de forma a analisar o processo de trabalho efetuado;
- Organiza em conjunto com os Coordenadores de Fase, os jogos de preparação a realizar na pré-época, bem como outros de carácter pontual (torneios e outros) durante a época desportiva;

- Elabora em conjunto com os restantes Coordenadores, horários, grupos de treino, distribuição de espaços para todas as atividades.

2.4 - Dos Coordenadores de Fase

O CADE apresenta uma estrutura do futebol de formação dividida em três etapas distintas: a pré-iniciação, a iniciação e a competição. Esta estrutura é repartida por três coordenadores que apresentam as seguintes funções:

- Implementam as linhas orientadoras do modelo de jogo e modelo de treino nas respetivas Fases;
- Assistem com regularidade aos treinos e jogos das equipas da sua Fase;
- Colaboram com o Coordenador Técnico na planificação dos jogos de preparação na pré-época bem como outros de carácter pontual (torneios e outros) durante a época desportiva;
- Organizam, sempre que acharem conveniente, reuniões técnicas com os Treinadores;
- Dão aval aos treinadores quanto à nomeação dos capitães de equipa.

2.5 - Dos Treinadores

“O Treinador de formação apresenta um papel vital, dado ser o responsável direto pelo presente e futuro dos jovens que lhe são confiados” Marques (1999).

Desta forma é responsável por:

- Ser um exemplo para todos;
- Manter uma postura correta dentro e fora do campo;
- Inculcar nos atletas gosto pela modalidade e transmitir uma constante ideia de querer ser cada vez melhor;
- Abster-se de consumir bebidas alcoólicas e principalmente de fumar na presença de qualquer atleta;
- Ter muito cuidado com fotografias ou comentários expostos nas redes sociais;
- Planear, realizar e avaliar o treino de acordo com os ideais do Clube e com o respetivo escalão etário;
- Atribuir e delegar funções nos seus Treinadores Adjuntos;
- Indicar ao Diretor/Delegado qual o material necessário para a concretização do treino;

- Implementar regras para o bom funcionamento do grupo, mas normalizada a todas as equipas do Clube;
- Articular com o staff administrativo do escalão a hora de concentração para o jogo;
- Elaborar a convocatória para o jogo e entregá-la ao Diretor/Delegado;
- Não utilizar nem permitir que seja utilizada linguagem imprópria;
- Reportar ao Diretor/Delegado todas as lesões dos atletas que tenha conhecimento, não consentindo qualquer tratamento sem autorização do Departamento Médico do Clube e do Diretor/Delegado do escalão;
- Ceder atletas da equipa que lidera, sempre que o Coordenador Técnico lhe proponha, para serem utilizados noutras equipas do Clube;
- Eleger os capitães em concordância com o Coordenador;
- Chegar antecipadamente aos treinos e jogos;
- Utilizar em todos os treinos e jogos o material desportivo fornecido e indicado pelo Clube para cada circunstância;
- Apresentar-se nas reuniões formais com os restantes Agentes Desportivos na sede do Clube, quando notificados;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube.

2.6 - Dos Fisioterapeutas / Massagistas

Funções:

- Deve estar presente em todos os treinos e se possível nos jogos;
- É responsável pelo tratamento dos atletas;
- Deve auxiliar na recuperação de atletas, tanto no campo como no Posto Médico;
- É responsável pelas águas nos dias de jogo.

2.7 - Dos Capitães de Equipa

Ser Capitão de uma Equipa é a maior responsabilidade que um atleta pode ter, mas a recompensa é igualmente enorme. É o reconhecimento do seu mérito, da sua capacidade de liderança e, sobretudo, das suas qualidades que contribuem para que mereça envergadura de Capitão.

Capitão é um atleta forte da Equipa, que possui melhor sensatez e responsabilidade em campo. É a figura que inspira todos os colegas e aquele que detém a maior capacidade de tomar decisões, nos bons e maus momentos.

- Representa toda a Equipa e possui a responsabilidade de dar a cara por todos e de tomar decisões pelo grupo, sempre que necessário. Após ouvir a opinião de todos, cabe-lhe sempre a tomada de decisão final e responsabilizar-se pelas suas consequências;
- Em algum momento que não esteja presente um adulto, cabe ao Capitão zelar pela boa conduta da Equipa;
- Tem a responsabilidade de manter e transmitir uma imagem de atleta empenhado e que faz o necessário para manter a sua boa performance intelectual e desportiva;
- Sempre que existam aversões ou rivalidades dentro do balneário, cabe ao Capitão de equipa impor a ordem. Possui a responsabilidade de garantir o bom espírito da Equipa e a camaradagem entre colegas. Sempre que se verifique um conflito deverá interferir e apelar ao entendimento de ambas as partes, para que as discussões, rivalidades ou egos não prejudiquem os restantes elementos do grupo;
- O Capitão de Equipa representa os colegas junto do Treinador e do Diretor/Delegado do escalão;
- No decorrer dos jogos representa os colegas junto dos árbitros de uma forma civilizada e tem a responsabilidade de conversar com estes, defendendo a ação dos colegas ou reconhecer os seus erros;
- No decorrer dos jogos, o Capitão de Equipa deverá ter uma conduta exemplar, respeitar os adversários, os árbitros e o público. Tem a responsabilidade de promover o jogo limpo e de incentivar o fair-play;
- Para o Capitão de Equipa, a sua equipa está acima de tudo. Deverá defender os colegas e promover um bom relacionamento entre todos de modo a lutar pelos interesses destes. Tem a responsabilidade de privilegiar o grupo e de reclamar qualquer situação que considere injusta para os colegas.

2.8 - Direitos dos Atletas

São o foco da ação formar / ensinar. Os atletas têm direito a:

- Ser tratado com respeito, dignidade e tolerância por todos os agentes do Clube;
- Beneficiar de um ambiente proporcionado por toda a estrutura que lhe permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cívico e cultural, contribuindo assim para a formação da sua personalidade;
- Treinar de forma que lhe permita uma constante evolução desportiva;

- Usufruir de todas as condições físicas, nomeadamente instalações desportivas de qualidade, com balneário equipado com vestuário, banhos, sanitários com ótimo padrão de higiene;
- Ver reconhecido e valorizado o seu mérito, a sua dedicação, o seu esforço no treino e o seu desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido;
- Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos ou jogos (oficiais ou de preparação) e tratada com respeito e correção por qualquer elemento do Clube;
- A utilização dos serviços médicos do Clube, bem como a prescrição de tratamentos e medicamentos, é da responsabilidade exclusiva do Departamento Médico do Clube, sendo que as instruções dadas terão de ser cumpridas integralmente;
- Todo o atleta inscrito pelo clube assume a condição de sócio do CADE na categoria de sócio atleta, adquirindo assim todos os direitos e deveres dos sócios.

2.9 - Deveres dos Atletas

Para além de direitos, os atletas têm os seguintes deveres:

- Respeitar e dignificar o Clube, lembrando-se que envergando o emblema do Clube está em qualquer momento a representá-lo;
- Mostrar espírito desportivo, isto é, demonstrando respeito mútuo, solidariedade, amizade, promover o espírito de grupo e coesão da equipa, respeitando os atletas adversários, dirigentes de clubes adversários, equipas de arbitragem e público em geral, evitando situações desagradáveis, tanto para o grupo, como para o próprio atleta;
- Participar em todas as atividades do Clube, para as quais seja solicitado;
- Apresentar-se antecipadamente no balneário evitando atrasos aos treinos e jogos;
- Cumprimentar colegas, técnicos e restantes elementos do staff no início e final de cada treino ou jogo;
- O banho é obrigatório após os treinos e jogos para as equipas de Iniciação e Competição. Na Pré-Iniciação, não sendo obrigatório, aconselhamos que seja tomado;
- Ter uma atitude exemplar em competição, não recriminando os erros dos colegas e procurando sempre contagiá-los através de incentivos;
- As faltas aos treinos ou às competições deverão ser justificadas e anunciadas com antecedência;
- Respeitar as instruções dos Treinadores, sabendo aceitar as suas opções técnicas e táticas;
- Quando entra no balneário o telemóvel deverá ser desligado não sendo permitido mexer no mesmo;

- Utilizar em todos os treinos e jogos a roupa desportiva fornecida e indicada pelo Clube para cada circunstância;
- Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário social ou desportivo que lhes forem entregues e proceder à sua devolução logo que lhe for solicitado;
- Promover uma utilização responsável das instalações, material desportivo e transportes, mantendo o estado de conservação, higiene e limpeza;
- Não é permitido o consumo de bebidas ou alimentos sem autorização dos Treinadores;
- Em qualquer circunstância, não é permitido abandonar o grupo sem autorização;
- É proibida a captura de fotografias ou vídeos nos balneários sem autorização;
- É proibido publicar fotografias ou vídeos nas redes sociais de momentos privados da Equipa;
- Os comentários nas redes sociais, blogues e páginas pessoais, são considerados públicos, pelo que os atletas estão, por isso, proibidos de fazer qualquer observação nesses meios sobre a vida interna e organização do CADE. O atleta é responsável pela página pessoal e por todas aquelas que lhe forem associadas;
- Não prestar declarações sobre assuntos que digam respeito à particularidade da organização desportiva do Clube, expondo assuntos confidenciais, não prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, não produzir comentários que tenham como destinatários membros de órgãos sociais, atletas ou técnicos de outros clubes ou que, de alguma forma, incitem à indisciplina em futuros eventos desportivos;
- Em caso de doença, ou lesão, o atleta deve informar a equipa técnica ou o Diretor/Delegado. Em caso de lesão desportiva, não deve dirigir-se aos serviços de urgência sem autorização do Diretor/Delegado do escalão;
- Cumprir o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

2.10 - Nos Treino

- Um atleta que vai faltar a um treino deve avisar antecipadamente o treinador, justificando a sua falta;
- Deve estar devidamente equipado e pronto para treinar, com antecedência devida;
- Ser responsável pelos bens materiais deixados no balneário;
- Esperar no respetivo balneário pela indicação do Treinador para se poderem deslocar para o campo;
- Os treinos não servem para repetir de forma rotineira os exercícios ou para passar o tempo. Pretende-se que se melhore todos os dias os fundamentos do jogo. É imprescindível, portanto que se tenha muita concentração e empenho e que se entenda porquê e para quê de cada aspeto do treino;

- Durante o treino, não se pode entrar e sair sem autorização, nem se pode falar com estranhos à Equipa, mesmo que pertençam ao CADE;
- Não se pode beber água, nem sentar durante um treino sem autorização do Treinador;
- Deve-se colocar as garrafas/bidons de água nos respetivos suportes, após a sua utilização;
- É obrigatório o uso de caneleiras durante todo o período de treino, a sua falta implica que o atleta seja impedido de treinar com o restante plantel;
- É proibido o uso de joias, relógios, brincos e piercings;
- Sempre que haja distribuição de equipamentos para utilização nos treinos (exemplo: camisolas e calções, etc.), os mesmos são de utilização obrigatória;
- Os atletas devem cuidar do estado do seu calçado e, durante os treinos, devem ter os atacadores bem atados;
- Colaborar na organização e recolha de material.

Planta da Localização dos Campos a utilizar nos Treinos e Jogos



2.11 - Nos Estágios ou Torneios

- Em cada caso concreto a equipa técnica definirá os horários de trabalho, de recreio e de descanso que devem ser respeitados escrupulosamente e com pontualidade;
- Os atletas devem recolher aos quartos à hora definida, devendo permanecer aí em silêncio absoluto;
- Os atletas estão proibidos de se ausentar do local onde o estágio/torneio se realiza;
- Devem apresentar-se devidamente equipados e com bons hábitos de higiene, com o material desportivo, consoante as circunstâncias;
- As camisolas devem estar sempre por dentro das calças de fato de treino ou dos calções;

- Não é permitido o uso dos casacos de fato de treino atados à volta da cintura. Bonés ou gorros só podem ser usados se estiverem devidamente identificados com emblema do Clube;
- As refeições são tomadas na sala destinada para o efeito, sendo que o primeiro elemento a entrar é o Diretor/Delegado. Os atletas só podem dar início à refeição quando todos os elementos se encontrem na sala;
- Os atletas abandonam a sala apenas quando todos os atletas tiverem terminado a refeição e com a devida autorização dada pelo Diretor/Delegado, com o conhecimento do Treinador, a um dos capitães;
- É expressamente proibido o uso de telemóveis nas refeições, quer sejam para chamadas, jogos ou mensagens escritas;
- O Departamento Médico é responsável pela escolha das refeições, não havendo, por isso, lugar a reclamações ou alterações;
- É proibido o uso de SPA's, piscinas ou ginásios dos locais de estágio sem a autorização da equipa técnica.

2.12 - Em Competição

- As convocatórias serão informadas aos atletas pelo treinador, após o último treino que antecede o jogo, tomando conhecimentos todos os atletas que assinam a convocatória;
- Os atletas não convocados estão obrigados a encontrarem-se contactáveis para a eventualidade de serem ainda integrados no grupo convocado, substituindo um atleta convocado que se tenha lesionado ou por outro impedimento, no período entre a convocatória e o jogo;
- Nos jogos disputados em casa, os atletas não convocados, na medida da sua disponibilidade, devem marcar presença e permanecer numa zona específica;
- Não se pode jogar com qualquer tipo de joias, pulseiras, fios, relógios, brincos, etc;
- Nas entradas em campo, a Equipa deve entrar junta e em passo de corrida, assumindo uma atitude vencedora. Esta situação aplica-se tanto no aquecimento como no regresso para início da 2ª. parte;
- Na reentrada para a 2ª. parte dos jogos, o guarda-redes deve ser sempre o último a abandonar o balneário, de forma a certificar-se que nenhum colega ficou para trás;
- Os atletas no banco durante os jogos deverão manter a correção e prestar atenção e interesse pelo jogo dos seus companheiros, sendo estritamente proibido dirigir-se aos árbitros ou ao público;
- Desde que se entre dentro do recinto de jogo para iniciar o aquecimento até sair do balneário depois do jogo, não se podem manter conversações com pessoas estranhas à

Equipa. Em caso de familiares, amigos ou conhecidos, os cumprimentos devem ser feitos com educação, mas breves, reservando para o final da partida qualquer conversa;

- O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao final do jogo.

2.13 - Na Escola

Todos os atletas do CADE a frequentar o meio escolar devem seguir as normas e condutas na escola. Como:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;
- Seguir as orientações do pessoal docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- Evitar faltar e caso tenham que o fazer, estas serem devidamente justificadas pelos atletas e pelos Encarregados de Educação;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na Escola;
- Devem manter sempre limpos e arrumados, os espaços utilizados pertencentes à Escola;
- Conhecer as normas de funcionamento e do Regulamento Interno da Escola e cumpri-los integralmente.

2.14 - Nos Transportes

- Todas as deslocações para jogos na condição de visitante e torneios os atletas devem utilizar os meios de transporte facultados pelo CADE. Quaisquer exceções só poderão ser concedidas pelo Treinador ou pelo Diretor/Delegado de escalão.
- Salvo casos pontuais e expressamente previstos, todos devem viajar juntos, devendo os atletas reunir-se na hora e local definidos e nunca deixar o grupo sem uma autorização expressa.

2.15 - Recomendações sobre a integridade e comportamento a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: Prevenção, Detecção, Recolha de Informações, Investigação e Sanções. O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados e apoiar a implementação de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de logo prazo sobre questões de ética e integridade. Nesta perspetiva os atletas devem adotar o seguinte código de conduta:

- Nunca combines o resultado de um jogo;

- Conta logo a alguém se te tentarem subornar;
- Nunca apostes no teu próprio jogo.

3 - NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS

3.1 - Recomendações Alimentares, Nutrição e Hidratação

Com exceção das melhorias físicas associadas ao treino e dos limites impostos pela hereditariedade, nenhum fator tem um papel tão importante para a performance como a Nutrição.

A Nutrição contribui para:

- Melhorar o desempenho físico;
- Fornecer substratos necessários ao músculo;
- Realizar uma adaptação ótima ao exercício.

A alimentação deve ser adequada quer em valor energético quer em macro e micronutrientes dependendo da atividade física praticada. É necessário um ajuste específico para cada pessoa tendo em conta vários fatores:

- Idade;
- Género;
- Altura;
- Necessidades nutricionais;
- Intensidade, duração e frequência do exercício físico praticado;
- Patologias;
- Hábitos alimentares;
- Horários.

Os atletas devem fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada, de acordo com as necessidades nutricionais individuais. A alimentação de um atleta não tem de ser drasticamente diferente de um não atleta. As diferenças fundamentais entre a dieta de um atleta e a da população em geral encontram-se nas necessidades acrescidas em lípidos, para anular as perdas de sudação, e de energia para desempenhar o exercício.

Os atletas em treino e competição devem fazer uma alimentação polifracionada (várias refeições ao longo do dia).

Exemplo de um possível plano alimentar:

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. HC	REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. HC
PEQUENO-ALMOÇO	1 bola de mistura (50g)	26,9g	2º LANCHE	1 barra de cereais <i>Fitness</i> (23,5g)	16,3g
	1 copo de leite simples (200ml)	9,8g		3 nêspersas (135g)	13,8g
	2 kiwis (230g)	25,3g	Frango (140g)	0g	
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte de aromas (125g)	16,6g	JANTAR	Esparguete cozido (150g) c/bróculos (50g)	30,6g
	1 barra de cereais <i>Fitness</i> (23,5g)	16,3g		Couve-de-bruxelas (100g)	3,5g
	1 banana (165g)	36g	1 sumo de fruta natural (160ml)	15,2g	
ALMOÇO	Bife de vaca grelhado (140g)	0g	CEIA	1 maçã (200g)	26,8g
	Arroz cozido (150g) c/cenoura (30g)	43,1g		1 iogurte de aromas (125g)	16,6g
	Salada de tomate (60g) e alface (30g)	2,4g	4 bolachas tipo Maria (20g)	14,4	
	1 sumo de fruta natural (160ml)	15,2g			
	1 pêra (200g)	18,8g			
1º LANCHE	1 bola de mistura (50g)	26,9g	TOTAL		412,7g
	1 iogurte líquido (185ml)	22,2g			
	1 laranja (180g)	16g			

Além deste exemplo, deve-se ainda ter em conta o tipo de refeição a ingerir: antes, durante ou depois do exercício físico.

Antes do exercício (3 a 4 horas antes)

Devem ser ingeridos líquidos suficientes para manter a hidratação. Os alimentos devem ser relativamente pobres em gorduras e fibras para facilitar o esvaziamento gástrico e minimizar o sofrimento gastrointestinal, ricos em hidratos de carbono para manter a glicemia e maximizar as reservas de glicogénico, moderados em proteínas, e, não menos importante, familiares ao atleta. As orientações gerais recomendam 2-4 gramas de hidratos de carbono/kg de peso corporal e 0,15-0,25 g de proteínas/kg de peso corporal.

Sugere-se assim uma ingestão de uma refeição contendo:

- 3 a 4 horas antes:
 - Sopa de legumes
 - 2º prato: carnes brancas/ peixes magros + arroz/massa + salada de tomate e/ou alface + sumo de fruta natural + peça de fruta.

- 60 a 30 minutos antes:

Optar por uma refeição/snack com açúcar de rápida absorção. Sugere-se:

- 1 peça de fruta e/ou 1 barra de cereais ou 1 iogurte de aromas + 1 peça de fruta.

Durante o exercício

A disponibilidade de hidratos de carbono durante o exercício e os níveis de glicogénio muscular são os principais determinantes do desempenho em esforços prolongados.

Em treinos longos, o consumo de 0,7 g de hidratos de carbono por kg/peso corporal (aproximadamente 30-60 g/hora) melhora o desempenho.

Uma opção possível é um Gel energético + Água ou Bebida Desportiva.

Depois do exercício

Depois do exercício, o principal objetivo da alimentação é restabelecer os líquidos e eletrólitos perdidos e permitir a reposição energética e do glicogénio muscular. Após o exercício físico o corpo apresenta maior sensibilidade para a insulina conseguindo, desta forma, colocar a glicose rapidamente na circulação sanguínea e aumentar a conversão de glicose em glicogénio.

As duas primeiras horas após o treino são as mais importantes e decisivas. Se a alimentação for adequada, a síntese de glicogénio durante este período pode ocorrer 2 a 3 vezes mais rápido.

Após o exercício, a alimentação deve também considerar a ingestão proteica, já que a proteína fornece os aminoácidos necessários para a reparação de tecido muscular, atenuando a lesão muscular, promovendo uma maior recuperação do glicogénio muscular e promovendo um perfil hormonal mais anabólico.

É recomendável a ingestão de 1,2-1,5 g/kg de hidratos de carbono simples em associação com 0,3-0,5 g/kg de proteína, contendo aminoácidos essenciais. A ingestão de 6-20 g de aminoácidos essenciais e 30-40 g de hidratos de carbono simples nas primeiras três horas após qualquer tipo de exercício e imediatamente antes do exercício seguinte estimula a síntese proteica muscular.

Fundado em 1975

EXEMPLOS PRÁTICOS DE COMBINAÇÃO DE AÇÚCARES RÁPIDOS E PROTEÍNA



Leite simples (400ml) + 50 g de marmelada



Leite achocolatado (400ml)



Leite simples (400ml) + 45 g de gomas



Leite simples (400ml) + 60 g de chocolate de leite

3.1.1 - Hidratação

Uma boa hidratação é determinante para um desempenho desportivo ótimo. Dependendo do grau de desidratação poderá ocorrer uma diminuição do desempenho físico, falta de concentração, dor de cabeça, irritabilidade ou até mesmo risco de morte (numa perda superior a 8%). A desidratação aumenta o risco de doenças provocadas pelo calor, potencialmente fatais, como a insolação. Os atletas devem ser pesados antes e depois do treino/jogo para conseguirmos estimar a perda de peso relativa à perda de líquidos. A maior parte dos atletas não ingere líquidos suficientes para compensar as perdas, consequentemente a maioria acaba o exercício com algum grau de desidratação.

Antes do exercício

Os atletas devem beber mais ou menos 5-7 mL/kg do peso corporal de água ou de bebida desportiva, de modo a otimizar o estado de hidratação. Se a urina permanecer escura, ou altamente concentrada, deverá consumir um volume extra de mais 3 a 5 mL/kg peso corporal cerca de 2 horas antes do início do evento. O líquido a ingerir deverá conter sódio já que aumenta a palatabilidade e o desejo de beber, estimula a sede, reduz a produção de urina, facilitando a retenção de líquidos. Assim, recomenda-se a ingestão de bebidas com 20-50 mmol/L de sódio ou o consumo de refeições com alimentos ricos em sal e de líquidos simultaneamente. Estas recomendações surgem porque beber um excesso de água antes, é ineficaz a induzir a hiperhidratação. A água é rapidamente excretada, daí a alternativa passar pela ingestão de soluções com sódio, o qual é considerado um efetivo agente hidratante. Suspenda a ingestão de líquidos nos últimos 20-30 minutos antes do exercício.

Durante o exercício

O propósito de beber durante o exercício é evitar um déficit de água superior a 2% do peso do corpo. As câibras musculares estão relacionadas com a desidratação com o déficit de eletrólitos e com a fadiga muscular e são mais comuns em atletas que transpiram abundantemente e que experimentam perdas elevadas de sódio durante a sudorese. Considera-se que os atletas devem beber periodicamente, de acordo com as oportunidades que vão surgindo durante o exercício, sobretudo se é previsível ficarem excessivamente desidratados. Salienta-se ainda que devem evitar beber mais líquidos do que a quantidade que necessitam para repor as suas perdas de suor.

A inclusão de glicídeos (açúcares) na bebida é importante e poderá ser benéfica para manter o rendimento durante os exercícios de elevada intensidade com duração igual ou superior a uma hora, tal como nos exercícios de menor intensidade, mas de maior duração. Estes, quando ingeridos à taxa de 30 a 60 g/hora mantêm a glicemia, o rendimento e diminuem a fadiga.

Após o exercício

O processo de rehidratação após o treino/jogo deve ser feito ingerindo entre 450-675ml de água por 0,5kg de peso perdido durante o exercício. A água deve ser preferencialmente alcalina (pH>7) para ajudar a neutralizar produtos ácidos produzidos durante o exercício.

A água simples não é a melhor bebida para ser consumida depois do exercício físico com objetivo de repor as perdas de água e eletrólitos, particularmente o sódio, isto porque a água simples diminui a natremia e aumenta o volume sanguíneo e a sua diluição, com diminuição da sensação de sede e aumento da produção de urina, o que poderá levar à desidratação. Foi demonstrada a maior eficácia de bebidas com sódio na rehidratação, quando comparadas com a água simples, pelas razões anteriormente citadas.

A utilidade do leite como bebida de rehidratação no pós-exercício, tem sido investigada. O leite magro (0,2% de gordura) é uma bebida adequada para reverter a desidratação ligeira induzida pelo exercício físico comparativamente à água simples e às bebidas desportivas. Além disso, o seu teor proteico poderá ter um efeito adicional na síntese proteica e no balanço proteico positivo, importante para a reparação e aumento da massa muscular.

Não deverão ser ingeridas bebidas alcoólicas, cafeína ou bebidas com gás. Consumir bebidas de reidratação e alimentos salgados nas refeições seguintes pode ajudar a repor as perdas de fluidos e de eletrólitos.

Após cerca de 24 horas com uma ingestão normal de refeições e bebidas será reposto o estado de hidratação. É sempre importante analisar a urina: o ideal é ter cor pálida e não ter cheiro.

3.2 - Plano de Emergência Médica

No Departamento Médico do Clube pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde e a integridade dos nossos atletas, por isso todas as situações clínicas devem ser comunicadas logo ao Treinador e/ou Diretor/Delegado, que os encaminham para este Departamento Médico, onde será definido o melhor procedimento a adotar.

- Em caso de doença, o atleta deve informar a mais rapidamente possível o Treinador e/ou o Diretor/Delegado do Escalão;
- Em caso de lesão contraída ao serviço do Clube, quer seja em treino ou em jogos, não se deve dirigir aos serviços de urgência sem autorização do Diretor/Delegado;
- A utilização dos serviços médicos do Clube, bem como a prescrição de tratamentos e medicamentos, é da responsabilidade exclusiva do Departamento Médico do Clube, sendo que as instruções dadas terão que ser cumpridas integralmente.

	<h2 style="color: green; text-decoration: underline;">PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA</h2>		
<p>1º - Primeiros Socorros Ministrados por Fisioterapeuta, Treinador ou Delegado</p>			
<p>2º - <u>LESÃO LIGEIRA</u></p> 	<p><u>LESÃO MODERADA</u></p> 	<p><u>LESÃO GRAVE</u></p> 	
<p>Informar o Médico do Clube e realizar tratamento prescrito por este.</p>	<p>Informar o Médico do Clube e levar o atleta para ser vista por este.</p>	<p>Ligar ao 112 e encaminhar o atleta para as urgências hospitalares, acompanhado pelo impresso do seguro.</p>	
<p>Contactos úteis:</p>			
<p>Vice-Presidente do CADE Jaime Ramos 919 545 392</p>	<p>Diretor Escalão</p>	<p>Médico do CADE Dr. Joaquim Branco 964 141 622</p>	<p>Nº Urgência 112 PSP Entº 249 720 420 Bombeiros Entº 249 726 261</p>

3.3 - Normas sobre acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

Os Treinadores/Diretores/Delegados deverão estar atentos ao rendimento escolar dos atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período escolar, no entanto o acompanhamento deve ser feito de forma mais regular possível, questionando os atletas e os Pais/Tutores sobre a situação escolar das atletas.

De forma a premiar os atletas com melhor aproveitamento escolar deve-se conceder incentivos:

- Integrar o Quadro de Honra Escolar do CADE;
- Ser proposto pelo CADE ao Prémio de Melhor Aluno/Melhor Atleta instituído pela A.F. Santarém.

Para ajudar os atletas com maiores dificuldades escolares, os Treinadores/Diretores /Delegados/Departamento Médico, devem junto deles:

- Ter um maior envolvimento em ações pedagógicas.
- Promover reuniões com os atletas e com os Pais/Tutores de forma a tentar perceber em conjunto o que está a levar a essas dificuldades e tentar ultrapassá-las.

3.4 - Normas sobre a relação com os Pais dos Atletas/Tutores

Para que o processo de ensino/aprendizagem decorra da melhor forma é essencial que os Pais dos atletas/Tutores compreendam qual o seu papel no ambiente desportivo, pelo que devem seguir as seguintes orientações:

- Devem representar um forte apoio à equipa, mas demonstrando sempre otimismo e fair-play perante todos os agentes desportivos;
- Os Pais/Tutores não devem emitir indicações de cariz técnico ou tático, visto que essa é uma missão dos Treinadores e muitas vezes essa dupla indicação irá certamente prejudicar o atleta, que logicamente ficará confuso;
- O Treinador deverá ser visto como um promotor da evolução do atleta, da transmissão de valores pelo que as suas decisões devem ser respeitadas e apoiadas;
- As decisões da Direção e da Coordenação devem ser respeitadas de uma forma ordeira e civilizada;
- Não devem exercer uma pressão desmedida sobre a prestação do educando;
- O Clube deve ser conhecedor de toda a lesão ou doença que o atleta tenha. Tratando-se de lesão desportiva deverá ser tratada ou acompanhada pelo departamento médico do Clube;

- Quando necessitarem de transmitir alguma informação sobre o seu educando, seja de que tipo for, devem recorrer-se do Diretor/Delegado da equipa, afeto ao treino ou jogo;
- Qualquer tipo de injúrias a um agente desportivo terá consequências;
- Aos Pais/Tutores não é permitido entrar dentro do recinto de jogo, balneários e bancos de suplentes. A exceção aplica-se à Pré-Iniciação em que podem entrar no balneário no final para auxiliar as crianças no banho;
- Devem saber valorizar o empenho em detrimento do resultado;
- Sempre que solicitado devem disponibilizar as avaliações escolares dos seus educandos;
- Informar os seus filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos;
- Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida;
- Ter uma relação correta e cooperante com os pais e encarregados de educação dos outros praticantes.

4 – DIVERSOS

4.1 - Custo da Inscrição

- Os atletas terão de suportar o custo de parte da A.F. Santarém, a definir escalão a escalão;
- Para a época 2020/2021 todos os atletas do CADE terão de adquirir um fato de treino e um polo, atendendo a que a imagem do clube vai ser alterada. O pagamento será fracionado sendo 50% no ato da inscrição e os restantes 50% na entrega do equipamento;
- É ainda obrigatório cada atleta possuir, pelo menos, um equipamento de treino;
- Os exames médicos serão realizados no Gabinete Médico, na sede do clube, em dia e hora a definir, tendo um custo de 5€;
- Em caso de acionamento da apólice de seguro, o CADE suportará 50% da franquia do mesmo e o atleta os restantes 50%.

4.2 - Custo da Anuidade/ Formas de pagamento

A época desportiva para as equipas que competem nos Campeonatos Nacionais compreende o período de agosto a maio. Para as equipas que competem nos Campeonatos Distritais, a época desportiva será de setembro a junho.

- O valor da anuidade é de 150€ se paga até 10 de setembro ou distribuídas por 9 mensalidades de 20€, sendo a 1ª mensalidade devida em setembro;
- No valor da anuidade está já incluída a quota de sócio do atleta;

- Aos pais que inscrevam dois irmãos, será oferecida meia mensalidade ao irmão mais novo, tendo, no entanto, que pagar na totalidade as quotas mensais de sócio. Neste caso o valor da anuidade é de 75€, ou distribuída por 9 mensalidades de 10€, sendo a 1ª mensalidade devida em setembro;
- Aos pais que inscrevam três irmãos, será oferecida a mensalidade do irmão mais novo, tendo, no entanto, que pagar na totalidade as quotas mensais de sócio, 12€/ ano.
- Os pagamentos dos custos da anuidade deverão ser efetuados na Sede do CADE, em horário a definir, por transferência bancária para o **IBAN PT50004554314026459458965**, ou por outro meio posto à disposição pelo Clube;
- Em caso de transferência bancária, deverá ser enviado para geral@cade.pt o comprovativo de mesma, com indicação do nome do atleta e do ano de nascimento.
- Na falta de pagamento após a data limite, o representante legal será alertado da falta de pagamento e terá 8 dias para regularizar a situação. Após este prazo caducar, sem justificação, o atleta fica impedido de competir, podendo, no entanto, continuar a treinar;
- Todos os atletas terão de ser sócios;
- O pagamento das quotas será feito através duma das formas de pagamento postos à disposição pelo clube, em conjunto com a mensalidade;
- As quotas de sócio estão incluídas na anuidade. O seu valor será deduzido à anuidade, a quem fizer prova do seu prévio pagamento;
- Atletas com mensalidades ou quotas em atraso da época anterior não serão inscritos;
- Todo e qualquer caso de manifesta impossibilidade financeira para liquidar os pagamentos acima referidos deverá ser apresentado e devidamente fundamentado, podendo a Direção, em reunião, aprovar ou não, a redução ou isenção de pagamento.

4.3 - Outros esclarecimentos

- No momento da inscrição, e com o consentimento dos dados disponibilizados, o clube utiliza os mesmos, nomeadamente moradas e fotos para construção da base de dados cujo acesso é exclusivamente limitado à utilização administrativa interna do clube;
- Todos os atletas, e respetivos tutores autorizam a divulgação da sua foto no sítio oficial do clube na Internet;
- O equipamento de jogo é cedido pelo clube para cada escalão;
- A compra de equipamentos não é obrigatória, mas é um objetivo que cada atleta possua o seu próprio equipamento de treino;

- Sendo este um documento que orienta a ação de todos, fica em aberto a possibilidade de ajustamentos futuros, pois, a operacionalidade de qualquer manual deve ser confirmada pela prática.

5 - INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

5.1- Geral

O presente Manual é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Clube. Assim sendo qualquer infração a este Manual pode levar os agentes a incorrer nas seguintes sanções:

- a) Advertência;
- b) Repreensão escrita ou verbal;
- c) Suspensão Temporária;
- d) Expulsão.

5.2 -Específico para Pais/Tutores

1. O comportamento incorreto para com os elementos internos ou externos ao Clube - Processo disciplinar.
2. Não cumprimento das Normas Internas – Processo Disciplinar.
Falta de respeito e indisciplina para com árbitros, diretores e treinadores – Processo Disciplina.

5.3 - Regulamento Disciplinar

1. Os atletas têm que justificar as suas faltas aos treinos, de preferência com antecedência. Caso falte a 50 % ou mais, injustificadamente - não é convocado para o próximo jogo;
2. Ausência não justificada a um jogo - não é convocado para o próximo;
3. Incumprimento de normas internas - o castigo a aplicar passa pelo Diretor/Delegado e Coordenador Desportivo, após consulta ao Treinador;
4. Comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube – o castigo aplicar passa pelo Diretor/Delegado e Coordenador Desportivo, após consulta ao Treinador;
5. Desavenças graves – o castigo a aplicar passa pelo Diretor/Delegado, Coordenador Desportivo, Treinador e Direção do CADE.

Todos os infratores terão direito de ser previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

Todas as situações não previstas neste Manual e que impliquem sanção disciplinar passam pela Direção do CADE depois de ouvir Diretor/Delegado, Coordenador Desportivo e Treinador.

Este Manual de Acolhimento e Boas Práticas foi aprovado pela Direção do Clube Amador de Desportos do Entroncamento para vigorar na época Desportiva 2020/21.



Fundado em 1975