



+ que um clube

ADE

Associação Desportiva Esposende

+ que um clube





Bem-vindo

À Associação Desportiva de Esposende



Índice

01 MISSÃO	Página 4 + que um clube
02 VISÃO	Página 5
03 PLANO ESTRATÉGICO	Página 6
3.1 Objetivos	Página 7
3.2 Equipas de Futebol	Página 8
3.3 Atleta	Página 9
3.4 Treinador	Página 9
04 VALORES	Página 11
05 ORGANOGRAMA	Página 12
06 NORMAS E CONDUTA	Página 14
6.1 Atletas, Treinadores e Diretores	Página 15
6.2 Pais e Encarregados de Educação	Página 19
6.3 Treinos e Competição	Página 21
6.4 Infrações ao Quadro Disciplinar	Página 26
6.5 Responsável pela Ética	Página 30
6.6 Integridade no Futebol "Match Fixing"	Página 31
6.7 Utilização dos Transportes	Página 33
6.8 O Atleta na Escola	Página 33
07 ACOMPANHAMENTO MÉDICO	Página 35
08 PLANO ALIMENTAR	Página 38
8.1 Alimentação em Dias de Treino	Página 40
8.2 Alimentação em Dias de Competição	Página 41
09 ACOMPANHAMENTO ESCOLAR	Página 44
10 INSTALAÇÕES DESPORTIVAS	Página 47
10.1 Treino Campo Inteiro	Página 48
10.2 Treino com 2 Campos	Página 48
10.3 Treino com 3 Campos	Página 49
10.4 Treino com 2 Campos (GR + 1 Equipa)	Página 49
10.5 Treino com 4 Campos	Página 50
10.6 Mapa de Treinos	Página 50
10.7 Mapa de Treinos	Página 51
11 OUTRAS INFORMAÇÕES	Página 52
11.1 Mensalidades	Página 53
11.2 KIT ADE Exames Médicos	Página 54
11.3 Documentos para Inscrição	Página 54
12 RECOMENDAÇÕES	Página 56
13 PROTEÇÃO DE DADOS	Página 58

Missão

A Associação Desportiva de Esposende é um clube de referência e com uma história rica e recheada de sucessos desportivos. Tem como missão proporcionar a todos os seus atletas uma oferta desportiva de qualidade e diferenciada, promovendo ainda a criação de laços afetivos entre o clube e a comunidade, renovando a posição de representante desportivo da cidade e da região.



01

Visão

O processo de formação desportiva inicia-se hoje em idades muito precoces. É fundamental que o jovem atleta tenha uma educação desportiva de base, com uma visão holística, em que todos os processos de atividade motora e mental sejam orientados, respeitando a individualidade biológica do atleta.

Partindo desse princípio, o clube irá criar um plano estratégico que se destina a ser uma linha orientadora do Futebol de Formação. Passa claramente por aumentar o nível qualitativo dos recursos humanos, dotar as equipas de todas as condições organizativas e metodológicas necessárias para uma formação multidisciplinar do atleta.



02

PLANO ESTRATÉGICO

Departamento de formação da Associação Desportiva de Esposende assenta a sua ação em três vertentes:

Formação base

- Escola Os Lobinhos

Formação consolidada

- Equipas de competição jovens

Formação pré-competitiva

- Equipas de competição seletivas

03



+ que um clube

3.1 OBJECTIVOS

Objetivos Gerais

- Colocar o atleta no centro do processo formativo, desenvolvendo as vertentes, pessoal, desportiva, social e cultural;
- Proporcionar aos atletas as melhores condições para a prática e desenvolvimento desportivo, desde condições de treino (infraestruturas, recursos materiais e treinadores qualificados), apoio médico, apoio escolar e apoio psicológico;
- Formar jogadores para as equipas de competição do Clube;
- Obter os melhores resultados desportivos, sendo que esses devem ser consequência do trabalho realizado e não uma finalidade;
- Manter uma gestão financeira equilibrada;

Objetivos Específicos

- Criterioso recrutamento com criação do departamento de prospeção.
- Formação centrada no desenvolvimento holístico do atleta com a criação do departamento de carreira, performance e desenvolvimento individual.



+ que um clube

- Definir perfil do Jogador da Associação Desportiva de Esposende
- Definir o Perfil do Treinador da Associação Desportiva de Esposende
- Criar uma base de documentos orientadores para que todos sigam o mesmo padrão (ex. Microciclo Tipo, Planeamento Anual, UT, Avaliação Potencial e Rendimento, entre outros)
- Criar Regras de Conduta para Treinadores e Atletas, com o objetivo de criar uma identidade comum, desde a forma de vestir, passando pela forma como nos comportamos e como nos relacionamos com todos os intervenientes

3.2 Equipas de Futebol da Associação Desportiva de Esposende

Todas as equipas da Associação Desportiva de Esposende, têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado.

Fiéis ao modelo implementado, mostrando sempre uma identidade competitiva e abnegada, mas também reconhecida por um comportamento exemplar, baseado na ética desportiva, na integridade e no *fairplay*.



+ que um clube

3.3 Atleta da Associação Desportiva de Esposende

O atleta Associação Desportiva de Esposende treina e joga de acordo com três premissas essenciais: Respeito, Compromisso e Trabalho.

Ser equilibrado e com espírito de sacrifício, tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem.

Compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube, cuidando da sua imagem pessoal e, conseqüentemente, da imagem do Clube.

Tem de ser um jogador, que dá o seu máximo, que se envolve em todas as atividades do Clube e que sabe estar perante todas as pessoas e situações que o envolvem.

3.4 Treinador da Associação Desportiva de Esposende

É preciso transformar a formação dos jogadores, daí a necessidade de proporcionar aos jovens o acesso a uma prática desportiva regular, alicerçada numa qualidade do processo de treino e da intervenção das pessoas que gerem e intervêm nesse processo de treino.

O nosso treinador deve trabalhar com entusiasmo, compromisso, ambição e responsabilidade, sempre de acordo com os valores do Clube e orientando-se pelo Modelo de Jogo e Treino da Associação Desportiva de



+ que um clube

Esposende, procurando:

- Obter o máximo de cada atleta, mas respeitando a individualidade de cada um.
- Ter uma conduta exemplar ao nível social e desportivo.
- Apresentar-se dinâmicos, interventivos (oportunos), justos, coerentes e sensíveis, transmitindo os reais e distintos valores da Associação Desportiva de Esposende.

VALORES



A Associação Desportiva de Esposende acredita, defende e pratica os valores da Ética, Responsabilidade, Tolerância, Perseverança e Solidariedade.

A sua atuação pauta pelo rigor, exigência e na paixão.

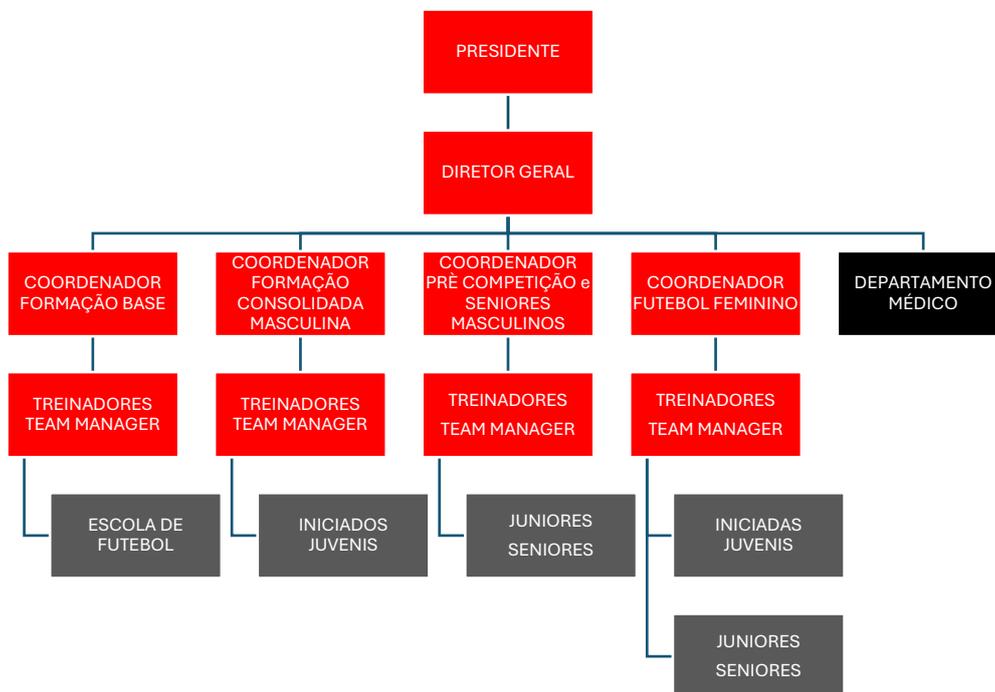
05

ORGANOGRAMA





+ que um clube



06

NORMAS E CONDUTAS



Representar a Associação Desportiva de Esposende é sinónimo de defender, respeitar e promover um clube com história, identidade e valores.



6.1 Atletas, Treinadores e Diretores

+ que um clube

Todos os atletas, treinadores e dirigentes/diretores de escalão, devem:

Direitos do Atleta:

- Treinar e jogar nos escalões de Formação da Associação Desportiva de Esposende;
- Usar material de treino e jogo apropriado e em boas condições de utilização;
- Ser respeitado pelo treinador, dirigentes, pais, público e colegas;
- Ser convocado e jogar dentro da disponibilidade da equipa e sempre que o treinador o entender;
- Beneficiar de planos de treino, no sentido de o valorizar como atleta e ser humano;
- Usufruir de acompanhamento médico em caso de lesão;
- Pedir para se ausentar do treino por razões de força maior.



Deveres do Atleta:

+ que um clube

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta, em primeiro lugar ao Diretor responsável pelo escalão ou, se tal não for possível, ao Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade do Clube;
- Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
- Respeitar as opções técnicas;
- Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube;
- Não participar, incentivar ou sequer tolerar a participação em apostas e acordos de resultados de jogos, reportando de imediato qualquer uma destas situações ao Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade do Clube.



Deveres do Treinador:

+ que um clube

- Respeitar todos os atletas, treinadores, funcionários, delegados/diretores de escalão e pais / encarregados de educação dos atletas;
- Planear e orientar todas as sessões de treino de acordo com os objetivos e conteúdos bem definidos pelo Departamento de Formação e segundo as faixas etárias dos atletas do escalão;
- Registrar e arquivar em devido tempo toda a documentação e orientações emanadas pelo Coordenador Técnico do Departamento de Formação do clube;
- Valorizar fundamentalmente o esforço no treino/jogo e o progresso na aprendizagem do futebol formação, ensinando e desenvolvendo nos atletas as regras de jogo, espírito de *fair play* e comportamento desportivo apropriado;
- Proporcionar aos atletas a alegria e o prazer do jogo, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva;
- Não utilizar e nem permitir que seja utilizada, linguagem abusiva, nem atos agressivos, abusivos e repetidos de comportamentos de ordem física ou moral sobre um ou mais atletas;
- Ser responsável por levantar todo o material de treino; no final do mesmo, recolher e certificar-se que todo o material desportivo levantado;
- Ser o primeiro a entrar o último a sair. Deve ordenar que um elemento da equipa técnica verifique os comportamentos, as atitudes e a higiene nos balneários do seu escalão.



+ que um clube

- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube;
- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os restantes treinadores do Clube ou seus Dirigentes/Diretores, devendo participar qualquer atitude incorreta, em primeiro lugar ao Diretor ou responsável pelo escalão ou ao Coordenador deste ou ainda, se tal não for possível, ao Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade do Clube;
- Não participar, incentivar ou sequer tolerar a participação em apostas e acordos de resultados de jogos, reportando de imediato qualquer uma destas situações ao Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade do Clube.

Deveres do Dirigente/Diretores do Escalão:

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
- Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Ser assíduo e pontual;
- Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo



+ que um clube

- o estado de conservação, limpeza e higiene);
- Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube;
- Ser vigilantes relativamente a atletas em situação de vulnerabilidade e que manifestem algum sinal exterior de alarme no que concerne à sua integridade física ou mental, reportando qualquer circunstância desse género, mediante relatório escrito, ao Responsável pelo Gabinete de Ética e Integridade.

6.2 Pais e Encarregados de Educação

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e conseqüentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao Clube.

Assim, elencamos uma série de normas de conduta que queremos ver apreendidas e implementadas pelos encarregados de educação dos nossos atletas.

- Acompanhar a carreira desportiva dos seus filhos, incentivando o dever de assiduidade e de pontualidade, transportando, quando necessário, os seus educandos para os jogos fora de casa. Todos os treinos/jogos são importantes para o desenvolvimento do processo de aprendizagem desportiva do seu filho;



+ que um clube

- Apoiar e acompanhar sempre que possível os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros;
- Em caso de doença, informar rapidamente o dirigente e o treinador ou em caso de lesão cuja sintomatologia se manifeste após o treino ou jogo;
- Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
- Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;
- Reforçar os domínios do *fair play*, inculcando o respeito pelos colegas, adversários, treinadores, delegados, funcionários do clube, regras de jogo e árbitros e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- Reforçar as instruções do treinador e não discutir ou opinar as opções do treinador, perto dos atletas;
- Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo;
- Valorizar mais os aspetos sociais, físicos e técnicos de aprendizagem do que dar relevo aos resultados;
- Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo, evitando atitudes de vaidade e de sobrançeria;
- Fazer seguir o “Plano de Nutrição” orientado pelo Departamento Médico do Clube;



+ que um clube

- Ajudar a conciliar as atividades escolares e desportivas do seu filho. Perante maus resultados escolares, não dê como castigo a proibição da prática desportiva. Estudos revelam que a atividade física ajuda a melhorar o rendimento escolar;
- Ler, cumprir e fazer cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas da formação.

6.3 Treinos e Competição

Deveres do Atleta, em situação de treino:

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Equipar a rigor com camisola ou t-shirt, calções, meias altas, caneleiras (obrigatório) e chuteiras.
- Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);
- Estar devidamente equipados para iniciar o treino à hora marcada. Haverá uma tolerância de 5 minutos. Terminada a tolerância, o atleta poderá ser impedido de treinar.
- Aprender quais as ações de jogo a desempenhar na sua posição e seguir as orientações dos treinadores. Ser assíduo, pontual e empenhado no cumprimento de todas as tarefas relativas ao processo de treino. O não cumprimento das tarefas propostas, a



+ que um clube

falta de empenho e a perturbação da sessão de treino por parte do atleta, pode levar à expulsão da sessão de treino.

- Colaborar na organização e recolha do material utilizado. Em cada sessão de treino, será indicado um atleta para a recolha dos coletes, bolas, cones, estacas, etc...
- Não participar em treinos, treinos de captação e / ou eventos desportivos (jogos, torneios, etc.) de outras instituições desportivas, sem comunicar atempadamente e receber a devida autorização a Associação Desportiva de Esposende.

Deveres do Atleta, em situação de competição/jogo:

- Ser pontual, pois, a pontualidade faz parte do cumprimento rigoroso do horário que está estabelecido na convocatória para o jogo;
- Nos jogos fora de casa e nas concentrações das convocatórias, a saída e a chegada são sempre realizadas a partir do local designado pelo treinador da equipa;
- O atleta deve atempadamente comunicar, ao treinador ou ao diretor da equipa, qualquer impedimento para estar presente na concentração da convocatória na hora designada;
- A falta injustificada à convocatória é considerada como incumprimento das normas aplicáveis e sujeita a sanção;
- A direção, a coordenação técnica e o treinador principal da equipa analisarão qualquer caso de sanção disciplinar ocorrido durante os jogos, e tomarão as devidas consequências para o



+ que um clube

- atleta;
- Todos os atletas, sem exceção, ao entrar no terreno de jogo, quer em casa, quer nos jogos disputados fora, devem saudar o público em geral e os adeptos da Associação Desportiva de Esposende;
- Todos os atletas devem abster-se de quaisquer gestos provocatórios para o público, qualquer atleta adversário, árbitro ou qualquer outro agente desportivo;
- Não reclamar, no decurso ou no final dos jogos, das decisões dos árbitros ou árbitros assistentes.

Atleta e material

- Uso exclusivo de utilização de material/equipamento desportivo do clube;
- Nas competições/jogos, os atletas devem estar sempre equipados com rigor, camisola dentro dos calções, meias pelos joelhos, chuteiras sempre limpas, e sem utilização de adereços;
- No relvado sintético é proibido utilizar chuteiras de pitões de alumínio;
- É obrigatório a toma do banho e o uso de chinelos no balneário;
- Todo o tipo de material do clube deve ser preservado e conservado, respeitando sempre o emblema que representam;
- É expressamente proibido mastigar chiclete em situação de treino/jogo;



+ que um clube

- O atleta e todos os restantes elementos da estrutura da formação, em caso de emergência no espaço de onde decorra o treino, devem seguir as diretrizes do plano de emergência em vigor.

Convocatórias

- Nos jogos das provas oficiais de Futebol de Sete (SUB 10 e SUB 11), poderão ser convocados no máximo 14 jogadores.
- Nos jogos das provas oficiais de Futebol de Nove (SUB 13 e SUB 12 A/B), poderão ser convocados no máximo 16 jogadores.
- Nos jogos das provas nacionais oficiais de Futebol 11, Juniores A (SUB 19), poderão ser convocados no máximo 20 jogadores.
- Nos jogos das provas distritais oficiais de Futebol de 11, Iniciados B (SUB 14), Juvenis B (SUB 16 A/B) e Juniores A (SUB 18), poderão ser convocados no máximo 18 jogadores.
- As equipas da Associação Desportiva de Esposende serão definidas / organizadas conforme o ano de nascimento.
- Todos os atletas devem estar disponíveis para ser convocados não só pela equipa/ escalão à qual estão atribuídos, mas também por qualquer equipa do seu escalão ou pelo escalão imediatamente seguinte, face à necessidade ou à sua progressão/evolução.
- Se o atleta se recusar ou se mostrar indisponível, sem justificação, para participar nas convocatórias quer da equipa à qual pertence, quer a qualquer outra equipa do seu escalão, ou



+ que um clube

- do escalão imediatamente seguinte, estará sujeito às sanções disciplinares impostas pelo Departamento Futebol Formação.
- O Princípio da convocatória assenta primordialmente na qualidade do atleta e não na sua rotatividade, sendo a convocatória da responsabilidade exclusiva do treinador.

Atleta fora das Instalações

- Todos os elementos pertencentes à estrutura da formação da Associação Desportiva de Esposende, deverão cumprir, nas instalações do Clube ou fora das mesmas, as regras sociais e disciplinares recomendadas para a vida coletiva do Departamento;
- Todos os atletas devem ter uma alimentação adequada, conforme as diretivas do Departamento Médico, procurando seguir o recomendado no “Ponto 8 – Plano alimentar” do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas;
- É obrigatória a apresentação ao Treinador da equipa de uma fotocópia do horário escolar no início do ano letivo e uma fotocópia de cada momento de avaliação escolar.
- Nas vésperas dos jogos oficiais, o recolher a casa é obrigatório pelas 23 horas e o repouso de acordo com a atividade física desempenhada;
- À exceção das aulas de Educação Física na Escola, só é permitido a prática de atividade física desempenhada fora do Clube, com conhecimento do Treinador da equipa. Não é



+ que um clube

- permitido treinar ou jogar em outros clubes sem a devida autorização do Coordenador Geral da Formação do Clube e em caso afirmativo, esta permissão será devidamente comunicada em documento próprio, sempre de acordo com os princípios éticos do recrutamento;
- Todas as entrevistas que sejam concedidas a órgãos de Comunicação Social, sem qualquer exceção, deverão ser comunicadas ao Coordenador Geral da Formação e, na ausência deste, ao Coordenador Técnico, cuja autorização prévia será necessária.
- Qualquer que seja a justificação do atleta, não será permitido a ausência aos treinos / jogo por mais de três dias consecutivos e em qualquer altura da época desportiva.

6.4 Infrações ao Quadro Disciplinar

O Departamento de Formação da ADE reserva-se no direito de sancionar disciplinarmente os atletas que infringirem as regras deste Manual, ou na sequência dos seus atos, coloquem em causa o normal funcionamento das atividades dinamizadas por este departamento. As medidas a aplicar, serão ajustadas em função da gravidade e/ou reincidência da ocorrência, e em qualquer dos casos, não haverá lugar à devolução de Quotas/Mensalidades já pagas.



As sanções a aplicar serão de:

- Advertência
- Repreensão
- Suspensão
- Exclusão

+ que um clube

Infrações e Quadro Disciplinar (Específico para os comportamentos dos atletas)

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Chegar atraso á concentração no dia de jogo.	Aplicar pelo treinador.
Faltar ao treino sem aviso prévio.	Aplicar pelo treinador.
Falta injustificada a mais de um treino na mesma semana.	Não pode ser convocado.
Na véspera do jogo, estando convocado, ser visto fora de casa após as 23H.	Será desconvocado.
Não comparência ao jogo, não justificando e estando convocado.	Proibição de treinar e processo disciplinar.
Desavenças graves com colegas. Falta de respeito e má educação para com os responsáveis.	Proibição de treinar e processo disciplinar.
Em representação do Clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo.	Suspensão imediata e processo disciplinar, até à sua conclusão.
Não cumprimento das normas internas.	Castigo a aplicar pela Coordenação.
Comportamentos incorretos para com elementos do Clube por parte de pessoas externas ao mesmo, mas afeta aos jogadores.	A aplicar pela Direção do Clube.
O atleta que evidência problemas no percurso escolar, ao nível do aproveitamento e ou comportamento.	Impedido de ser convocado por um jogo.
Beber bebidas alcoólicas e ou consumir estupefacientes.	Suspensão de toda a atividade desenvolvida na Associação Desportiva de Esposende.



+ que um clube

O clube condena de forma categórica, e não tolerará em nenhuma circunstância, a prática de “Bullying” pelos seus atletas.

Sempre que chegue ao conhecimento do clube alguma situação em que os atletas que estejam envolvidos a situação será analisada e os mesmos serão punidos disciplinarmente se se verificar o seu envolvimento podendo mesmo ser expulsos do clube nos casos mais graves.

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

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

Infrações e Quadro Disciplinar para Pais/Encarregados de Educação

Normas:

- Não é permitida a entrada dos pais dos atletas nos balneários, por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas bem como a sua autonomia;
- Não é permitida a entrada dos pais dos atletas nos campos, em dia de treino ou competição, devendo ficar somente na área reservada aos pais, salvo com autorização prévia do Coordenador;
- Qualquer questão a colocar ao Treinador, terá de ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou competição, nunca durante as mesmas;
- Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser



+ que um clube

- feito junto da secretaria do Clube ou solicitando os esclarecimentos necessários através do Coordenador;
- Não é permitido interferir no normal funcionamento dos treinos, sendo proibido o estabelecimento de qualquer tipo de comunicação (verbal ou não verbal) com qualquer atleta (salvo com autorização prévia do Treinador);

O não cumprimento destas normas tem por consequência o impedimento de acesso dos Pais e Encarregados de Educação ao recinto de jogos/treinos.

Outras sanções a aplicar:

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



6.5 Responsável pela Ética

+ que um clube

As verdadeiras questões éticas devem assumir uma relevância decisiva no desporto. Os valores que transmitimos na formação desportiva às crianças e jovens são transpostos para a vida. Com o intuito de termos uma figura que esteja atenta aos comportamentos desviantes e que promova todo o bom funcionamento estrutural do clube relativamente à transmissão dos valores éticos, nomeámos um Responsável pela Ética. Esta pessoa terá de seguir padrões, tais como:

- Respeitar e fazer cumprir, com todo o rigor, as regras técnicas do jogo ou competição e contribuir para o seu desenvolvimento;
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva;
- Respeitar os agentes desportivos com os quais contatem, tratando-os, a todos, com a consideração devida;
- Exercer funções de forma íntegra, isenta, independente e imparcial, dando conhecimento às autoridades desportivas competentes das situações que possam vir a colocar em causa esses mesmos valores;
- Respeitar os colegas de atividade, fomentando a saudável e solidária relação entre todos, bem como contribuir para a concretização dos objetivos comuns à atividade desportiva que desenvolvem;
- Adotar uma postura serena, firme, justa e promotora da igualdade;
- Cabe-lhe fazer cumprir os normativos legais aplicáveis em matéria de salvaguarda da ética desportiva, nomeadamente



+ que um clube

- através dos respetivos regulamentos disciplinares;
- Aceitar, zelar e cumprir todas as regras de natureza ética, comportando-se com a consciência de que eles são um exemplo e uma referência para os praticantes e cidadãos em geral;
- Cabe-lhe também participar no processo de divulgação da ética desportiva ao nível dos pais, encarregados de educação, dirigentes, treinadores e todos os agentes envolvidos.

6.6 Integridade no Futebol – “Match Fixing”

A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: Prevenção, Detecção, Recolha de informações, Investigação e Sanções. O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados a nível nacional e apoiar a implementação de uma série de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de ética e integridade. A Associação Desportiva de Esposende reconhece e reflete a sua atividade na ação dos 3R's, através de medidas concretas (*role play*), coloca os jogadores em confronto com o fenómeno e dá-lhes ferramentas que os ajudam a reconhecer, resistir e a reportar esta ameaça.

- **RECONHECER** O jogador de futebol deve estar atento aos sinais e às abordagens que lhe fazem, reconhecendo quando se trata de tentativas de viciação de resultados.



+ que um clube

- **RESISTIR** O match-fixing destrói a própria essência do desporto. Proteger o jogador e a integridade do futebol e resistir a qualquer abordagem, tendo em vista a viciação de resultados.
- **REPORTAR** O jogador deve denunciar de imediato qualquer abordagem ao Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade do Clube, seja pessoalmente ou, preferencialmente, através do endereço de correio eletrónico etica@adesposende.com. O jogador pode ainda reportar a abordagem a alguém da sua confiança ou através do *website*: <https://integridade.fpf.pt/>, todas as informações recebidas serão tratadas prontamente, com a mais estrita confidencialidade e utilizadas exclusivamente para efeitos de proteção da integridade do futebol.

Nesta perspetiva, adotamos o seguinte código de conduta:

- Nunca combines o resultado de um evento;
- Conta a alguém que te tentaram subornar;
- Conhece as regras;
- Nunca apostes no teu próprio desporto.

Adotando estes comportamos, ficas mais apto a reconhecer, resistir e reportar esta ameaça.



6.7 Utilização dos Transportes

+ que um clube

Atleta na utilização de transportes:

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção os motoristas;
- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza do autocarro e/ou carrinha;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança.

6.8 O Atleta na Escola

Todo o Atleta da Associação Desportiva de Esposende, em meio escolar, deve seguir as normas de conduta da escola, tais como:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;
- Respeitar as orientações dos professores/diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;
- Respeitar as orientações dos professores/diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- Revelar compromisso com as tarefas escolares e participar



+ que um clube

- conscientemente na sua educação, comparecendo a todas as atividades educativas;
- As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- A falta de respeito a professores e/ou funcionários da escola origina a abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube;
- Respeitar e conservar o espaço físico e bens materiais da escola, colocados à sua disposição;
- Ter bom comportamento, ser respeitado e ter compromisso com a escola;
- Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente;
- Não perturbar aulas e trabalhos escolares;
- Usar de honestidade em todos os seus atos.

07

ACOMPANHAMENTO MÉDICO



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



7.1 Procedimento a Adotar em caso de Lesão

+ que um clube

Treinos:

Primeiro contacto será sempre com o profissional de saúde que se encontre no treino em causa. É esse profissional quem toma a decisão referente à gravidade da lesão e da necessidade de ativação do plano de emergência em caso de lesão. No caso de ativação do plano de emergência, o Diretor Clínico da Formação, deverá ser sempre contactado.

Jogos em casa e fora:

- **(Escalões acima dos iniciados)** terão acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir, no momento, da gravidade da lesão e da necessidade de ativação do plano de emergência em caso de lesão. No caso de ativação do plano de emergência, o Diretor Clínico da Formação, deverá ser sempre contactado.
- **(Escalões Infantis e Benjamins)** a equipa da casa irá dar apoio ao jogo, nomeadamente no acompanhamento médico.
- Será o profissional de saúde que se encontre no campo que aferirá da gravidade da lesão e da necessidade de ativar o plano de emergência que se encontre em vigor naquele espaço. No caso de ativação do plano de emergência, o Diretor Clínico da Formação, deverá ser sempre contactado.



+ que um clube

Plano de Emergência Médica Operacional

1. Primeiro socorro dado pelo treinador/diretor;
2. Informar o posto médico/profissional de saúde que se encontra no treino;
3. Triagem feita pelo profissional de saúde de serviço.

Lesão Ligeira

Realiza tratamento no departamento do clube.

Lesão Moderada

Observação feita pelo Diretor Clínico e encaminhamento para o departamento médico.

Lesão GRAVE

Encaminhar o atleta para o Hospital através dos meios de socorro acionados.

Número de Emergência: 112

08

PLANO ALIMENTAR

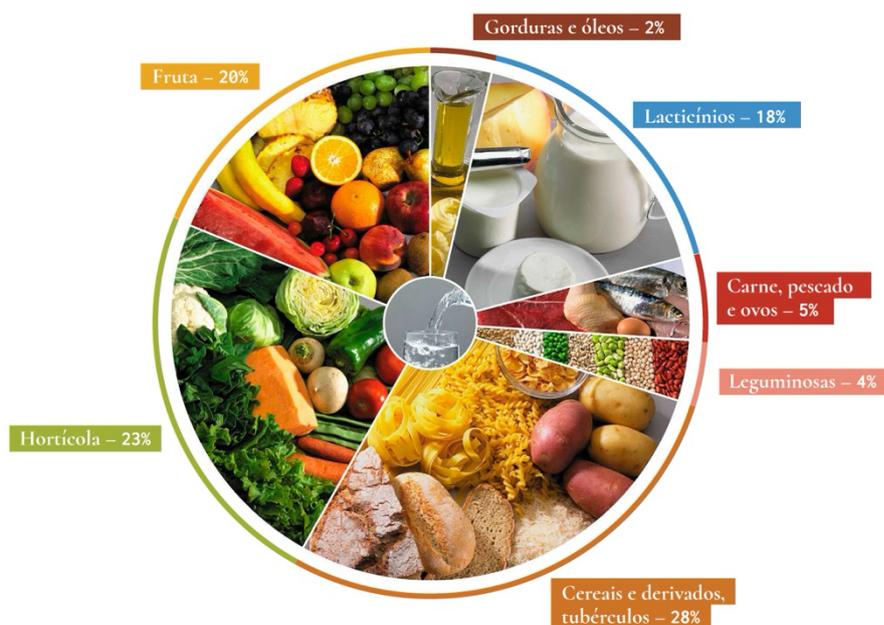




+ que um clube

Uma alimentação/nutrição adequada às necessidades individuais de cada atleta é de extrema importância por constituir a base do desempenho físico, desportivo e do bem-estar geral do indivíduo. É reconhecido que uma alimentação bem estruturada é uma das grandes mais valias no processo de recuperação do atleta quer após uma prova, quer no normal decorrer das rotinas de treino. A base de uma alimentação saudável deve seguir as recomendações de diversificação alimentar que constam na roda dos alimentos (imagem 1), e em quantidades adequadas a cada atleta nas mais variadas faixas etárias.

Roda dos Alimentos (imagem 1):



Por isso é de suma importância ter um conhecimento básico de conceitos de alimentação/nutrição para que dessa forma se possam tomar decisões mais conscientes e informadas.

Nesse sentido, o Clube conta com Nutricionista que, em cada momento, define planos alimentares individuais para cada atleta dos escalões competitivos, sem prejuízo de, em função do momento competitivo, poder definir planos mais padronizados.



+ que um clube

8.1 Alimentação em Dias de Treino

Sugestões alimentares pré e pós treino:

Pré treino - Até 30 min. antes de iniciar o treino:

É aconselhado um lanche antes do treino que pode incluir:

- Um iogurte ou, um pacote de leite achocolatado ou, sumo natural de fruta.
- Um pão (até 50g), com uma fatia de fiambre magro (até 30gr) ou, uma fatia de queijo flamengo magro (até 30g) e ou marmelada ou doce.
- Uma peça de fruta pequena.

Das opções acima sugeridas escolher o que mais convier, podendo fazer várias combinações entre os diferentes alimentos

Pós treino – Imediatamente após:

É aconselhado comer alguma coisa imediatamente após o treino, seguindo as orientações do pré treino, sendo que a refeição deve ser o mais rápido possível.

Em muitas situações, visto que o treino termina próximo da hora de uma refeição (almoço/jantar), um pacote de leite achocolatado é o suficiente.



8.2 Alimentação em Dia de Competição

+ que um clube

Jogos ao meio da manhã:

Nos dias em que o jogo se disputará durante a manhã, é fundamental garantir que os/as atletas comeram o pequeno-almoço até 2h antes, o qual poderá ser constituído por:

- Um iogurte líquido ou solido açucarado ou, leite achocolatado (200ml);
- E ou, sumos naturais ou tipo Compal Néctar ou Clássico;
- Um pão "branco" (50g), com uma fatia de fiambre magro (30gr) ou, uma fatia de queijo flamengo magro (30g) e/ou, doce ou marmelada;
- Ou cereais tipo Nestum...
- Uma peça de fruta pequena.

Jogos ao início da tarde:

A preparação para o jogo é sempre um momento importante. Nos dias em que tenham que fazer o jogo depois do almoço, este deve ser servido 3 a 4h antes do início da partida, sendo sugerido as seguintes opções:

- Creme de legumes / cenoura;
- Carnes brancas (frango ou peru);
- Peixe magro (filetes de pescada, perca ou robalo);
- Arroz, batata-doce, massa, feijão e outras leguminosas a consumir moderadamente (alface, rúcula, tomate, cenoura...;



+ que um clube

- Fruta;
- Sobremesa doce (baixa em gorduras);
- Bebida (sumos naturais, néctar, isotónicos (em dias de maior calor)).

Nota: O jogo será às 15:00, então, o almoço deverá ter início por volta das 11:00.

Na chegada ao estádio (1h antes do início do aquecimento, tomar um pequeno reforço:

- Uma banana ou, uma barra à base de hidratos de carbono ou, uma bebida isotónica.

Jogos ao fim da tarde:

Nos dias em que o jogo se disputará durante ao fim da tarde, é fundamental garantir que os/as atletas comeram o um pequeno lanche até 2h antes, o qual poderá ser constituído por:

- Um iogurte liquido ou solido açucarado ou leite achocolatado (200ml);
- E ou, sumo natural ou tipo Compal Néctar ou Clássico;
- Um pão "branco" (50g), com uma fatia de fiambre magro (30gr) ou, uma fatia de queijo flamengo magro (30g) e/ou, doce ou marmelada.
- Uma peça de fruta pequena.



Valores de Hidratação Pós-Treino:

+ que um clube

Perda de Peso após treino	Quantidade a ingerir
400gr a 600 gr	0,60 lt a 0,90 lt
700gr a 900 gr	1,05 lt a 1,35 lt
1 kg a 1,2 kg	1,50 lt a 1,80 lt
1,3 kg a 1,5 kg	1,95 lt a 2,25 lt
1,6 kg a 1,8 kg	2,4 lt a 2,7 lt
1,9 kg a 2,1 kg	2,85 lt a 3,15 lt
>2,1kg	Análise personalizada

09

ACOMPANHAMENTO ESCOLAR





+ que um clube

O responsável pelo Acompanhamento Escolar, esporadicamente (mas sempre pelo menos uma vez em cada período escolar) retira informações sobre a Dimensão Escolar e Social do jovem atleta.

Combater o insucesso escolar e mentalizar os jovens jogadores da importância de, paralelamente ao Futebol/Desporto, seguirem uma carreira académica ou técnico-profissional, como via alternativa de futuro é uma prioridade do Académico.

A importância de, para além de jogadores, formarmos Homens e Mulheres mantém-se no topo das preocupações de toda a estrutura da Associação Desportiva de Esposende.

Neste sentido, cada atleta deve ter bem presente que, se quer ser um jogador de Futebol de Formação do Clube, não pode descurar os estudos e tem que, obrigatoriamente, existir uma correspondência direta entre o escalão etário e o ano letivo apropriado.

Assim sendo, propomo-nos estabelecer contato constante com os estabelecimentos de ensino locais, sempre que algo de anormal se verifique, no sentido de tomar conhecimento das eventuais dificuldades identificadas e agir no sentido de as minorar/ultrapassar.

Os treinadores de cada escalão deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem solicitar, pelo menos, 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, devidamente acompanhados pelo Responsável da área.



+ que um clube

Os alunos cujo 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.

- O melhor aluno de cada escalão, em cada um dos dois primeiros períodos do ano letivo, são convidados a assistir a um jogo em casa da equipa sénior, no Camarote da Bancada Central Coberta;
- O melhor aluno de cada escalão, em cada um dos dois primeiros períodos do ano letivo, ficam isentos do pagamento da quota de sócio do Clube referente ao mês imediatamente seguinte ao da obtenção dos resultados escolares;
- Os dois melhores alunos de cada escalão, no final do ano letivo, são homenageados com a entrega de “Diplomas de Mérito Escolar”, ficando isentos do pagamento da quota anual de sócio do Clube na época seguinte.
- Caso o jovem atleta tenha um comportamento exemplar (Dimensão Social), sucesso escolar (Dimensão Escolar) e evolução ao nível desportivo (Dimensão Desportiva), poderá ver as suas ações reconhecidas. Benefícios para os alunos de excelência:
- Os atletas que se evidenciem nestas três áreas, ser-lhes-á atribuído um prémio no final de cada período escolar, determinado pelo aproveitamento, evolução e comportamento, entrega de um diploma;
- Reconhecimento nas redes sociais dessa premiação;
- Colocação da condecoração no placard de informações;
- Para os melhores atletas por equipa, será atribuído o prémio de acompanhar a equipa sénior num dia de jogo em casa,



+ que um clube

permitindo contactar com o mundo real do futebol sénior.

- Os atletas que ao longo do ano acumulem o maior número de menções – “Atleta do Mês”, por equipa, ser-lhe-á atribuído o prémio, “Atleta do Ano” a ser entregue na Gala da ADE, que se realiza no final do ano.
- Se houver necessidade de corrigir comportamentos sociais e/ou insucesso escolar, o jovem atleta poderá ter:
 - Uma repreensão verbal;
 - Ver a sua presença nas convocatórias anulada e até ter um castigo em treino (Esta avaliação e respetiva correção estará sempre ao cargo de Coordenador Técnico, Responsável do Acompanhamento Escolar, Responsável máximo da Formação, Treinador de equipa e respetivo Team Manager/Diretor).

No caso de insucesso escolar devido a dificuldades de assimilação da matéria e conteúdo dado, o Responsável pelo Acompanhamento Escolar procurará, promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do atleta para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o rendimento escolar do atleta. Perceber a razão específica do problema e no caso de dificuldade na aprendizagem, somente, é indicada uma explicadora para auxiliar o jovem atleta.

Para além da promoção do rendimento escolar o clube promove o civismo dos seus atletas na escola bem como o respeito para com todos os alunos independentemente de cor, religião ou sexo.

10

INSTALAÇÕES DESPORTIVAS





10.1 Treino Campo Inteiro

+ que um clube



10.2 Treino com 2 Campos





10.3 Treino com 3 Campos

+ que um clube



10.4 Treino com 2 Campos (GR + 1 Equipa)





10.5 Treino com 4 Campos

+ que um clube



10.6 Mapa de Treinos

Formação Consolidada, Pré-Competitiva e Seniores

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
19.15h	JUVENIS Campo X	INICIADOS CAMPO 1	JUVENIS Campo 1	JUVENIS Campo x	INICIADOS Campo 1
		SUB 15 F CAMPO 2	INICIADOS Campo 2 SUB 15 F Campo 3		SUB 15 F Campo 2
20.30h	JUNIORES CAMPO 2	SENIORES CAMPO 2	JUNIORES CAMPO X	JUNIORES CAMPO 2	SENIORES CAMPO X
	SEN FEM CAMPO 1	SEN FEM CAMPO 1		SENIORES CAMPO 2	SEN FEM CAMPO EXTRA



10.7 Mapa de Treinos

+ que um clube

Formação Base

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
PETIZES			Campo 1		Campo 1
TRAQUINAS A		Campo 2			Campo 3
TRAQUINAS B		Campo 1			Campo 2
BENJAMINS A		Campo 3		Campo 1	
BENJAMINS B		Campo 4		Campo 2	
SUB 13 F			Campo 2		Campo 4
INFANTIS	Campo X		Campo 3	Campo 3	
ESCOLA GR	GR 1	GR 1			



OUTRAS INFORMAÇÕES





+ que um clube

O presente Manual aplica-se a todos os atletas do Futebol de Formação de cinco, de sete, de nove e de onze. Apenas se poderão inscrever crianças com 4 anos ou mais de 4 anos de idade.

A Formação Base abrange os escalões de: Juniores G (Petizes); Juniores F (Traquinas); Juniores E (Benjamins); Juniores D (Infantis);

A Formação Consolidada abrange os escalões de: Juniores C (Iniciados); Juniores B (Juvenis);

Formação Pré-Competitiva abrange o escalão de: Juniores A (Juniores)

O escalão Pré-Competitivo e Seniores estão sujeitos a tratamento desportivo interno diferenciado.

11.1 Mensalidades

No ato da inscrição deve ser paga a primeira e a última mensalidade e a licença da APP do Clube. Valor da mensalidade é de 25€ na Formação Base, 15€ na Formação Consolidada, 10€ na Formação Pré-Competitiva. Valor da anual da APP 2,5€. No caso dos treinos se iniciarem até ao dia 15 de cada mês, paga-se a mensalidade completa.

Se os treinos têm início depois de dia 15 de cada mês, paga-se 50% da mensalidade.

Atletas com mensalidade em atraso do ano anterior: no momento da reinscrição, terão de ser pagas as mensalidades em falta. No caso de ser mais do que uma, poder-se-á estabelecer um plano de pagamentos.



+ que um clube

As mensalidades devem ser pagas até ao dia 5 de cada mês, através da APP ou por transferência bancária ou até ao dia 8 de cada mês na sede.

Em caso de atraso no pagamento das mensalidades sem justificação:

- 1 mês (Sem penalização)
- + de 1 mês (penalização de + 50% do valor em dívida)

11.2 Kit ADE | Exames Médicos

No ato de inscrição é pago o *kit* ADE no valor de € 110,00, que inclui todo o equipamento desportivo necessário para a prática da modalidade, em função do escalão a que cada atleta esteja adstrito, bem como o valor correspondente ao exame médico-desportivo, seguro, APP e inscrição na Associação de Futebol de Braga.

Os atletas da Equipa de SUB 19, realizam exames médicos de acordo com as instruções do Departamento Clínico do Plantel Sénior.

11.3 Documentos para Inscrição

- Bilhete de identidade / Cartão de Cidadão original (*apenas para atletas não inscritos no Clube na época passada*).



+ que um clube

- Fotocópia do B.I. / Cartão de Cidadão do atleta.
- Fotocópia da Certidão de Nascimento.
- Fotocópia do B.I. / Cartão de Cidadão do encarregado de educação.
- Modelo 2 da FPF e impresso próprio facultado pelo clube.
- Exame Médico-desportivo (se feito no clube tem um custo de 7,5€).
- APP do CLUBE.PT (2,5€/ANO)

12

RECOMENDAÇÕES





+ que um clube

A conduta de cada atleta dentro e fora de campo é decisiva para a imagem do clube. Nunca nos podemos esquecer que nós somos aquilo que fazemos, as pessoas avaliam as nossas atitudes e não os nossos pensamentos!

A imagem do nosso clube ou da nossa equipa é construída na base dos nossos comportamentos. Os nossos valores são ingredientes fundamentais para a construção do SUCESSO.



13

PROTEÇÃO DE DADOS





+ que um clube

A Associação Desportiva de Esposende, preocupa-se com a privacidade dos diversos agentes desportivos do Clube e compromete-se a proteger os seus dados pessoais. A "Política de Privacidade e Proteção de Dados" define os termos pelos quais os dados pessoais que nos são fornecidos são utilizados e mantidos em segurança pelo Clube.



O IMPORTANTE É GANHAR. TUDO E SEMPRE. ESSA HISTÓRIA DE QUE O IMPORTANTE É COMPETIR, NÃO PASSA DE PURA DEMAGOGIA.

Ayrton Senna

