

CLUBE DE FUTEBOL PAULETA



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



★ ★ ★

FUTEBOL MASCULINO
2020/2021



**BANDEIRA
da ÉTICA**

ÍNDICE

1 – Preâmbulo-----	3
2 – Missão-----	4
3 – Visão-----	4
4 - Valores-----	6
5 – Objetivos-----	7
5.1 – Gerais-----	7
5.2 – Específicos-----	8
6 – Identificação da Estrutura Pauleta-----	9
6.1 – Símbolos-----	9
6.2 – Organogramas-----	12
6.3 – Procedimentos Logísticos-----	13
7 – Recursos Físicos-----	14
7.1 – Infraestruturas-----	14
7.2 – Viaturas-----	19
8 – Recursos Humanos -----	19
8.1 – Escalões, Treinadores e Horários de Treino-----	19
9 – Atividade de Treino e Competição-----	20
10 – Deveres do Clube-----	20
11 – Normas de Conduta-----	21
11.1 – Dirigentes e Staff-----	21
11.2 – Treinadores-----	22
11.3 – Jogadores/Praticantes -----	24
11.4 – Pais/Familiares/Encarregados de Educação-----	30
12 – Acompanhamento Médico-Desportivo-----	33
12.1 – Acompanhamento de Treinos e Jogos-----	34
12.2 – Plano de Emergência e Evacuação Médica -----	35
12.3 – Acompanhamento Nutricional -----	37
13 – Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social-----	39
13.1 – Equipa de Acompanhamento Escolar-----	39
14 – Infrações e Quadro Disciplinar-----	41
15- Linhas Orientadoras para o recrutamento/ANGARIAÇÃO -----	43
16 – Divulgação do MABP -----	43



1- PREÂMBULO

O presente manual destina-se a todos os praticantes/jogadores, treinadores, pais/familiares/encarregados de educação, dirigentes e restante staff da “Estrutura Pauleta (Escola + Clube)”.

A sua elaboração visa, essencialmente, estabelecer práticas comuns, harmonizadas e adequadas, para que o funcionamento interno da Estrutura Pauleta (EP) seja vista como um todo.

As normas aqui postadas contribuem para incutir em todos os elementos da estrutura, mas, principalmente, nos jovens jogadores, o que significa representar o Clube de Futebol Pauleta (CFP), uma vez que a forma de estar no nosso Clube incorpora um conjunto muito próprio de valores e de princípios, que devem ser assimilados, respeitados, honrados e seguidos por todos os seus intervenientes, consubstanciando uma forma única de estar no desporto, em geral e no futebol, em particular, dando origem à “**Mística Pauleta**”.

É, em nosso entender, deveras importante criarmos uma cultura de clube, com uma identidade muito própria, através de uma Visão Unitária.

Desde logo, o acesso e respetiva leitura atenta e subsequente aplicação dos documentos orientadores, donde se destaca entre outros, este Manual de Acolhimento e Boas Práticas (MABP), que serve como instrumento de orientação, definindo o regime de funcionamento da EP no seu conjunto e de cada um dos seus elementos e das relações que entre eles se estabelecem.

É também um documento que define os direitos e deveres de todos os intervenientes que compõem a nossa estrutura, a partir do momento que iniciam as suas funções.

Pretende-se assim, ter um documento que aglutine e aproxime a ação de todos os intervenientes da entidade, garantindo uma coerência desejável da conduta de todos os elementos que desempenham funções na estrutura.

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

2 – MISSÃO

A Estrutura Pauleta tem como Missão:

Fomentar a prática desportiva e o futebol de formação, assegurando um processo de treino e competição de qualidade aos seus praticantes, valorizando-os e contribuindo para uma educação integra, fomentando a criação de laços afetivos com a Estrutura Pauleta.

3 – VISÃO

Consolidar toda a Estrutura Pauleta como uma referência de inovação, no que ao futebol de formação diz respeito, através de um forte empenho no alcance da máxima competência, onde a aposta na qualidade de treino é transversal a um código de conduta e a uma filosofia com selo distinto, brotando, dessa forma, uma marca muito própria, a “Mística Pauleta”.

Em relação à nossa visão, apontamos três aspetos que funcionam como fortes alicerces e que se constituem como linhas condutoras fundamentais em tudo o que pretendemos materializar, sendo os seguintes:

I – VISÃO UNITÁRIA DE CLUBE / MÍSTICA

II – FUTEBOL E COMO O ENCARAMOS: ASPETO ESSENCIAL

III – TRIÂNGULO DESPORTIVO

Ponto I: VISÃO UNITÁRIA DE CLUBE / MÍSTICA

Fundamental que no processo de formação haja à frente dos diversos escalões, técnicos que possuam uma conceção unitária do clube, com as mesmas linhas condutoras do processo de treino a desenvolver.

Uniformizar os critérios dos treinadores dos diferentes escalões é eliminar a possibilidade de conflitos perturbadores da normal evolução do jovem praticante.

Nesse sentido, devemos padronizar a nossa conduta em muitos aspetos (além dos táticos e técnicos, também nos sociais), uniformizando muitos procedimentos no processo de formação/treino implementado nas nossas equipas, por forma a criar uma identidade própria do nosso clube, onde, em qualquer local, em qualquer campo, contra qualquer adversário, onde qualquer das nossas equipas jogar, se possa afirmar categoricamente:

“ISTO É O CF PAULETA”; “ISTO É PAULETA”.

Ponto II: FUTEBOL E COMO O ENCARAMOS: ASPETO ESSENCIAL

Igualmente como visão e, neste caso, especificamente em relação à forma como encaramos o futebol, temos sempre bem presente um aspeto essencial e que é partilhado, cultivado e transmitido por todos os treinadores do clube, a todos os nossos jogadores/praticantes, bem como aos pais/familiares e que postula o seguinte:

A CONCEÇÃO DE EQUIPA É MUITO MAIS IMPORTANTE QUE UM JOGADOR/INDIVÍDUO POR SI SÓ.

Ao defendermos este pressuposto não significa, no entanto, que um jogador, em termos individuais não possa extrapolar todo o seu potencial. Não se deve castrar a criatividade. Deve-se sim trabalhar uma linguagem comum, que é um ponto de partida, pois o jogo é uma dinâmica onde constantemente surgem coisas novas, que criam dificuldades aos jogadores e criam constantemente a necessidade do jogador responder com sucesso a essas situações.

Neste sentido, é importante perceber que a linguagem coletiva que é introduzida é um guia, só que depois esse guia de organização coletiva permite que a criatividade e a individualidade contextualizada surjam sustentadas nessa linguagem comum. Em termos individuais, as características de um jogador fazem com que se crie mecanismos de suporte a esse jogador, para que o sucesso seja mais facilmente alcançado.

Por exemplo, os jogadores que são muito fortes no 1x1, “exigem” que se criem formas de equilibrar a equipa para quando ocorre o insucesso nas suas ações. Digamos que é fundamental

não inibir a criatividade, mas é fulcral que isso esteja inserido na perspetiva do todo, pois tem que existir sempre esse suporte, isto é, não pode ser aleatória nem desinserida de um contexto, pois aí estamos a desequilibrar a nossa equipa, em vez de desequilibrar o adversário.

Ponto III: TRIÂNGULO DESPORTIVO

Quando falamos em toda a EP, quer na escola, quer no clube, referimo-nos ao necessário triângulo desportivo e a todas as partes integrantes do mesmo, pois, se não for dessa forma, o triângulo simplesmente não existe.

Na nossa visão, é importantíssimo que, não só tenha que existir, mas diligenciamos de forma muito rigorosa, que funcione.

Nessa conformidade, jogadores, Staff Pauleta e pais/familiares têm que coexistir, sempre com o seguinte pensamento/visão a conduzir-nos:

**“Unir-se é um bom começo;
Manter a união é um progresso;
E trabalhar em conjunto é a vitória”.**

O “triângulo desportivo” é INEVITÁVEL na prática desportiva das crianças e jovens, mas, acima de tudo, é DESEJÁVEL e FUNDAMENTAL para o correto desenvolvimento dos jovens. Os treinadores e os pais devem ter a noção de que quebrar qualquer elo de ligação deste triângulo, vai afetar o vértice mais importante do mesmo, ou seja, o jogador/filho.

4 – VALORES

LEMA: FAZ O TEU MELHOR	
VALORES	
AMBIÇÃO	ÉTICA
COMPETÊNCIA	HONESTIDADE
COMPETITIVIDADE	HUMILDADE
CONCENTRAÇÃO	RESILIÊNCIA
CONFIANÇA	RESPEITO
CONTROLO EMOCIONAL	RESPONSABILIDADE
DISCIPLINA	RIGOR
EMPENHO	SOLIDARIEDADE
EXIGÊNCIA	SUCESSO
ESPÍRITO DE EQUIPA	SUPERAÇÃO

5 – OBJETIVOS

A definição dos objetivos está relacionada com o que a organização pretende atingir através das suas atividades, funcionando como metas a que se propõe atingir. Os objetivos constituem um elemento importante na gestão estratégica pois indicam quais as metas a alcançar e assim torna-se mais fácil a avaliação do desempenho.

5.1 - OBJETIVOS GERAIS

- Contribuir para uma adequada formação dos jovens (formar homens), fortalecendo o seu desenvolvimento enquanto pessoas educadas, para se inserirem na sociedade com princípios cívicos e de cidadania, coexistindo em grupo/comunidade, sabendo estar em situações boas ou más (agradáveis ou adversas), ou seja, nas vitórias e nas derrotas, aceitando-as como fazendo parte do jogo (e da vida), mas reagindo adequadamente a cada situação sempre com inteligência e controlo emocional;
- Criar e promover uma educação suportada em princípios pedagógicos, onde se promove a exigência, o rigor e a disciplina, fulcrais para o desenvolvimento pessoal, desportivo/futebolístico, académico e, futuramente, profissional, qualquer que seja a área que os nossos jovens jogadores se integrem;
- Desenvolver valores e atitudes como a amizade, a realização, a disciplina, o respeito pelo próprio e pelos outros, a justiça, o sacrifício, a persistência, a resiliência, a coragem, a superação, a autoconfiança, o trabalho em equipa, a ajuda ao próximo, etc.;
- Inculcar nos praticantes o lema da Escola/Clube **“Faz sempre o Teu Melhor”**, não só na prática desportiva, mas igualmente, que os mesmos consigam aplicá-lo em todas as áreas da sua vida (familiar, escolar, social,...), entre outros objetivos;
- Proporcionar a alegria e o prazer no jogo e no treino, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva (função social), contribuindo para uma melhor formação ao nível motor, permitindo que os nossos praticantes cresçam com saúde, pois, um dos objetivos do desporto jovem é, também, proporcionar atividade física que traga benefícios a curto, médio e longo prazo, criando e desenvolvendo mecanismos que implementem e reforcem o gosto pela prática regular de atividade física, realçando a sua importância como factor de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social;
- Ocasional e potenciar a capacidade de resiliência, de sofrimento, bem como a capacidade de superação perante situações difíceis que possam surgir (pequenas deceções/frustrações);
- Proporcionar a todos os praticantes/jogadores a oportunidade de participar de forma regular, em níveis de treino e competição (jogos) compatíveis com as suas capacidades e grau de maturidade;

- Acompanhar e incentivar os nossos praticantes no alcance de sucesso nas atividades escolares. Elaborar, se necessário, estratégias, em conjunto com os jogadores, familiares, treinadores, que visem combater possíveis insucessos escolares dos nossos jovens.

5.2 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Criar Cultura de Clube (Visão Unitária);
- Cuidar para que todas as nossas equipas sejam constituídas na sua maioria por jovens praticantes oriundos da nossa estrutura (escola+clube);
- Formar o maior número possível de jovens jogadores de futebol com elevada qualidade tático-técnica, física, psicológica, moral e social, donde se destaca o Fair-Play (Jogo Limpo);
- Tentar ganhar o máximo de jogos e competições, apresentando um futebol atraente e ofensivo (com circulação/posse de bola de qualidade), mas equilibrado e seguro;
- Fazer sempre o nosso melhor em todos os lances de todos os jogos;
- Lutar pela vitória em todos os jogos e competições;
- Igualar e/ou melhorar as classificações alcançadas na época anterior;
- Potenciar a competitividade, o rendimento e a intensidade de jogo;
- Estimular a criatividade;
- Promover a versatilidade/polivalência, plasticidade e capacidade de adaptação;
- Estimular a ambição (o querer mais), incentivando sempre o desejo e o gosto pela vitória, já que desejar vencer é uma ambição de qualquer ser humano. Não se trata, contudo, de vencer a todo o custo, pondo em causa uma adequada formação dos jovens.
- Tentar participar com o máximo de equipas, de todos os escalões, em torneios no exterior da nossa ilha, permitindo que os nossos jogadores encontrem um nível competitivo elevado, com equipas/clubes de nomeada e de qualidade.

Com o cumprimento destes objetivos e medidas, estaremos mais próximos da nossa meta:

Consolidar a Estrutura PAULETA, como uma referência a nível regional e a nível nacional, na formação de jovens.

6- IDENTIFICAÇÃO DA ESTRUTURA PAULETA

A Fundação Pauleta engloba a *Escola de Futebol Pauleta* e a *Associação Clube de Futebol Pauleta* (filiada na Associação de Futebol de Ponta Delgada-AFPD).

Fundada a 16 de Maio de 2006, a Fundação Pauleta tem como objetivo o apoio ao fomento e ao desenvolvimento desportivo e pessoal dos jovens da nossa instituição, assim como o apoio a causas de carácter social e solidário. Desde a sua inauguração, a nossa Fundação dedica-se a apoiar causas e pessoas nos mais diversos contextos e com as mais diversas necessidades. Paralelamente ao trabalho desenvolvido na Escola/Clube de Futebol e Ginásio Pauleta, onde também existe um cariz social em alguns aspetos, é essencialmente através da Fundação que esta intenção tem maiores proporções.

Todo o trabalho desenvolvido pelas duas entidades referidas (**escola + clube**) é realizado em perfeita simbiose, pelo que, amiúde, se fundem e se complementam.

A Escola de Futebol Pauleta, que vai no 16º ano de funcionamento, foi fundada no dia 4 de setembro de 2004, sendo a génese da *Fundação Pauleta*, que foi fundada/criada no dia 16 de agosto de 2006. A Escola é dirigida a crianças (rapazes e raparigas) dos 3 aos 12/13 anos. Os praticantes estão divididos em cinco escalões, a saber: sub 5 (3 e 4 anos), sub 7 (5 e 6 anos), sub 9 (7 e 8 anos), sub 11 (9 e 10 anos) e sub 13 (11 e 12/13 anos), numa vertente de formação.

A Associação Clube de Futebol Pauleta (ACFP) que foi criada no dia 19 de maio de 2010 e que está na 10ª época de existência e que surgiu com o intuito de colmatar a ausência na participação de competições formais e igualmente para elevar o trabalho que é desenvolvido na escola.

Do Clube fazem parte os praticantes que disputam as competições da AFPD, mais precisamente, os Benjamins (sub 10 e sub 11), os Infantis (sub 12 e sub 13), os Iniciados (sub 15) e os Juvenis (sub 17), numa vertente de formação-competição.

De salientar ainda que, apesar de estarem integrados na EF Pauleta, em termos do trabalho desenvolvido, pois integram a formação, os escalões de Petizes (sub 7) e Traquinas (sub 9) também estão inscritos na AFPD, para que possam participar nos Convívios que mensalmente são organizados por clubes daquela instituição.

6.1- SIMBOLOS

Inicialmente, a Escola de Futebol Pauleta e o Clube de Futebol Pauleta adotaram os seguintes logótipos, muito semelhantes, apenas mudando as palavras “escola” e “clube”:



- Assim, simulou-se através de linhas simples e suaves, mas de forte presença, a característica de Pauleta após a obtenção do golo. **A forma expressiva de o festejar.**

- O elemento “bola” aparece em grande dimensão, mas incompleto e posterior ao elemento principal, porque se pretende juntar à razão de ser da marca (a prática do futebol), o nascimento para essa mesma prática, já que de escola/clube se trata, representado pela bola incompleta (simulação do sair da casca).

- As três manchas de cor pretendem localizar geograficamente, ainda que de forma abstrata, a atividade que a Estrutura Pauleta desenvolve. Representam assim o Céu, azul claro; o Mar, azul-escuro e a Terra, de menor dimensão, verde.

- A cor central escolhida foi o bordeou pela aproximação visual à imagem que nos fica, já que é a representar a Seleção Nacional Portuguesa que o cidadão anónimo mais se identifica com a forma única de Pauleta festejar aquilo que, como poucos, sabe fazer, ...GOLOS!

No entanto, a partir de setembro de 2019, a EP passou a ter nova imagem, ficando o clube e a escola com o mesmo logótipo e a Fundação Pauleta com outro muito semelhante.



Sendo assim, em forma de círculo, onde predominam as cores azul, roxo, bordô e branco temos o logótipo do clube e o da Fundação Pauleta com a imagem que caracteriza o Pedro Pauleta.

Apresentamos de seguinte as razões para a mudança de imagem:

<p>1</p> <p>TRANSFORMAÇÃO DA MARCA</p>	<p>4</p> <p>Forma circular, que facilita o processo de estampagem</p> <p>Igual identificação para a Escola e Clube de Futebol Pauleta</p> <p>Referência ao "Golone dos Açores"</p> <p>Representação registal utilizando um padrão com as 4 ilhas dos Açores</p> <p>Ano de fundação do projeto desportivo</p> <p>Conceito</p>
<p>2</p> <p>clube de futebol Pauleta</p> <p>FUNDÇÃO PAULETA</p> <p>Diferenciação do projeto desportivo e social</p>	<p>5</p> <p>FUNDÇÃO PAULETA</p> <p>#0E1132</p> <p>#4E111B</p> <p>Cores oficiais</p>
<p>3</p> <p>Representação física em vez de formalização</p> <p>FUNDÇÃO PAULETA</p> <p>Tipo de letra moderno e diferenciado</p> <p>Conceito</p>	<p>6</p> <p>Helvetica</p> <p>ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ</p> <p>abcdefghijklmnopqrstuvwxyz</p> <p>#0123456789</p> <p>Tipografia</p>

6.2- ORGANOGRAMAS

6.2.1 - Organograma da Estrutura Pauleta



6.2.2- Organigrama do Clube de Futebol Pauleta



6.2.3- Organograma da Escola de Futebol Pauleta



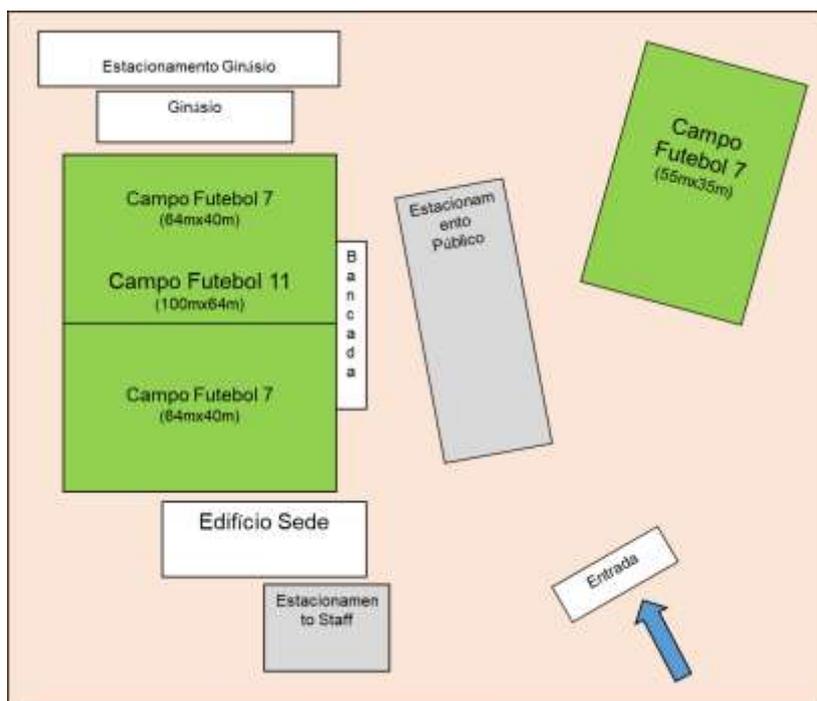
6.3- PROCEDIMENTOS LOGÍSTICOS

- a) Os serviços administrativos estão abertos todos os dias uteis, das 14:00h às 21:00h. Aos sábados, funcionam das 9:30h às 13:00h.
- b) **Inscrição:** É realizada mediante o preenchimento da respetiva ficha de inscrição e leitura obrigatória do MABP, comprometendo-se o Encarregado de Educação/Representante Legal ao seu cumprimento.
- c) **Taxa de Inscrição:** No ato da inscrição terá que ser paga uma taxa, no valor de 78 €, que engloba o seguro desportivo, atestado médico de robustez física e o Kit de Equipamento (dois equipamentos de jogo, fato de treino oficial do clube e saco de transporte de material).
- d) **Mensalidade:** O valor da mensalidade é de 32€ até ao escalão de Infantis, de 30€ no escalão de iniciados, e de 28€ no escalão de juvenis, que deverá ser paga, antecipadamente até ao dia 8 de cada mês. **Praticante ausente por lesão não implica o não pagamento das mensalidades.**
- e) As mensalidades são apenas referentes aos treinos. Os jogos são um complemento que o clube oferece aos praticantes.
- f) Caso não seja efetuado o pagamento durante 2 meses, o encarregado de educação do praticante será informado da situação e se não resolver, o praticante em questão será considerado desistente do Clube. Se o mesmo quiser retomar os treinos, terá de se reinscrever.
- g) **Desistências:** Qualquer desistência de frequência deve ser comunicada por escrito com 30 dias de antecedência, sendo suspenso o pagamento da mensalidade a partir do mês seguinte.
- h) Nas sessões de treino e jogos, é expressamente proibido o uso de fatos de treino ou de equipamentos de treino com símbolos de outros clubes.

7- RECURSOS FÍSICOS

7.1- INFRA-ESTRUTURAS

A EP desenvolve a sua atividade no Complexo Desportivo Pedro Pauleta, que se situa na Estrada Regional da Ribeira Grande, 1140, na freguesia de São Roque, 9500-702 Ponta Delgada, que foi inaugurado no dia 23 de junho de 2007, mas que começou a ser utilizado para treinos no dia 30 de Dezembro de 2006.



Vista aérea do Complexo Desportivo Pedro Pauleta

É composto por:

- **Edifício-Sede (Norte)**, que engloba: secretaria (servindo de apoio informativo e administrativo); sala multiusos; sala de reuniões/conferências; sala de TV e vídeo/imprensa; sala de troféus; sala de estudo e formação; gabinete da direção/diretor técnico; gabinete de treinadores; arrecadação de material desportivo; uma pequena sala de arrumações de material diverso; dois balneários para as equipas; balneários para treinadores; cabine de árbitros; WC's públicas (femininos, masculinos e para pessoas com necessidades especiais);



Secretaria



Sala Multiusos



Sala de Troféus



Sala de Treinadores



Mala de Primeiros Socorros



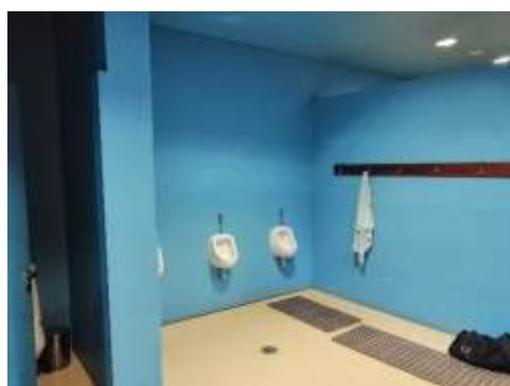
Plano de Evacuação



Aparelho de DEA



Plano Emergência/Evacuação (afixado nas instalações)



Balneários

- **Campo Nº 1: Campo de Futebol de 11 Sintético** (100mx64m), que se subdivide em dois campos de futebol de 7 (64mx40m cada);



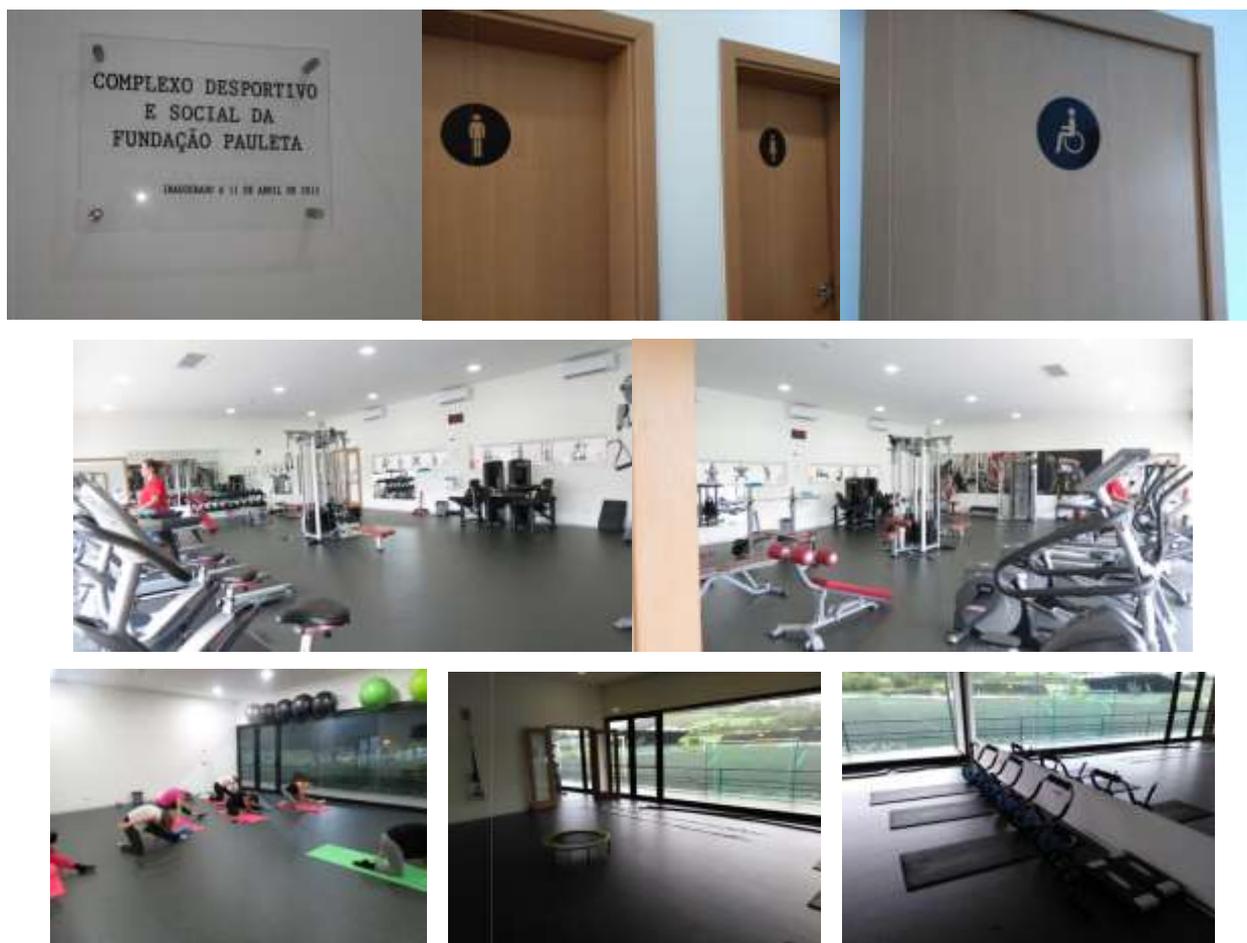
- **Bancada Coberta** do campo de futebol, com capacidade para 200 pessoas;



- **Campo Nº 2: Campo de Futebol de 7 Sintético** (55mx35m), inaugurado no dia 29 de setembro de 2018;



- **Edifício Ginásio (Sul)**, Complexo Desportivo e Social da Fundação Pauleta, inaugurado a 11 de abril de 2015, tem ginásio (apetrechado com máquinas de musculação e manutenção da condição física), balneários masculinos e femininos, casa de banho para pessoas com necessidades especiais, sala de aulas de grupo, uma copa, gabinete médico / fisioterapia e uma arrecadação;



Ginásio



Gabinete Fisioterapia



Arrecadação de Material



- **Quatro parques de estacionamento** (dois públicos; um para o pessoal/staff da escola/clube e um para os utentes do ginásio).



7.1.1- UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS

O acesso ao campo de futebol é condicionado aos tempos efetivos de treino (horário do treino), contudo aconselha-se a chegada ao recinto com a antecedência necessária.

Os praticantes só entram no campo de futebol após o apito do professor / treinador para início do treino, devendo aguardar a sua chegada, de forma disciplinada.

Durante os jogos, apenas terão acesso à zona dos balneários, os elementos que estejam diretamente relacionados com o jogo e sua organização, bem como, elementos do staff Pauleta, não estando autorizados outros elementos estranhos ao jogo, como o público em geral, entre os quais os pais/familiares/encarregados de educação.

7.2-Viaturas

O clube tem ao seu dispor uma carrinha Renault Trafic, de 9 lugares, utilizada para o transporte dos jogadores/treinadores para treinos e jogos e também para outras necessidades.



Carrinha do CF Pauleta

8. RECURSOS HUMANOS

8.1- Escalões, Treinadores e Horários de Treino

CLUBE DE FUTEBOL PAULETA		
Formação-Competição		
Escalão	Treinador	Horário de Treino
Benjamins A-Sub 11	Renato Lameirão	3ªF/18:00h; 5ªF/17:45h; 6ªF/17:45h
Benjamins B-Sub 10	José Gonçalves	2ªF/18:00h; 4ªF/17:45h; 6ªF/17:45h
Benjamins C-Sub 10	Pedro Sousa	3ªF/17:45h; 5ªF/18:00h; 6ªF/17:45h
Benjamins D-Sub 10	César Arruda	2ªF/17:45h; 4ªF/18:00h; 6ªF/17:45h
Benjamins D-Sub 9	Ricardo Sousa	2ªF/17:45h; 4ªF/17:45h; 6ªF/17:45h
Infantis A-Sub 13	Filipe Jorge	2ªF/19:00h; 4ªF/19:00h; 6ªF/19:00h
Infantis B-Sub 13	Frederico Medeiros	2ªF/19:00h; 4ªF/19:00h; 6ªF/19:00h
Infantis C-Sub 12	André Cardoso	2ªF/19:00h; 4ªF/19:00h; 6ªF/19:00h
Iniciados A-Sub 15	Jorge Ferreira	3ªF/19:00h; 4ªF/20:15h; 6ªF/20:15h
Iniciados B-Sub 15	Henrique Medeiros	3ªF/19:00h; 5ªF/19:00h; 6ªF/20:15h
Juvenis-Sub 17	Henrique Martins	2ªF/20:15h; 3ªF/20:15h; 5ªF/20:15h
Treinadores GR	Carlos Furtado	Transversal aos escalões todos

ESCOLA DE FUTEBOL PAULETA		
Formação		
Escalão	Treinador	Horário de Treino
Sub 5	Luís Sousa / Pedro Freitas	3ªF/18:00h; 5ªF/18:00h; Sáb/10:15h
Sub 7	Luís Sousa	3ªF/18:00h; 5ªF/18:00h; Sáb/09:30h
Sub 9	Luís Sousa	2ªF/18:00h; 4ªF/18:00h; Sáb/10:45h
Sub 11 + Sub 13	Luís Sousa / Pedro Freitas	2ªF/19:15h; 4ªF/19:15h; Sáb/12:00h
Treinador GR	Carlos Furtado	Transversal aos escalões todos

9- ATIVIDADE DE TREINO E COMPETIÇÃO

A EP normalmente inicia a sua atividade de treinos em meados de agosto, terminando no final de junho.

Nas interrupções escolares pelo Natal, Carnaval e Páscoa o Clube dá continuidade ao seu trabalho, no entanto estará encerrado em dias posteriormente definidos.

9.1- Horário Semanal de Treino:

Sabendo-se que, a par da qualidade, o volume de treino constitui um dos fatores basilares no sucesso no futebol de formação, é fundamental garantir às nossas crianças e jovens, um mínimo de 3 sessões semanais de treino em todos os escalões, com a seguinte carga:

- Benjamins/Infantis: cada sessão-1h15; total semanal-3h45;
- Iniciados: duas sessões-1h15 e uma sessão 1h30; total semanal-4h00.
- Juvenis: 3 sessões de 1h30; total semanal- 4h30.

10- DEVERES DO CLUBE

1 – Tratar e respeitar de igual modo todos os praticantes, assim como os respetivos pais/familiares/encarregados de educação;

2 – Dar a todos os praticantes as mesmas condições para uma boa aprendizagem em treino, reservando-se ao direito de escolher os jogadores convocados para representar o clube nas competições que participe;



3 – Tratar e se necessário promover o tratamento de todos os jogadores que tenham lesões ao serviço do Clube de Futebol Pauleta.

4 – Zelar pelas deslocações e acompanhamento adequado aos praticantes, nos jogos e em qualquer outra atividade, em representação do clube.

11- NORMAS DE CONDUTA

O praticante da modalidade de futebol é o foco de toda a ação de toda a EP. Esta existe para servir os praticantes, que por sua vez, igualmente, servem a estrutura. Esta simbiose traduz-se num conjunto de direitos e deveres que todos os elementos devem conhecer e aplicar.

O objetivo deste código de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e conseqüentemente o entendimento entre os jogadores e seus acompanhantes (pais/familiares/encarregados de educação), diretor da entidade, coordenador técnico, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados à EP.

As normas pretendem ser uma ferramenta de aproximação e união de todos em volta de um objetivo, tal como preconiza o nosso lema:

“Faz Sempre o Teu Melhor”

11.1- NORMAS DE CONDUTA – DIRIGENTES E STAFF

- a) Promover entre si um bom convívio, de modo a que no clube se viva um clima de harmonia e sã camaradagem;
- b) Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de todos;
- c) Ser assíduos e pontuais no cumprimento dos horários;
- d) Zelar pela conservação do material de treino e das instalações.
- e) Respeitar as regras de higiene quando permanecerem ou circularem nos espaços desportivos;
- f) Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro do recinto desportivo;
- g) Proceder com correção para com todos os elementos do clube;
- h) Cumprir e zelar pelo cumprimento do MABP.

11.2- NORMAS DE CONDUTA - TREINADORES

Os treinadores:

- a) Devem respeitar todos os praticantes e os Pais/ Familiares;
- b) Promover espírito de entreajuda e cooperação entre os jogadores, não permitindo situações de *Bullying* e discriminação.
- c) Transmitir e inculcar, desde o primeiro treino, que a EQUIPA é mais importante do que os jogadores e as individualidades.
- d) Cultivar o respeito pelas capacidades dos colegas, dos adversários, bem como, pelas decisões dos árbitros e dos treinadores adversários, mesmo que esses não apresentem a melhor conduta.
- e) Valorizar fundamentalmente o esforço e o progresso na aprendizagem.
- f) Proporcionar aos praticantes a alegria e o prazer do jogo, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva.
- g) Não utilizar e não permitir que seja utilizada linguagem abusiva.
- h) Garantir que, tanto o equipamento, como as instalações, respeitam os padrões de segurança e estão adequados à idade e às capacidades dos praticantes.
- i) Participar ativamente na construção da identidade da nossa estrutura (escola+clube), de forma persistente e persuasiva, na transmissão de valores nobres, realçando e reforçando a dimensão da instituição que todos nós representamos, incentivando a união de toda a estrutura, fazendo-o com sentimento e convicção.
- j) Desenvolver todo o trabalho de acordo com os objetivos gerais e específicos inerentes ao escalão em causa, utilizando a "Periodização Tática", metodologia de treino elegida como a mais adequada atualmente, seguindo para tal o Modelo de Treino do CFP.
- k) Seguir as indicações do médico, fisioterapeuta ou massagista sobre a situação clínica de qualquer jogador, assim como, o momento em que um praticante lesionado pode voltar à atividade, sem colocar em risco a saúde e a integridade física e moral do mesmo.
- l) Manter-se informado acerca dos princípios mais corretos do treino de jovens, do seu processo de crescimento e maturação, devendo para isso frequentar formações gerais e específicas.
- m) Participar nas formações internas do nosso clube.



- n) Garantir a sua posição e segurança como treinador. O relacionamento, que se pretende salutar e harmonioso entre pais e equipas técnicas, não deverá ser alicerçado em questões tático-técnicas e internas do Clube.
- o) Festejar os êxitos desportivos das outras equipas como se fossem os seus, assim como, deverá ser solidário no insucesso desportivo das outras equipas.
- p) Não deverá realizar qualquer tipo de comentário depreciativo sobre outro elemento ou equipa técnica do *Staff* Pauleta.
- q) Deve manter sempre informado o Coordenador Técnico (CT) de todos os procedimentos ou compromissos fora do programado.
- r) Assuntos do foro interno deverão ser tratados internamente, o treinador jamais deverá divulgá-lo em locais desapropriados para o efeito e com elementos estranhos à estrutura do Clube.

Medidas Disciplinares

- 1) As regras estipuladas devem ser cumpridas por todos os treinadores/professores;
- 2) Caso se verifique infração cabe à Comissão Disciplinar (CD) do CF Pauleta a resolução do problema consoante a gravidade da infração;
- 3) Cabe ao CF Pauleta a resolução de todos os casos omissos.

12.3- NORMAS DE CONDUTA – JOGADORES/PRATICANTES

DIREITOS- Os praticantes têm o direito de:

- a) Usufruir de um ensino e de um treino de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem-sucedidas, baseados na metodologia apelidada de Periodização Tática;
- b) Usufruir de um ambiente proporcionado pelo Treinador/Professor, que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento tático, técnico, física, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, bem como para a formação da sua personalidade;
- c) Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no jogo, como ainda no seu desempenho escolar (avaliações) e ser estimulado nesse sentido;
- d) Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão, ocorrida no decorrer dos treinos e jogos;
- e) Ser tratado com respeito e correção por qualquer elemento do clube (colegas de equipa, treinadores, diretores e todo o pessoal auxiliar);
- f) Ver salvaguardada a sua segurança e respeitada a sua integridade (física e mental) quando em representação do clube.

DEVERES- Os praticantes têm o dever de:

- a) Ter uma atitude responsável, correta, rigorosa, empenhada e de respeito face às instruções e orientações de todos os responsáveis do clube (direção, staff técnico e funcionários);
- b) Devem ser alunos assíduos e pontuais nas suas escolas regulares, cumprindo na íntegra todas as normas do Regulamento Interno das mesmas;
- c) Devem dar sempre prioridade aos estudos e organizar as suas tarefas de modo a conciliarem na perfeição a escola com a participação nos treinos e jogos;
- d) Obter bons resultados escolares, ceder aos seus responsáveis técnicos a Ficha de Avaliação Letiva no final de cada período e informar os seus responsáveis técnicos das dificuldades apresentadas no quotidiano escolar;
- e) Empenhar-se ao máximo para obter bons resultados desportivos;
- f) Ser assíduo, pontual e responsável, cumprindo com rigor as normas e horários de funcionamento estabelecidos. O praticante que não realizar pelo menos dois treinos semanais, ou se faltar, pelo menos, um treino em semanas consecutivas, não deverá ser convocado, salvo em situações extremas, depois de muito bem analisadas e ponderadas;



g) Avisar o treinador ou um funcionário do Clube acerca de qualquer ausência imprevista aos treinos e aos jogos, pelo menos com 24 horas de antecedência, em caso de já ter conhecimento dessa situação. No caso de qualquer motivo imprevisto, se possível, com 3 horas de antecedência;

h) Contribuir para um bom clima de trabalho dando o máximo nos treinos e jogos em prol do clube, fazendo “SEMPRE O SEU MELHOR”;

i) Aceitar e nunca questionar as decisões tático-técnicas do Treinador/Professor;

j) Respeitar e tratar todos os colegas de equipa de igual forma, não discriminando nenhum;

k) Facilitar a integração e inclusão de algum colega novo que se ingresse na equipa;

l) Respeitar as decisões e atitudes dos árbitros, adversários e de qualquer outro elemento presente no treino e/ou jogo;

m) Cumprimentar o Treinador/Professor e os colegas no início e no final do treino/jogos;

n) Respeitar a integridade física e moral de todos os intervenientes nos treinos, jogos ou convívios;

o) Não é permitido fazer jogos com bola no balneário;

p) Estar motivado e preparado para representar outras equipas do clube (de outros escalões), que não a sua de origem, em torneios, jogos oficiais, jogos particulares e treinos;

q) Não é autorizada a participação em treinos, treinos de captação, jogos e torneios realizados por outros Clubes, salvo prévia autorização do clube.

r) Todos os jogadores da EP não devem estar envolvidos em Sistemas de Apostas / *Match Fixing*.

11.3.1- Capitão de Equipa

Ao jogador que exerce a função de capitão de equipa compete, especialmente:

a) Velar pelo cumprimento das instruções dadas pelos técnicos;

b) Não permitir que qualquer companheiro de equipa se dirija ao árbitro;

c) Fazer cumprir as normas de conduta.

11.3.2- Conduta Pessoal

- 1) Os jogadores devem orientar a sua vida pessoal por forma a estarem aptos, a nível físico, mental e psicológico, para o adequado cumprimento da sua prestação enquanto praticante/jogador de futebol.
- 2) Para tal, seguirão uma dieta alimentar cuidada e adequada às recomendações médicas, respeitarão horas de descanso necessárias, adotar hábitos adequados e proteger-se-ão de todos os fatores que possam conformar riscos para a sua saúde e boa forma física.
- 3) A frequência noturna de estabelecimentos de diversão pode constituir violação grave ao dever de disciplina na vida pessoal e, como tal, falta disciplinar grave, dependendo esta qualificação da hora em que o facto se registou, da reiteração de tal conduta e das responsabilidades acrescidas decorrentes do calendário desportivo.
- 4) Os jogadores terão que recolher às suas residências até às 24:00 horas do dia anterior ao dia de jogo, constituindo a violação desta norma violação do dever de disciplina na vida pessoal.
- 5) Os jogadores não deverão exagerar no uso de tecnologias e plataformas de jogo, no seu dia-a-dia e sobretudo nos dias que antecedem as competições.

11.3.4- Equipamento Desportivo

- 1) Usar sempre o equipamento desportivo fornecido pelo Clube; caneleiras; botas de futebol/chuteiras (Piton de borracha, de preferência, não muito altos) adequado às atividades em que estão envolvidos (de acordo com as orientações da equipa técnica);
- 2) Durante o treino, jogos e convívios:
 - Proibido usar meias de “encher” por fora das meias;
 - Obrigatório usar caneleiras;
 - As meias deverão estar dobradas com o canhão abaixo do joelho;
 - Apenas nos escalões da Escola de Futebol (Sub 5; Sub 7; Sub 9, Sub 11 e Sub 13) e nas equipas de futebol de Benjamins do clube, ser portador de garrafa ou contentor hídrico (único e intransmissível).
- 3) Durante as concentrações e participações em torneios:
 - Ir equipado com a roupa / vestuário indicado pelo treinador ou elemento da equipa técnica;
 - Os bonés, quando autorizado o seu uso, devem ter a pala virada para a frente;
 - Os casacos não deverão estar atados à cintura;
 - Proibido andar com as calças de fato de treino subidas sobre as pernas;

- Proibido colocar o fato de treino por dentro das meias;
- A utilização do telemóvel encontra-se restrita apenas às horas indicadas pela equipa técnica (hora livre/hora dos pais - nunca em hora de refeição, descanso ou deitar);
- O descanso será estabelecido pela equipa técnica. Neste período, o silêncio será absoluto, luzes desligadas e proibição do uso de telemóveis, consolas, computadores, MP3 e outros aparelhos que prejudicam o repouso.

11.3.5- Material / Instalações

1) Em treino, é proibida a entrada no campo e utilização de material, sem a presença ou autorização da equipa técnica. O praticante está condicionado ao seu horário de treino, deve chegar e esperar pelas indicações do Treinador/Professor para o início da sessão;

2) Nunca abandonar o local do treino/jogo sem a autorização do Treinador/Professor;

3) Zelar pela boa conservação das infraestruturas (balneários, campo, etc) e do material (bolas, balizas, cones, coletes, etc), ajudando, sempre que necessário, na sua arrumação e controlo/procura;

4) Em treino, quando uma bola sair do terreno de jogo, automaticamente o jogador que a mandou, deverá ir busca-la. Exceção: No Campo Sul, quando a bola for para lá do muro ou por cima da rede. No entanto, deverá ver onde ela saiu e comunicar de imediato ao seu treinador, que no final do treino tentará ir buscá-la;

5) Em jogo, quando uma bola não regressar para o campo, imediatamente um dos jogadores que se encontram no banco de suplentes deverá ir resgatá-la.

6) Respeitar a propriedade dos bens de todos os elementos do clube (colegas, treinadores, diretores e todo o pessoal auxiliar).

7) Ter uma postura correta e um comportamento adequado em todos os locais do Complexo Desportivo Pauleta, fazendo o mínimo de barulho possível. Ex: nos balneários (antes e depois dos treinos e jogos), corredores, secretaria, arrecadações de material, etc..;

8) Deixar sempre o campo (banco suplentes) e os balneários limpos (garrafas de água descartáveis, ligaduras e outro tipo de material usado deve ser colocado no lixo).

11.3.6- Bens Pessoais

1) O clube não se responsabiliza pelo desaparecimento de bens pessoais antes, durante e após as sessões de treino, jogos, em torneios e viagens. Durante as sessões de treino os bens devem ser guardados num saco de valores e entregue na secretaria.

11.3.7- Uso de Telemóveis

1) É proibido utilizar o telemóvel durante qualquer atividade desportiva e na sua preparação, nomeadamente nas refeições, posto médico, balneários e na concentração para os jogos, devendo os mesmos estar desligados ou no modo de silêncio.

11.3.8- Subordinação Hierárquica

1) Os jogadores estão hierarquicamente subordinados à Direção, Diretor da Entidade, Coordenador Técnico, Treinador Principal e Adjuntos, devendo-lhes, sem prejuízo do legítimo exercício dos seus direitos, respeito, obediência e consideração.

2) Devem, ainda, os jogadores observar as prescrições e as orientações do médico, fisioterapeutas e massagistas.

11.3.9- Gabinete de Fisioterapia – Normas de Utilização

1) Apenas devem permanecer no posto médico, os praticantes sujeitos a assistência e um acompanhante (pais) caso seja solicitado a sua presença;

2) Não mexer no equipamento/material de fisioterapia;

3) Deverá manter-se em silêncio na Sala de Fisioterapia e no respetivo local de espera;

4) Os telemóveis deverão estar no modo de silêncio, podendo, no entanto, ser utilizados;

5) Praticante em tratamento na marquesa, deverá estar sem calçado;

6) A espera para o tratamento, deverá fazer-se no corredor que dá acesso à sala, em silêncio.

11.3.10- Viagens para os jogos / Uso do transporte do clube

1) Os praticantes deverão cumprir escrupulosamente a hora previamente marcada para a concentração;

2) Os praticantes deverão comparecer devidamente equipados, consoante as indicações prévias do treinador / equipa técnica;

3) Deverão realizar a viagem, com o cinto de segurança colocado;

4) Deverão colocar os sacos desportivos na bagageira;

5) Poderão conversar com os colegas mas com um tom de voz adequado;

6) Não podem usar o telemóvel;

7) Devem respeitar todas as indicações do condutor.

11.3.11- Concentração em Aeroportos / Viagens

- 1) Os praticantes deverão cumprir escrupulosamente a hora previamente marcada para a concentração;
- 2) Os praticantes deverão comparecer devidamente equipados, consoante as indicações prévias do treinador / equipa técnica;
- 3) Deverão permanecer todos juntos, num local devidamente comunicado pelo responsável pela comitiva, colocando as malas de forma arrumada. Não se deverão ausentar deste local, salvo por motivo de força maior e com a devida autorização para o fazer (ex: ida ao WC (um/dois de cada vez); contatar com algum familiar, etc);
- 4) Na fila e no balcão para o Check-In, apenas ficarão junto dos responsáveis pelo mesmo, dois ou três jogadores indicados pelo treinador. Todos os restantes praticantes deverão permanecer no local já estabelecido;
- 5) Deverão ser responsáveis por zelarem com muito cuidado por tudo o que lhes pertença: ticket de embarque, bolsas/carteiras, telemóveis, casacos, etc..;
- 6) No interior do avião deverão manter-se no seu respetivo lugar, podendo, no entanto, em alguns momentos da viagem e de forma ordeira, juntar-se em pequenos grupos, conversando e dialogando, sem contudo levantar o tom de voz, por forma a nunca incomodar os restantes passageiros do voo;
- 6) Os praticantes deverão pedir autorização ao treinador sempre que quiserem fazer alguma compra.

11.3.12- Refeições

- 1) Os praticantes deverão tentar chegar todos ao mesmo tempo à sala de refeições, de forma ordeira;
- 2) Durante a refeição deve-se manter uma postura adequada e educada, evitando elevar o tom de voz. É estritamente proibido qualquer praticante levantar-se da mesa, sem a devida autorização do treinador;
- 3) No caso de algum praticante pretender ir ao WC, terá que pedir a devida autorização ao treinador. Nunca poderão ir mais do que um ou dois jogadores de cada vez;
- 4) É estritamente proibido o uso de telemóveis, assim como, qualquer outro dispositivo eletrónico (MP3/MP4; tablet; portátil; etc);
- 5) Para o uso de máquina fotográfica, terá que ser pedida autorização ao treinador.
- 6) No final da refeição, só se levantarão da mesa e abandonarão a respetiva sala, após todos os praticantes terem terminado, fazendo-o de forma ordeira e todos ao mesmo tempo.

11.4- NORMAS DE CONDUTA - PAIS / FAMILIARES / EE

Pretende-se assim, através destas Normas de Conduta dos pais/familiares, uma orientação para a sua ação, enquanto acompanhantes dos jogadores do nosso clube e que os mesmos devem cumprir.

a) Encorajar o seu familiar a praticar Futebol apenas pelo prazer que a modalidade lhe proporciona, e não por vontade de outros.

b) Acompanhar, de forma discreta, o seu familiar na atividade desportiva.

c) Apoiar todos os elementos da equipa, da mesma forma que o faz com o seu próprio familiar.

d) De preferência, não assistir a todos os treinos do seu familiar, deixando-o ao cuidado da equipa técnica, para que se possa estabelecer e desenvolver um processo de treino adequado, sem pressões, oriundas, por vezes, de análises realizadas de forma descontextualizada.

e) Em relação aos jogos, assistir a vários, mantendo sempre uma postura condigna.

f) Avisar antecipadamente a ausência do seu familiar em treinos ou jogos, sempre que possível. Este ponto é particularmente importante no caso de ausência prolongada.

g) Enfatizar mais o esforço e a evolução das capacidades, do que o resultado final do jogo ou competição. Relativizando a importância das vitórias, está-se a ajudar o jovem a traçar objetivos realistas em função das suas capacidades.

h) Ensinar as crianças e jovens que um esforço sério é tão importante como uma vitória, pelo que o resultado da competição deve ser aceite sem frustração exagerada.

i) Encorajar e ajudar os praticantes a respeitarem as regras e o espírito desportivo, nomeadamente, pontualidade, assiduidade, disciplina, asseio, respeito pelos colegas, pelos adversários, pelos árbitros e pelos treinadores.

j) Respeitar árbitros e todos os adversários (incluindo treinadores, diretores, jogadores, e também os seus acompanhantes).

k) Incentivar e motivar os praticantes e a equipa não só nos momentos bons, mas principalmente nos momentos maus, quando eles mais precisam.

l) Quando assistir a treinos e a jogos, cingir a sua intervenção a palavras de apoio, de incentivo e de encorajamento a todos os elementos da equipa.

m) Abster-se de ditar/gritar ordens, instruções ou reprimendas ao seu ou a outros jogadores da equipa. Tais intervenções servem, acima de tudo, para confundir os mesmos, especialmente em idades mais jovens.

n) Não questionar, pressionar ou exigir explicações acerca das decisões tático-técnicas do Treinador/Professor. Este não é obrigado a explicar as suas opções a pais/familiares/encarregados de educação/acompanhantes.

o) Fomentar a harmonia e relação articulada entre todos: outros pais/acompanhantes, jogadores, treinadores, diretores, e coordenador técnico.

p) Nunca esquecer que a prática desportiva é para usufruto dos praticantes e não para glória dos pais. Lembrar que o filho não é um espelho do que o pai poderia ou gostaria de ter sido.

11.4.1- Tipos de Pais/Familiares

Podemos categorizar, negativamente, os tipos de acompanhamento evidenciados pelos pais/familiares, relativamente à prática desportiva dos filhos:

Pais/familiares excessivamente críticos
Pais/familiares descontrolados
Pais/familiares “treinadores de bancada”
Pais/familiares super protetores
Pais/familiares desinteressados

11.4.2- Papel dos Pais/Familiares

Os pais desempenham um papel fundamental na formação desportiva, para maximizarem essa importância, os pais:

NÃO DEVEM	DEVEM
Forçar os filhos a jogar futebol	Apoiar e acompanhar os treinos e jogos da equipa do seu filho, sem o pressionar ou intrometer-se
Discutir com os árbitros	Encorajar o filho a respeitar as regras do futebol e do espírito desportivo
Interferir no trabalho do treinador	Ajudar o treinador e os responsáveis do departamento na resolução de questões que se relacionem com a atividade
Criticar depreciativamente ou vaidosamente os resultados alcançados pelo filho	Ter um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas e ajudar o filho a proceder de igual modo



Ajudar a criar expectativas exageradas em relação ao futuro do filho como jogador de futebol	Elogiar o esforço realizado e os progressos alcançados, realçando o prazer de praticar futebol
Proibir o filho de jogar futebol, como castigo face aos resultados escolares menos conseguidos	Ajudar o filho a conciliar as suas atividades, escolares e desportiva
Privilegiar o resultado	Privilegiar o processo

11.4.3- A importância dos Pais/familiares no Triângulo Desportivo

Os Pais/familiares têm de ser vistos como parte integrante de toda a EP, na constituição do indispensável triângulo desportivo e do seu adequado funcionamento. O seu papel é fundamental, para que o triângulo desportivo funcione na perfeição, sempre em prol dos praticantes

O contato com os pais/acompanhantes dos praticantes é de vital importância para facilitar o trabalho do treinador/professor na formação do jovem futebolista. Assim, sempre que os pais quiserem obter informações dos seus filhos, podem fazê-lo com o Coordenador Técnico ou com o respetivo professor/treinador antes ou depois da atividade prevista, nunca durante a mesma.

Estes elementos do Staff estarão disponíveis para esclarecer qualquer questão acerca do progresso e evolução do praticante, mas não para debater ou justificar decisões de índole tático-técnica.

11.4.4- Pais- O que fazer perante a vitória e a derrota?

O que fazer?	
Na Vitória	Na Derrota
Vive-a com alegria respeitando o adversário Assinala e valoriza os aspetos positivos Identifica áreas de possível progresso Utiliza os exemplos positivos “Ganhar não é tudo nem a única coisa”	Assinala o esforço Assinala e valoriza os aspetos positivos Identifica áreas de possível progresso Aprende com a experiência vivida Pensa no futuro “Perder não constitui obrigatoriamente um fracasso”

12- ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

A EP dispõe de uma pequena estrutura médica autónoma, em que o seu diretor clínico é o Dr. João Gouveia e o Fisioterapeuta principal é o Francisco Medeiros.

O departamento é responsável por assegurar o acompanhamento médico-desportivo, procurando garantir todos os serviços necessários nessa área, associados à prática de futebol, nos escalões de formação, pois, neste caso, trata-se de um período particularmente sensível do processo de crescimento e maturação dos jovens praticantes.

Todo o acompanhamento médico-desportivo é realizado nas instalações do nosso complexo, nomeadamente no “Gabinete Médico e de Fisioterapia”, salvo situações pontuais e/ou quando se torna necessário (exames complementares de diagnóstico, situações de emergência, etc..).

→ HORÁRIOS DE DISPONIBILIDADE DOS TÉCN. DE SAÚDE/FISIOTERAPEUTAS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18H00 19H30	Francisco Medeiros				
19H30 21H45	Francisco Medeiros	Arsénia Leite	Francisco Medeiros	Arsénia Leite	Francisco Medeiros

(presencial no Gabinete de Fisioterapia e/ou no campo)

Nota: esse escalonamento pode sofrer alterações.

12.1- ACOMPANHAMENTO DE TREINOS E JOGOS

Os técnicos de saúde são responsáveis pela prestação, de forma criteriosa, dos primeiros socorros/apoio especializado, aquando do surgimento de potenciais lesões, quer em treino, quer em jogo.

No caso do surgimento de lesões potenciais graves, cabe aos técnicos de saúde avaliar a gravidade da lesão e se a resposta não está ao alcance do responsável devido à sua extensão, o praticante deverá ser encaminhado para o hospital, acionando-se o seguro, se for caso disso.

Os fisioterapeutas ao serviço do clube são igualmente os responsáveis pelo tratamento das lesões desportivas contraídas pelos nossos praticantes de todos os escalões, ao serviço da Escola/Clube, no respetivo Gabinete de Fisioterapia.

A Entidade dispõe de seis (6) elementos com formação em Suporte Básico de Vida (SBV) e utilização de Desfibriladores Automáticos Externos (DAE).

12.1.1- ACOMPANHAMENTO DE TREINOS

Todos os escalões estão a coberto de intervenção presencial dos técnicos de saúde aquando dos treinos de acordo com o quadro que se segue:

Em todas as sessões de treinos de todas as equipas/escalões, a entidade garante sempre a presença, no mínimo, de um (1) elemento com formação em Suporte Básico de Vida (SBV) e Desfibrilhadores Automáticos Externos (DAE).

12.1.2- ACOMPANHAMENTO DE JOGOS

Os técnicos de saúde/fisioterapeutas deverão fazer o acompanhamento de todos os jogos oficiais e não oficiais, disputados pelas equipas de futebol de 11, nomeadamente, Iniciados/Sub 15 e Juvenis/Sub 17.

Quando possível, deverão fazer igualmente o acompanhamento a jogos de equipas de futebol de 7. Sempre que este acompanhamento não for possível ser realizado, devido à sobreposição de jogos, todas as equipas têm ao seu dispor uma Mala/Kit de primeiros socorros personalizada, preparada pelos técnicos de saúde do clube, que, em caso de necessidade, será utilizada pelo diretor e/ou treinadores, escolhendo-se aquele que já detenha alguma experiência para o fazer.

Em todos os inícios de época, os técnicos de saúde/fisioterapeutas/massagistas do clube, ministram um pequena formação sobre “primeiros socorros”, a todos os treinadores e diretores para, desta forma, todos ficarem com as noções básicas de intervenção nesse tipo de situações, caso seja necessário intervir.

Em todas os jogos disputados em casa, a entidade garante sempre a presença, no mínimo, de um (1) elemento com formação em Suporte Básico de Vida (SBV) e utilização de Desfibrilhadores Automáticos Externos (DAE).

12.2- PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO MÉDICA

→ Protocolo em caso de lesão de um praticante em treino:

1ª INTERVENÇÃO

O TREINADOR É O RESPONSÁVEL POR FAZER A PRIMEIRA INTERVENÇÃO, PARA IDENTIFICAR A GRAVIDADE DA SITUAÇÃO.

2ª INTERVENÇÃO

CASO O PRATICANTE SE POSSA DESLOCAR: é encaminhando para o gabinete de fisioterapia, onde o técnico de saúde de serviço realiza o diagnóstico, os primeiros socorros e o acompanhamento especializado:

- **SITUAÇÃO POUCO GRAVE** (muscular e/ou traumática pequena): diagnóstico e tratamento;

- **SITUAÇÃO MAIS GRAVE** (fraturas ou outras): diagnóstico e, se for confirmada a gravidade, é encaminhado para o hospital: de ambulância (acompanhado por um familiar ou elemento da secretaria) ou em veículo particular (pais/encarregados de educação; dirigente; elemento da secretaria, treinadores ou técnico de saúde), conforme a urgência e tipologia de lesão.

CASO O PRATICANTE NÃO SE POSSA DESLOCAR

- **SITUAÇÃO GRAVE:** é chamado o técnico de saúde de serviço para realizar os primeiros socorros e acompanhamento especializado, decidindo-se depois, que procedimento seguir;

- **SITUAÇÃO MUITO GRAVE:** é chamada a ambulância e o técnico de saúde de serviço, para realizar os primeiros socorros e acompanhamento especializado, até o praticante ser encaminhado para o hospital;

- **SITUAÇÃO DE PARAGEM CARDÍACA:** é chamada a ambulância e o elemento com formação em SBV e DAE (de prevenção e presente nas instalações), seguindo-se o protocolo próprio nessas situações.

→ Protocolo em caso de lesão de um praticante em jogo:

O técnico de saúde presente no jogo é o responsável por fazer a primeira intervenção: avaliação da gravidade da situação, os primeiros socorros e o acompanhamento especializado, conforme seja necessário:

- **SITUAÇÃO POUCO GRAVE** (musculares e/ou traumática): diagnóstico e tratamento;

- **SITUAÇÃO MAIS GRAVE** (fraturas ou outras): diagnóstico e, se for confirmada a gravidade, é encaminhado para o hospital: de ambulância (acompanhado por um familiar ou um elemento da secretaria) ou em veículo particular (pais/encarregados de educação; dirigente; elemento da secretaria, treinadores ou técnico de saúde), conforme a urgência e tipologia de lesão

- **SITUAÇÃO MUITO GRAVE**: é chamada a ambulância e o técnico de saúde de serviço, para realizar os primeiros socorros e acompanhamento especializado, até o praticante ser encaminhado para o hospital;

- **SITUAÇÃO DE PARAGEM CARDÍACA**: é chamada a ambulância e o elemento com formação em SBV e DAE (de prevenção e presente nas instalações), seguindo-se o protocolo próprio nessas situações.

→ Protocolo para contato com os Pais/Encarregados de Educação, em caso de lesão de um praticante, quer em treino, quer em jogo:

Se a lesão for grave e houver encaminhamento para o hospital, os pais/encarregados de educação (se não se encontrarem no Complexo), deverão ser contatados telefonicamente e informados sobre a situação do seu educando, imediatamente a seguir à decisão de ida para a unidade hospitalar ter sido tomada.

Os elementos da secretaria são os responsáveis pelo contato com os pais/encarregados de educação, a informar da situação de lesão de um praticante e/ou encaminhamento para o hospital. No entanto, se necessário, qualquer outro responsável do clube que estiver presente nas instalações, pode efetuar este procedimento, pois, nessas situações, todo o auxílio é sempre bem-vindo.

12.3- ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

Temos a preocupação de inculcar em todos os nossos praticantes a noção de que uma boa alimentação é fundamental para um apropriado desenvolvimento geral de um jovem, mas que também tem muita importância no rendimento desportivo.

É de realçar a colaboração do Nutricionista, Dra. Ana Rita Quadros, que ao longo das últimas épocas tem vindo a realizar duas consultas de nutrição com todos os praticantes da nossa entidade. Contudo, devido à situação pandémica na presente época ainda não se concretizou.

Esta época foi elaborado um documento “ A alimentação do jovem futebolista”, com dicas práticas de um plano alimentar em dia de treino e em dia de jogo, tendo o mesmo sido enviado por e-mail para todos os pais. Foi, igualmente, elaborado um panfleto e entregue a cada praticante.

Nota: Consultar o documento “Alimentação do Jovem Futebolista”



13- ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

“A formação desportiva não pode prejudicar a formação escolar dos jovens. Mas, por outro lado, a escola não deve hipotecar o futuro dos jovens desportistas com talento.”
José Carvalho (2002)

É por nós considerado importante e, devidamente transmitido aos jovens praticantes da nossa estrutura, que na fase de formação desportiva que estão a viver atualmente, para além de conseguirem níveis de desempenho elevados, fazendo o seu melhor nos treinos e jogos, é igualmente importante que consigam alcançar, de forma regular e contínua, o melhor aproveitamento nas suas atividades escolares.

É então nosso propósito inculcar nos jovens que compõem as equipas da EP, que o futebol contribui para a sua formação, ao ser um espaço, por excelência, promotor da autoafirmação e da autossuperação. Todavia, tudo isto perde o sentido se os jovens deixarem de prestar atenção aos estudos, na medida em que estes constituem, no presente, o acesso para a construção de um futuro sólido e consolidado.

Todo o nosso Staff Técnico tem sempre a preocupação de potenciar e promover uma educação suportada em princípios pedagógicos, onde se promove a exigência, o rigor e a disciplina, fulcrais para o desenvolvimento pessoal, desportivo/futebolístico, académico e, futuramente, profissional, qualquer que seja a área que os nossos jovens jogadores se integrem.

Paralelamente a estas ações, o acompanhamento do desempenho escolar dos jovens jogadores é feito, tendo como objetivo promover, dentro do clube, a importância da formação académica para o seu futuro, bem como demonstrar que é possível conciliar a prática de futebol com a obtenção de bons resultados académicos.

A formação da pessoa acontece sempre em determinados espaços locais e no caso concreto do futebol, o clube desportivo é um dos locais clássicos onde a formação acontece, pelo que importa entendê-lo quanto antes como “entidade cultural insubstituível no papel agregador das diferenças, no campo de cultivo de valores humanos e sociais, educativa e pedagogicamente relevantes.” (Bento, Graça, & Garcia, 1999).

Segundo Pacheco (2001), a formação desportiva deve ser encarada como “um processo globalizante, que visa não só, o desenvolvimento das capacidades específicas (tático-técnicas, mentais/psicológicas/cognitivas/emocionais) do futebol, como também, a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde e a aquisição de um conjunto de valores tais como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, contribuindo desta forma para uma formação integral dos jovens”.

13.1- EQUIPA DE ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Sendo a nossa instituição, uma entidade formadora que tem como Missão, uma enorme preocupação com uma formação integral dos nossos praticantes, onde além da formação desportiva e futebolística, também se dá especial atenção ao percurso académico dos seus jogadores.

Criamos assim uma “*Equipa de Acompanhamento Escolar*”, cujos responsáveis são o Professor Luís Sousa (CT da Escola) e Professor Pedro Sousa (CT do clube). É também constituída pelos treinadores responsáveis de cada equipa, com o objetivo de fazer um acompanhamento mais próximo de cada um dos jovens, tanto a nível escolar, como sociofamiliar, auxiliando nos problemas que surgem ao nível académico, do desenvolvimento pessoal e sociofamiliar, através de um acompanhamento mais próximo.

Com a criação desta equipa, pretende-se que o acompanhamento do desempenho escolar dos jovens seja realizado de uma forma regular e mais próxima. Sendo assim, cada treinador vai auscultando, de um modo muito pessoal e de proximidade, como a vida escolar/académica de cada praticante vai decorrendo ao longo de toda a época, quer com diálogos com o próprio, quer através de contatos com os seus pais/familiares/encarregados de educação, culminando com a recolha das respetivas avaliações de cada jogador no final de todos os períodos letivos de aulas.

No início de cada época e respetivo ano letivo, a equipa reúne-se para serem transmitidos a todos os elementos, quais os objetivos do acompanhamento a ser realizado, quais as formas de o fazer e, também, para definir quais os aspetos a dar mais importância ao longo de todo o ano, isto é, quais as formas de detetar possíveis situações de desajustamento e que possam vir a ser alvo de procedimentos, para impedir que mais desenvolvimentos menos apetecíveis possam vir a surgir.

Posteriormente e, consoante os desenvolvimentos em cada grupo/equipa/praticante, serão analisadas cada situação “per si” e definidas as estratégias necessárias e adequadas, de acordo com cada situação que possa, eventualmente surgir.

- Promoção do Sucesso Escolar

Procedimentos importantes:

- ✓ Registo organizado e permanente das taxas de retenção e aproveitamento, análise estatística.
- ✓ Monitorização escolar ao longo de todo o ano letivo,
- ✓ Recolha das avaliações letivas dos praticantes, em todos os períodos/semestres letivos.
- ✓ Ao longo do período o Treinador acompanha o desempenho escolar dos seus jogadores:
 - EM CASO DE BONS RESULTADOS: Incentivo e reforço positivo perante o grupo todo;
 - EM CASO DE RESULTADOS MENOS POSITIVOS: Incentivo e diálogo com os jogadores em causa, bem como com os respetivos EE, promoção do uso da sala de estudo antes dos treinos e também outras estratégias de superação;
- ✓ Relação de proximidade ativa e regular entre o Clube, as Instituições de Ensino e Encarregados de Educação.
- ✓ Estabelecer vias de comunicação entre pais/familiares/encarregados de educação, Equipa de Acompanhamento da Vida Escolar e Sociofamiliar e estabelecimentos de ensino.

FREQUÊNCIA ESCOLAR

Tendo em conta os escalões que a Entidade tem a funcionar, todos os seus praticantes ainda estão em idade escolar.

Nesse sentido, a Entidade declara que todos os seus praticantes frequentam estabelecimento de ensino (regular ou alternativo).

APROVEITAMENTO ESCOLAR - REGISTO ORGANIZADO

Dispomos de um registo organizado e permanente dos indicadores de aproveitamento escolar dos praticantes, pois, no final de cada período/ano letivo, todos os treinadores têm a responsabilidade de pedir aos jovens jogadores da sua equipa, as fichas de informações com os registos das avaliações de cada período/semestre letivo.

De realçar que temos os seguintes ficheiros de registo de informações: individual (com dados gerais dos praticantes) e o ficheiro de registo de avaliações por praticante (com informações da situação escolar e com as avaliações por período / semestre), que é tudo inserido na Plataforma EMJOGO.

14- INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

A violação dos deveres e normas de conduta previstos no presente documento, quando se revelarem perturbadores do normal funcionamento do clube (treinos/jogos, etc..), constitui infração disciplinar, sendo que a mesma terá consequências para os infratores, que serão definidas pela Comissão Disciplinar da EP, a saber:

Comissão Disciplinar (CD):

Patrono da Estrutura: Pedro Pauleta (se necessário)

Diretor da Entidade: Bruno Almeida (se necessário, nas situações graves e muito graves)

Coordenador Técnico da Entidade: Pedro Sousa

Treinador responsável pela equipa/escalão do praticante infrator (quando for esse caso);

Capitão ou Sub-Capitão (no caso do capitão ser o infrator).

14.1- Medidas Disciplinares – Jogadores

- 1) As regras estipuladas devem ser cumpridas por todos os praticantes;
- 2) Caso se verifique infração cabe à Comissão Disciplinar (CD) do Clube a resolução do problema consoante a gravidade da infração;

Comportamentos / Situações	Gravidade da situação	Medida / Quadro Disciplinar
- Falta de empenho na realização dos exercícios; - Não cumprir as regras e rotinas definidas no início da época;	Leve	Conversa e chamada de atenção pelo Treinador
- Constante falta de empenho e mau comportamento nos treinos e jogos;	Pouco Grave	Reunião com a CD e chamada da atenção
- Situações de Bullying e Agressão Física e Verbal;	Grave	Reunião com a CD e suspensão da atividade
- Situações de Bullying e Agressão Física e Verbal;	Muito Grave	Reunião com a CD e anulação da inscrição

- 3) Cabe à direção do CF Pauleta a resolução de todos os casos omissos.

Medidas Disciplinares

- a) Repreensão / Chamada de atenção.
- b) Treino diferenciado do restante da equipa.

- b) Ausência da convocatória
- c) Suspensão temporária da atividade desportiva
- d) Cancelamento da Inscrição e Expulsão do clube

As medidas disciplinares a aplicar serão analisadas, posteriormente ao inquérito, pela Comissão Disciplinar.

14.2- Medidas Disciplinares – Pais / Familiares / Encarregados de Educação:

- 1) As regras estipuladas devem ser cumpridas por todos os Pais e EE;
- 2) Caso se verifique infração cabe à Comissão Disciplinar (CD) do Clube a resolução do problema consoante a gravidade da infração;

Comportamentos / Situações	Gravidade da situação	Medida / Quadro Disciplinar
- Indicações táticas para o seu educando.	Leve	Conversa e chamada de atenção pelo Treinador
- Constantes indicações táticas para o seu educando e restante equipa.	Pouco Grave	Reunião com a CD e chamada da atenção
- Tentativa de agressão (verbal ou física) a qualquer agente desportivo (Treinador, Praticante, Árbitro, Pai, dirigente,...).	Grave	Reunião com a CD e suspensão da atividade
- Agressão (verbal ou física) a qualquer agente desportivo (Treinador, Praticante, Árbitro, Pai, dirigente,...).	Muito Grave	Reunião com a CD e possível anulação da inscrição

- 3) Cabe à direção do CF Pauleta a resolução de todos os casos omissos.

Todas as decisões tomadas deverão ter em linha de conta os seguintes critérios

- Níveis de incidência (reincidente ou não);
- Tipologia e dimensão de danos causados.

Notas Finais:

- Os infratores/prevaricadores terão direito a serem ouvidos, expondo a sua defesa, antes da aplicação de qualquer medida disciplinar;
- Todas as outras ocorrências não previstas neste regulamento disciplinar serão analisadas pela direção do clube.

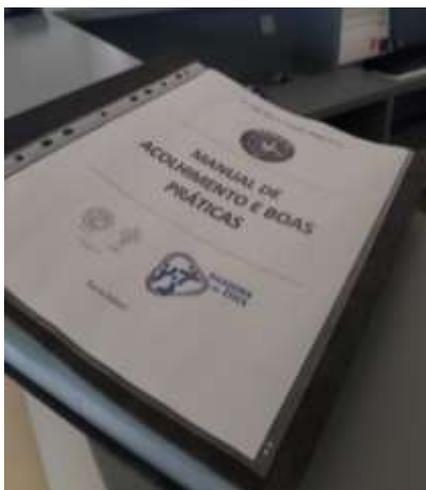
15- LINHAS ORIENTADORAS PARA O Recrutamento / ANGARIAÇÃO

Na nossa Estrutura acreditamos no trabalho que é desenvolvido com continuidade e na sua sequência natural e lógica, desde os Sub5. Deste modo, deseja-se assim que as nossas equipas, em todos os escalões, sejam compostas, na sua maioria, por praticantes que iniciaram a sua formação na nossa estrutura e que lá sempre se mantiveram. Pelo exposto, neste ponto a nossa política recai sobre a angariação em detrimento do recrutamento. De salientar que a nossa compromete-se a cumprir as Linhas Orientadoras de Ética para o Recrutamento e Angariação de jovens praticantes da Federação Portuguesa de Futebol.

16- DIVULGAÇÃO DO MABP

Devido à importância do presente documento, a divulgação do mesmo a todas as pessoas ligadas à EP é essencial para o bom funcionamento de toda a estrutura. Deste modo, temos as seguintes estratégias de divulgação:

- Leitura obrigatória por parte de todo o Staff da EP;
- Apresentação nas reuniões iniciais da época para todos os pais e EE;
- Disponibilização em formato papel na nossa secretaria;
- Divulgado através do nosso *site*: <https://www.fundacaopauleta.com/documentos>
- Exposição permanente, em formato quadro, nas paredes do nosso edifício de alguns dos tópicos mais importantes (normas de conduta, plano de emergência, horários de treino, etc...)



Livro do MABP exposto na secretaria



Quadros com as principais normas



Quadros com as principais normas



Painel Informativo da Secretaria