ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DO MARCO DE CANAVESES 09

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Índice

Ponto 1 - Missão da A. D. Marco 09 2
Ponto 2 - Visão da A. D. Marco 09 2
Ponto 3 - Valores da A. D. Marco 09 2
Ponto 4 - Objetivos da A. D. Marco 09 3
Ponto 5 - Organograma da Formação da A. D. Marco 09 4
Ponto 6 - Instalações da A. D. Marco 09 5
Ponto 7 - Comportamentos e Atitudes 5
Ponto 8 - Preservação e Respeito 6
Ponto 9 - Orgulho e Mística 6
Ponto 10 - Direitos dos Atletas 6
Ponto 11 - Deveres dos Atletas 7
Ponto 12 - Normas de Conduta dos Treinadores 8
Ponto 13 - Normas de Conduta dos Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff 9
Ponto 14 - Normas de Conduta dos Pais 10
Ponto 15 - O Atleta em situação de Competição / Jogo 11
Ponto 16 - O Atleta em situação de treino 12
Ponto 17 - O Atleta e o material 13
Ponto 18 - O Atleta nos transportes 14
Ponto 19 - O Atleta na Escola 14
Ponto 20 - Normas de Promoção do Sucesso Escolar 15
Ponto 21 - Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing 16
Ponto 22 - Plano de Evacuação e Emergência Médica 17
Ponto 23 - Princípios de Nutrição em Contexto Desportivo 19
Ponto 24 - O atleta fora das instalações do Clube 26
Ponto 25 - Infrações e Quadro Disciplinar (Específico para atletas) 27
Ponto 26 - Infrações e Quadro Disciplinar (Específico para pais) 28
Ponto 27 - Fumo, álcool e consumo de estupefacientes 29
Ponto 28 - Casos Omissos 29
Ponto 29 - Política de Avaliação, Recrutamento e Transição 29

O presente manual de boas práticas define as regras comuns para todos os intervenientes no processo de ensino-aprendizagem do futebol de formação da A. D. Marco 09, e uniformiza princípios para toda a comunidade desportiva envolvida no processo do treino/jogo. Este documento foi aprovado e entra em vigor logo no dia da sua divulgação, distribuição ou afixação em local próprio.

Ponto 1
Missão da A. D. Marco 09

A A. D. Marco 09 tem por missão, proporcionar a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube e a comunidade, reforçando a posição de um digno representante desportivo da cidade e da região.

Ponto 2
Visão da A. D. Marco 09

A A. D. Marco 09 tem como visão o desenvolvimento da educação física e do desporto, promovendo a sua prática e expansão, através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade, ao nível da formação dos atletas, dos recursos humanos e das infraestruturas de apoio, tornando-se, assim, um clube de referência na formação dos jovens atletas.

Ponto 3
Valores da A. D. Marco 09

A A. D. Marco 09 acredita, defende e pratica os valores de Ética, Responsabilidade, Espírito de equipa, Disciplina, Tolerância, Perseverança, Humanismo, Verdade, Respeito, Solidariedade, Dedicação e Coragem.

Ponto 4
Objetivos da A. D. Marco 09

A A. D. Marco 09 tem como principais objetivos:

1. Formar integralmente os jovens Jogadores/Atletas nas vertentes, pessoal, desportiva, social e cultural;

2. Proporcionar aos jogadores as melhores condições para a prática e desenvolvimento desportivo;

3. Formar jogadores para o futebol profissional;

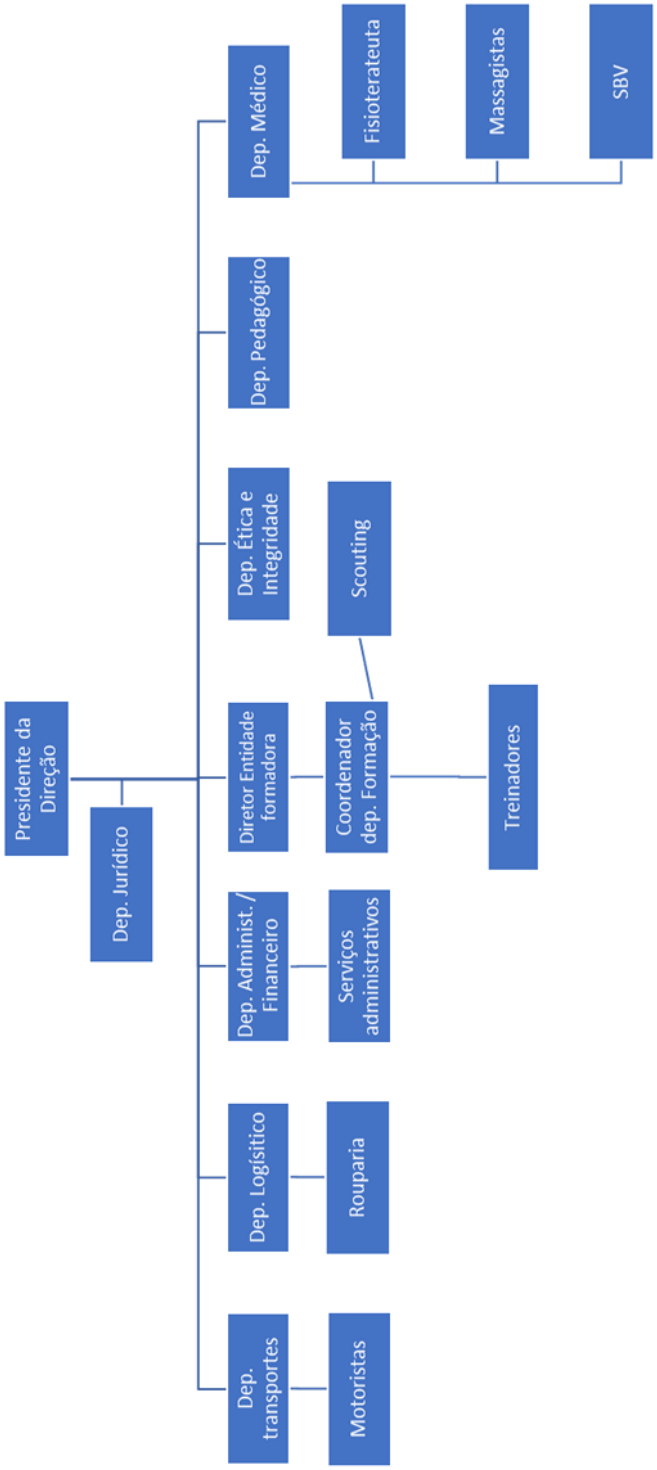
4. Formar jogadores para a equipa principal do Clube;

5. Obter os melhores resultados desportivos;

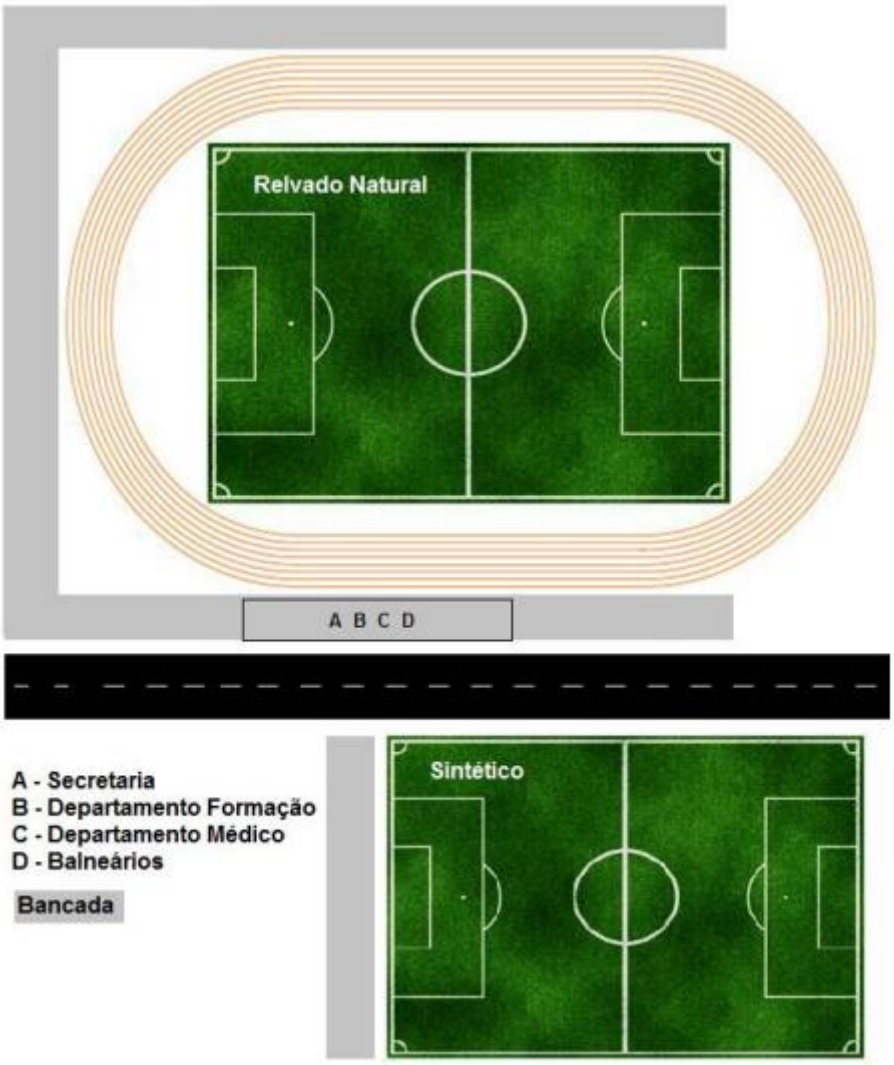
6. Manter uma gestão financeira equilibrada;

7. Obter mais-valias financeiras.

Ponto 5
Organograma da Formação da A. D. Marco 09



Ponto 6
Instalações da A. D. Marco 09



Ponto 7
Comportamentos e Atitudes

Os comportamentos e as atitudes desenvolvidas por todos os intervenientes da formação e pelos atletas do clube serão sempre motivos de orgulho por toda a comunidade desportiva e estes dignificarão o emblema que estão a representar.

Ponto 8
Preservação e Respeito

Todos os intervenientes pela comunidade desportiva, dirigentes, treinadores, delegados, jogadores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, massagistas, roupeiros, pais e familiares dos jogadores, bem como sócios e simpatizantes do A.D. Marco 09, deverão preservar, utilizar e respeitar as normas de funcionamento das infraestruturas e meios de transporte do clube.

Ponto 9
Orgulho e Mística

No sentido de engrandecer o orgulho e a mística entre todos os intervenientes que fazem parte da estrutura do Departamento de Formação da A. D. Marco 09, deverão evitar-se qualquer tipo de comentário que seja depreciativo e com a agravante de poder denegrir a imagem e o trabalho realizado pelo outro.

Ponto 10
Direitos dos Atletas

Garantia de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens corretas e bem-sucedidas.

Garantia de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento integral como futebolista, bem como para a formação da sua personalidade enquanto ser humano.

Garantia de instalações desportivas, nomeadamente, de balneário equipado com banhos, sanitários, vestuário com padrão ótimo de higiene.

Garantia de reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido.

Garantia de ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos/jogos.

Garantia de competições federadas na Associação de Futebol do Porto e/ou no Campeonato Nacional da FPF.

Garantia de reuniões periódicas com os seus encarregados de educação para informação da sua formação no futebol com um horário de atendimento definido.

Garantia ao ser atleta de formação, de ser sócio da A. D. Marco 09.

Ponto 11
Deveres dos Atletas

Todos os atletas, antes de iniciar a sua atividade no início da época, deverão se inscrever na secretaria do clube mediante a entrega dos documentos solicitados e ao pagamento da Quota/Atleta de 75 euros e da respetiva quota mensal, que atualmente é de 15 euros. O encarregado de educação deverá manter as quotas/sócios em dia, que atualmente é de 4 euros.

O pagamento da quota mensal é efetuado até ao dia 8 do mês corrente; em caso de incumprimento, o atleta pode não ser convocado, dando-se conhecimento ao atleta e encarregado de educação.

Todos os atletas devem obrigatoriamente adquirir o Kit treino do clube. Deste fazem parte: Tshirt vermelha; Calção e meias vermelhas; Fato de treino com: Calças, casaco e polo; O valor atual do kit de treino é de 20 euros e do Fato de treino é de 45 euros.

Sweater; Kispo (opcional); Saco ou mochila (opcional).

Ser assíduo e pontual aos horários dos treinos; o 1º turno tem início às 18:30 horas e termina às 20:00 horas; o 2º turno tem início às 20:00 horas e termina às 21:30 horas.

Seguir as orientações do treinador/equipa técnica, relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem do futebol formação.

As faltas aos treinos e às competições deverão ser devidamente justificadas, com antecedência, ao delegado/team-manager ou ao treinador, e a falta da justificação implica uma sanção desportiva da parte do treinador.

Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos do clube, tendo a falta de respeito ao treinador, delegado/team-manager, ou a qualquer outro funcionário do clube originar a abertura de um inquérito para processo disciplinar.

Devem manter sempre conservado, limpo e fechado o balneário de utilização, fazendo uso correto do mesmo.

Conhecer as normas de funcionamento da secretaria e do Regulamento Interno, cumprindo-as integralmente.

Fazer-se sempre acompanhar do material de treino e de jogo/competição.

Deve estar sempre presente, quando convocado ou solicitado pelo Departamento de Formação, para atividades extradesportivas, em representação do clube, da sua imagem ou para o seu desenvolvimento integral, cultural e social.

Ponto 12
Normas de Conduta dos Treinadores

Os treinadores devem conhecer o Regulamento Interno para o cumprirem e fazerem cumprir. Todos os treinadores devem-se deslocar com o equipamento cedido pelo Clube e zelar para que os atletas façam o mesmo, cumprindo o Regulamento.

Os horários de convocatórias são definidos de maneira a estarmos no local do jogo 60 min. antes (salvo solicitação diferente por parte do treinador). Assim, a hora de saída é definida pela coordenação. Os horários devem ser escrupulosamente cumpridos — os de início e de fim. Os primeiros 15 min. de treino são realizados fora do campo ou no “ginásio”.

O planeamento deve ser conjunto — todos os elementos da equipa técnica devem ter conhecimento do que será feito.

O microciclo e o plano de treino terão de ser feitos e entregue até ás 15h. do primeiro dia de treino da semana.

Os treinadores são responsáveis pelas suas equipas, logo responsáveis também pelo material e espaço que utilizam.

Os treinadores têm de definir grupos de trabalho na sua equipa responsáveis pelo material durante toda a semana.

Os treinadores devem ser os primeiros a entrar e os últimos a sair do campo.

A logística em termos de treinos e jogos é um aspeto fundamental para o bom funcionamento do Clube, logo os treinadores são responsáveis por fazê-la cumprir nos aspetos que a eles dizem respeito.

Toda a documentação solicitada deverá ser entregue impreterivelmente nas datas solicitadas.

Todas as informações relativas ao Clube são confidenciais, logo é proibido conversar sobre elas com qualquer elemento estranho ao Clube.

Assuntos técnicos terão de ser tratados nos locais apropriados e não com elementos que apesar de membros do Clube não desempenhem essas funções — os treinadores estão para treinar, os diretores para dirigir.

É estritamente proibido falar com os pais ou outros elementos afetos aos jogadores sobre o seu desempenho assim como o de qualquer equipa do departamento.

A conduta dos atletas é reflexo das suas equipas técnicas. Assim, qualquer problema a este nível é da responsabilidade dos treinadores e terá de ser resolvido pelos mesmos.

Se solicitamos espírito de grupo às nossas equipas, nunca seremos coerentes quando nós próprios não funcionamos como grupo — o das equipas técnicas.

Ponto 13
Normas de Conduta dos Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff

Representar a AD Marco 09, acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um Clube que honra a história, identidade e valores do futebol na cidade de Marco de Canaveses.

Assim todos os agentes devem:

• Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;

• Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;

• Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;

• Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;

• Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;

• Participar nas atividades promovidas pelo Clube;

• Respeitar todos os agentes desportivos;

• Ser assíduo e pontual;

• Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);

• Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);

• Respeitar as opções técnicas;

• Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);

• Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;

• Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

Ponto 14
Normas de Conduta dos Pais

Se uma criança ou um jovem revela interesse em praticar desporto, encorajem essa participação, contudo, se eles não quiserem praticar desporto não forcem essa sua presença.

Observar mais o esforço realizado e a evolução das capacidades do que o resultado final da competição; ao reduzir a importância das vitórias está a ajudar o jovem a traçar objetivos realistas em função das suas capacidades.

Ensinar as crianças e jovens que um esforço sério é tão importante como uma vitória, pelo que o resultado da competição deve ser aceite sem qualquer frustração.

Encorajar as crianças e jovens a praticar a modalidade sempre de acordo com as regras.

Nunca ridicularizar ou gritar com uma criança ou um jovem por ele ter errado ou ter perdido uma competição.

Recordar sempre que as crianças e jovens aprendem melhor pelos exemplos; aplaudir sem receios as boas exibições e as boas marcas feitas por qualquer praticante.

Se discordar do árbitro ou do juiz, recorrer a canais mais apropriados, evitando a todo o custo questionar essa decisão ou a sua honestidade em público. Lembrem-se que os árbitros, na sua maioria, também se esforçam por colaborar para a melhor qualidade da prática realizada pelos vossos filhos.

Apoiar todos os esforços que procurem eliminar do desporto tudo o que seja abuso verbal ou físico.

Reconhecer o papel dos treinadores, que dão muito do seu tempo e das suas possibilidades para possibilitar as atividades recreativas para esses jovens e que merecem todo o vosso apoio.

Algumas Recomendações Para os Pais dos Jovens Praticantes:

• Os pais devem permanecer sentados ou na área reservada aos espectadores;
• Os pais devem acompanhar de forma discreta as atividades dos filhos;
• Os pais devem evitar fazer comentários ofensivos ou desagradáveis aos praticantes, aos pais dos adversários, aos árbitros ou a outras personagens;
• Os pais devem evitar considerar como uma tragédia, uma derrota ou os erros cometidos;
• Os pais devem aceitar e reforçar a autoridade do treinador;
• Os pais, fora do quadro dos treinos e das competições, devem evitar: Ser negativamente críticos para os seus filhos;
• Pressionar os filhos;
• Desenvolver expectativas irrealistas quanto à prestação dos filhos;
• Realizar o pagamento da mensalidade dos seus educandos até ao dia 8 de cada mês. Caso não seja efetuado o pagamento durante 2 meses, sem qualquer justificação, o educando/ atleta ficará inibido de treinar/ jogar, até avaliação da direção.
• Realizar a aquisição anual dos equipamentos de jogos e equipamento de saída para a época vigente.

Ponto 15
O Atleta em situação de Competição / Jogo

Sempre que for convocado, o atleta tem que se manter no grupo até terminar a concentração ou o treinador autorizar a tua saída. Situações excecionais deverão ser abordadas quando assinas a convocatória.

A pontualidade faz parte do cumprimento rigoroso do horário que está estabelecido na convocatória para o jogo.

A saída e a chegada das concentrações dos jogos fora são feitas a partir das instalações do clube, salvo anterior pedido do jogador e permissão por parte da direção.

O atleta deve atempadamente comunicar ao treinador ou ao delegado da equipa, qualquer impedimento para estar presente na concentração da convocatória.

É obrigatório, sempre que o clube forneça roupa, utilizá-la nas deslocações, assim como a sua devolução no treino imediatamente a seguir.

A falta injustificada à convocatória é considerada de incumprimento do regulamento interno, e sujeito a sanção a aplicar.

A direção, o coordenador técnico e o treinador da equipa analisarão qualquer caso de sanção disciplinar ocorrido durante os jogos, e tomarão as devidas consequências para o atleta.

Todos os atletas, sem exceção, ao entrar no terreno de jogo, quer em casa, quer nos jogos disputados fora, devem saudar o público em geral e os adeptos da A.D. Marco 09 em especial, abstendo-se de quaisquer gestos provocatórios para o público ou qualquer interveniente no jogo, sendo que, sempre que substituídos no decorrer do jogo terão obrigatoriamente de passar pelo banco de suplentes.

Não reclamar, no decurso ou no final dos jogos, das decisões dos árbitros e árbitros assistentes.

Nas palestras em treino e dias de jogo, o telemóvel, obrigatoriamente, terá que estar em silêncio ou desligado.

É aconselhável levar dois pares de chuteiras para o dia da competição / jogo.

Ponto 16
O Atleta em situação de treino

Desde que se entre nas instalações ou em meios de transporte do clube, considera-se desde logo que está iniciado o treino.

O acesso à zona de balneários e dos campos de treino só será permitido a dirigentes, delegados, treinadores, jogadores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, massagistas, e funcionários do clube que estejam diretamente ligados ao treino ou ao jogo/competição.

Só com a devida autorização dos responsáveis, será permitido a presença dos pais nos respetivos balneários, nos escalões da formação de Traquinas e Petizes.

Não é permitido a entrada no espaço de treino sem que a anterior equipa tiver saído desse local. Os horários e espaços de treino são para serem rigorosamente cumpridos.

O treinador da equipa será responsável pela transição do local de treino.

A equipa técnica terá também a responsabilidade do transporte e arrumação de todo o tipo de material de treino e pelo acompanhamento dos atletas até aos balneários, terminando aí o treino.

A assiduidade e a pontualidade são fatores fundamentais e terão importância extrema no processo evolutivo de aprendizagem de um atleta no futebol. Assim, aquando de uma falta injustificada ou não comunicada a qualquer treino semanal, passa a ser motivo válido para a não convocação para o jogo, e o atleta terá que se justificar perante o treinador da equipa.

Os atletas que se encontram lesionados por longo tempo, devem ser tratados exclusivamente pelo Departamento Médico do clube e sem interferir nos preparativos dos atletas que vão para o treino.

No Departamento Médico do clube não é permitido ao atleta lesionado levar o telemóvel para o seu tratamento e só poderão permanecer no espaço, os atletas efetivamente em tratamento segundo os seus responsáveis.

O atleta deve estar pronto, 5 minutos mais cedo do que a hora prevista para o treino.

É obrigatório o uso de caneleiras em todos os treinos, salvo na condição em que o treinador da equipa informe o contrário.

Ponto 17
O Atleta e o material

Uso exclusivo de utilização de material/equipamento desportivo do clube.

Nas competições / jogos, os atletas devem estar sempre equipados com rigor, camisola dentro dos calções, meias pelos joelhos, chuteiras sempre limpas, e sem utilização de adereços.

No relvado sintético é proibido utilizar chuteiras de pitões de alumínio.

É obrigatório a toma do banho e o uso de chinelos no balneário.

Todo o tipo de material do clube deve ser preservado e conservado, respeitando sempre o emblema que representam.

É expressamente proibido mastigar chiclete em situação de treino/jogo.

O atleta e todos os restantes elementos da estrutura da formação, em caso de situação de emergência no Estádio Municipal, devem seguir as diretrizes do plano de evacuação instalado

Ponto 18
O Atleta nos transportes

A utilização dos transportes da A.D. Marco 09 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;

• Manter o bom estado de conservação e limpeza do veículo;

• É obrigatório o uso do cinto de segurança.

Ponto 19
O Atleta na Escola

Todo o atleta da A.D. Marco 09 em meio escolar, deve seguir as normas de conduta na escola, como:

• Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;

• Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/ aprendizagem;

• As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;

• Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;

• A falta de respeito a professores e/ ou funcionários da escola origina a abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube;

• Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos;

• Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente;

Ponto 20
Normas de Promoção do Sucesso Escolar

Quadro de Mérito Escolar

• O atleta será avaliado pelo seu desempenho escolar para nomeação para o Quadro de Mérito Escolar, por grupo/equipa, até ao escalão de Sub-17, no final de cada período escolar;

• Considera-se a média de todas as avaliações escolares obtidas pelo atleta no seu ensino durante a avaliação para o Quadro de Mérito Escolar;

• Os atletas nomeados para o Quadro de Mérito Escolar, para além da exposição das suas fotos no placard e nas redes sociais do clube, terão direito a um Diploma de Mérito Escolar;

• Os atletas nomeados também poderão ser contemplados com outros prémios ligados a atividades desportivas, de lazer e culturais.

Procedimentos a adotar para a promoção do Sucesso Escolar

O acompanhamento contínuo do percurso escolar do atleta/aluno é um fator fundamental para o seu sucesso escolar, sendo importante implementar medidas que incrementem e motivem os atletas a ter um bom desempenho enquanto alunos.

Nesta perspetiva é importante que o clube na pessoa do responsável pelo acompanhamento escolar, sempre que um dos seus atletas seja sinalizado como um aluno com um baixo rendimento escolar, desencadeie um conjunto de procedimentos por forma a inverter o seu percurso escolar

Procedimentos a desencadear após a identificação do atleta com fraco desempenho escolar:

1. Convocar o encarregado de educação para uma reunião com a responsável pelo acompanhamento social e escolar;

2. Convocar uma reunião entre o encarregado de educação, o atleta, a responsável pelo acompanhamento social e escolar e o psicólogo para o estabelecimento de estratégias individuais para a promoção do sucesso escolar do atleta, que podem passar por:

• Utilização obrigatória da sala de estudo uma vez por semana para a realização dos trabalhos de casa, com apoio da responsável pelo acompanhamento social e escolar;

• Apresentação obrigatória do mapa de testes a realizar no período letivo em curso;

• Apresentação obrigatória das primeiras avaliações dos testes realizados no período letivo em curso.

3. Quadro de penalizações por fraco desempenho escolar:

▪ O atleta não é convocado para os dois primeiros jogos, após a tomada de conhecimento por parte do clube das suas avaliações;

▪ O atleta fica responsável nas duas primeiras semanas pela arrumação de todo o material utilizado no treino;

▪ O atleta fica responsável pelo transporte do equipamento de jogo, nas competições que a equipa realize na condição de visitante.

Ponto 21
Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais:

Prevenção, Deteção, Recolha de informações, Investigação e Sanções. O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados a nível nacional e apoiar a implementação de uma série de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de ética e integridade. Nesta perspetiva, adotamos o seguinte código de conduta:

• Nunca combines o resultado de um evento;

• Conta a alguém que te tentaram subornar;

• Conhece as regras;

• Nunca apostes no teu próprio desporto.

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

Ponto 22
Plano de Evacuação e Emergência Médica

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, todas as situações do foro clinico tem de ser comunicados logo ao departamento para que possamos juntos com os médicos definir qual o melhor caminho a seguir.

Procedimento diário

Todos os dias o DM está aberto para atender todo o clube, Todas as intervenções e avaliações são registadas e assinadas pelo responsável do dia. A Informação é confidencial e passa para o treinador e para os outros profissionais de saúde do Departamento. Dada a alta, esta é registada e encaminhada para o treinador, assim como o treino acompanhado após lesão e reintegração á prática desportiva.

Procedimentos no caso de lesão:

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.

Jogos:

• Jogos em casa e fora (escalões acima dos iniciados) terão acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.

• No caso dos jogos fora (Infantis e Benjamins), a equipa da casa irá dar apoio ao jogo. Na eventualidade de uma lesão mais grave contactar o Fisioterapeuta Ana Monteiro.

Plano de emergência

1 - Primeiro socorro dado pelo treinador/ diretor/ profissional saúde no recinto

2 - Informar de imediato o departamento médico e o responsável do dia

3 - Triagem feita pelo profissional de saúde

4 - Se necessário contactar médico responsável

Lesão ligeira	**Lesão moderada**	**Lesão grave**
Tratamento no departamento médico	Encaminhar para o médico de serviço do clube	Encaminhar para o hospital através de ambulância

Números de emergência:

Centro de Informação Antivenenos – CIAV: 808 250 143

GNR - Marco de Canaveses: 255 531 277

Bombeiros Voluntários do Marco de Canaveses: 255 534 115

Hospital de Santa Isabel - Marco de Canaveses: 255 538 300

Ponto 23
Princípios de Nutrição em Contexto Desportivo

Alimentação Adequada em Contexto Desportivo

A alimentação saudável deve ser encorajada em toda a população, principalmente nos atletas, pois tem particular interesse na medida em que:

• Permite uma composição corporal adequada à modalidade;

• Satisfaz necessidades em macro e micronutrientes, diminuindo o risco de défices nutricionais;

• Promove processos de adaptação e recuperação entre sessões de treino/competição;

• Contribui para a manutenção de um bom estado de saúde;

• Reduz o risco de doença e lesão;

• Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento, no caso das crianças. Assim, devem ser adotados no quotidiano, de uma forma geral, os seguintes comportamentos:

• Consumo elevado de alimentos de origem vegetal, como os hortícolas, fruta, cereais (preferencialmente integrais), leguminosas e frutos oleaginosos (amendoim, noz, amêndoa,);

• Ingestão preferencial de pescado, privilegiando o peixe gordo (atum, salmão, sardinha, cavala,) e de carnes brancas (frango, coelho, peru,);

• Consumo de laticínios (leite, queijo, iogurte) na sua versão mais magra;

• Enfoque para as sopas (principalmente no início da refeição), ensopados, estufados, cozidos, caldeiradas, como forma de preservarem a maioria dos nutrientes;

• Ingestão diária do pequeno-almoço;

• Uso de água como bebida de eleição;

• Limitar o consumo de preparações culinárias fritas.

Consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade.

Logo, uma alimentação adequada ao contexto desportivo proporciona a otimização da *performance* desportiva, cabendo, assim, ao atleta a adoção de uma alimentação saudável no seu quotidiano e de estratégias nutricionais específicas antes, durante e após o

treino/competição e que serão abordados mais abaixo. Seguidamente, pode-se encontrar um conjunto de recomendações de proteína, hidratos de carbono e lípidos que devem ser tidas em conta como ponto de partida pelos desportistas.

Energia:

O modo como se procede ao cálculo das necessidades energéticas do atleta ainda não é consensual na literatura. No entanto, seguem-se duas formas possíveis de o fazer:

• Equação de Harris-Benedict:

Homens: (66,47 + 13,75 x peso + 5 x altura - 6,76 x idade) x PAL

Mulheres: (65,51 + 9,56 x peso + 1,85 x altura - 4,68 x idade) x PAL

Sendo o peso em kg, a altura em cm, a idade em anos e o PAL o nível de atividade física:

• Equação de Cunningham: (500 + 22 x massa magra) x PAL sendo a massa magra em kg e o PAL o nível de atividade física.

O PAL pode ser:

• ≥ 1,0 <1,4, caso o indivíduo seja sedentário

• ≥ 1,4 <1,6, caso o indivíduo seja pouco ativo

• ≥ 1,6 <1,9, caso o indivíduo seja ativo

• ≥ 1,9 <2,5, caso o indivíduo seja muito ativo

Proteína:

A ingestão recomendada de proteína ronda os 1,2 a 2,0g de proteína/kg peso corporal/dia, sendo este valor de 1,35-1,6g/kg peso corporal/dia em atletas adolescentes.

Para além disso, considera-se importante ingerir cerca de 20-25g de proteínas de alto valor biológico (laticínios, ovos, carne, peixe), de preferência fontes magras, durante 4 a 5 vezes ao dia, sendo essencial que uma das tomas seja após o exercício.

Hidratos de Carbono:

As recomendações em hidratos de carbono dependem da intensidade e duração do exercício. Assim, a quantidade a ingerir é de:

• Em treinos diários de menos de 1 hora (leve): 3 a 5g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia;

• Em treinos diários de 1 a 2 horas (moderado): 5 a 7g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia;

• Em treinos diários de 2 a 3 horas (intenso): 6 a 10g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia;

• Em treinos diários de 4 a 5 horas (muito intenso): 8 a 12 g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia.

Para além disso devemos ainda ter atenção aos períodos pré- e pós-treino/competição, pelo que as recomendações apontam para a ingestão:

• Antes do Treino/Competição (1 a 4 horas antes): 1 a 4g de hidratos de carbono/kg peso corporal;

• Após o Treino/Competição: 1,2g de hidratos de carbono/kg peso corporal/hora;

ou

• 0,8g de hidratos de carbono/kg peso corporal/hora + 0,2 a 0,4g de proteína/hora, das quais 0,24g de proteína de alto valor biológico/kg de peso corporal.

Gordura:

A recomendação para o consumo de gordura em atletas aponta para 20% a 35% do valor energético total. Devemos ainda considerar que é vantajoso minimizar a sua ingestão antes e imediatamente após o treino/competição.

Assim, tendo em conta os valores acima exemplificam-se algumas opções de refeições pré-, durante e pós-treino, momento de concentração e pré-, durante e pós-competição, que devem ser seguidas pelos atletas.

Refeições Pré-Treino (3-4 horas antes):

Sugere-se a ingestão da refeição principal, tal como a descrita a seguir:

Sopa sem leguminosas ou hortícolas de cor escura + Arroz/massa/batata + Carnes brancas/peixes magros + Fruta em natureza

Refeições Pré-Treino (1 hora antes):

Sugere-se a ingestão de uma merenda, tais como as descritas a seguir:

• Pão com geleia/marmelada/compota/mel;

• Flocos/barras de cereais com pouca gordura e não integrais;

• Fruta em natureza ou em sumo.

De salientar que em ambas as refeições pré-treino não é aconselhável a ingestão de laticínios, frutos oleaginosos (amendoim, nozes, amêndoas,), leguminosas, legumes de cor verde escura, condimentos, fontes proteínas com teor de gordura elevado (carnes vermelhas, peixe gordo, ...) e cereais integrais.

Refeição Durante o Treino:

• Água;

• Água aromatizada açucarada;

• Sumos de fruta;

• Fruta em natureza;

• Barras de cereais com pouca gordura;

• Marmelada/geleia/compota.

Refeição Pós-Treino:

• Pão com geleia/marmelada/compota/mel + leite magro achocolatado;

• Pão com queijo magro + leite magro achocolatado;

• Pão com fiambre de aves + iogurte magro rico em proteína;

• Flocos de aveia + fruta + leite magro/iogurte, magro rico em proteína;

• Arroz/massa/batata + Pescado/carnes brancas/ovos;

• Sopa de legumes com batata + Pescado/carnes brancas/ovos.

Refeições no Momento da Concentração:

No momento da concentração, para além dos princípios de uma alimentação saudável referidos anteriormente, torna-se ainda importante aumentar o aporte de hidratos de carbono, privilegiando assim os seguintes alimentos:

• Pão integral, centeio, mistura ou de cereais;

• Flocos de aveia;

• Arroz/massa/batata/batata-doce;

• Leguminosas;

• Fruta em natureza.

Pré-Competição (3-4 horas antes):

Sugere-se a ingestão da refeição principal, tal como a descrita a seguir:

Sopa sem leguminosas ou hortícolas de cor escura + Arroz/massa/batata + Carnes brancas/peixes magros + Pão + Fruta em natureza + Sumo de fruta

Refeições Pré-Competição (1 hora antes):

Sugere-se a ingestão de uma merenda, tais como as descritas a seguir:

• Pão com geleia/marmelada/compota/mel;

• Flocos/barras de cereais com pouca gordura e não integrais;

• Fruta em natureza ou em sumo.

De salientar que em ambas as refeições pré-competição não é aconselhável a ingestão de laticínios, frutos oleaginosos (amendoim, nozes, amêndoas,), leguminosas, legumes de cor

verde escura, condimentos, fontes proteínas com teor de gordura elevado (carnes vermelhas, peixe gordo, ...) e cereais integrais.

Refeição Durante a Competição:

• Sumos de fruta;

• Banana;

• Barras de cereais com pouca gordura;

• Marmelada/geleia/compota.

Refeição Pós-Competição:

• Pão com geleia/marmelada/compota/mel + leite magro achocolatado;

• Pão com queijo magro + leite magro achocolatado;

• Pão com fiambre de aves + iogurte magro líquido rico em proteína;

• Flocos de aveia + fruta + leite magro/iogurte, magro líquido rico em proteína;

• Granola/muesli + fruta + queijo quark magro;

• Barras de cereais + batidos com leite magro e fruta;

• Arroz/massa/batata + Pescado/carnes brancas/ovos;

• Sopa de legumes com batata + Pescado/carnes brancas/ovos.

Plano de Nutrição Geral

No que diz ao plano alimentar geral, os jogadores devem reger-se pela seguinte estrutura 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).

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 Iogurte.

Hidratação:

No que respeita à hidratação devemos ter em consideração que um estado de hidratação desadequado pode ter um impacto negativo na performance desportiva. Assim, para que isto seja evitado os atletas devem monitorizar a sua densidade urinária, sendo que quanto mais clara for a urina mais hidratado se encontra o atleta.

Recomenda-se assim que pelo menos 4 horas antes do exercício o atleta ingira 5 a 7 ml de fluídos/kg peso corporal e, caso a urina seja muito concentrada, 3 a 5ml de fluídos/kg adicionais cerca de 2 horas antes. Para além disso, durante o exercício pretende-se que o atleta não tenha perdas superiores a 2% do seu peso corporal. Desta forma, a hidratação vai depender da taxa de sudação e assim sendo deve ser personalizada a cada atleta.

De referir ainda que não é de todo recomendado um estado de Hiper hidratação, ou seja, que o atleta faça uma ingestão excessiva de água durante o jogo e, por isso aumente o seu peso neste período, podendo também este acontecimento ter um impacto negativo na performance desportiva. Após o exercício o atleta deve ingerir 750ml de fluídos por cada kg de peso corporal

perdido, de preferência com adição de sódio superior às suas perdas durante o exercício. Concluindo, pode-se dizer que foram descritos, de forma genérica alguns dos princípios nutricionais a ter em conta num contexto desportivo, sendo ainda importante referir que, o caráter individual de cada atleta, o período de tempo entre competições, o tipo de treino, entre outros fatores, é determinante no que respeita à alimentação adequada para cada um, sendo desta forma essencial o acompanhamento individual do atleta por um Nutricionista.

Ponto 24
O Atleta fora das instalações do Clube

Todo o elemento pertencente à estrutura da formação da A.D. Marco 09, deverão cumprir, nas instalações do Clube ou fora das mesmas, as regras sociais e disciplinares preconizadas para a vida coletiva do Departamento.

Todos os atletas devem ter uma alimentação adequada, conforme as diretivas do Departamento Médico, procurando seguir o recomendado no "Ponto 21 – Princípios de Nutrição em Contexto Desportivo" do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

É obrigatória a apresentação ao Treinador da equipa, de uma fotocópia do seu horário da Escola no início do ano letivo e uma fotocópia por cada momento de avaliação escolar.

As notas escolares dos atletas entrarão na atribuição do Quadro de Mérito Desportivo que o clube atribuirá em algum momento da época desportiva, de preferência ao final do período escolar anual. O Diretor responsável pelo acompanhamento escolar estabelecerá reuniões com os pais e com os diretores das escolas, registando as taxas de sucesso e retenção escolar de todos os seus atletas.

Nas vésperas dos jogos oficiais, o recolher a casa é obrigatório pelas 23 horas e o repouso de acordo com a sua atividade física desempenhada.

À exceção das aulas de Educação Física na Escola, só é permitido a prática de atividade física desempenhada fora do Clube, com conhecimento do Treinador da equipa. Não é permitido treinar ou jogar em outros clubes sem a devida autorização do Presidente do Departamento de Formação do Clube e em caso afirmativo, esta permissão será devidamente assinada em documento próprio.

Todas, sem exceção, as entrevistas que sejam concedidas a órgãos de Comunicação Social deverão ser comunicadas ao Presidente da Formação e, na ausência deste, ao Coordenador Técnico, cuja autorização prévia será necessária.

Qualquer que seja a justificação do atleta, não será permitido a ausência aos treinos / jogos por mais de três dias consecutivos e em qualquer altura da época desportiva.

Ponto 25
Infrações e Quadro Disciplinar
(Específico para os comportamentos dos Atletas)

O atleta deve justificar as suas faltas a treinos, de preferência com a devida antecedência.

Faltas ao treino injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo do fim-de-semana;

Um atleta convocado que falte ao jogo sem ter avisado com antecedência e por um motivo que não seja impeditivo:

• 1 Jogo – Próximo jogo não é convocado e se durante essa semana não comparecer aos treinos acumula mais um jogo fora dos convocados;

• 2 Jogos – Dispensado da equipa.

Desavenças graves – proibição de treinar e processo disciplinar (sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção).

Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.

Falta de respeito com colegas, incluindo situações de bullying e violência verbal – o atleta será advertido verbalmente. Em caso de recorrência o atleta não será convocado no próximo jogo. Em caso de reincidência da situação, o caso é considerado como desavença grave.

Em representação do Clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo – suspensão imediata e processo disciplinar.

Não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pelo pela Direção, Coordenador e Treinador.

Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – sanção a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.

As sanções a aplicar serão:

a) Advertência

b) Repreensão

c) Suspensão

d) Exclusão

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

Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela Direção, Coordenador e Treinador.

Ponto 26
Infrações e Quadro Disciplinar
(Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação)

O comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube implica sanção a aplicar pela direção, após consulta ao treinador, diretor de equipa e coordenador.

Não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

Falta de respeito e indisciplina para com os diretores e os treinadores – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

As sanções a aplicar serão:

1) Advertência ao Encarregado de Educação;

2) Advertência ao atleta sobre o comportamento dos pais/Encarregados de Educação;

3) O atleta não ser convocado;

4) Não permitir que os Pais/Encarregados de Educação vejam os treinos e jogos oficiais;

5) Suspensão ou rescisão de contrato.

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

Todas as situações não previstas neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela direção.

Ponto 27
Fumo, álcool e consumo de estupefacientes

É expressamente proibido para qualquer atleta do A. D. Marco 09, fumar, beber bebidas alcoólicas, e consumir produtos de estupefacientes.

É uma situação considerada de extrema gravidade e sendo verificada leva automaticamente à suspensão de toda a atividade desenvolvida no A. D. Marco 09.

Ponto 28
Casos Omissos

Todo o atleta visado terá direito a se justificar, e as sanções a aplicar serão sempre comunicadas por escrito e afixadas em local próprio para conhecimento de todos. Qualquer caso não especificado neste Manual Acolhimento e Boas Práticas será decidido pelo seu Presidente, e segundo o parecer do Treinador e do delegado/team-manager da equipa.

Ponto 29
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.

Linhas Orientadoras de Ética para o Recrutamento e Angariação de novos atletas

Linhas orientadoras de Ética para o RECRUTAMENTO:

• Todos os Agentes desportivos que desempenhem funções na área da observação, avaliação e recrutamento de praticantes, devem estar inscritos no SCORE, devidamente identificados e caracterizados, sendo-lhes atribuído um cartão de identificação, que oficializa a sua função.

• Este cartão de identificação deve ser apresentado sempre que lhes seja solicitado, particularmente quando estes Agentes Desportivos se apresentem nos Clubes ou junto dos Pais/ Encarregados de Educação.

• Todos estes Agentes Desportivos deverão ser alvo de ações de formação regulares, de responsabilidade da Entidade Formadora (pelo menos uma vez por época desportiva), relativamente aos comportamentos, formas de abordagem, procedimentos de comunicação, ética e lisura de processos, no exercício da sua atividade.

• Os Agentes Desportivos não devem abordar diretamente os praticantes. Os contactos devem ser feitos sempre primeiramente com os seus pais/ encarregados de educação e com o Clube pelo qual o praticante está inscrito.

• O Clube de destino, deverá sempre manifestar previamente o seu interesse em contratar o praticante, solicitando essa autorização ao Clube de origem.

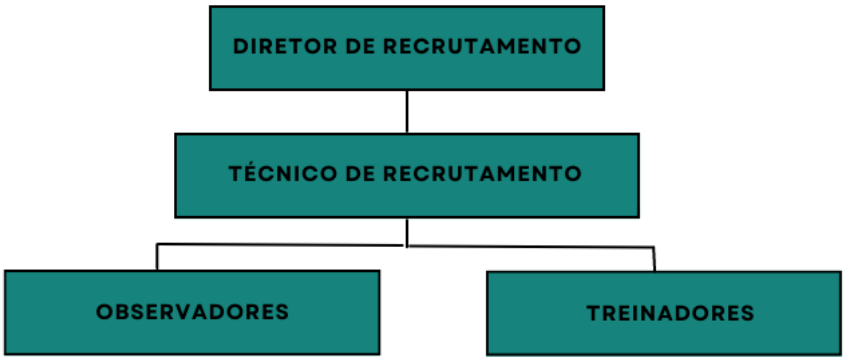
• Somente o Diretor da Entidade Formadora, Diretor Técnico, Diretor de Recrutamento e Observador de Recrutamento, podem e tem a responsabilidade de fazer o contacto com o Clube/ Entidade de origem.

• O contacto com o clube de origem sempre deve ser feito via email ou chamada telefónica, mas posteriormente sempre com algum registo por escrito.

Linhas orientadoras de Ética para a ANGARIAÇÃO:

• Se for detetado que dois ou mais dos praticantes angariados tenham estado ligados em outra Entidade, o Clube de destino deve informar, por escrito, a Entidade de origem, por uma questão de ética e boas práticas, promovendo o bom relacionamento entre todos os Clubes e Agentes Desportivos.

Organograma departamento de Scouting



Política de Avaliação, Recrutamento e Angariação

A criação do Departamento de Observação/Scouting na AD Marco 09 está inserido 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.

Funções de um Scout

• 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.

Deveres de um Scout

• 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.

• Responder ao seu superior hierarquicamente.

Funções do Diretor de Recrutamento

• Receber os relatórios dos observadores referente a atletas e decidir juntamente com o técnico de recrutamento se as observações devem prosseguir;

• Entrar em contacto com os clubes e os pais/ encarregados de educação dos atletas em que se pretende recrutar;

• Decisão final de recrutamento de um atleta;

Deveres do Diretor de Recrutamento

• Capacidade de boa comunicação com os pais/ encarregados de educação e clubes;

• Reportar ao Diretor da Entidade Formadora, informações/ números dos atletas recrutados.

• Reportar ao Diretor da Entidade Formadora, qualquer informação relevante e de interesse do clube.

• Boa capacidade de análise;

• Humildade e seriedade;

Procedimentos de Comunicação

O Scout/ Observador 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 Diretor/ Técnico de Recrutamento faça uma primeira abordagem, via telefónica e/ou por e-mail, informando do interesse do atleta e posteriormente, marcar uma reunião presencial, entre

Coordenador técnico e o Encarregado de Educação do Atleta. Após autorização dos pais o clube de destino entrará em contacto com o clube de origem para comunicar o interesse em contratar o atleta e/ou vê-lo treinar juntamente com os outros atletas da sua equipa do clube de destino.

"Modus Operandi"

O Departamento de Observação/Scouting da AD Marco 09 deverá ter um Técnico e Diretor de Recrutamento, que pode ou não ser a mesma pessoa, e é o responsável pela prospeção do futebol jovem, e vários observadores designados internamente. A AD Marco 09 tem um modelo de aquisição de jogadores que corresponde a uma política interna de recolha de informação, de observação direta e de elaboração de relatórios. Está instituída uma determinada forma de jogar e a observação dos jogadores vai ao encontro dessa forma de jogar. Os observadores (poderão ser os próprios treinadores e/ou observadores destacados) referenciam um jogador através de um relatório que é analisado pelo diretor de recrutamento, e que posteriormente deverá, pelo menos uma vez, realizar uma observação direta ao atleta.

A informação é transmitida ao Coordenador da Formação que, por sua vez, também poderá fazer uma observação direta. A análise do jogador é efetuada sucessivamente por relatórios descritivos entre os Observadores, Diretor/Técnico de Recrutamento e o Coordenador da Formação.

Normalmente são realizadas no mínimo 4 observações diretas pelo responsável do scouting que dará um veredicto, juntamente com o Coordenador da Formação, sobre o próximo passo a realizar, que poderá ser:

1. Aproximação para recrutamento do atleta (observando as normas e linhas orientadoras de ética de recrutamento).

2. Convite ao atleta para treinar no clube na respetiva equipa do seu escalão.

a) O clube do atleta deverá ser informado via email do interesse em ver o atleta treinar ao nosso clube e só com mediante essa autorização, é que o atleta poderá realizar o treino.

b) Caso o clube não aceite, o atleta apenas poderá vir treinar no final da época desportiva.

3. Continuação da observação (mostrou potencial para continuar a ser avaliado).

4. Não reúne as condições/aptidões necessárias para o modelo de atleta do clube e por isso cessa-se as observações daquele jogador.

A Formação AD Marco 09 avalia os atletas em observação por 4 níveis de competências/aptidões (tornando as avaliações mensuráveis e de fácil compreensão):

NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL III	NÍVEL IV
ELITE	AVANÇADO	INTERMEDIÁRIO	INICIANTE
POTENCIAL ENORME	*REVELA QUALIDADES*	*NECESSITA DE 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 excecionais, mesmo que não encaixe nas predefinições do modelo de jogador definido, é alvo de interesse.

Decisão de contratação

1) O clube onde o atleta está inscrito é informado do interesse por parte da AD Marco 09 – Formação. Ao mesmo tempo, informamos os pais/encarregados de educação do interesse.

2) 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 pelo coordenador. Em alguns casos, poderão fazer uma visita guiada aos espaços comuns dos atletas, para assim perceberem dos recursos existentes.

3) 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.

4) Caso fique alinhavado o ingresso/recrutamento do jovem, o clube antecessor é informado.

Política de Transição

No treino global duma equipa de futebol todos os sectores, princípios e fundamentos são importantes. Embora muito ampla, a AD Marco 09 dá importância máxima ao apuro técnico-

tático por ser o eixo fundamental do jogo e o motor de desempenho essencial da equipa em campo.

Etapas de Desenvolvimento (por idades/escalão)

A AD Marco 09, 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 se deve 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 dois primeiros treinos da semana com a equipa “nova” ou de escalão acima.

Política de Angariação

O clube realiza anualmente um torneio em parceria com as escolas da cidade a fim de angariar novos praticantes de futebol.

Para o clube AD Marco 09 são recebidos jogadores de todas as idades e posições de campo, com especial foco nos escalões mais novos de forma a haver uma estrutura piramidal;

O clube utiliza das redes sociais, como Facebook, Instagram e etc, como uma das formas de comunicação para a angariação de atletas.

O Clube tem recebido alguns atletas que (por exemplo, uma mudança de residência dos Pais/ Encarregados de Educação ou outra razão que motive uma troca desinteressada), tiveram que procurar outra opção para se manterem na prática desportiva;