



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Departamento de Futebol de Formação

Época 2025/26

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	3
1.2 Missão	3
1.2 Visão.....	3
1.3 Objetivos Estratégicos	3
1.4 Valores	3
1.5 Organograma	4
1.6 Instalações Desportivas	5
2. NORMAS DE CONDUTA.....	6
2.1 Normas de Conduta entre Atletas, Dirigentes, Técnicos e Staff.....	6
2.2 Conduta Geral do Atleta.....	6
2.3 Normas de Conduta em Treino e Competição	7
2.3.1 Conduta no Treino	7
2.3.2 Conduta no Jogo.....	8
2.3.3 Conduta dos Suplentes e dos não Utilizados	9
2.4 Normas de Conduta na Escola	9
2.5 Normas de Conduta nos Transportes.....	9
2.6 Recomendações integridade e comportamentos a adotar Apostas e Match Fixing.....	9
3. NORMAS SOBRE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES	9
3.1 Recomendações Alimentares e de Nutrição, alinhadas com o Plano desenvolvido	9
3.2 Plano de Emergência Médica.....	10
3.3 Normas sobre o Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social	10
3.4 Normas sobre a relação com Pais/Encarregados de Educação dos jogadores.....	11
4. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	12
4.1 Comportamentos dos Praticantes (faltas, bullying e violência)	12
4.2 Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação	12
5. VALOR DE INSCRIÇÕES E AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTOS	13

1. INTRODUÇÃO

O departamento de futebol de formação do Clube Futebol Esperança de Lagos deverá ter uma filosofia própria assente num conjunto de atitudes, valores e comportamentos dignos de serem constituídos exemplo para todos os que nos rodeiam. O presente manual constitui um instrumento de disciplina e de organização interna, tendo por base uma ação pedagógica e preventiva na ação do atleta cabendo aos Coordenadores, Equipas Técnicas, Dirigentes e à Direção do clube garantir o seu cumprimento integral.

1.2 Missão

O CF Esperança de Lagos tem a missão de contribuir para a criação de um espaço de prática desportiva das crianças e jovens do concelho de Lagos e concelhos vizinhos, especializando-se no ensino da modalidade de futebol baseada no conceito de formação integral do indivíduo, a todas as crianças e jovens dos 3 aos 23 anos de idade, de ambos os sexos, independentemente das suas capacidades.

1.2 Visão

Procuraremos ser um clube de referência no plano desportivo algarvio, particularmente na modalidade de futebol.

1.3 Objetivos Estratégicos

- a) Aumentar o número de atletas para duzentos e oitenta, entre os escalões de Petizes a Juniores na presente época de 2025/2026.
- b) Equipa de Juniores ser constituída por 80% de atletas da formação com pelo menos 3 épocas no clube em 2024/2025 e 90% na época 2025/2026 e 2026/2027.
- c) Integrar no mínimo dois jogadores da formação na equipa principal na época 2025/2026 e três jogadores na época 2026/2027.
- d) Colocar e manter todos os escalões na principal divisão da AF Algarve até à época 2026/2027.
- e) Colocar uma equipa dos escalões de formação nos campeonatos nacionais até ao final da época 2027/2028.
- f) Colocar mínimo de um atleta dos vários escalões existentes e convocáveis pelo menos uma vez nas convocatórias da seleção do Algarve.
- g) Potenciar uma formação permanente não só na componente técnico-tática da modalidade, como também nos valores universais do desporto como a responsabilidade, humanismo, perseverança, respeito, cooperação, solidariedade, verdade e tolerância, objetivando o crescimento harmonioso da personalidade das crianças e jovens lacobrigenses.

1.4 Valores

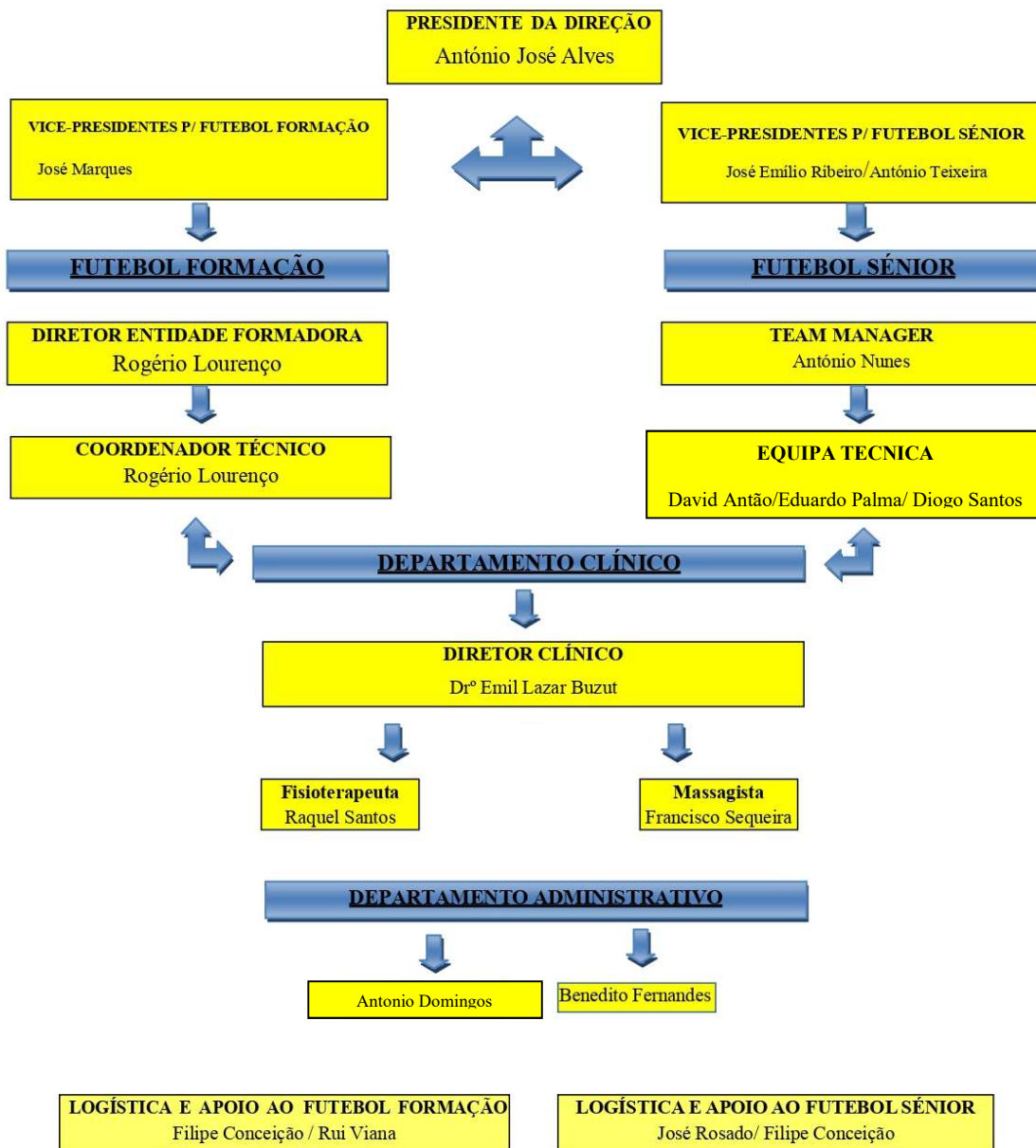
Operacionalizamos o nosso projeto através dos **valores** da integridade, pro-atividade, competência e trabalho conjunto.

1.5 Organograma



Departamento de Futebol de Formação

ORGANOGRAMA



1.6 Instalações Desportivas

O Estádio Municipal é composto por dois campos, localiza-se na Tapada de São João, em Lagos com as coordenadas GPS Latitude: 37°06`59.04N Longitude:8°40`40.39W.



Legenda:

- A** - Entrada Principal campo nº 1
- B** - Entrada Principal campo nº2
- C** - Secretaria Futebol Formação
- C1** - Departamento Técnico Formação
- D** - Balneários nº 1,2,3,4 e árbitros
- E** - Bar
- F** - Bancada Público
- G** - Ginásio
- H** - Departamento Clínico

2. NORMAS DE CONDUTA

2.1 Normas de Conduta entre Atletas, Dirigentes, Técnicos e Staff

“Todos os agentes pertencentes ao CF Esperança de Lagos devem procurar que a sua atuação seja baseada nos valores da ética desportiva, cordialidade e respeito mútuo, sabendo que acima das individualidades está um símbolo de um clube centenário.”

- ✓ Todos os elementos que representam o CF Esperança de Lagos devem adotar uma conduta correta condizente com o cargo que ocupam.
- ✓ Qualquer atleta, dirigente, técnico ou colaborador deve respeitar o próximo, fomentando sistematicamente a amizade dentro da dinâmica de trabalho do clube.
- ✓ O respeito entre todos deve ser o norte da atuação de qualquer elemento que trabalhe nesta instituição.

- ✓ Todos devem ser solidários com o próximo.
- ✓ Não deve existir espaço para a diferença entre elementos que trabalham com objetivos comuns.

2.2 Conduta Geral do Atleta

“Para ajudar o máximo possível este clube, terei que ter o objetivo de tornar-me o melhor jogador possível. Eu sou o único responsável pelas minhas atitudes, logo o meu empenho terá de ser máximo para dar o melhor contributo à minha equipa.”

- ✓ Devo ter uma conduta correta na equipa (dentro e fora do campo) de forma a ser respeitado pelos outros elementos.
- ✓ Devo ir a todos os treinos, jogos e atividades da equipa, sendo sempre assíduo e pontual.
- ✓ Devo comunicar com colegas, treinadores, delegados, massagistas e dirigentes, dando a todos a mesma atenção.
- ✓ Devo cumprimentar todas as pessoas com quem me cruzo quando entro nas instalações do clube. Seja essa pessoa minha conhecida ou não.
- ✓ Devo disciplinar o meu corpo para ser saudável (dormir o necessário, alimentação cuidadosa e variada, não ingerir alimentos ou bebidas que prejudiquem a minha saúde).
- ✓ Devo dormir e descansar no mínimo 8 horas por dia. Deitar e levantar-me cedo nos dias de jogos, seja qual for a hora do jogo.
- ✓ No dia de jogo, a alimentação será mais importante ainda. Não beber sumos com gás, comer carne grelhada acompanhada com massa ou arroz, evitar comida com excesso de sal ou molhos e terminar a refeição 3 horas antes da hora do jogo são algumas regras básicas que terei que seguir.
- ✓ É o melhor para mim reconhecer os meus erros e aprender com eles, não arranjando desculpas.
- ✓ Ter capacidade em reconhecer os meus próprios erros, aprender com eles e corrigir comportamentos no futuro.
- ✓ Vou aceitar as indicações dadas pelo treinador e as críticas (mesmo que não sejam favoráveis), entendendo sempre que se o treinador faz é porque se preocupa comigo e quer que eu seja cada vez melhor.
- ✓ É fundamental ajudar os colegas que erram, incentivando-os a corrigir para nos tornarmos mais fortes.
- ✓ Vou apoiar sempre o êxito e o esforço dos meus colegas.
- ✓ É essencial concentrar-me ao máximo nas tarefas de treino e de jogo.
- ✓ Vou com todo o meu esforço e com toda a minha vontade procurar ser melhor em cada treino e em cada jogo.
- ✓ Sempre que recebo uma ordem de treinadores, delegados, dirigentes e capitão, devo aceitar de uma forma tranquila e compreensiva perante o estatuto dessa pessoa.
- ✓ Sou responsável por me manter informado sobre os horários dos treinos, jogos e das restantes atividades. Sempre que existir algum impedimento para comparecer, devo avisar pessoalmente o delegado da equipa ou os treinadores nos dias anteriores e nunca no próprio dia. Após a falta, devo informar-me sobre o horário da próxima atividade.
- ✓ Em caso de imprevisto e não conseguir avisar nos dias anteriores, sobre uma falta ou um atraso no treino, contacto o delegado da equipa ou os treinadores até 30 minutos antes do início do treino dando o motivo que justifique o facto de não ter avisado em dias anteriores.
- ✓ Se me atrasar a uma atividade de forma injustificada em mais de 5 minutos da hora prevista, terei que me dirigir ao treinador para ter autorização para participar na atividade.
- ✓ Sempre que sentir uma limitação física, não devo esconde-la ao treinador. Devo conseguir distinguir uma dor relativa a cansaço de uma lesão. Caso sinta uma dor persistente, deverei informar o treinador ou delegado para ser observado pelo departamento clínico do clube.
- ✓ Em todos os treinos terei que utilizar o seguinte equipamento:
 - T-shirt do CF Esperança de Lagos (Se quiser usar uma camisola de manga comprida, terei obrigatoriamente de usar o equipamento de treino do clube por cima da camisola)
 - Calção / Meias do CF Esperança de Lagos
 - Caneleiras / Chuteiras.
- ✓ Sempre que não me apresentar equipado da forma como está referido acima, o treinador poderá impedir-me de treinar ou colocar-me a treinar à parte do restante plantel.
- ✓ Não posso treinar com fios, brincos, anéis, pulseiras ou *piercings*. Só posso treinar de boné se for guarda-redes. Apenas são permitidos gorros desportivos.
- ✓ Nas deslocações do clube, tenho de levar o equipamento do clube, para não correr o risco de não me ser concedida autorização para me deslocar com a equipa.

- ✓ Em representação do CF Esperança de Lagos e dentro das instalações do clube o meu tom de voz deverá ser moderado, não devo gritar, não devo discutir nem brincar fazendo muito barulho e promovendo a confusão.
- ✓ Dentro do balneário da equipa devo brincar com os meus colegas de forma moderada e sempre com a PORTA FECHADA, certificando-me que não se ouve barulho no exterior do mesmo. Se um responsável entrar, deverei sentar-me e adotar uma postura calma e serena.
- ✓ Enquanto jogador do CF Esperança de Lagos pretendo que este clube transmita uma imagem de classe, mostrando um comportamento educado, organizado e coletivo.
- ✓ A utilização de palavrões está proibida e no caso de existir deverá ser punida.

2.3 Normas de Conduta em Treino e Competição

2.3.1 Conduta no Treino

“O treino é aquilo que me faz evoluir. A forma como treinamos determina a forma como a equipa vai competir. Todos os jogadores são responsáveis em dar o seu melhor através do seu esforço e de um grande espírito de entreatajuda. Se eu treinar bem, ajudo os meus colegas a treinarem bem também”

- ✓ Assim que chego ao clube, deverei deslocar-me até ao balneário e equipar-me. Só sairei do balneário quando um dos treinadores ou o delegado der ordem para tal.
- ✓ Ir treinar é diferente de ir para o treino. Ir treinar é com vontade de trabalhar e entusiasmo para ter a melhor concentração possível.
- ✓ Enquanto treino apenas posso parar, sentar-me, beber água ou sair do campo com a indicação do treinador. Os períodos de descanso são para toda a equipa em simultâneo.
- ✓ Quando o treinador fala, a minha atenção deverá ser máxima. É proibido falar. Mesmo que ele não esteja a falar para mim, devo escutar porque há sempre algo de importante a aprender.
- ✓ A minha atitude no treino deverá ser sempre uma atitude de empenho, realizando os exercícios com a concentração e intensidade exigidas. Devo procurar aproveitar todos os momentos e todos os exercícios para melhorar (mesmo que não goste do exercício).
- ✓ Sempre que durante o treino mandar uma bola para longe (fora do campo ou parte do campo utilizada por outra equipa) devo ir rapidamente buscá-la para que possamos rentabilizar ao máximo o material de treino e o tempo de treino.
- ✓ Sempre que o treinador exija que se recolham as bolas, devo fazê-lo rapidamente. Em qualquer interrupção de exercício é proibido ficar a dar toques, passes ou rematar à baliza sob pena de ser punido pelo treinador (flexões, corridas à volta do campo, ou em casos mais graves ida para o banho). Devo dirigir-me o mais rapidamente possível até ao local para onde o treinador mandou reunir.
- ✓ Os treinadores definirão atletas para serem responsáveis pelo material de treino. Se for um dos atletas, deverei ter uma atitude de colaboração e responsabilidade. Recolhendo rapidamente as bolas, os cones e os coletes no fim do treino. No início do treino, deverei também ir buscar rapidamente o material juntamente com os meus colegas. Deverei ter uma atitude de incentivo aos restantes colegas do grupo responsável pelo material.
- ✓ Durante o treino não posso demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, ou seja, tudo aquilo que revele falta de controlo emocional ou mesmo falta de empenho. O controlo emocional é fundamental para o sucesso no jogo e tem de ser trabalhado no treino. O treinador poderá por vezes provocar propositadamente situações de *stress* para preparar os seus atletas.
- ✓ A conversa com os meus colegas no treino deverá ser a mais reduzida possível. Evitando conversas que nada tenham a ver com as tarefas de treino.
- ✓ Todos devemos estimular os colegas no treino. Incentivando-os a superar as adversidades e as dificuldades dos exercícios. Ajudar a dar sempre um bocadinho mais do que aquilo que achamos ser possível.
- ✓ A nossa entrega e esforço têm de estar sempre presentes. O aquecimento e a recuperação ou trabalho de força preventiva no final são partes essenciais ao bom desenvolvimento do atleta e, como tal, exigem a mesma entrega e o mesmo esforço.
- ✓ No final do treino, saio calmamente do campo em equipa obrigatoriamente pela zona dos balneários indicados pelos treinadores
- ✓ Quando me lesiono, compareço na mesma ao treino à hora definida para realizar tratamento. Só será dispensada a minha presença se o treinador (e não o massagista ou médico do clube) der o seu aval.

2.3.2 Conduta no Jogo

“O Jogo é o momento em que todo o nosso sacrifício tem a recompensa. Para que surja temos que dar o nosso melhor, lutando sempre pela vitória, independentemente do resultado em cada momento”

- ✓ Devo ser sempre pontual em relação à convocatória. Qualquer limitação deverá ser indicada ao treinador nos dias anteriores.
- ✓ Nos jogos fora, já sei que se chegar depois da hora (não justificando previamente de forma aceitável), corro o risco de o transporte já ter partido. E mesmo que lá vá ter no transporte próprio, corro o risco de ser deixado de fora da convocatória.
- ✓ Devo sempre ajudar no transporte do material se assim me for solicitado.
- ✓ Devo ter um comportamento de classe (evitar barulhos, mostrando concentração no essencial - jogo), mostrando que vamos jogar com o pensamento focado em dar o meu melhor e vencer o jogo.
- ✓ A entrada nos balneários deverá ser feita em conjunto por todos os jogadores. Assim como o conhecimento do terreno de jogo.
- ✓ Enquanto me equipo poderei ouvir música apenas utilizando *phones* sem que a música seja audível (não perturbando os outros). Assim que o treinador entra no balneário para a palestra, deverei ser rápido a desligar os mesmos. A utilização de aparelhos eletrónicos depois deste momento será considerada um ato de indisciplina.
- ✓ O aquecimento e palestra fazem parte do jogo. Assim que me equipo e o treinador entra no balneário, deverei estar apenas focado naquilo que terei de fazer dentro de campo.
- ✓ Durante o aquecimento terei de estar focado nas tarefas que progressivamente me preparam para o jogo.
- ✓ Devemos entrar para o aquecimento em conjunto e em corrida lenta.
- ✓ 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.
- ✓ Enquanto jogador em campo, devo assumir a responsabilidade de estar a representar um clube com uma história de mais de 100 anos. E que para eu jogar, houve colegas meus que ficaram no banco, portanto o meu esforço e a minha dedicação terão que ser máximas.
- ✓ Se for substituído num jogo, dirijo-me ao banco e cumprimento todos os elementos. Se mostrar insatisfação, mostro falta de respeito para com a equipa (treinadores e colegas) e corro o risco de ser castigado.
- ✓ Enquanto estiver a jogar, o meu empenho é obrigatoriamente máximo. Quero defender ao máximo o meu clube e quero conquistar a vitória, desta forma o controlo emocional é fundamental para conseguir jogar o que sou capaz e deixar uma boa imagem no campo. Enquanto jogador do CF Esperança de Lagos, não posso entrar em ofensas com os atletas das equipas adversárias nem com os árbitros, correndo o risco de ser severamente punido pelo treinador.
- ✓ Todos os jogadores 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 uma boa imagem do nosso clube.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

2.3.3 Conduta dos Suplentes e do não utilizados

“Estamos aqui todos para ajudar a equipa. Hoje fiquei eu de fora, ajudarei no máximo que puder. Amanhã terei uma oportunidade e desejo ser apoiado por todos os meus colegas”.

- ✓ Enquanto suplente devo mostrar toda a disponibilidade para entrar a qualquer momento. Desta forma deverei estar o máximo concentrado e predisposto para jogar (amuar só mostra que estou mais preocupado comigo do que com a equipa, mostrando egoísmo, prejudicando a equipa e a mim próprio).
- ✓ Durante o jogo, se for suplente devo ter uma postura de atenção perante o jogo, para saber o que fazer quando entrar. Deverei estar sentado e apoiar sempre os meus colegas em campo, respeitando as opções do treinador. Devo evitar conversas com os meus colegas.
- ✓ Se não for convocado, deverei procurar disponibilidade para assistir aos jogos com o mesmo entusiasmo pela procura da vitória.
- ✓ O que eu quero é que a equipa ganhe. Apoiar os meus colegas de fora será essencial para que consigamos atingir o objetivo.

- ✓ O facto de não ter sido convocado significa que o treinador achou que era o melhor para a equipa e também para mim. O meu foco terá que ser continuar a trabalhar e a esforçar-me para merecer uma oportunidade de ajudar a equipa dentro de campo.

2.4 Normas de Conduta na Escola

“O atleta do CF Esperança de Lagos deve manter um comportamento digno na escola”

- ✓ A escola é o local onde estão todos os meus colegas e amigos pelo que devo ser um exemplo, não só pela minha pessoa e pela educação que os meus pais me deram, como também pelo facto de representar o emblema desportivo mais emblemático do concelho de Lagos.
- ✓ Na escola todos sabem quem sou e onde jogo. Jogo no CF Esperança Lagos e por isso tenho um papel importante ao fomentar e transmitir os valores que o desporto e este clube me inculcem.
- ✓ Na escola devo prezar pelo desportivismo e boa educação, afastando qualquer registo de violência ou desrespeito pelos outros.

2.5 Normas de Conduta nos Transportes

“Vou comportar-me de forma digna, respeitando o clube. Estou a representar um clube e todas as minhas atitudes são avaliadas enquanto atleta do clube e não em meu nome pessoal”

- ✓ Nas deslocações do clube, não me devo afastar do grupo ou ausentar-me em nenhum momento (individualmente ou em pequenos grupos). Somos uma equipa e em qualquer atividade estaremos todos juntos. Se acontecer algo que me obrigue a afastar, deverei pedir a devida autorização aos treinadores ou ao delegado.
- ✓ Nas deslocações do clube, devo evitar o uso excessivo de aparelhos como telemóveis ou consolas. Aproveitando os momentos para socializar com os meus colegas.

2.6 Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

“O CF Esperança de Lagos e todos os elementos que o representam devem defender a verdade desportiva e a integridade das competições”

- ✓ Devo ser transparente, justo e honesto em todas as minhas atuações enquanto atleta.
- ✓ Nunca devo equacionar influenciar o rumo natural de um evento desportivo.
- ✓ Tenho de ser aberto e reportar às autoridades competentes caso seja sujeito a algum tipo de abordagem duvidosa ou desconfie de algo suspeito.
- ✓ Devo procurar estar informado e conhecer as regras de integridade principalmente no que às apostas desportivas diz respeito.
- ✓ Devo salvaguardar-me e nunca apostar no meu desporto pois sou um atleta ou agente desportivo assim como não devo incentivar ninguém próximo a fazê-lo principalmente se o jogo for do meu clube ou da minha equipa.
- ✓ Devo aplicar a regra dos 3 “R`s” - Reconhecer, Resistir e Reportar.

3. NORMAS SOBRE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES

3.1 Recomendações Alimentares e de Nutrição, alinhadas com o Plano Nutricional desenvolvido

“Ser atleta do CF Esperança de Lagos implica estar focado em todos os momentos e fundamentalmente no rigor com a alimentação”

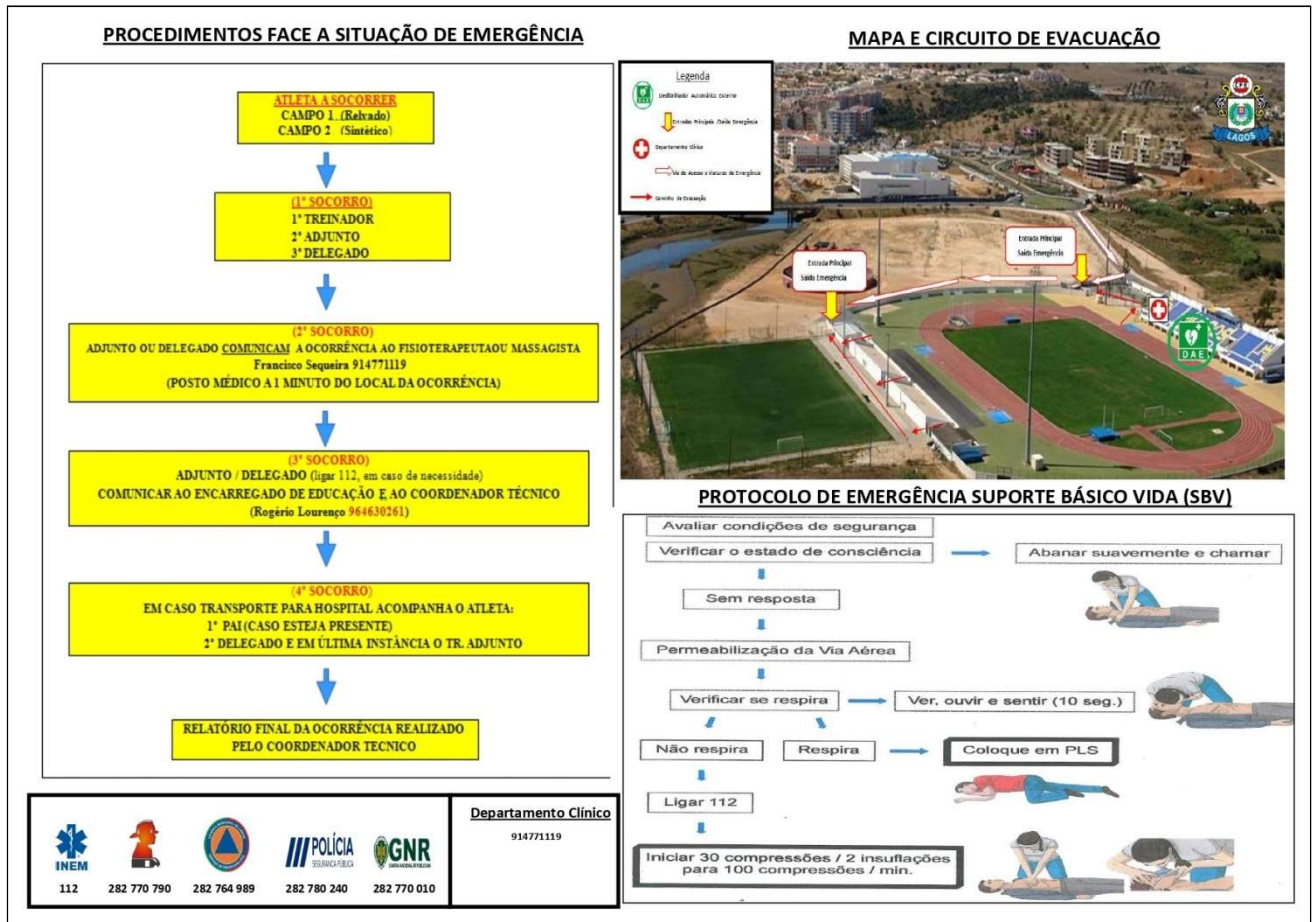
- ✓ Devo ter em consideração que hábitos alimentares inadequados não são condizentes com as exigências de um desportista pelo que devo evitar fast food, açucares, fritos e bebidas gaseificadas.
- ✓ Devo procurar realizar uma alimentação equilibrada tendo em conta a roda dos alimentos, realizando cinco refeições diárias - Pequeno-Almoço, Almoço, Lanche, Jantar e Ceia, sabendo que devo dar preferência à qualidade e não à quantidade.
- ✓ Devo beber muita água ao longo do dia.

- ✓ Devo seguir de forma intransigente as recomendações alimentares propostas pelo departamento clínico quer em competição quer no meu dia-a-dia.

3.2 Plano de Emergência Médica

“Temos o dever de conhecer os procedimentos em caso de emergência médica”

- ✓ Em caso de emergência devo saber como proceder, quem chamar e a quem reportar.
- ✓ Deve ter conhecimento do plano de emergência médica assim como devo respeitar os respetivos protocolos.



3.3 Normas sobre o Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

3.3.1 Mecanismos de incentivo e ou correção ao comportamento e aproveitamento escolar

“O CF Esperança de Lagos promove normas de promoção do Sucesso Escolar e/ou Correção comportamento”

- ✓ No CF Esperança de Lagos existe um elemento responsável (coordenador técnico do futebol de formação) pelo acompanhamento escolar, pessoal e social aos atletas fazendo a ligação entre clube, escola e pais.
- ✓ O clube promove incentivos ao estudo dos atletas com melhor sucesso escolar: No final de cada período escolar, os dois melhores alunos de cada escalão (atletas com melhores notas), têm a possibilidade de acompanhar a equipa sénior durante um estágio no dia de jogo oficial que a mesma faça (deslocação, almoço, palestra) assim como é-lhe oferecido produtos de *merchandising* do clube, entregues no intervalo desse jogo da equipa sénior.
- ✓ O clube promove incentivos ao estudo dos atletas com menor sucesso escolar - Nos casos de insucesso escolar, atletas que apresentem notas negativas e que consigam levantar pelo menos um mínimo de duas delas no período seguinte, terão incentivos pontuais por parte do departamento de formação,

valorizando deste modo o sucesso escolar (produtos merchandising como bolas; camisas autografadas, etc.)

- ✓ O clube disponibiliza uma pessoa para acompanhar os alunos com elevado insucesso escolar: Nos casos mais graves e noutros casos que haja necessidade, a pessoa responsável pelo acompanhamento escolar da formação do CF Esperança de Lagos poderá realizar um acompanhamento pessoal ao atleta, sempre em consonância com a autorização dos Enc. Educação. O clube disponibiliza um gabinete para esses casos. Essa pessoa fará a comunicação e ligação com o diretor de Turma.
- ✓ O clube promove incentivos aos atletas com adequado comportamento desportivo e escolar através de oferta de produtos de *merchandising* do clube. As equipas técnicas de cada equipa nomeiam um atleta no final de cada período escolar para receberem os incentivos.
- ✓ O clube disponibiliza uma pessoa para acompanhar os alunos que apresentem atitudes e comportamentos desviantes: Nos casos mais graves e noutros casos que haja necessidade, a pessoa responsável pelo acompanhamento escolar e comportamental da formação do CF Esperança de Lagos poderá realizar um acompanhamento pessoal ao atleta, sempre em consonância com a autorização dos Enc. Educação. O clube disponibiliza um gabinete para esses casos. Essa pessoa fará a comunicação e ligação com o diretor de Turma e são tomadas medidas para melhorar esses comportamentos como premiar com produtos do clube, ir a estágio da equipa sénior, etc
- ✓ O CF Esperança de Lagos promove ações de formação complementar aos seus atletas (quatro por época) nas áreas da Nutrição, Ética e Integridade, Leis do Jogo e Treino.

3.4 Normas sobre a relação com Pais/Encarregados de Educação dos jogadores

“Todos os interveniente pertencentes ao CF Esperança de Lagos terão de ter em todos os momentos, comportamentos que nos orgulhem... a imitação é um mecanismo de aprendizagem muito potente, logo, em muitas ocasiões, a forma como nos comportamos é mais eficaz que as explicações ou instruções”

- ✓ Em relação aos pais, o departamento de futebol de formação deseja um diálogo permanente, cordial e de confiança recíproca.
- ✓ Os pais têm o direito de questionar nos locais adequados como nas reuniões de escalões ou em reuniões privadas. Devem em qualquer instância abordar o coordenador de departamento e só por último o treinador, tudo dentro das regras da boa educação e respeito pelo espaço um do outro.
- ✓ Os pais devem facilitar o trabalho do treinador (não interferir nem tentar substituí-lo, não criticar diante dos jovens e dos outros pais; não provocar situações em que obrigue o seu filho a decidir entre os critérios do treinador ou do pai; evitar-lhe situações embaraçosas quando se encontra entre pessoas que aprecia; trocar opiniões - nunca técnicas - com o treinador, mas em momento e lugar adequados)
- ✓ Encorajar os filhos a respeitarem as regras e os valores inerentes ao espírito desportivo, tais como a pontualidade, assiduidade, disciplina, espírito de grupo e o respeito pelos companheiros, adversários, dirigentes e treinadores;
- ✓ Aceitar os êxitos e fracassos desportivos dos seus filhos, nunca considerando uma derrota como sendo um fracasso e aceitar os acertos e os erros como parte do processo formativo;
- ✓ Ajudar os jovens a tomar as suas próprias decisões. Facilitar que os filhos tomem decisões em função dos seus objetivos e expectativas desportivas e aconselhados por quem entende de verdade e quem de verdade pode facilitar a sua progressão desportiva e futuro.
- ✓ Interessar-se pela atividade desportiva do seu filho de uma maneira razoável. Não é aconselhável ignorar a prática desportiva nem pressionar em excesso;
- ✓ Reforçarem valores sociais (responsabilidade, disciplina, cooperação, honestidade e frontalidade) e os princípios do fair-play (respeito pelos companheiros, adversários, treinadores, regras do jogo e árbitros);
- ✓ Não entrar nos balneários sem prévia autorização da Direcção ou dos treinadores;
- ✓ Não devem proibir a prática desportiva como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares;
- ✓ Evitar criar expectativas exageradas sobre o futuro dos filhos enquanto futuros praticantes desportivos e ajudarem a conciliar as suas atividades escolares e desportivas;
- ✓ Assegurarem um sono adequado, prevenindo e identificando perturbações da quantidade (média 8 a 10 horas) ou da qualidade do sono dos filhos, estabelecendo rotinas para a hora de deitar/levantar e evitando ter no quarto televisão, computador, telemóvel ou outros aparelhos que perturbem o sono;
- ✓ Proporcionarem tempos de descanso equivalentes ao desgaste físico de forma a repor energias;
- ✓ Providenciarem uma alimentação saudável de acordo com as diretrizes do departamento clínico do CF Esperança de Lagos.

4. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

Sanções Aplicáveis

Tendo em consideração a maior ou menor gravidade dos comportamentos imputados ao atleta e também o facto de este ser primário ou reincidente a direção pode determinar como sanção disciplinar aplicável as medidas de ADVERTÊNCIA, REPREENSÃO, SUSPENSÃO OU A EXCLUSÃO.

Processo Disciplinar

1. Compete à direção do clube abrir processo disciplinar contra qualquer atleta que viole as normas do presente manual.
2. A direção nomeará um dos seus membros como relator do processo, o qual deverá proceder à instrução do processo, ouvindo o atleta, o treinador, o coordenador técnico e os capitães de equipa, após o que elaborará relatório final para apreciação da direção e determinação por esta da sanção disciplinar a aplicar ao atleta.
3. Os processos disciplinares assim como todas as diligências do mesmo revestirão a forma oral e deverá estar concluído no prazo de oito dias após a ocorrência dos factos ou após a data em que os mesmos sejam reportados à direção.

A decisão final será escrita, entregue em mão ao atleta e afixada no quadro.

4.1 Comportamentos dos Praticantes (faltas, bullying e violência)

“O não cumprimento por parte do atleta de qualquer norma do presente quadro disciplinar dá azo ao imediato levantamento de processo disciplinar e a sanção a afixar caso a caso pela Direção do Clube.”

São especialmente graves e especificamente puníveis os seguintes comportamentos do atleta:

1. Qualquer atraso grave no início do treino, na concentração no dia do jogo ou falta não justificada a um treino dará lugar a sanção a determinar pelo clube/treinador.
2. A falta não justificada a um treino ou não comparência a um jogo para o qual esteja convocado, dará lugar a imediata suspensão e processo disciplinar por parte da direção.
3. Qualquer comportamento do atleta menos respeitoso para com os colegas, enquadrado especificamente em situações de **BULLYING** dará lugar a advertência ou repreensão e em caso de reincidência à sua imediata suspensão, levantamento de processo disciplinar e consequente sanção a aplicar pela direção do clube.
4. Qualquer comportamento de **VIOLÊNCIA** por parte do atleta para com algum dos intervenientes, sejam eles colegas, staff, técnicos, adversários, pais, etc, dará azo imediatamente à sua suspensão, levantamento de processo disciplinar e sanção a aplicar pela direção do clube.
5. Qualquer outro tipo de comportamento do atleta menos respeitoso para com os treinadores, dirigentes, staff e adversários, dará lugar a levantamento de processo disciplinar e sanção a aplicar pela direção.
6. Quaisquer sanções disciplinares que o atleta sofra durante os jogos, derivadas a comportamento incorreto, sejam cartões amarelos ou vermelhos serão analisadas pelos treinadores e se, considerados por estes comportamentos grosseiros e/ou reincidentes, darão lugar a relatório a apresentar ao coordenador técnico para abertura de processo disciplinar, sem detrimento de o treinador poder de imediato suspender provisoriamente o atleta dos treinos.

4.2 Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação

“O não cumprimento de qualquer norma do presente quadro disciplinar por parte dos encarregados de educação e pais dá azo ao imediato a sanção a afixar caso a caso pela Direção do Clube.”

São graves e especificamente puníveis os seguintes comportamentos dos Enc. Educação e Familiares:

1. A não comparência nas convocatórias para reuniões, formações e outras ações deste âmbito é considerado incumprimento dos deveres e normas dos Pais, sendo que todas as decisões decorrentes das ações são consideradas aceites pelo ausente, sendo sancionada com advertência e ou repreensão.

2. A não comparência nas audições de processos disciplinares aplicados aos seus educandos é considerado incumprimento dos deveres e normas dos Pais, sendo considerados aceites todos os delitos daí decorrentes, sendo sancionada com repreensão escrita, e em caso do atleta ser beneficiário de apoios sociais por parte da autarquia, o clube exclui o mesmo do programa, ou seja, manda informação aos serviços camarários para interromper tais apoios.
3. O incumprimento das normas específicas de comportamentos dos pais e Enc. Educação presentes no respetivo manual (ponto 3.2), principalmente no que respeita às questões atitudinais e de ser um agente externo com responsabilidade no ato de educar, dará azo a instauração de processo de averiguações por parte da direção do CF Esperança de Lagos, conseqüentemente processo disciplinar e aplicabilidade das sanções de repreensão, suspensão ou exclusão do próprio familiar e/ou do atleta.

5. VALOR DE INSCRIÇÕES E AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTOS

Todos os atletas devem realizar a sua inscrição na secretaria do futebol de formação do clube. Sempre que existir alteração dos seus dados pessoais e dos seus encarregados de educação devem informar a mesma.

Valor da Inscrição no clube:

Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis: 20€
Iniciados, Juvenis e Juniores: Não Pagam.

Valor da Quota Mensal:

- Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis: 30€ Mensais de Agosto a Junho.
- Iniciados e Juvenis: 15€ Mensais de Agosto a Junho.
- Juniores: Não pagam

Todos os atletas até aos Juvenis, inclusivamente, são obrigados a comprar o Kit de Treino e Kit de Jogo no sentido de uniformizar o futebol de formação.

O presente Manual vigorará para a época desportiva de 2024/2025, e para as restantes épocas que se lhe seguirem, se não for entretanto expressamente alterado ou revogado pela Direção do clube.

UM CLUBE, UMA CIDADE!

