# CENTRO SOCIAL PARA O DESENVOLVIMENTO DO SOBRALINHO

# MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ÉPOCA 2024/2025

# INDICE

CAPÍTULO 1 – MISSÃO, VISÃO, OBJETIVOS E OUTRAS INFORMAÇÕES.....2

CAPÍTULO 2 – NORMAS DE CONDUTA .....6

CAPÍTULO 3 - NORMAS DE CONDUTA DOS PAIS OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO .....13

CAPÍTULO 4 – INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR.....15

## INTRODUÇÃO

Este manual destina-se a todos os membros do Centro Social para o Desenvolvimento do Sobralinho, incluindo atletas, pais/tutores, treinadores, diretores e demais intervenientes na secção de Futsal. Tem como propósito esclarecer as normas essenciais para assegurar o bom funcionamento da época desportiva. Cada indivíduo que faz parte do Centro Social para o Desenvolvimento do Sobralinho representa não apenas a equipa, mas também carrega consigo o nome e a imagem da instituição. Pertencer a esta comunidade é uma honra e um privilégio que deve ser cultivado com responsabilidade.

## CAPÍTULO 1 – MISSÃO, VISÃO, OBJETIVOS E OUTRAS INFORMAÇÕES

### APRESENTAÇÃO

O Centro Social para o Desenvolvimento do Sobralinho nasceu a 20 de maio de 1970, por iniciativa de 30 moradores da freguesia do Sobralinho, apoiado no esforço destes em terem um espaço cultural, recreativo e desportivo inexistente nesta localidade. O Centro Social para o Desenvolvimento do Sobralinho tem-se destacado por iniciativas voltadas para a juventude. Contribuir para a promoção do Concelho de Vila Franca de Xira, particularmente da união de freguesias de Alverca do Ribatejo e Sobralinho e sua população.

### MISSÃO

Tem como missão e objetivo a cooperação no âmbito nacional, na educação e formação profissional dos cidadãos, no sentido de contribuir para combater os fenómenos que levam à exclusão e desproteção social, assim como promover o desporto na Freguesia, dando prioridade ao desenvolvimento global, aos níveis desportivo, social e escolar. Promover o interesse pela atividade física e desportiva como valorização do ser humano.

## VISÃO

O Centro Social para o Desenvolvimento do Sobralinho pretende ser um clube de referência no ensino/treino de futsal. O objetivo é criar um ambiente que promova o desenvolvimento integral, não apenas desportivo, mas também pessoal e social.

## VALORES

O Centro Social para o Desenvolvimento do Sobralinho, promove e divulga valores fundamentais, que transcendem o desporto e permeiam o dia a dia dos seus membros. Destacam-se o fairplay, honestidade, disciplina, fraternidade, responsabilidade, igualdade, liberdade, lealdade, humildade e persistência.

## OBJETIVOS

Os objetivos do Centro Social para o desenvolvimento do Sobralinho, incluem a formação de jovens comprometidos com o "fair play", estabelecendo relações socioculturais positivas. Procura ser uma escola de bons atletas e cidadãos, integrando o desenvolvimento técnico/tático/físico com sólidos princípios cívicos. O orgulho do CSPDS, reside não apenas em criar bons jogadores, mas também em apoiá-los academicamente e moldar cidadãos responsáveis.
Este manual reflete o compromisso do Centro Social para o desenvolvimento do Sobralinho com a excelência desportiva, o desenvolvimento pessoal e a promoção de valores que transcendem o campo de jogo. Cada membro é encorajado a abraçar esta missão e contribuir para o crescimento coletivo.

## ORGANOGRAMA

## LOCALIZAÇÃO DA SEDE SOCIAL

Sede do Centro Social para o desenvolvimento do Sobralinho

Rua Duque da Terceira nº 1 e 71 2615-692 Sobralinho

Coordenadas: 38°54'51.3"N 9°01'26.6"W

## Condições para o exercício da prática desportiva

Normas de pagamento das quotas dos atletas:

Inscrição: 12,50€
Seguro: 35,00€
Valor da quota mensal: 30€ (11 meses setembro a julho)
Quota de sócio anual 6€

As quotas devem ser pagas até dia 10 de cada mês.

As quotas devem ser pagas, preferencialmente, por transferência bancária e envio de comprovativo da transferência, identificando o atleta, para a área administrativa para o email atendimento@cspds.pt

NIB PT50 004553644019968392727

Pagamento a dinheiro é efetuado na secretaria do CSPDS.

## TRANSPORTES:

O transporte dos atletas deve ser assegurado pelos pais dos atletas. Caso os pais, com regularidade, não assegurem o transporte do seu atleta/filho, será efetuado em transporte do CSPDS.
Caso o transporte seja efetuado por viaturas do CSPDS e tendo em conta que uma parte fundamental da concentração para um jogo é gasta em viagem, o comportamento dos atletas nos transportes de e para os jogos deve ser exemplar, nomeadamente salvaguardando a sua segurança e a dos colegas, devendo ainda manter um ambiente civilizado e calmo, na ida e no regresso. A utilização dos transportes do Clube deverá reger-se pelas seguintes normas:

- 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;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança.

## CAPÍTULO 2 – NORMAS DE CONDUTA

## NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES

### DO COORDENADOR TÉCNICO:

O cargo de Coordenador Técnico implica um grande conhecimento do funcionamento e de toda a filosofia do Clube.

Funções:

• É responsável pela coordenação técnica do Futsal do Clube, nomeadamente pela definição do modelo de jogo e modelo de treino;

• É da sua responsabilidade em conjunto com a direção, a constituição das Equipas Técnicas e Staff Administrativo de cada escalão;

• Realiza reuniões, sempre que achar conveniente, com os Diretores e Treinadores de forma a analisar o processo de trabalho efetuado;

• Organiza em conjunto com os treinadores, os jogos de preparação a realizar na pré-época, bem como outros de carácter pontual (torneios e outros) durante a época desportiva;

• Elabora em conjunto com os restantes Diretores, horários, grupos de treino, distribuição de espaços para todas as atividades.

### DOS TREINADORES:

• Ser um exemplo para todos;

• Manter uma postura correta dentro e fora do campo;

• Incutir nos atletas gosto pela modalidade e transmitir uma constante ideia de querer ser cada vez melhor;

• Abster-se de consumir bebidas alcoólicas e principalmente de fumar na presença de qualquer atleta;

• Ter muito cuidado com fotografias ou comentários expostos nas redes sociais;

• Planear, realizar e avaliar o treino de acordo com os ideais do Clube e com o respetivo escalão etário;

• Atribuir e delegar funções nos seus Treinadores-Adjuntos;

• Indicar ao Coordenador qual o material necessário para a concretização do treino;

• Implementar regras para o bom funcionamento do grupo, mas normalizada a todas as equipas do Clube;

• Articular com o staff administrativo do escalão a hora de concentração para o jogo;

• Elaborar a convocatória para o jogo;

• Não utilizar nem permitir que seja utilizada linguagem imprópria;

• Reportar ao Coordenador todas as lesões dos atletas que tenha conhecimento;

• Ceder atletas da equipa que lidera, sempre que o Coordenador lhe proponha, para serem utilizados noutras equipas do Clube;

• Eleger os capitães em concordância com o Coordenador;

• Chegar antecipadamente aos treinos e jogos;

• Utilizar em todos os treinos e jogos o material desportivo fornecido e indicado pelo Clube para cada circunstância;

• Apresentar-se nas reuniões formais com os restantes Agentes Desportivos na sede do Clube, quando notificados;

• Participar nas atividades promovidas pelo Clube.

## DOS CAPITÃES DE EQUIPA:

Capitão de equipa é um atleta forte da Equipa, que possui melhor sensatez e responsabilidade em campo. É a figura que inspira todos os colegas e aquele que detém a maior capacidade de tomar decisões, nos bons e maus momentos.

• Representa toda a Equipa e possui a responsabilidade de tomar decisões pelo grupo, sempre que necessário. Após ouvir a opinião de todos, cabe-lhe sempre a tomada de decisão final e responsabilizar-se pelas suas consequências;

• Em algum momento que não esteja presente um adulto, cabe ao Capitão zelar pela boa conduta da Equipa;

• Tem a responsabilidade de manter e transmitir uma imagem de atleta empenhado e que faz o necessário para manter a sua boa performance intelectual e desportiva;

• Sempre que existam aversões ou rivalidades dentro do balneário, cabe ao Capitão de equipa impor a ordem. Possui a responsabilidade de garantir o bom espírito da equipa e a camaradagem entre colegas. Sempre que se verifique um conflito deverá interferir e apelar ao entendimento de ambas as partes, para que as discussões, rivalidades ou egos não prejudiquem os restantes elementos do grupo;

• O Capitão de Equipa representa os colegas junto do Treinador e do Coordenador;

• No decorrer dos jogos representa os colegas junto dos árbitros de uma forma civilizada e tem a responsabilidade de conversar com estes, defendendo a ação dos colegas ou reconhecer os seus erros;

• No decorrer dos jogos, o Capitão de Equipa deverá ter uma conduta exemplar, respeitar os adversários, os árbitros e o público. Tem a responsabilidade de promover o jogo limpo e de incentivar o fair-play;

DIREITOS DOS ATLETAS:

• Serem tratados com respeito, dignidade e tolerância por todos os agentes do Clube;

• Beneficiar de um ambiente proporcionado por toda a estrutura que lhes permitam condições para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cívico e cultural, contribuindo assim para a formação da sua personalidade;

• Treinar de forma que lhes permitam uma constante evolução desportiva;

• Usufruírem de todas as condições físicas, nomeadamente instalações desportivas de qualidade, com balneário equipado com vestuário, banhos, sanitários com ótimo padrão de higiene;

• Verem reconhecido e valorizado o seu mérito, a sua dedicação, o seu esforço no treino e o seu desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido;

• Serem assistidos de forma pronta e adequada em caso de lesão ocorrida nos treinos ou jogos (oficiais ou de preparação);

## DEVERES DOS ATLETAS:

• Respeitar e dignificar o Clube, lembrando-se que envergando o emblema do Clube está em qualquer momento a representá-lo;

• Mostrar espírito desportivo, isto é, demonstrando respeito mútuo, solidariedade, amizade, promover o espírito de grupo e coesão da equipa, respeitando os atletas adversários, dirigentes de clubes adversários, equipas de arbitragem e público em geral, evitando situações desagradáveis, tanto para o grupo, como para o próprio atleta;

• Participar em todas as atividades do Clube, para as quais seja solicitado;

• Apresentar-se antecipadamente no balneário evitando atrasos aos treinos e jogos;

• Cumprimentar colegas, técnicos e restantes elementos do staff no início e final de cada treino ou jogo;

• O banho é obrigatório após os treinos e jogos para as equipas de Iniciação e Competição. Na Pré-Iniciação, não sendo obrigatório, aconselhamos que seja tomado;

• Ter uma atitude exemplar em competição, não recriminando os erros dos colegas e procurando sempre incentivar os mesmos;

• As faltas aos treinos ou às competições deverão ser justificadas e anunciadas com antecedência;

• Respeitar as instruções dos Treinadores, sabendo aceitar as suas opções técnicas e táticas;

• Quando entra no balneário o telemóvel deverá ser desligado ou colocado em silêncio, não sendo permitido mexer no mesmo;

• Utilizar em todos os treinos e jogos a roupa desportiva fornecida e indicada pelo Clube para cada circunstância;

• Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário social ou desportivo que lhes forem entregues e proceder à sua devolução logo que lhe for solicitado;

• Promover uma utilização responsável das instalações, material desportivo e transportes, mantendo o estado de conservação, higiene e limpeza;

• Não é permitido o consumo de bebidas ou alimentos sem autorização dos Treinadores;

• Em qualquer circunstância, não é permitido abandonar o grupo sem autorização;

• É proibida a captura de fotografias ou vídeos nos balneários sem autorização;

• É proibido publicar fotografias ou vídeos nas redes sociais de momentos privados da Equipa;

• Os comentários nas redes sociais, blogues e páginas pessoais, são considerados públicos, pelo que os atletas estão, por isso, proibidos de fazer qualquer observação nesses meios sobre a vida interna e organização do CSPDS. O atleta é responsável pela página pessoal e por todas aquelas que lhe forem associadas;

• Não prestar declarações sobre assuntos que digam respeito à particularidade da organização desportiva do Clube, expondo assuntos confidenciais, não prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, não produzir comentários que tenham como destinatários membros de órgãos sociais, atletas ou técnicos de outros clubes ou que, de alguma forma, incitem à indisciplina em futuros eventos desportivos;

• Em caso de doença, ou lesão, o atleta deve informar a equipa técnica ou o Coordenador. Em caso de lesão desportiva, não deve dirigir-se aos serviços de urgência sem autorização do Coordenador do escalão;

• Cumprir o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

## NOS TREINOS:

Um atleta que vai faltar a um treino deve avisar antecipadamente o treinador, justificando a sua falta;

• Deve estar devidamente equipado e pronto para treinar, com antecedência devida;

• Ser responsável pelos bens materiais deixados no balneário;

• Esperar no respetivo balneário pela indicação do Treinador para se poderem deslocar para o campo;

• Os treinos não servem para repetir de forma rotineira os exercícios ou para passar o tempo. Pretende-se que se melhore todos os dias os fundamentos do jogo. É imprescindível, portanto que se tenha muita concentração e empenho e que se entenda porquê e para quê de cada aspeto do treino;

• Durante o treino, não se pode entrar e sair sem autorização, nem se pode falar com estranhos à equipa;

• Não se pode beber água, nem sentar durante um treino sem autorização do Treinador;

• É proibido o uso de joias, relógios, brincos e piercings;

• Sempre que haja distribuição de equipamentos para utilização nos treinos (exemplo: camisolas e calções, etc.), os mesmos são de utilização obrigatória;

• Os atletas devem cuidar do estado do seu calçado e, durante os treinos, devem ter os atacadores bem atados;

• Colaborar na organização e recolha de material.

## NOS TORNEIOS OU ESTÁGIOS:

• Devem apresentar-se devidamente equipados e com bons hábitos de higiene, com o material desportivo, consoante as circunstâncias;

• As camisolas devem estar sempre por dentro das calças de fato de treino ou dos calções;

• Não é permitido o uso dos casacos de fato de treino atados à volta da cintura. Bonés ou gorros só podem ser usados se estiverem devidamente identificados com emblema do Clube;

## EM COMPETIÇÃO:

• As convocatórias serão informadas aos atletas pelo treinador, após o último treino que antecede o jogo, tomando conhecimentos todos os atletas que assinam a convocatória;

• Os atletas não convocados estão obrigados a encontrarem-se contactáveis para a eventualidade de serem ainda integrados no grupo convocado,

substituindo um atleta convocado que se tenha lesionado ou por outro impedimento, no período entre a convocatória e o jogo;

• Nos jogos disputados em casa, os atletas não convocados, na medida da sua disponibilidade, devem marcar presença e permanecer numa zona específica;

• Não se pode jogar com qualquer tipo de joias, pulseiras, fios, relógios, brincos, etc.;

• Nas entradas em campo, a Equipa deve entrar junta e em passo de corrida, assumindo uma atitude vencedora. Esta situação aplica-se tanto no aquecimento como no regresso para início da 2ª. Parte;

• Os atletas no banco durante os jogos deverão manter a correção e prestar atenção e interesse pelo jogo dos seus companheiros, sendo estritamente proibido dirigir-se aos árbitros ou ao público;

• Desde que se entre dentro do recinto de jogo para iniciar o aquecimento até sair do balneário depois do jogo, não se podem manter conversações com pessoas estranhas à Equipa. Em caso de familiares, amigos ou conhecidos, os cumprimentos devem ser feitos com educação, mas breves, reservando para o final da partida qualquer conversa;

• O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao final do jogo.

ESCOLA:

Todos os atletas do CSPDS a frequentar o meio escolar devem seguir as normas e condutas da escola.

• Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;

• Seguir as orientações do pessoal docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;

• Evitar faltar e caso tenham de o fazer, estas serem devidamente justificadas pelos atletas e pelos Encarregados de Educação;

• Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na Escola;

• Devem manter sempre limpos e arrumados, os espaços utilizados pertencentes à Escola;

• Conhecer as normas de funcionamento e do Regulamento Interno da Escola e cumpri-los integralmente.

# CAPÍTULO 3 - NORMAS DE CONDUTA DOS PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

## Normas de conduta dos pais e/ou encarregados de educação:

- Seja o principal fã do seu filho;
- Respeite os Treinadores, os outros Pais e todos os Praticantes;
- Após os treinos, fale com o seu filho sobre os aspetos positivos e negativos da sua prestação, enfatizado os positivos;
- Ajude o seu filho a centrar-se na prestação e não no resultado;
- Não entre no recinto de jogo durante a sessão de Treino;
- Apoie o seu filho, mas não lhe dê indicações (deixe isso a cargo dos Treinadores);
- Não esqueça que o jogo é para as crianças e não para a glória dos Pais;
- Cumpra todas as normas definidas. Contribua para que o seu filho "faça sempre o seu melhor".

## Reuniões e contactos com pais e/ou encarregados de educação:

- No início de cada época desportiva haverá uma reunião, por escalão ou escalões, entre o coordenador técnico, diretores, treinadores e os pais dos praticantes com o intuito de abordar a época desportiva, estabelecer e planear todo o trabalho futuro.
- no final do período o treinador principal de cada escalão realizará uma ficha de informação (ficha de avaliação) de cada praticante, sendo um meio de fornecer informações aos praticantes e aos respetivos pais sobre o comportamento e o aproveitamento do praticante na escola.
- O contacto com os encarregados de educação é de vital importância para facilitar o trabalho do professor/treinador na formação do jovem futebolista. Assim, sempre que os pais quiserem obter informações dos seus filhos, podem fazê-lo com o respetivo Professor / Treinador ou ainda com o Diretor Técnico.

- Poderão estabelecer-se reuniões periódicas a nível geral/grupo, como também a nível individual. Ficará ao critério de cada professor/treinador o estabelecimento das datas propícias a essas mesmas reuniões e as suas formas de contacto (pessoal, telefone, e-mail).

## Específico para pais e encarregados de educação:

A violação pelos pais de algumas das normas de conduta previstas no Manual de Acolhimento e Boas Práticas em termos que se revelem perturbadores do funcionamento do clube, devem merecer, num primeiro momento, uma chamada de atenção ou reparo pelos treinadores ou coordenador da formação no sentido de ser reposto o respeito pelo cumprimento das normas e evitar a reincidência da conduta.
Caso a primeira abordagem não produza efeito e haja reincidência nos comportamentos violadores do regulamento interno, podem ser aplicadas as seguintes sanções:

- Interdição de frequência das instalações do clube, quer nos treinos quer nos jogos;
- Multa;
- Aplicação ao seu educando de qualquer das sanções previstas no presente Regulamento;
- Todas as sanções aos pais são da competência da Direção do Clube.

## Plano de Emergência Médica (resumo):

O clube tem técnico com SBV/DAE e SBV pediátrico. 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 treinador/técnico de saúde do clube;

- **Lesão Ligeira** – Primeiro Socorro será dado pelo treinador e em caso de necessidade, encaminhar para o técnico de saúde de serviço no clube;

- **Lesão Moderada** - Informar o técnico de saúde de serviço no clube e encaminhar para a médica ao serviço do Clube;

- **Lesão Grave** - Triagem feita pelo técnico de saúde de serviço no clube e, caso seja necessário, encaminhar para o Hospital através de ambulância.

## CAPÍTULO 4 – INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

O presente Manual é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Clube. Assim sendo qualquer infração a este Manual pode levar aos seguintes sansões:

a) Advertência;

b) Repreensão escrita ou verbal;

c) Suspensão Temporária;

d) Expulsão.

O comportamento incorreto (incluindo os pais/tutores), para com os elementos internos ou externos ao Clube - Processo disciplinar.

Não cumprimento das Normas Internas – Processo Disciplinar.

Falta de respeito e indisciplina para com árbitros, diretores e treinadores – Processo Disciplinar.

## REGULAMENTO DISCIPLINAR:

1. Os atletas têm de justificar as suas faltas aos treinos, de preferência com antecedência. Caso falte a 50 % ou mais, injustificadamente - não é convocado para o próximo jogo;

2. Ausência não justificada a um jogo - não é convocado para o próximo;

3. Incumprimento de normas internas - o castigo a aplicar passa pelo Coordenador, após consulta ao Treinador;

4. Comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube – o castigo aplicar passa pelo Coordenador, após consulta ao Treinador;

5. Desavenças graves – o castigo a aplicar passa pelo Coordenador, Treinador e Direção do CSPDS;

6. Todos os infratores terão direito de ser previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

   Todas as situações não previstas neste Manual e que impliquem sanção disciplinar passam pela Direção do CSPDS depois de ouvir o Coordenador e Treinador.

O Presidente do CSPDS

(Manuel Silvino Pinto Coelho)

O Diretor do CSPDS

(Armando José Rodrigues de Sousa)

O Coordenador Técnico

(António José Drago Varela)