

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



Formação, mais que um Departamento!

O futuro começa aqui...

Aprender – Jogar – Ganhar

GRUPO DESPORTIVO DE JOANE

Morada: Avenida Padre Benjamim salgado, 204
4770-243 Joane

Internet: <https://www.gdjoane.pt>

Facebook: <https://www.facebook.com/gdjoane1930>

Telefone: 252171089

E-mail: gdjoane.formacao@gmail.com

Índice

Capítulo I - Apresentação.....	3
A) Missão, Visão, Objetivos estratégicos e Valores.....	3
B) Organograma, cargos e contactos.....	6
C) Planta de infraestruturas e instalações	7
D) Outras informações de cariz estratégico para a entidade	9
(Seguros).....	9
(Inscrições e Mensalidades).....	10
(Faltas e Desistências dos Jogadores).....	11
(Aquisição de Equipamentos)	11
Capítulo II - Normas de Conduta	13
A) Formandos, Dirigentes, Treinadores e demais Staff.....	13
B) Em Treino e/ou Competição	16
C) Normas de conduta dos formandos nos estabelecimentos de ensino.....	19
D) Utilização dos Transportes	19
E) Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing	20
F) Direitos e Deveres dos Encarregados de Educação.....	23
CAPITULO III - Normas sobre o acompanhamento de jogadores	25
A) Normas de acompanhamento Médico Desportivo	25
B) Plano de Nutrição e Hidratação	26
C) Plano de Emergência Médica	29
D) Normas sobre o Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social	31
D) Normas sobre a relação com os Pais dos Formandos	32
Capítulo IV - Infrações e Quadro Disciplinar	33
A) Alunos	33
B) Pais / Encarregados de Educação.....	35

Capítulo I - Apresentação

O “**Grupo Desportivo de Joane**” foi fundado a **10 de junho de 1930** e reconhecido como Instituição de Utilidade Pública desde 1987. Os nossos objetivos principais são a promoção da prática desportiva, a Formação, a Solidariedade, o Respeito, a Ética e o Fair-Play.

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas serve como instrumento de acolhimento e orientação para o funcionamento da **Escola de Formação do Grupo Desportivo de Joane**, sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes, ficando aberta a possibilidade de ajustamentos futuros, pois a operacionalidade de qualquer processo de formação deve ser confirmada pela prática.

A entidade reguladora da Escola de Formação é a Direção do **Grupo Desportivo de Joane**.

A Escola de Formação destina-se a jovens de ambos os sexos, dos 5 aos 18 anos.

A) Missão, Visão, Objetivos estratégicos e Valores

(Missão)

Incentivar e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa, junto da comunidade, promover uma solidificação dos laços afetivos entre os desportistas com o clube. Proporcionar a todos os nossos atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, gerar também jogadores para ascenderem á equipa sénior do clube.

(Visão)

Pretendemos ser vistos como uma instituição de referência no panorama desportivo do distrito, despertando nos jovens um desejo de se juntarem à nossa família, pelos elevados padrões de qualidade dos princípios monitorizados nas diversas atividades promovidas.

(Objetivos Estratégicos)

I - Cidadania

- 1 - Envolver os nossos formandos em atividades da comunidade;
- 2 - Desenvolver o conhecimento da comunidade, nas suas mais diversas dimensões (humana, física – natural e edificado, cultural e associativa);
- 3 - Contribuir para melhorar o sucesso académico dos nossos formandos.

II - Desportivos

- 1 - Desenvolver nos formandos competências para jogar futebol, com programas de formação adequados;
- 2 - Inculcar uma influência desportiva positiva;
- 3 - Formar desportivamente para o máximo nível competitivo;
- 4 - Colocar à disposição uma estrutura coerente de recursos humanos e materiais.

III - Formativos

- 1 - Criar uma base de formação de jogadores de futebol competentes;
- 2 - Auxiliar na formação de outras áreas pedagógicas como nutrição, cidadania e ambiente;
- 3 - Possuir treinadores e pedagogos capazes de desenvolver métodos adequados no processo desportivo/formativo;
- 4 - Proporcionar aos formandos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres, criando uma cultura de hábitos saudáveis e de atividade física;
- 5 - Promover a autonomia, responsabilidade, valores, diversão, crescimento e desenvolvimento sustentado dos nossos jovens.

IV - Institucionais

- 1 - Dinamizar a sempre a cultura do **Grupo Desportivo de Joane**;
- 2 - Melhorar os índices do foro disciplinar;
- 3 - Reforçar a integração de formandos no escalão sénior;
- 4 - Continuar a ser uma referência como Escola de Formação de Futebol no Concelho de **Vila Nova de Famalicão**;
- 5 - Participar ativamente nas atividades da **Associação de Futebol de Braga**.

(Valores)

A prática do Futebol põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um campo privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam:

Humanismo: as pessoas são o mais importante, sejam elas colegas de equipa ou adversários;

Solidariedade: trabalhar com o outro;

Respeito: tratar todos com educação;

Verdade: agir sempre com verdade;

Dedicação: dar o melhor, sempre;

Disciplina: trabalhar com rigor;

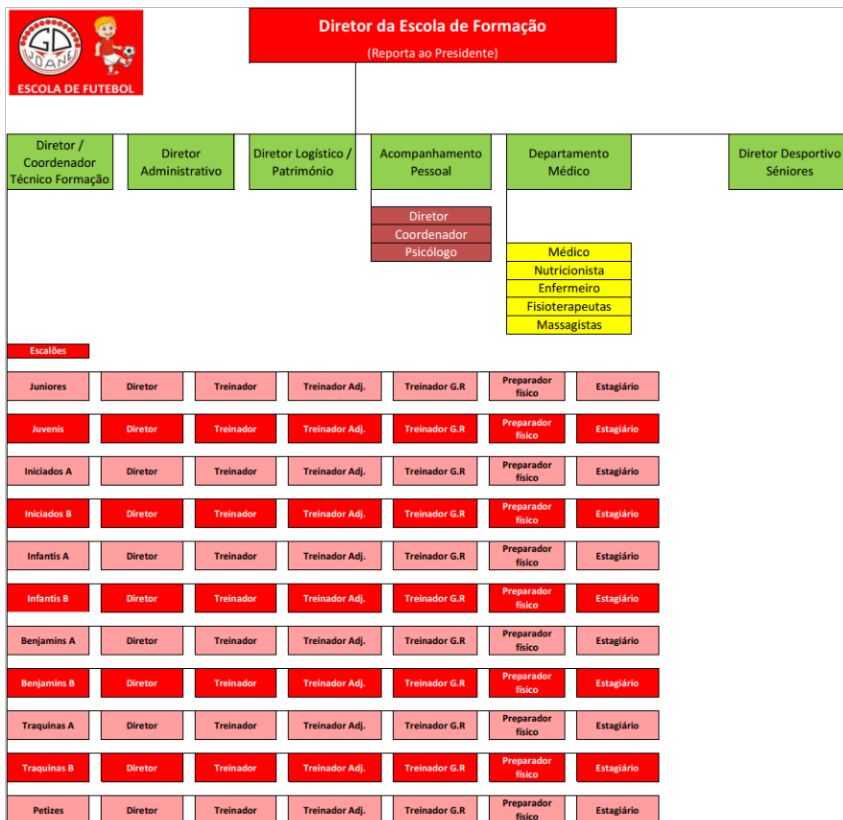
Responsabilidade: responder pelas suas ações e comportamentos;

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

Tolerância: compreender o erro do outro;

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

B) Organograma, cargos e contactos



(Cargos e Contactos)

Diretor da Escola de Futebol – João Andrade ✉: gdjoane.formacao@gmail.com

Coordenador da Formação – Hélder Azevedo ✉: gdjoanecoordenador@gmail.com

Diretor Administrativo - Bernardino Peixoto ✉: gdjoane1930@gmail.com

Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar –

– Hélder Azevedo - ✉: gdjoanecoordenador@gmail.com

Responsável pela Gestão da Ética no Desporto e Integridade – João Andrade

Departamento Médico:

Responsável pelo departamento – Dr. José Extremina

C) Planta de infraestruturas e instalações

Planta - estádio de Barreiros



LEGENDA:	
 DEPARTAMENTO MÉDICO (Em frente à Secretaria Geral)	 ENTRADA DOS ATLETAS E PAIS
 DAE: Sala de tratamentos do DEP. MÉDICO	 BALNEÁRIOS DA FORMAÇÃO
 PONTOS DE ENCONTRO	 SECRETARIA GERAL DO GD JOANE
	 GAB. DIRETOR E COORDENADOR DA FORMAÇÃO

Planta - estádio José Dias Oliveira (Pólo da formação)



LEGENDA:	
 DEPARTAMENTO MÉDICO	 ENTRADA DOS ATLETAS E PAIS
 DAE: DEPARTAMENTO MÉDICO	 BALNEÁRIOS DA FORMAÇÃO
 PONTOS DE ENCONTRO	 TUNÉL DE ACESSO

(Instalações)

- 1 - A Escola de Futebol tem as suas atividades repartidas por dois espaços:
 - a. Estádio de Barreiros GD JOANE;
 - b. Estádio José Dias de Oliveira (Pólo da Formação).
- 2 - Os encarregados de educação (EE) **não têm** acesso aos balneários, à exceção dos formandos dos escalões de Sub 5 até Sub 10, com intuito de potencializar a sua autonomia;
- 3 - A Escola de Futebol não se responsabiliza pelo desaparecimento ou deterioração de qualquer objeto deixado pelos formandos nas instalações;
- 4 - Quaisquer objetos encontrados nos balneários serão guardados pelo período de duas semanas, até serem reclamados pelos proprietários.

D) Outras informações de cariz estratégico para a entidade

(Seguros)

Todos os Formandos, após inscrição na AFBRAGA ficam abrangidos através de um seguro de acidentes desportivos durante o período vigente de atividades.

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

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

Os Encarregados de Educação (EE) serão imediatamente avisados devendo posteriormente dirigir-se ao espaço onde se desenrola a atividade para se inteirarem da situação.

Todas as situações que necessitem de avaliação especializada ou avaliação de urgência, devem ter o conhecimento e ser autorizadas pelos responsáveis do Departamento Médico. Cabe ao elemento do departamento médico do clube em conjunto com os responsáveis da direção, indicar consoante a situação clínica qual a melhor orientação a dar, sempre que necessária qualquer avaliação ou intervenção externa, conforme procedimento interno.

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

(Calendarização)

- 1 - A época desportiva corresponde ao período entre 01 de julho e 30 de junho;
- 2 - As atividades da Escola de Formação dividem-se entre treinos e competições oficiais;
- 3 - Os diferentes escalões participam ainda em encontros de futebol.

(Inscrições e Mensalidades)

- 1 - A matrícula ou renovação na Escola de Futebol é gratuita e inclui:
 - a. Matrícula na Escola de Formação do GDJoane;
 - b. Inscrição na Associação de Futebol de Braga;
 - c. Seguro desportivo;
 - d. Acesso aos Departamentos Médico e de Psicologia;
 - e. Acesso ao material de treino e de jogo.
- 2 - No ato de inscrição devem ser entregues pelos EE os seguintes documentos:
 - a. Fotocópia do cartão de cidadão do EE, do formando e das pessoas autorizadas a sair com o mesmo das instalações;
 - b. Uma fotografia do formando atualizada;
 - c. Ficha de inscrição preenchida (Modelo 2 previamente levantado na secretaria);
- 3 - Preenchimento da Matrícula Interna, modelo existente na página <https://www.gdjoane.pt>, já com o formulário de Proteção de Dados.
- 4 - Exame Médico: É agendado na secretaria no início da época, tem um valor de 10€ e será realizado nas instalações do Departamento Médico do GDJoane.
- 5 - As mensalidades (10 meses) serão de 20€ e têm de ser pagas até ao dia 8 de cada mês.
- 6 - O pagamento pode ser efetuado na secretaria do GDJoane ou por transferência bancária através do NIB: 0010 0000 52037550001 17 / IBAN: PT50 0010 0000 52037550001 17, o comprovativo de pagamento deve ser enviado para o email – gdjoane.tesouraria@gmail.com, no **assunto** deve constar o **Primeiro e Último Nome do Atleta** e o **n.º de CC**.
- 7 - Quando os pagamentos não forem efetuados em tempo útil receberão um aviso via e-mail ou telemóvel.
- 8 - O formando não poderá iniciar qualquer treino à segunda mensalidade em atraso.
- 9 - A Direção poderá analisar situações excecionais junto dos serviços sociais da Junta de Freguesia do formando.

(Faltas e Desistências dos Jogadores)

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

(Aquisição de Equipamentos)

Os equipamentos estão disponíveis para encomenda no Departamento de Formação, podendo ser adquiridos através de plano prestacional (máximo 4 prestações) e são os seguintes:

- 1 - Equipamento de jogo (25€) - obrigatório;
- 2 - Saco/Mochila (18€) - Facultativo;
- 3 - Camisola de treino (6,5€) - obrigatório;
- 4 - Kit de saída (53€) - obrigatório;
 - a. Setembro: Fato treino – 30€
 - b. Fevereiro: Polo/Bermuda – 23€
- 5 - Polo (15€);
- 6 - Camisola de jogo (15€).

(Plano Anual de Atividades de Formações Complementares)

A Escola de formação irá realizar diversas ações de formação para os diretores, treinadores, formandos e EE de todos os escalões, ao da longo da época.

As áreas preferencialmente abrangidas serão:

- 1 - Integridade e Ética Desportiva;
- 2 - Leis de jogo;
- 3 - Nutrição;
- 4 - Prevenção de lesões;
- 5 - Outras.

As datas das ações de formação, serão comunicadas pelos seguintes canais: contacto telefónico, correio eletrónico, placard informativo, boletins entregues aos formandos ou via Grupo Comunicacional da Rede Social.

Capítulo II - Normas de Conduta

A) Formandos, Dirigentes, Treinadores e demais Staff

Representar o **Grupo Desportivo de Joane**, acarreta a responsabilidade da história do Clube, identidade e valores.

Assim todos os agentes devem:

- 1 - Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- 2 - Cumprimentar todas as pessoas, com quem se cruzem dentro das instalações do clube. Seja essa pessoa sua conhecida ou não;
- 3 - Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- 4 - Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
- 5 - Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;
- 6 - Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;
- 7 - Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- 8 - Respeitar todos os agentes desportivos;
- 9 - Ser assíduo e pontual;
- 10 - Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);
- 11 - Avisar previamente sempre que não tenha possibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
- 12 - Respeitar as opções técnicas;
- 13 - Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- 14 - Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
- 15 - Participar com interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

(Formandos)

- 1 - É obrigatória a utilização de equipamentos do **Grupo Desportivo de Joane** nos treinos e nos jogos;
- 2 - Ter uma conduta correta na equipa (dentro e fora do campo), de forma a ser respeitado pelos outros elementos;
- 3 - Ser sempre pontual nas atividades da equipa e do Clube;
- 4 - Comunicar com colegas, treinadores, delegados, massagistas e dirigentes, com correção;
- 5 - Disciplinar o corpo para ser saudável (dormir o necessário, alimentação cuidadosa e variada, não ingerir alimentos ou bebidas que prejudiquem a saúde);
- 6 - Dormir no mínimo 8 horas por dia;
- 7 - Deitar cedo nos dias de jogos, seja qual for a hora do jogo;
- 8 - No dia de jogo, não beber sumos com gás; evitar comida com excesso de sal ou molhos e terminar a refeição 3 horas antes da hora do jogo;
- 9 - Reconhecer os erros e aprender com eles, não arranando desculpas;
- 10 - Aceitar as indicações dadas pelo treinador e as críticas, se o treinador o faz é porque se preocupa e quer sejas cada vez melhor;
- 11 - Ajudar os colegas que erram, incentivando-os a corrigir para nos tornarmos mais fortes;
- 12 - Apoiar sempre o êxito e o esforço dos colegas.
- 13 - Concentrar ao máximo nas tarefas de treino e de jogo.

(Treinadores)

- 1 - Todos os treinadores estão habilitados com a formação necessária para a função;
- 2 - É obrigatória a utilização de equipamentos do **Grupo Desportivo de Joane** nos treinos e nos jogos;
- 3 - A gestão do material e equipamentos desportivos é da total responsabilidade dos diretores de escalão e dos treinadores;

- 4 - O treinador deve verificar sempre as condições de conservação e de segurança dos materiais a utilizar pelos formandos, bem como zelar pela manutenção dessas condições;
- 5 - A multa pecuniária no serviço nas suas funções perante a AFBraga será responsabilidade exclusiva do treinador;
- 6 - A ausência ao treino deve ser comunicada ao treinador /treinador adjunto e ao diretor de escalão, com a devida antecedência;
- 7 - O treinador é responsável pela convocatória dos formandos para eventos, torneios e jogos oficiais;
- 8 - O treinador deve zelar sempre pela boa imagem do clube.

(Direção e Coordenação)

- 1 - O Diretor da Escola de Futebol, reporta diretamente ao presidente;
- 2 - A restante coordenação é regulada hierarquicamente pelo Diretor/ Coordenador Técnico, pelos Diretores de escalão e pelo Diretor Administrativo;
- 3 - É dever do Diretor/Coordenador Técnico e dos Diretores de escalão, a coordenação de: equipamentos e material de treino, espaços de treino, jogos amigáveis; torneios, ausência de alunos nos treinos, ausência de elementos da equipa técnica, assim como comportamentos incorretos na bancada, treinos e competições;
- 4 - É obrigação da coordenação reunir os seus técnicos para formação contínua, análise de melhoria, implementação de objetivos e análise de funcionamento;
- 5 - É da supervisão da coordenação as questões relativas a convocatórias, tempos de jogo, afiliações, focos de instabilidade e causalidades;
- 6 - O Diretor da Escola, junto com o Diretor/Coordenador Técnico devem agilizar com o departamento médico, departamento de Psicologia, secretaria e direção, possíveis ligações entre si;
- 7 - Cabe aos diretores de escalão o fornecimento de materiais para as suas equipas;
- 8 - É função da coordenação apoiar o crescimento das suas equipas técnicas;

- 9 - É função do Diretor/Coordenador Técnico a comunicação com as suas equipas técnicas pessoalmente, por telefone, por correio eletrónico e placard informativo.
- 10 - É da responsabilidade da direção técnica os sorteios, alterações e cancelamentos dos calendários nas instituições federativas;
- 11 - No início do ano desportivo a coordenação deve informar os técnicos sobre fair-play, comportamentos a reter e situações pontuais (como agir);
- 12 - Os documentos identificativos do desenrolar da época são da responsabilidade do Diretor Administrativo;
- 13 - O Diretor da Escola, Diretor Técnico e Diretor Administrativo devem reunir entre si 2 vezes por período;
- 14 - A coordenação deve reunir com os seus técnicos num período nunca superior a dois meses.

B) Em Treino e/ou Competição

O treino e a competição iniciam no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas.

Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- 1 - Ser assíduos e pontuais;
- 2 - Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
- 3 - Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo;
- 4 - Sempre que não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, informar o treinador com a maior antecedência possível;
- 5 - Durante o jogo ou treino, é obrigatório o uso de caneleiras;
- 6 - Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas;
- 7 - Na eventualidade de necessitar de ajuda para equipar, solicitar ajuda aos colegas, treinador e diretor;

(Em treino)

- 1 - Estar prontos para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida;
- 2 - Não é permitida a entrada dos formandos nos campos sem autorização dos treinadores;
- 3 - Nos treinos, utilizar o kit de treino ou excepcionalmente o equipamento da época anterior, é proibido o uso de equipamentos de outros clubes ou seleções;

(Em competição)

- 1 - No dia do jogo, comparecer no local e à hora marcada para a concentração, devidamente equipado a rigor, com o fato de treino ou kit de saída do Clube;
- 2 - Não se ausentar do grupo em nenhum momento;
- 3 - Nas deslocações do clube, evitar o uso excessivo de aparelhos como telemóveis ou consolas;
- 4 - Aproveitar os momentos para socializar com os meus colegas;
- 5 - Ajudar sempre no transporte do material se assim for solicitado;
- 6 - Ter um comportamento de classe (evitar barulhos, mostrando concentração no essencial – o jogo), demonstrando que vamos jogar com o pensamento focado em dar o melhor e vencer o jogo;
- 7 - A entrada nos balneários deverá ser feita em conjunto por todos os jogadores, assim como o reconhecimento ao terreno de jogo;
- 8 - Não é permitido o uso de telemóveis no balneário, antes do jogo e no intervalo;
- 9 - O aquecimento e palestra fazem parte do jogo. Assim que o treinador entra no balneário, ficar apenas focado naquilo que temos de fazer dentro de campo;
- 10 - Devemos entrar para o aquecimento em conjunto e em corrida lenta;

- 11 - Uma equipa que entra num recinto desportivo com um comportamento exemplar, mostrando concentração, aquecendo-se de forma concentrada e intensa demonstra respeito ao adversário e poderá ser uma vantagem psicológica para o jogo;
- 12 - Os suplentes no dia do jogo, devem respeitar a decisão do treinador, apoiando os colegas e estarem prontos para participar a qualquer momento;
- 13 - No caso de ser substituído num jogo, depois de sair do campo cumprimentar todos os elementos do banco. Caso contrário pode ser considerada falta de respeito para com a equipa, treinadores e colegas;
- 14 - Todos os formandos são obrigados a cumprimentar os adversários, os árbitros e a saudar o público no final. Faz parte da boa educação e constitui uma regra de ética desportiva, contribuindo ainda para a boa imagem do Clube;
- 15 - Em situações de fair-play do adversário (mandar a bola fora para um jogador ser assistido), deveremos sempre retribuir (entregar a bola) e aplaudir. Independentemente do resultado do jogo;
- 16 - Sempre que um jogador estiver lesionado, deveremos ter fair-play e mandar a bola fora, seja qual for a posição da bola no terreno. Em primeiro lugar está a saúde de todos os atletas e o ganhar de forma facilitada não é algo que pretendemos;
- 17 - Encarar a vitória como uma prova de capacidade e o desaire como um estímulo para trabalhar mais ainda;
- 18 - Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus colegas, diretores, treinadores, adversários e árbitros.

C) Normas de conduta dos formandos nos estabelecimentos de ensino

Para além do rendimento escolar, o clube promove o civismo dos seus atletas nos estabelecimentos de ensino, bem como o respeito com todos independentemente da cor, religião ou sexo.

O clube condena de forma categórica a prática de “bullying” pelos seus atletas!

Sempre que chegue ao conhecimento do clube, situações em que os seus formandos estejam envolvidos e que sejam contrárias às normas de ética estabelecidas, essas situações serão analisadas e instaurados processos disciplinares.

Quando considerados culpados, serão punidos disciplinarmente, podendo ir da repreensão verbal (nos casos menos graves), até à exclusão das atividades do clube (nos casos mais graves ou reincidentes).

D) Utilização dos Transportes

A utilização dos transportes do **Grupo Desportivo de Joane** deverá reger-se pelas seguintes normas:

- 1 - Respeito pelos horários definidos;
- 2 - Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- 3 - Tratar com correção os motoristas, colegas e transeuntes;
- 4 - É proibido comer, beber e colocar os pés em cima dos bancos;
- 5 - Manter o bom estado de conservação e limpeza dos transportes;
- 6 - É obrigatório o uso do cinto de segurança.

E) **Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing**

O Desporto é uma atividade inerente à condição humana, estando frequentemente associado a valores de integridade, imparcialidade, lealdade e justiça. A emoção e a imprevisibilidade da competição, bem como a destreza e a determinação dos atletas, promoveram o desporto à escala global, tanto para participantes, como para espectadores. A sua crescente natureza lucrativa põe o desporto na ribalta: já não se trata somente de uma atividade de entusiastas, mas também uma sólida fonte de rendimento para atletas, dirigentes, árbitros, clubes, associações e organismos regentes das diversas modalidades. Assim, com este foco central, o desporto, bem como todos os seus princípios basilares, é ameaçado pela evolução do fenómeno da “corrupção no desporto”.

Em face do Exposto a Entidade **Grupo Desportivo de Joane** recomenda à sua comunidade, que:

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

2 – A entidade irá desenvolver ao longo da temporada ações de sensibilização e divulgação de informação privilegiada suscetível de prejudicar a integridade de um jogo ou competição, conforme o “Plano Anual de Atividades de Formações Complementares”;

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

4 – O responsável pela gestão da Ética no Desporto e Integridade nomeado pela Entidade, fiscalizará o cumprimento das normas adotadas bem como da legislação

vigente, designadamente na Lei n.º 50/2007 de 31 de agosto que estabelece o regime de responsabilidade penal por comportamentos suscetíveis de afetar a verdade, a lealdade e a correção da competição e do seu resultado na atividade desportiva.

5 - Crimes Puníveis:

5.1 - Corrupção Passiva;

5.2 - Corrupção Ativa;

5.3 - Tráfico de Influências;

5.4 - Associação Criminosa,

5.5 - Alteração ou Falseamento de resultado;

5.6 - Aposta antidesportiva.

6 – Agentes Visados

6.1 - **Dirigente desportivo**, o titular do órgão ou o representante da pessoa coletiva desportiva, quem nela tiver autoridade para exercer o controlo da atividade e o diretor desportivo ou equiparado;

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

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

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

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

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

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

7 - Punições Previstas

Aos agentes acima caracterizados podem incorrer as seguintes punições:

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

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

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

Manipulação de Resultado como forma de ilícitos desportivos próprios

Aposta antidesportiva

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

F) Direitos e Deveres dos Encarregados de Educação

Direitos dos Encarregados de Educação:

- 1 - Ser tratado com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades do **Grupo Desportivo de Joane**;
- 2 - Aceder às instalações do Clube bem como assistir às atividades do seu educando nos espaços destinados a esse fim;
- 3 - Ser informado de quaisquer alterações ao normal funcionamento da Escola de Formação;
- 4 - Ser informado sobre a organização das atividades da Escola de Formação;
- 5 - Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu educando, ao Diretor de escalão ou ao Coordenador Técnico;
- 6 - Ser conhecedor do presente regulamento e dos planos de evacuação e emergência fixados nos locais apropriados.

Deveres dos Encarregados de Educação

- 1 - Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades da Escola da Formação e do **Grupo Desportivo de Joane**;
- 2 - Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu educando sob pena do seu educando não poder participar no treino;
- 3 - Informar os responsáveis sobre quaisquer questões de saúde que possam inviabilizar a participação do seu educando nas atividades do clube;
- 4 - Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, seja nos treinos, palestras, torneios ou outros;
- 5 - Não proferir comentários negativos ou pejorativos durante o jogo/treino;
- 6 - Não comunicar diretamente ou indiretamente com o treinador sobre o jogo e/ou treino que envolva o seu educando;

- 7 - Estimular o seu educando no cumprimento dos seus direitos e deveres enquanto atleta do **Grupo Desportivo de Joane**;
- 8 - Manter-se informado sobre as atividades da Escola e do Clube;
- 9 - Participar ativamente nos eventos do clube, colaborando ou assistindo;
- 10 - Ser conhecedor do presente Manual e dos planos de evacuação e emergência fixados nos locais apropriados.

CAPITULO III - Normas sobre o acompanhamento de jogadores

A) Normas de acompanhamento Médico Desportivo

(Calendário anual / Mensal)

- Médico (Diretor Clínico)
 - Visita uma vez mensal ao clube e sempre que solicitado
 - Visita em caso de SOS
- Médico (Medicina Desportiva)
 - Realização dos Exames médicos no início da época
- Médico (Ortopedista)
 - Mediante marcação de consulta
- Médico (Medicina Geral)
 - Mediante marcação de consulta
- Fisioterapeutas
 - Visita diária ao clube (treinos e jogos)
- Enfermeiros
 - Visita sempre que solicitado
- Nutricionista
 - Nas palestras e ações de formação anuais

Os alunos receberão planos de nutrição adequados a cada escalão, assim como formação sobre o cuidado que deverão ter com o seu corpo.

Os mesmos serão acompanhados regularmente no departamento Clínico do clube pelos profissionais de saúde que o constituem, sendo ainda tratados, recuperados e acompanhados de acordo com as necessidades e meios existentes, tais como: meios terapêuticos e ginásio.

B) Plano de Nutrição e Hidratação

(Regras gerais de nutrição)

A nutrição de um atleta é um dos componentes que mais influencia o rendimento desportivo e é provavelmente o componente mais desprezado pelo atleta, sendo frequente assistir a vários erros nutricionais praticados pelos atletas em várias fases, ainda dentro do clube como a alimentação no início/fim do exercício bem como a hidratação ao longo do exercício.

Este plano pretende ser uma abordagem genérica para minimizar esses erros e servir de apoio à orientação da dieta do atleta, quer pelo mesmo, quer pelos EE.

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

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

O **pequeno-almoço** é a primeira refeição após um jejum de +/- 8 horas, durante as quais vários mecanismos de destruição muscular foram ativados. Este deverá ser completo e variado contemplando alimentos dos diversos grupos alimentares, nomeadamente, a ingestão de laticínios é fundamental – as proteínas do soro do leite auxiliam a reparação muscular. O pão deverá ser de preferência escuro.

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

O **Almoço** e o **Jantar** deverão ser constituídos sempre por sopa, prato principal e sobremesa.

É um erro alimentar grave o recurso a **refrigerantes**. Estes são portadores de grande percentagem de açúcares de absorção rápida, que possuem um valor nutritivo reduzido.

A **ceia** deverá ser ligeira para não interferir com o repouso do atleta, mas é fundamental para reduzir o tempo de jejum.

I - Plano de Nutrição

Sopa – componente fundamental de uma dieta equilibrada

Benefícios da Sopa:

- a. Fácil digestão;
- b. Sacia;
- c. Regula o apetite;
- d. Disponibiliza uma grande riqueza de vitaminas e minerais;
- e. Rica em fibras;
- f. Fornece substâncias antioxidantes e protetoras;
- g. Apresenta, geralmente, um baixo valor calórico;
- h. Previne a obesidade;
- i. Regula o funcionamento intestinal;
- j. Auxilia na regulação dos níveis de colesterol.

1 - Alimentação Antes da Competição

3h. antes

- a. Preferir alimentos que contenham hidratos de carbono, ricos em açúcares complexos, que são o maior substrato para o músculo e fornecem energia durante várias horas ex: pão cereais, batatas, arroz, massas e leguminosas. (os açúcares simples são uma fonte de energia rapidamente disponível, mas de curta duração ex.: açúcares simples, bolos, sumos, etc.);
- b. Evitar comidas muito condimentadas e alimentos que causem problemas gastrointestinais.

2h. antes

- a. Evitar alimentos ricos em gordura, proteínas e fibra. Não abusar do chá, álcool e coca-cola, morangos e cerejas, porque aumentam a excreção de urina e podem contribuir para a desidratação;
- b. Pode ser reforçado com frutos secos e batidos de fruta.

2 - Alimentação Após a Competição

Imediatamente após

- a. Rica em hidratos de carbono (frutos ricos em potássio: banana, alperces, pêssegos, laranja, ananás);
- b. Determinadas bebidas energéticas ou água c/gás (reposição de sais minerais, sódio e potássio).

Até 2 horas após

- Alimentação completa.

II - Hidratação

O rendimento de um desportista está diretamente relacionado com o seu estado de **HIDRATAÇÃO**.

É importante uma boa hidratação para compensar as perdas de fluidos durante o exercício, principalmente se este for de longa duração.

Deve beber-se água antes, durante e depois do exercício.

1 - Antes da Competição:

- 2 horas antes deves beber água (5 a 10ml /kg de peso).

2 - Durante a Competição:

- a. 150 a 350 ml em cada toma;
- b. Reposição de sais minerais (para evitar câibras musculares e intolerância ao calor).

3 - Após a competição:

- a. 450 a 675 ml por 0,5 kg perdido durante o treino/jogo;
- b. A água deve estar à temperatura ambiente.

C) Plano de Emergência Médica

O Departamento médico é do clube, dos atletas e treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, toda a situação do foro clínico deve ser comunicada ao departamento médico, para que possamos definir qual o melhor caminho a seguir.

(Procedimentos no caso de lesão)

I - Nos treinos:

- 1 - Primeira intervenção é feita por um dos técnicos da equipa, para perceber a gravidade;
- 2 - Caso seja necessário, solicitar a presença de um dos responsáveis clínicos;
- 3 - Intervenção por parte dos responsáveis clínicos;
- 4 - Transporte do atleta para o Gabinete Clínico do Clube.

II - Jogos:

- 1 - À exceção dos Petizes e Traquinas, todos os jogos em casa e fora têm acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta;
- 2 - No caso dos Petizes e Traquinas, a equipa da casa dará apoio ao jogo, na eventualidade de uma lesão mais grave contactar o Coordenador do departamento Clínico: 911128289.

(Plano de Emergência Médica)

GRUPO DESPORTIVO DE JOANE

EM CASO DE EMERGÊNCIA DE UM ATLETA DENTRO DO CAMPO:

- a) Primeira intervenção é feita por um dos técnicos da equipa, para se perceber a gravidade;
- b) Em caso de gravidade solicitar a presença de um dos responsáveis clínicos;
- c) Intervenção por parte dos responsáveis clínicos;
- d) Transporte do atleta para o Gabinete Clínico do Clube.

CASOS ESPECÍFICOS:

- a) Situações traumáticas contactar Departamento Clínico, para uma melhor avaliação e se necessário participar ao seguro;
- b) Situações de paragem cardíaca, o ODAE deve intervir de imediato seguindo o protocolo definido para estes episódios;
- c) Casos de fraturas não mexer, imobilizar o atleta e chamar os serviços de emergência Médica;
- d) Caso o Encarregado de Educação não esteja presente, o diretor de escalão acompanha o atleta ao hospital.

CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA:

- 1) Número de Emergência Nacional – 112
- 2) Hospital de Vila Nova de Famalicão – 252 300 800
- 3) Bombeiros Voluntários de Famalicão – 252 301 112
- 4) GNR Joane – 252 920 230
- 5) Coordenador do Dep. Clínico – 911 128 289

INFORMAR OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO:

Estão disponíveis na secretaria do clube os contactos dos encarregados de educação

- a) Na base de dados das fichas individuais dos atletas;
- b) Na capa diretiva de cada escalão.

** Placa afixada nos vários recintos desportivos*

D) Normas sobre o Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

Os treinadores de cada escalão deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo.

No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.

Este apoio é realizado em estreita ligação entre o treinador e o encarregado de educação do atleta.

Mediante o rendimento escolar dos atletas, algumas sanções / incentivos poderão ser aplicadas:

- 1 - Promover reuniões com o/a diretor(a) de turma e com o encarregado de educação do atleta para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o rendimento escolar do atleta;
- 2 - Repreensão verbal;
- 3 - Não convocação ao jogo (a definir com a coordenação).

Em sentido oposto, os alunos cujo o seu aproveitamento escolar é exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios que o clube tem todo o gosto de divulgar de maneira a todos lutarem pelos mesmos objetivos.

Benefícios para os alunos de excelência:

- 1 - Proposto para atleta do mês;
- 2 - Bilhete para um jogo dos Seniores nos camarotes do Estádio;
- 3 - Acompanhar a equipa Sénior no estágio antes do jogo e posterior visualização do jogo nos camarotes;
- 4 - Outras medidas.

IMPORTANTE:

Conforme consta na alínea D) do Capítulo II, página 18, sempre que chegue ao conhecimento do clube, situações em que os seus formandos estejam envolvidos e que sejam contrárias às normas de ética estabelecidas, essas situações serão analisadas e instaurados processos disciplinares.

Quando considerados culpados, serão punidos disciplinarmente, podendo ir da repreensão verbal (nos casos menos graves), até à exclusão das atividades do clube (nos casos mais graves ou reincidentes).

D) Normas sobre a relação com os Pais dos Formandos

(Comunicação com os Encarregados de Educação)

- 1 - O Coordenador Técnico e o Diretor de escalão são os elementos de ligação com os Encarregados de Educação.
- 2 - A comunicação com os EE é efetuada pelos seguintes canais de comunicação: pessoalmente, contacto telefónico, correio eletrónico, placard informativo, boletins entregues aos formandos ou via Grupo Comunicacional da Rede Social.

Capítulo IV - Infrações e Quadro Disciplinar

A) Alunos

O presente normativo é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de formação do **Grupo Desportivo de Joane**. Assim, qualquer infração ao presente regulamento os demais agentes incorrem:

Regularidade disciplinar

- 1 - Atraso ao início do treino e no dia da concentração - sanção a aplicar pelo treinador;
- 2 - Não aguardar pelo treino no local indicado pelo treinador - sanção a aplicar pelo treinador;
- 3 - Falta ao treino sem aviso prévio - sanção a aplicar pelo treinador;
- 4 - Falta injustificada aos treinos - não é convocado;
- 5 - Não comparência no jogo, estando convocado - “processo disciplinar”;
- 6 - Dizer palavrões nos treinos ou nos jogos - sanção a aplicar pelo treinador, se persistires neste comportamento, não és convocado;
- 7 - Desavenças graves com colegas - “processo disciplinar”;
- 8 - Faltas de respeito e má educação com os responsáveis - “processo disciplinar” (interdição de treinar até à sua conclusão);
- 9 - Faltas de respeito e má educação com os árbitros, jogadores ou técnicos adversários - “processo disciplinar” (interdição de treinar até à sua conclusão);
- 10 - Em representação do clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo - suspensão imediata e “processo disciplinar”;
- 11 - Nos treinos e nos jogos não podes ir à rede ou a qualquer outro local sem autorização do treinador ou dirigente responsável pelo teu escalão - sanção a aplicar pelo treinador;

- 12 - Nos treinos e nos jogos não podes falar ou responder a ninguém fora do recinto de jogo, sem autorização do treinador ou diretor responsável - sanção a aplicar pelo treinador;
- 13 - Exclusão temporária ou definitiva do jogo pelo árbitro, por comportamento injustificado - 20 a 30 minutos de corrida continua no treino ou 1 treino de castigo;
- 14 - Deixar lixo no campo - sanção a aplicar pelo treinador;
- 15 - Não cumprimento das Normas Internas - sanção a aplicar pela Direção;
- 16 - Comportamento incorreto com elementos da direção, corpo técnico ou funcionários do clube - sanção a aplicar pela Direção;
- 17 - Todas as situações não previstas no Regulamento Disciplinar e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pelo “departamento técnico”, dando conhecimento à Direção;
- 18 - O fato de estarem consignadas penas para os infratores não valida que estas possam ser agravadas por deliberação da Direção.

As sanções aplicáveis pela Direção são:

- 1) Advertência;
- 2) Repreensão;
- 3) Suspensão;
- 4) Exclusão.

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

Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores, que posteriormente dará conhecimento à Direção da Escola de Futebol.

B) Pais / Encarregados de Educação

- 1 - Caso se verifique um mau comportamento ou incumprimento dos deveres por parte dos encarregados de educação no decorrer dos treinos, torneios ou outras atividades, a direção da Escola de Formação irá elaborar um Procedimento Disciplinar que poderá levar à exclusão do formando das atividades da Escola;
- 2 - No caso de a Associação de Futebol de Braga punir, de algum modo, o **Grupo Desportivo de Joane**, a Escola de Formação reserva-se o direito de excluir o formando das atividades da Escola de Futebol, não havendo lugar ao reembolso do valor da Mensalidade.

A Direção da Escola de Futebol