

Sport Clube Vila Real

FUTEBOL FORMAÇÃO

ÉPOCA 2022/2023

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

A FORÇA DO LOBO ESTÁ NA SUA ALCATEIA



FUTEBOL MASCULINO | FUTEBOL FEMININO

1. Ficha Técnica

Edição: Sport Clube Vila Real

Título: Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Autoria: Departamento de Futebol Formação

Revisão: Departamento de Futebol Formação

Aprovação: Reunião de Direção (20/07/2022)

1.1. Controlo de versões

Data	Versão	Autoria	Aprovação	Observação
01-08-2020	1ª edição	Alexandre Aleixo Nuno Frederique	Reunião de Direção 01-08-2020	
01-08-2021	2ª edição	Alexandre Aleixo	Reunião de Direção 01-08-2021	
01-08-2022	3ª edição	Alexandre Aleixo	Reunião de Direção 01-08-2022	
18-7-2022	4ª edição	Alexandre Aleixo, Vitor Mesquita, Francisco Pereira	Reunião de Direção 20-07-2022	

2. Índice Geral

3.	Introdução.....	4
4.	Missão	4
5.	Visão.....	4
6.	Valores	5
6.1.	As Equipas do Sport Clube Vila Real.....	5
6.2.	O Jogador do Sport Clube Vila Real	5
6.3.	O Treinador do Sport Clube Vila Real.....	5
7.	Objetivos Estratégicos.....	5
8.	Organograma	6
9.	Instalações	6
10.	Funcionamento geral.....	7
10.1.	Funções do Staff	7
11.	Ética Desportiva e Integridade	9
11.1.	Ética Desportiva e Integridade	9
11.2.	Espelho de Comportamento.....	10
12.	Normas de Conduta	10
12.1.	Utilização dos Transportes.....	11
12.2.	Normas gerais para Staff/Treinadores	12
12.3.	Normas e Perfil de Capitão de Equipa.....	12
13.	Relacionamento com Pais/Encarregados Ed.....	12
13.1.	Valores Essenciais a transmitir aos educandos.....	12
13.2.	Regras Gerais	13
14.	Acompanhamento Médico.....	13
14.1.	Procedimentos no caso de lesão	13
15.	Plano Alimentar	14
15.1.	Plano de Nutrição Exemplo Geral	15
16.	Acompanhamento Escolar	16
16.1.	Normas de Combate ao insucesso escolar/integração.....	16
16.2.	Incentivos ao sucesso escolar	16
17.	Infrações e Quadro Disciplinar	17
18.	Política de Avaliação, Recrutamento e Transição	19
18.1.	Perfil de Scout	19
18.2.	Decisão de contratação.....	20
19.	Política de Transição	20
19.1.	Etapas de Desenvolvimento (por idades/escalão).....	21
19.2.	Enquadramentos/Integrações	21
20.	Proteção de Dados.....	22
21.	Alterações ao Manual de Acolhimento.....	22
22.	Casos Omissos	22

3. Introdução

O presente Manual visa dar a conhecer a todos(as) os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento do Futebol de Formação do Sport Clube Vila Real, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva. De acordo com os objetivos do Clube, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência.

“Vou fazer sempre o melhor que posso, com o teu apoio serei feliz”

- *Não me grites em público;*
- *Não grites com o treinador;*
- *Não menosprezes o árbitro;*
- *Não menosprezes os meus colegas;*
- *Não percas a calma;*
- *Ri e diverte-te a ver-me jogar;*
- *Não me dês lições depois do jogo;*
- *Não jogo sozinho, somos uma equipa ... apoia-nos!*
- *Respeita os nossos adversários.*

“Isto é apenas um jogo”

4. Missão

A **MISSÃO** da formação do SC Vila Real é formar jogadores e promover uma sólida formação baseada em valores desportivos, pessoais e sociais, procurando desenvolver futuros atletas e cidadãos exemplares, enquadrando todos os agentes envolvidos (diretores, treinadores, atletas, pais/encarregados de educação e restante comunidade). **FORMAR ATLETAS COM RESPONSABILIDADE SOCIAL**

5. Visão

Temos a **VISÃO** de sermos reconhecidos, pela experiência e conhecimento dos seus recursos humanos, mas também, pela inovação nas metodologias de trabalho, como clube de referência no futebol jovem na região de Trás-os-Montes e Alto Douro, respeitando o equilíbrio da criança/jovem enquanto Atleta e Homem, visando sempre o crescimento e futuro sustentável da instituição, sempre em busca da melhoria contínua. Para tal, pretendemos ser **UM MODELO FORMATIVO E ORGANIZATIVO DE ACADEMIA.**

6. Valores

Os nossos **VALORES** centram-se no adquirir uma identidade ambiciosa e vencedora, procurando sempre o máximo do desempenho. Nunca descurando a ética desportiva e o fairplay. Valores como a Competência, Profissionalismo, Compromisso, Responsabilidade, Espírito de equipa, Esforço, Ambição, Competência, Fair Play, Honestidade, Ética, Rigor, Respeito, Cidadania e Voluntariado, devem ser bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos.

6.1. As Equipas do Sport Clube Vila Real

Todas as equipas do Sport Clube Vila Real têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Fiéis ao Modelo implementado, mostrando-se sempre uma identidade competitiva e abnegada, mas também reconhecida por um comportamento exemplar, baseado na ética desportiva e fairplay.

6.2. O Jogador do Sport Clube Vila Real

Compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. Ser equilibrado e com espírito de sacrifício. Eliminar as desculpas. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem. Cuidar da sua imagem pessoal.

6.3. O Treinador do Sport Clube Vila Real

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 do Sport Clube Vila Real. Procurando sempre obter o máximo de cada atleta, mas respeitando a individualidade de cada um.

7. Objetivos Estratégicos

- Colocar em pleno funcionamento a sua estrutura orgânica específica;
- Adotar um orçamento específico, organizado por rúbricas de atividade, que seja transparente e inteligível;
- Manter atualizado, semanalmente, a execução orçamental específica;
- Elaborar relatórios de contas específicos, por ano civil e época desportiva;
- Criar um projeto de formação, assente num modelo de treino e de jogo, com um corpo técnico e de apoio e com processos comuns transversais aos diversos escalões, que sejam identificativos do clube;
- Iniciar os procedimentos tendentes a certificar o clube, perante a Federação Portuguesa de Futebol, enquanto entidade formadora na modalidade de futebol;
- Qualificar o corpo técnico, procurando que cada equipa técnica da formação tenha, pelo menos, um elemento formado em desporto/educação física, ou especialista de mérito;
- Organizar ou coorganizar, em cada época desportiva, um Torneio nos escalões de competição;

- Qualificar, pelo menos dois jogadores de juniores s19, para integrarem a equipa sénior na época desportiva de 2023/2024;
- Subir e consolidar, pelo menos, dois escalões de competição nos campeonatos nacionais;
- Proporcionar a todas as equipas de formação, entre épocas, a participação num torneio de futebol;
- Garantir que todas as equipas são dotadas de um Kit de jogo, treino e de saída;
- Garantir o acompanhamento de todos os atletas a centros de estágio;
- Estudar a mais-valia para o clube de um consórcio com um clube de referência nacional ao nível da formação;
- Disponibilizar o clube, junto da UTAD, para que a sua formação seja objeto de estudo de dissertação de mestrado ou tese de doutoramento.

8. Organograma

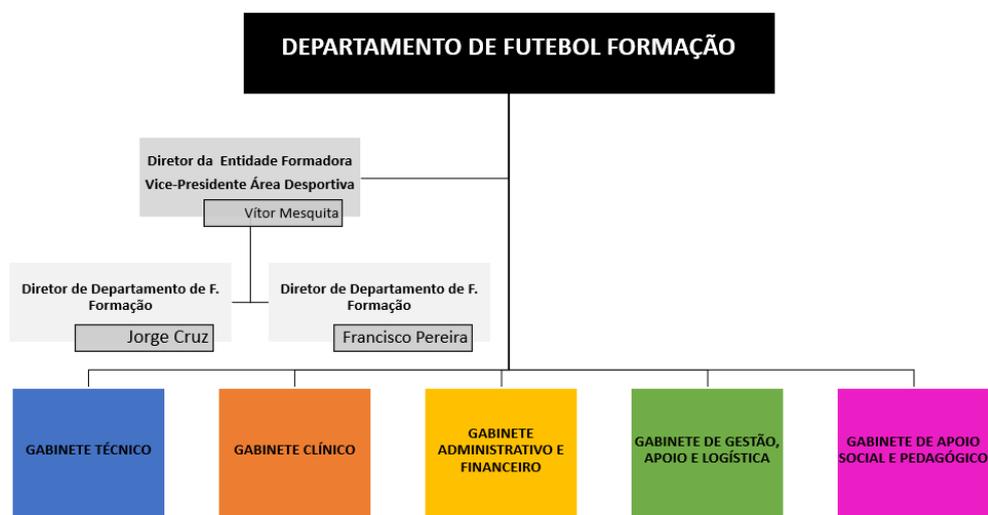


Ilustração 1 - Organograma Versão Reduzida

9. Instalações



Figura 1-Campo do calvário

10. Funcionamento geral

1. A nossa Formação localiza-se no Campo do Calvário;
2. O Sport Clube Vila Real funciona durante 11 meses;
3. Nos dias de feriado nacional e municipal, a Formação encontra-se encerrada;
4. A secretaria da Formação estará aberta, todos os dias úteis, das 18h às 21h;
5. Existe, no espaço da secretaria, uma caixa onde qualquer encarregado de educação, atleta, dirigente e/ou treinador poderá, devidamente identificado, deixar uma sugestão, reclamação ou elogio. As sugestões, reclamações e elogios são muito importantes para a melhoria da qualidade dos nossos serviços, pelo que agradecemos a sua colaboração.

10.1. Funções do Staff

10.1.1. Presidente

Delega funções no Vice-Presidente / Diretor Entidade Formadora, que por sua vez faz chegar aos responsáveis pelos diversos gabinetes. Define em coordenação com o Vice-Presidente / Diretor Entidade Formadora a estrutura diretiva a adotar para cada época desportiva.

10.1.2. Vice-Presidente | Diretor Entidade Formadora

É o responsável pelo acompanhamento e distribuição de delegados por todas as equipas de futebol. Planear, organizar, dirigir e controlar todas as atividades do departamento de formação, ou de atribuí-las a alguém com capacidade para tal, dando poder, delegando e motivando os seus colaboradores. Criar e inovar no sentido de solucionar os problemas que apareçam com os olhos postos no futuro e na sustentabilidade de todo o processo formativo do clube. Promover a responsabilidade social e organizacional pelos temas do ambiente, sociedade, ética, formação, saúde e família. Monitorizar e avaliar todo o processo de Formação.

10.1.3. Coordenador Geral | Coordenador Técnico

O Coordenador geral assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação, sendo o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo, sendo um elemento essencial na dinamização desse mesmo processo. Com uma forte cooperação com o coordenador técnico, existem funções que em conjunto têm de colocar em prática.

Assistir com regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas da formação; Coordenar a atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente treinos, formação de treinadores, comunicação com os pais/encarregados de educação, competições e eventos desportivos; Definir os critérios para a recolha dos treinadores e seleciona-los para o exercício das funções a desempenhar; Estabelecer comunicação sistemática de forma a assegurar que todos estejam bem informados e que se direcionem no mesmo sentido; Realizar reuniões uma vez por mês com os treinadores e diretores de jogo de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e jogos para harmonizar as expectativas dos treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo clube; Fazer cumprir o regulamento interno; Assegurar a comunicação com os pais e encarregados de educação dos atletas e informa-los sempre que solicitado sobre o processo de formação dos seus atletas;

Elabora um organigrama técnico, horários, grupos de treino, distribuição de espaços e de competições; Controlar a planificação, os conteúdos das sessões e tarefas de treino e de assiduidade; Organizar atividades desportivas, culturais de carácter pontual e de final de época; Promover um trabalho multidisciplinar com os outros agentes (médicos, massagistas, enfermeiros, fisioterapeutas, diretores, treinadores).

10.1.4. Scouting

Observar potenciais atletas, com a base no perfil de atleta estipulado pelo clube; Elaborar relatórios de todos os jogadores que se enquadrem nesse perfil; Participar de forma ativa na implementação do modelo de formação; Assistir com regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas de formação; Elaborar uma base de dados com informações dos jogadores observados; Elaborar uma base de dados com informações de potenciais treinadores, mediante o modelo de treinador existente no clube.

10.1.5. Treinadores

Respeitar todos os atletas, funcionários, diretores e pais/encarregados de educação dos atletas; Apresentar-se devidamente equipado com o vestuário de treino/ jogo, quando em serviço do Clube; Planificar treinos mediante o modelo de formação implementado pelo clube; Orientar a equipa nos jogos e treinos; Nos dias dos jogos, quando existir transporte disponibilizado pelo clube, os treinadores devem acompanhar a respetiva equipa, exceto se receberem autorização em contrário, dada pela Coordenação; Estabelecer objetivos de equipa de acordo com o que é implementado pelo clube; Contribuir para o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnicas, táticas e psíquicas) do futebol, de acordo com as capacidades e as necessidades dos jovens; Dirigir as suas ações, valorizando o esforço e progresso da aprendizagem e só depois na vitória; Promover a formação desportiva e social dos atletas; Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico; Participar nas atividades promovidas pelo Clube; Dirigir as expectativas dos jovens de uma forma real; Utilizar as ferramentas informáticas disponibilizadas pelo clube, assegurando o registo sistemático e atualizado dos parâmetros definidos pela Direção e Coordenação Técnica; Elaborar relatório técnico de avaliação (Janeiro e Maio) do seu grupo de trabalho; Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades; Ser responsável no levantamento de todo o material de treino; no final do mesmo, certificar-se que todo o material desportivo levantado é arrumado no sítio certo; Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada; Entregar os planos de treino e relatórios (se assim for pedido) até ao final da primeira semana do mês seguinte; Cumprir e fazer cumprir o presente regulamento; Contribuir para uma formação geral e integral do cidadão comum; Comparecer a reuniões com a Direção do Clube ou com a Coordenação sempre que for convocado para o efeito; Deverá pugnar por um bom relacionamento com os atletas e respetivos encarregados de educação. ~

10.1.6. Nutricionista

Elaboração de um rastreio a todos os atletas da formação e identificar, através dos dados recolhidos, os casos que devem ser seguidos com mais atenção, elaborando um plano alimentar;

10.1.7. Psicólogo(a)

Mediante a avaliação diagnóstica realizada pelo coordenador, se existir alguma situação de anormal com o(s) atleta(s), devem ser encaminhados para a psicóloga para perceber a origem do eventual problema e tentar encontrar estratégias para o(s) solucionar;

10.1.8. Fisioterapeuta

Cumprir o regulamento do departamento clínico; Promover a atividade física de forma efetiva e segura; Educar/aconselhar os atletas na capacidade de intervir no âmbito clínico e aspetos do treino (prevenir lesões e otimizar o rendimento dos atletas); Intervenção/reabilitação na fase aguda (lesão);

10.1.9. Massagista

Cumprir o regulamento do departamento clínico; Recuperar e reabilitar lesões; Acelerar o processo de recuperação; Reduzir a fadiga, as tensões musculares e articulares; Dar a primeira assistência ao atleta no local de treino/jogo;

10.1.10. Enfermeiro

Organizar e dirigir os serviços de enfermagem; Ajudar na recuperação de atletas (antes e depois das cirurgias); Acompanhar o trabalho de fisioterapeutas e massagistas; Prescrever medicamentos para os atletas; Responder às necessidades básicas de saúde do atleta; com os atletas e respetivos encarregados de educação.

10.1.11. Responsável pela Ética e Integridade

Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade, orientando e avaliando todos os processos, eventos inerentes ao mesmo deverá organizar e dirigir os eventos que promovam a ética e integridade. Orientar e gerir todo o processo adjacente e da responsabilidade da Ética e Integridade. Assegurar que os comportamentos anómalos sejam avaliados e divulgados às estâncias competentes.

10.1.12. Responsável pelo Acompanhamento Escolar

Seguir de perto o rendimento do atleta na escola, com reuniões esporádicas com diretores de turma, caso necessário; Avaliar o comportamento social e escolar do atleta; Apoiar, se necessário, o estudo do atleta.

11. Ética Desportiva e Integridade

Representar um clube histórico como o Sport Clube Vila Real, acarreta a responsabilidade de uma representação digna, da sua história, identidade e valores. Assim todos os agentes intervenientes devem reger-se e fazer-se acompanhar por determinados comportamentos que dignifiquem o clube. O responsável por casos anómalos, o responsável pela Ética, em consonância com a direção e o Coordenador avaliará a situação e divulgará às estâncias competentes.

11.1. Ética Desportiva e Integridade

A Integridade e Ética no Desporto são padrões de conduta que regem todo o nosso Departamento de Formação. Aachamos muito importante passar valores éticos porque ajuda a prevenir a violência no desporto, o racismo, a xenofobia e a discriminação social, fazendo-os crescer enquanto pessoas e enquanto cidadãos.

11.2. Espelho de Comportamento

O que nós pretendemos inculcar aos nossos atletas, treinadores, staff e encarregados de educação é valorizar a Lealdade e Respeito pelo próximo, dentro da diversidade e singularidade de cada um. Estes valores são alicerce para uma sociedade mais inclusiva e justa.

12. Normas de Conduta

Representar um clube histórico como o Sport Clube Vila Real, acarreta a responsabilidade de uma representação digna, da sua história, identidade e valores.

Assim todos os agentes intervenientes devem reger-se e fazer-se acompanhar por determinados comportamentos que dignifiquem o clube:

- Só é permitida a entrada, nas instalações do clube, aos Atletas, Treinadores, Coordenador e Diretores;
- Só é permitida a entrada no espaço de treino a elementos pertencentes às que nessa altura estejam nele a trabalhar;
- O treino começa quando entras nas instalações e acaba quando saís delas;
- O atleta, deve estar pronto para treinar, 15 minutos antes do início do treino;
- O atleta só poderá treinar com a camisola de treino do clube;
- Se o atleta precisar dos cuidados do corpo clínico deverá vir mais cedo para estar pronto à hora do início do treino;
- Se o atleta estiver lesionado deve comparecer no campo para efetuar os tratamentos e manter o treinador e o corpo clínico informados. Sempre que não possa comparecer ao treino, por lesão, doença ou outro motivo, deve informar o treinador, sempre com a antecedência possível;
- Aquando da hora marcada para o início do treino deve esperar no balneário por indicação dos treinadores para seguir para o local de treino;
- Sempre que o atleta regresse ao treino após ausência não justificada, não se equipa sem comunicar ao treinador os motivos dessa ausência. No dia da convocatória deve assinar a convocatória e reparar em todas as informações importantes;
- No dia do jogo a deslocação é feita com a equipa e treinadores em transporte do clube, podendo no regresso com a permissão do treinador, vir em viatura familiar. Situações excecionais deverão ser abordadas quando assina a convocatória;
- Consultar os placares, os diretores, Facebook/Instagram e o site oficial para se manter informado.

É Obrigatório

- Equipar a rigor nos jogos (botas limpas, meias até aos joelhos e camisola por dentro dos calções);
- Utilizar a roupa do clube para as deslocações;
- Equipar nos treinos como nos jogos, somente com equipamento do clube;
- Usar apenas roupas de treino do clube.
- É obrigatório o uso de caneleiras no treino;
- É obrigatório o uso de chinelos no banho;
- O balneário é o espaço dos atletas, estes, devem mantê-lo limpo.

Não é permitido

- Usar equipamentos de outros clubes;
- Ter o telemóvel ligado, nas concentrações para os jogos, e 15 min antes do treino iniciar;
- O uso do telemóvel nos transportes, nas deslocações para os jogos, excetuando para ouvir música;
- Aos pais, falarem com os treinadores sobre o desempenho dos jogadores;
- Qualquer jogador substituído ou não utilizado no jogo, ir para o balneário sem autorização dos treinadores;
- Nos jogos em casa, os jogadores abandonarem as instalações sem autorização dos treinadores;
- O consumo de álcool, drogas e substâncias proibidas;
- Os atletas, não podem participar em torneios ou outros jogos sem autorização do clube;
- Os atletas, não podem jogar ou treinar noutros clubes sem autorização do clube;
- Todos os atletas são obrigados a participar nas atividades propostas pelo departamento/clube.

12.1. Utilização dos Transportes

A utilização dos transportes do Sport Clube Vila Real – Futebol Formação 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;
4. É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
5. Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;
6. É obrigatório o uso do cinto de segurança.

12.2. Normas gerais para Staff/Treinadores

- Evitar sempre que possível o contacto com pais/ EE's
- Nunca transmitir e/ou comentar situações de jogo ou procedimentos internos da equipa ou Clube para pessoas externas ao mesmo
- Cumprir escrupulosamente as orientações vindas do Coordenador Técnico
- Avisar o Coordenador Técnico e ao Diretor da equipa faltas aos treinos

12.3. Normas e Perfil de Capitão de Equipa

A definição do capitão e/ou listagem de elementos responsáveis pelas tarefas repetivas devem seguir os seguintes pontos:

1. Ser respeitado pela equipa
2. Ser fiel aos princípios ao Clube
3. Ser organizado
4. Ter as obrigações para com o Clube em dia (mensalidades)
5. Ser exemplo para os colegas
6. Ser fiel e transmissão de princípios e regras da direção/treinador para a equipa
7. A escolha do Capitão deve obedecer:
 - a. Ouvidos os elementos da Equipa
 - b. Proposto pela Equipa técnica e Diretor de Equipa
 - c. Parecer favorável pelo Coordenador Técnico e Diretor da Entidade Formadora
 - d. Aprovado pela Direção

13. Relacionamento com Pais/Encarregados Ed.

Este ponto tem como grande objetivo ajudar e melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e conseqüentemente o entendimento entre todos e porque julgamos que estes interlocutores são peça fundamental no processo formativo dos nossos atletas.

13.1. Valores Essenciais a transmitir aos educandos

1. Transmitir aos seus filhos/educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os valores da essência do ser humano e mostrar o que o desporto representa nas relações humanas e sociais;
2. Respeitar as decisões dos árbitros e outros aplicadores das leis do jogo, Treinadores/Professores, dirigentes e demais agentes desportivos;
3. Compreender e fazer compreender aos seus filhos/educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos;
4. Informar os seus filhos/educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos;
5. Alertar para os perigos das apostas desportivas e do Match Fixing, promovendo a integridade do desporto;

6. Inculcar aos seus filhos/educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia que esta constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos;
7. Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos/educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida;
8. Ter uma relação correta e cooperante com os demais pais e encarregados de educação dos outros atletas.

13.2. Regras Gerais

Regras essenciais que todos os pais que tenham filho (s) a praticar ou não umas modalidades desportivas devem conhecer e respeitar quando forem assistir a um evento desportivo.

1. Não me grites em público
2. Não grites com o treinador
3. Não menosprezes o árbitro
4. Não menosprezes os meus colegas
5. Não percas a calma
6. Ri e diverte-te a ver-me jogar
7. Não me dês lições depois do jogo
8. Não te esqueças que é apenas um jogo
9. Pensa que sempre farei o meu melhor
10. Com o teu apoio serei feliz
11. Não jogo sozinho, somos uma equipa apoia-nos
12. Respeita os nossos Adversários

14. Acompanhamento Médico

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 tem de ser comunicada imediatamente ao departamento para que possamos juntos com o gabinete definir qual o melhor caminho a seguir.

14.1. Procedimentos no caso de lesão

14.1.1. Em treinos:

Primeiro contacto será sempre o Fisioterapeuta de serviço. Os treinadores encaminham o atleta para o Gabinete Médico ou o Fisioterapeuta desloca-se ao local de treino.

14.1.2. Em jogos:

- Jogos em casa e fora todos os escalões farão acompanhar-se por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta;
- A atletas lesionados e/ou que requerem qualquer tratamento clínico é obrigatória a sua presença 60 minutos antes da hora marcada para a sessão de treino;

- É obrigatória a presença do atleta lesionado até ao final do treino, salvo permissão em contrário do Diretor de equipa;
- É proibido o abandono das instalações de qualquer atleta antes do final da atividade do grupo sociais, sem a permissão do Diretor de equipa;
- Plano da Evacuação médica, em caso de lesão em treino/jogo encontra-se devidamente afixado no gabinete médico e toda a estrutura diretiva, técnica e médica conhece-a.

15. Plano Alimentar

O **Plano Geral Alimentar/Nutricional** tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento a um jogador de futebol ao longo da época, bem como, melhorar a qualidade de vida do jovem atleta. No fundo, com este documento o atleta e os próprios encarregados encontram aqui um programa que poderá ajudar a “comer melhor”.

Os exemplos que propomos servem como um documento de referência e de apoio, para uma alimentação cuidada de uma criança/jovem que pratica desporto com alguma regularidade. Para haver uma correta alimentação do atleta, esta terá que satisfazer as necessidades energéticas e plásticas, através de adequado fornecimento de calorias, hidratos de carbono, lípidos, proteínas, água, minerais, vitaminas e antioxidantes.

Alimentos permitidos	Alimentos não aconselhados
<ul style="list-style-type: none"> • Ingestão de água, principalmente durante e após a atividade física; • Sumos de frutas adocicados e adicionando uma pequena quantidade de sal, são excelentes repositores para as perdas de água e sais minerais; • Hidratos de carbono (massas, cereais em geral, pães, etc), dando preferência para aquelas que contêm pouca ou nenhuma gordura; • Fontes de fibras nas refeições (cereais integrais, pão e arroz integral, vegetais, grãos com casca); • Consumo de frutas, legumes e verduras; • Consumo de antioxidantes (cenoura, chá verde, frutas cítricas, tomate), para a eliminação de radicais livres provocados pela prática do exercício físico; • Beber muita água ao longo do dia (1 a 2 litros). 	<ul style="list-style-type: none"> • Gorduras sob todas as formas, tomando cuidado com a “gordura invisível” nos alimentos (maionese, queijo amarelo, etc); • Excesso de açúcar e/ou alimentos açucarados (bebidas, bolos, guloseimas). Estes são absorvidos rapidamente e os músculos e o fígado não têm capacidade de absorver toda a glicose, sendo parte destes alimentos transformados em gordura corporal; • Bebidas gaseificadas (refrigerantes); • Cuidado com molhos picantes e gordurosos; • Fast food; • Bebidas alcoólicas.

Os tipos de alimentação a administrar aos jovens atletas variam conforme o período de treino, do período de competição ou do período de recuperação, sendo cada indivíduo um caso.

15.1. Plano de Nutrição | Exemplo Geral

Os jogadores devem reger-se pelo seguinte plano alimentar:

- **Pequeno Almoço:** 1 pão de mistura + manteiga + 1 fatia de fiambre 1 copo de leite com chocolate Meio da manhã: 1 Peça de Fruta + 1 iogurte de aromas MG + 3 colheres de sopa de Aveia
- **Almoço:** Sopa de legumes Carne/Peixe + massa/arroz ou batata + legumes salteados/cozidos ou crus (temperar com azeite)
- 30min antes do jogo: 1 peça de Fruta
- **JOGO Lanche:** 1 pão de mistura + 1 fatia de fiambre + 1 fatia de queijo 1 sumo de fruta 1 peça de fruta
- **Jantar:** Sopa de legumes Carne/Peixe + massa/arroz ou batata + legumes salteados/cozidos ou crus (temperar com azeite) 1 peça de Fruta
- **Ceia:** 4 colheres de sopa de Corn Flakes + Leite MG ou logurte

15.1.1. Dieta | Dia De Jogo - Exemplo Geral

É uma refeição que deverá ser quantitativa e qualitativamente normal, embora de fácil digestão e, dentro do possível, de acordo com os hábitos do atleta.

Esta refeição deve ser tomada entre três a quatro horas antes da competição, não menos de três para que a digestão já se tenha feito aquando o início da prova.

15.1.2. Dieta | Durante O Jogo - Exemplo Geral

Ingerir líquidos, de preferência água

15.1.3. Ao intervalo

Ingerir alimentos ricos em hidratos de carbono por exemplo, uma Banana madura, ou pão com marmelada

Nota: Evitar alimentos ricos em gordura por causarem desconforto abdominal

15.1.4. Dieta | Após O Jogo - Exemplo Geral

Fazer uma refeição com alimentos ricos em hidratos de carbono como arroz, batata, pão, cereais, fruta. De salientar, nesta refeição a ausência de carne, peixe e pão pois estes alimentos são acidificantes. As bebidas alcoólicas, o café e o chá também não devem ser consumidas pois entre outros inconvenientes, têm efeito diurético, assim prejudicando a reidratação

15.1.5. Exemplo Práticos

- Creme ou sopa de legumes;
- Arroz, batata ou massa cozida;
- Salada de vegetais com azeite e sumo de limão;
- Fruta madura;
- Água ou sumo de frutos naturais
- Alimentos um pouco mais salgados do que o habitual;

No caso de ter que escolher um pequeno snack o leite com chocolate é uma boa opção.

Nota: Ingerir líquidos, de preferência água.

Sabendo que um Jogador em melhores condições físicas e Nutricionais, pensa durante mais tempo, recupera melhor do esforço e lesiona-se menos. Para além disso, sabemos também hoje que, um Jovem com uma boa alimentação será sem dúvida um adulto mais saudável. Como tal, o Sport Clube Vila Real tem um Plano Alimentar com o grande objetivo de melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época. Ajustado sempre à condição familiar, profissional e social de cada atleta.

16. Acompanhamento Escolar

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

Caso o jovem atleta tenha um comportamento exemplar, quer no comportamento, quer no sucesso escolar, poderá ver as suas ações reconhecidas.

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 da Formação, Treinador de equipa e respetivo Diretor).

16.1. Normas de Combate ao insucesso escolar/integração

No caso de insucesso escolar devido a dificuldades de assimilação da matéria e conteúdo dado, o Responsável pelo Acompanhamento Escolar procurará perceber a razão específica do problema e no caso de dificuldade na aprendizagem, somente, é indicada um explicador para auxiliar o jovem atleta.

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.

1. Benefício para os alunos de excelência:
2. Proposto para atleta de referência
3. Premiação Atletas de Referência.

16.2. Incentivos ao sucesso escolar

O Departamento de Formação do Sport Clube Vila Real procura incentivar o Desempenho e Formação do Atleta, quanto ser ambivalente.

Como tal, a cada período letivo, premeia os 3 melhores atletas/alunos nas diferentes dimensões.

Dimensão Desportiva (Evolução)	Dimensão Escolar (Aproveitamento)	Dimensão Social (Comportamento)
Avalia-se as Capacidades Técnico-táticas, Competitividade, Fair Play, Espírito Coletivo, Respeito pelas Leis de jogo, adversários e Equipas de Arbitragem, Ética e Responsabilidade.	Avaliação feita mediante as notas existentes e o seu comportamento escolar.	Avaliação feita ao seu Comportamento cívico e à Capacidade de transmitir os valores do clube na comunidade envolvente.

Essa avaliação estará ao cargo dos Treinadores, Coordenador Técnico e Responsável pelo Acompanhamento Escolar e Social, cabendo, em último caso, a escolha feita pelo Coordenador Técnico, mas sempre em concordância com os restantes avalistas.

O atleta, com notas superiores a Muito Bom/Excelente; 4,5 ou 17,5 (não tendo nenhuma negativa no conjunto das disciplinas). Para além das notas escolares serão anexadas a dimensão desportiva (avaliação feita entre treinadores da equipa e coordenadores) e a dimensão social (avaliação feita entre Coordenadores, Responsável pelo Acompanhamento Escolar e Responsável pela ética e integridade).

O Prémio será:

- Entrega de um diploma;
- Reconhecimento nas redes sociais dessa premiação Colocação da condecoração no placard de informações;
- Possibilidade de acompanhar a equipa Profissional no primeiro treino da semana posterior e visualização do seguinte jogo em casa na tribuna VIP.

17. Infrações e Quadro Disciplinar

Este regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Formação do Sport Clube Vila Real. Assim, qualquer infração ao presente regulamento e/ou aos demais agentes incorrem:

- As faltas aos treinos e às competições deverão ser devidamente justificadas, com antecedência ou no dia seguinte; a falta da justificação no prazo estabelecido implica uma sanção desportiva da parte do treinador, em concordância com o Coordenador Técnico e Responsável Máximo da Formação.
- Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção;
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e direção, após consulta aos treinadores; Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.
- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pela direção, após consulta ao treinador e coordenador.

As sanções a aplicar serão de:

- a. Repreensão
- b. Suspensão
- c. Exclusão

Indicamos algumas das infrações passíveis de sanções:

Infração	Sanção
Atraso ao treino, jogo ou concentração	A aplicar pelo treinador
Falta sem aviso prévio ao treino	A aplicar pelo treinador
Falta injustificada a um treino	Sanção a aplicar pelo coordenador e direção, após consulta aos treinadores
Não comparência ao jogo, não justificada	Proibição de Treinar e Processo Disciplinar
Desavenças com colegas, falta de respeito ou má educação com algum agente desportivo	Proibição de Treinar e Processo Disciplinar
Em representação do clube, atitudes que denigam ou mancham o bom nome do mesmo	Suspensão Imediata e Processo Disciplinar
Comportamentos incorretos para com elementos do clube, por pessoas externas, mas afetas aos atletas	Sanção a aplicar pelo Clube
Não cumprimento das normas internas	Sanção a aplicar pelo coordenador e direção, após consulta aos treinadores
Prática de Bullying, atos de Xenofobia ou Violência	Suspensão Imediata e Processo Disciplinar
Combinação de resultados (Match Fixing)	Suspensão Imediata e Processo Disciplinar
Falta ao Treino sem aviso prévio	Sanção a aplicar pelo Treinador
Falta injustificada a mais que um treino na mesma semana	Pode não ser convocado
Na véspera do jogo e estando convocado ser visto fora de casa após as 00h00	Será desconvocado e incorrerá uma sanção disciplinar a decidir pela Direção
Não comparência ao jogo sem justificação 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 denigrem o nome e a imagem do mesmo	Suspensão imediata e processo disciplinar, até a sua conclusão
Incumprimento das normas internas	Castigo aplicar pela Direção após conferenciar com o treinador
Comportamento incorreto para com os elementos do Clube por parte de pessoas externas ao mesmo que afeta os jogadores	Sanção a aplicar pela Direção
Falta ao Treino sem aviso prévio	Sanção a aplicar pelo Treinador
Falta injustificada a mais que um treino na mesma semana	Pode não ser convocado
Na véspera do jogo e estando convocado ser visto fora de casa após as 00h00	Será desconvocado e incorrerá uma sanção disciplinar a decidir pela Direção
Não comparência ao jogo sem justificação 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

Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. As medidas disciplinares a aplicar serão analisadas, posteriormente ao inquérito, por

uma comissão constituída pelo Presidente da Direção, pelo Coordenador do Departamento de Formação, pelo Diretor da equipa, pelo Treinador e pelo capitão da equipa ou subcapitão, no caso de se tratar de ser o capitão o infrator.

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.

18. Política de Avaliação, Recrutamento e Transição

No contexto atual do Futebol o recrutamento é, cada vez mais, essencial para qualquer Entidade Formadora.

Adaptado à nossa realidade, realizamos esta tarefa da forma mais competente e organizada que nos é permitido, sendo que os resultados têm sido bastante positivos nos últimos anos.

Anualmente temos conseguido incorporar atletas vindos de outras realidades e contextos competitivos, para enriquecer os grupos de atletas que temos vindo a formar.

A criação do Departamento de Observação/Scouting no Sport Clube Vila Real está inserida no projeto de reestruturação de todo o futebol, que visa dotar a nossa Formação de melhores condições e de profissionais de reconhecida competência e mérito.

18.1. Perfil de Scout

Funções de um Scout	Deveres de um Scout
<ul style="list-style-type: none"> • Observar jogos solicitados e não solicitados; • Elaborar relatórios de todos os jogadores que revelem potencial; • Participar de forma ativa na causa; • Elaborar uma base de dados com informações dos jogos e jogadores observados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ser discreto; • Ser rigoroso no desempenho das suas funções; • Capacidade de relacionamento e motivação; • Capacidade de mobilização e liderança; • Espírito de iniciativa; • Boa capacidade de análise; • Humildade e seriedade; • Conhecedor do mundo do futebol.
Procedimentos de Comunicação	
<ul style="list-style-type: none"> • O Scout ao abordar o encarregado de educação, deve-se apresentar e identificando-se como observador do clube. • O seguinte passo será pedir o contacto para que o Coordenador ou Diretor Responsável para Recrutamento faça uma primeira abordagem, via telefónica, informando do interesse do atleta e posteriormente, marcar uma reunião presencial, entre Coordenador técnico e o Encarregado de Educação do Atleta. 	

O SCOUT NUNCA, EM CASO ALGUM, PODE ABORDAR DIRETAMENTE O ATLETA

A Formação do Sport Clube Vila Real avalia os atletas em observação por 4 níveis de competências/aptidões (tornando as avaliações mensuráveis e de fácil compreensão):

NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III	NIVEL IV
ELITE	AVANÇADO	INTERMEDIO	INICIANTE
POTENCIAL ENORME	REVELA QUALIDADE	NECESSITA MELHORAR	REVELA DIFICULDADES

Os níveis avaliam determinados princípios que cada atleta tem, atendendo sempre à sua idade. Avalia-se através de 4 Dimensões, com 4 níveis.

De salientar que qualquer jovem que apareça e apresente características excepcionais, mesmo que não encaixe nas predefinições do modelo de jogador definido, é alvo de interesse.

A área abrangida é definida da seguinte forma:

1. Durante os períodos competitivos, nos jogos todos os treinadores são responsáveis por elaborar um pequeno relatório, apenas no caso de encontrarem algum atleta que se destaque, ou mesmo referenciar por whatsapp ou verbalmente o atleta em questão para uma futura observação específica.
2. Após essa referência, é efetuado um pedido ao responsável do scouting interno para delegar um scout interno para observar o atleta noutra contexto diferente.
3. O atleta referenciado, se estiver dentro do perfil de jogador que pretendemos é incluído na base de dados, com a devida classificação nessa observação.
4. São realizadas um mínimo de 4 observações ao atleta em questão, sendo uma delas obrigatórias ser feita pelo responsável do scouting.
5. Decisão de contratação: Só abordamos atletas de nível I e alguns de nível II se os responsáveis acharem conveniente dentro das limitações dos nossos planteis; Comunicação ao Coordenador Geral, ao Diretor responsável dos jogadores a contratar para contatos formais, ao clube e encarregados de educação.

18.2. Decisão de contratação

- a) O clube onde o atleta está inscrito é informado do interesse por parte da Sport Clube Vila Real – Formação. Ao mesmo tempo, informamos os pais/encarregados de educação do interesse, através e se possível em primeiro lugar, uma abordagem pessoal e/ou telefónica (se for pessoal: O Scout ao abordar o encarregado de educação, deve-se apresentar e identificando-se como observador do clube).
- b) É realizada uma reunião com os encarregados de educação, onde lhes é apresentado o Projeto de Formação, a nossa Missão, Visão e Valores, bem como o nosso Regulamento Interno. Essa reunião é sempre conduzida pelos coordenadores. Em alguns casos, poderão fazer uma visita guiada aos espaços comuns dos atletas, para assim perceberem dos recursos existentes.
- c) No final dessa reunião, e se houver concordância dos encarregados pelo recrutamento do jovem atleta, é chamado o atleta para perceber se está interessado em ingressar no clube.
- d) Caso fique alinhavado o ingresso/recrutamento do jovem, o clube antecessor é informado.

19. Política de Transição

No treino global duma equipa de futebol todos os sectores, princípios e fundamentos são importantes. Embora muito ampla, o Sport Clube Vila Real dá importância máxima ao apuro técnico-tático por ser o eixo fundamental do jogo e o motor de desempenho essencial da equipa em campo.

19.1. Etapas de Desenvolvimento (por idades/escalão)

O Sport Clube Vila Real, adota as indicações consagradas pela Federação Portuguesa de Futebol no que concerne às etapas de desenvolvimento dos jogadores de futebol, através da Estrutura Técnica Nacional de Formação S15- S20. A nossa Formação respeita o rendimento dos jogadores e das equipas pela lógica de níveis de desempenho, e não em exclusivo associado à idade.

As diferentes velocidades de crescimento das crianças e jovens conduzirão a elevada heterogeneidade. O saber respeitar as diferenças e interpretar os ruídos do crescimento é determinante para proporcionar os contextos ajustados as reais capacidades dos jogadores e equipas.

Proporcionar uma aprendizagem pelo jogo, global nos momentos iniciais e maior especificidade nos momentos finais da formação, proporcionará emoção, liberdade e evolução do jogador e equipa. Se algum atleta demonstrar, no seu escalão, que já domina o pressuposto desejado, é facultado novas adversidades com a subida (progressão) para o escalão seguinte, seguindo o Processo da Complexidade Crescente. Isto tudo deve-se à implementação de um modelo de jogo transversal a todos os escalões de formação, visando a aprendizagem do futebol, por oposição ao resultado imediato.

Neste caso, os treinadores de escalão, coordenador técnico e o responsável de scouting tem um papel importante nas avaliações realizadas.

Esta progressão é efetuada num processo integrante e constante, visando sempre o perfil do atleta do clube. O jogador identificado e sinalizado efetua sempre os 2 primeiro treino da semana com a equipa “nova” ou de escalão acima.

19.2. Enquadramentos/Integrações

Os atletas que não reunirem condições para a sua continuidade no clube, o Sport Clube Vila Real, com as boas relações que tem com os clubes da cidade e concelho de Vila Real, e se for vontade do atleta, procurará incluir o atleta em outro clube.

Poderá acontecer de duas formas:

Até aos sub13 (inclusive)	Sub14 e posterior
Os encarregados são informados, numa reunião individual sobre as avaliações efetuadas do seu educando e a não continuidade do mesmo no clube. (Muito raro os casos).	Os atletas são informados da decisão do clube e os encarregados de educação, se o clube achar pertinente, também são abordados e conseqüentemente informados sobre a decisão do clube. Após isso o SC Vila Real auxilia a integração desses atletas em clubes do concelho ou cidade de Vila Real, caso seja a vontade dos mesmos, disponibilizando a sua lista de dispensas aos vários clubes.

20. Proteção de Dados

O Sport Clube Vila Real preocupa-se com a privacidade dos diferentes agentes desportivos e como tal compromete-se em proteger os seus dados pessoais.

21. Alterações ao Manual de Acolhimento

O Sport Clube Vila Real reserva o direito de proceder a atualizações, correções ou adendas ao manual de acolhimento presente sempre que se verificar necessário.

22. Casos Omissos

O Sport Clube Vila Real reserva-se ao direito de decidir casos omissos ou qualquer dúvida que surja na interpretação deste regulamento, sempre com o bom senso adequado



Sport Clube Vila Real
Rua Cidade Espinho, Campo do Calvário, 5000-611 Vila Real
Contribuinte nº 501 617 680
Instituição de Utilidade Pública
Entidade Formadora de Futebol Masculino de 4 Estrelas pela FPF
Entidade Formadora de Futebol Feminino de 3 Estrelas pela FPF
Instituição Certificada com a Bandeira de Ética Desportiva pelo IPDJ
Instituição distinguida com a Medalha de Ouro Municipal
Filiado na Associação de Futebol de Vila Real
Telf. 259 041 923
WebSite: www.scvilareal.pt
E-Mail: geral@scvilareal.pt