



# ADPR

2023-2024

FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER! FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER! FO

# Manual de Acolhimento e Boas Práticas



**"FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER"**

*"O presente Manual de Boas Práticas destina-se, a ser distribuído e disponibilizado a todos os elementos da estrutura da ADPR; Atletas e Encarregados de Educação aquando a sua respetiva inscrição, podendo ser consultado em [adpedroroma.pt/documentos](http://adpedroroma.pt/documentos)"*

FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER! FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER! FO

# ÍNDICE

ARTIGO	DESIGNAÇÃO	PAGINA
1	CLUBE	5
2	VISÃO, MISSÃO E VALORES	6
3	ORGANOGRAMA	10
4	OBJETIVOS GERAIS	12
5	OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	16
6	UNIVERSO	19
7	INSTALAÇÕES DESPORTIVAS	22
8	COMPETIÇÕES	25
9	INSCRIÇÃO ATLETAS	28
10	MENSALIDADES E PAGAMENTOS ATLETAS	30
11	EQUIPAMENTOS E KITS DESPORTIVOS ATLETAS	34
12	EXAMES MÉDICOS	37
13	SEGURO DESPORTIVO	39
14	COMUNICAÇÃO CLUBE – PAIS/ENCARREGADOS EDUCAÇÃO	41
15	USO DE MARCA E RECOLHA DE SOM E IMAGEM	43

# ÍNDICE

ARTIGO	DESIGNAÇÃO	PAGINA
16	ELEMENTOS FUTEBOL FORMAÇÃO	45
17	NORMAS DE CONDUTA NOS TRANSPORTES	55
18	ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL	57
19	ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO	61
20	APOSTAS E MATCH-FIXING	64
21	DISCIPLINA	66
22	ÉTICA E INTEGRIDADE	72
23	CONTACTOS	79
24	OMISSÕES E ALTERAÇÕES	81
	ANEXO I – PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA	
	ANEXO II – PLANO DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DE DAE – PAVILHÃO ADPR	
	ANEXO III – PLANO DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DE DAE – FLANDES	
	ANEXO IV – PLANO DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DE DAE – RADICAL	
	ANEXO V – PLANO DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DE DAE – MOITA DO BOI	
	ANEXO VI – PLANO DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DE DAE – CASEIRINHOS	
	RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO – PLANO ALIMENTAR	

# 1. CLUBE

A A.D.Pedro Roma foi fundada a 25 de Abril de 2004 e ocupa um lugar importante no panorama do futebol formação no distrito de Leiria.

O Clube destaca-se pelo número de atletas pertencentes aos seus quadros desportivos, 250 aproximadamente, bem como os recursos humanos técnicos e a preponderância no que respeita à sua marca criada na sociedade, alavancada pela organização da Pombal Cup.

O clube está a desenvolver e implementar uma estrutura sólida com base no desenvolvimento de talentos, promoção de valores e cultura, integração com a comunidade, focando sempre a educação do atleta.

O objetivo primordial do departamento de formação é desenvolver não apenas jogadores talentosos, mas também indivíduos responsáveis e bem-sucedidos, contribuindo assim para o sucesso global do clube.

É uma entidade certificada com duas estrelas pela Federação Portuguesa de Futebol.

# 2. VISÃO, MISSÃO E VALORES

# Visão

Visamos o crescimento de forma estruturada, assente em pilares que permitam atingir resultados nos anos vindouros. Resultados estes que passam por criar um clube eclético e pela elevação da qualidade, formando e dotando os seus atletas de princípios e valores que os ajudem no seu crescimento pessoal e desportivo, que lhes permita ser vencedores nos desafios da vida.

Pretende-se um clube com dimensão financeira relevante e com capacidade de aumentar a projeção de talentos, a construção de novas infraestruturas possibilitando o desenvolvimento de produtos e serviços mais abrangentes, a afirmação de um clube mais forte convertendo-o numa estrutura profissional e por último o aumento da exposição nacional e internacional.

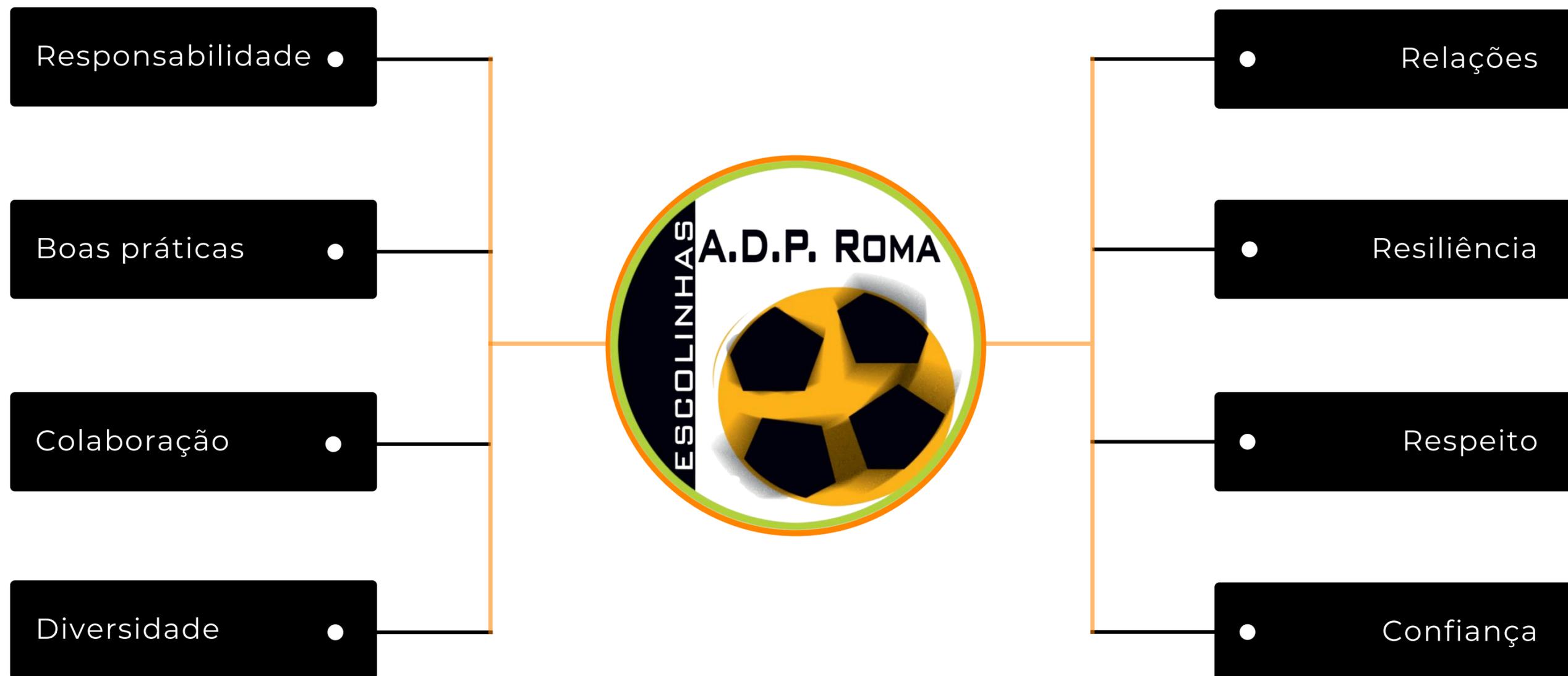
# Missão

O clube irá promover a prática desportiva, de forma digna, honesta e respeitada, proporcionando o desenvolvimento dos atletas no seu todo, preparando-os, guiando-os e projetando-os ao nível desportivo.

Terá também a missão de representar o nome da cidade e do concelho nas competições e eventos onde esteja inserido.

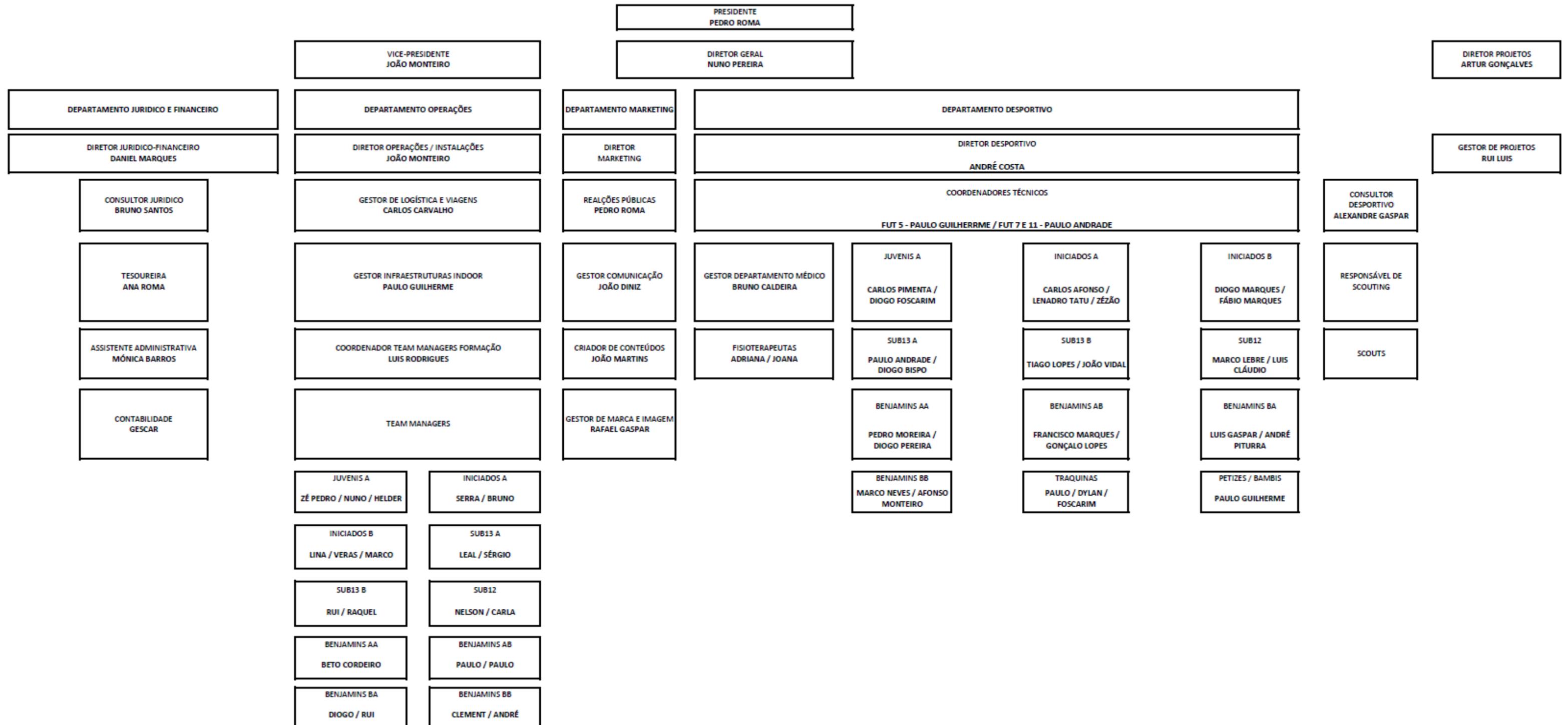
“FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER”

# Valores



# 3. ORGANOGRAMA

# Organograma



# 4. OBJETIVOS GERAIS

# Objetivos Gerais



**Valorização de  
Atletas**



**Infraestruturas  
Próprias**



**Afirmação Clube  
Mais Forte**

**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# Destacam-se os seguintes pontos:



**Aumento da projeção de talentos**



Otimização do investimento em infraestruturas



**Redução da dependência de infraestruturas de outros**



Redução de custos inerentes à otimização de recursos



**Otimização da estratégia de abordagem ao mercado desportivo**



Otimização de contratos e fornecedores

# Destacam-se os seguintes pontos:

- ✓ **Obter um crescimento de receitas.**
- ✓ Atingir uma maior escala (atletas, sócios, receitas e investimento) que por sua vez criará maiores sinergias de custos e maior capacidade de desenvolver produtos e serviços inovadores e mais abrangentes;
- ✓ **Explorar e potenciar a venda de serviços, em mercados internacionais, tais como Estágios de equipas, Torneios etc**
- ✓ Afirmar o clube como uma referência, aumentando a sua visibilidade e atratividade para investimento.
- ✓ **Oferta de produtos e serviços mais abrangentes e com soluções integradas**

# 5. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

# Objetivos Estratégicos

- Colocar jogadores na equipa sénior todas as épocas
- Colocar jogadores a treinar e jogar em escalões superiores
- Colocar as equipas A dos escalões de sub15 / sub17 / sub19 nos campeonatos nacionais
- Vencer a competição do campeonato de sub13
- Ser uma entidade formadora certificada com 4 estrelas
- Percentagem de sucesso escolar superior a 90%



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# Objetivos Estratégicos

- A ADPR procura o melhor contexto para o atleta, e desta forma colocará o mesmo na equipa que se adequa à sua performance.
- As equipas de fut 7 são constituídas no máximo por 16 elementos, dos quais só 14 é que poderão ir aos jogos, ficando a gestão da mesma ao encargo do treinador seguindo as diretrizes do departamento desportivo.
- A ADPR só permitirá a saída de um atleta para observação de outro clube no período de Natal e final de época (não competitivo). Esta informação será passada nomeadamente aos clubes “grandes” interessados em observar atletas da nossa academia.
- Todos os atletas / equipas, farão por época dois torneios de relevo, sendo que um é a POMBAL CUP. Os mesmos poderão ser realizados em diferentes períodos do ano.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 6. UNIVERSO

# UNIVERSO

- 1 Diretor Desportivo
- 2 Coordenadores
- 30 Team Managers
- 27 Treinadores
- 1 Diretor Departamento Médico
- 1 Médico
- 2 Fisioterapeutas
- 1 Psicólogo
- 1 Nutricionista
- 250 atletas até sub17



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# NÚMERO DE ALTETAS

<b>JUVENIS</b>	<b>22</b>
INICIADOS A	22
<b>INICIADOS B</b>	<b>22</b>
SUB13 A	15
<b>SUB13 B</b>	<b>16</b>
SUB 12	15
<b>BENJAMINS AA</b>	<b>15</b>
BENJAMINS AB	15



<b>BENJAMINS BA</b>	<b>16</b>
BENJAMINS BB	16
<b>TRAQUINAS AA</b>	<b>10</b>
TRAQUINAS AB	10
<b>TRAQUINAS AC</b>	<b>10</b>
TRAQUINAS B	15
<b>PETIZES</b>	<b>15</b>
BAMBIS	10

# 7. INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

# CAMPOS DE JOGOS / TREINOS



PAVILHÃO INDOOR ADPR



CAMPO DE JOGOS Nº2 - RADICAL



CAMPO DE JOGOS ARMINDO CAROLINO  
- FLANDES



CAMPO DOS CASEIRINHOS



CAMPO DE JOGOS MOITA DO BOI

# INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

A prática do futebol de formação desenvolve-se nos futebol 5 no pavilhão da ADPR, no futebol 7 no campo dos Caseirinhos e Campo nº2 do E.M Pombal (Radical), e futebol de 11 no campo dos Caseirinhos, Campo de Jogos Armindo Carolino – Flandes e Campo de Jogos da Moita do Boi.

Regras básicas de utilização, por parte de pais/encarregados educação e acompanhantes :

- Não aceder ou permanecer na zona de balneários / bancos de suplentes ou zonas que possam interferir com a atividade antes, durante e após os treinos e jogos
- Assistir às sessões de treino e jogos nos locais reservados ao público em geral, não sendo permitida a sua presença junto ao relvado.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 8. COMPETIÇÕES

# COMPETIÇÕES

JUVENIS – NASCIDOS EM 2007/2008 – CAMPEONATO DA DIVISÃO DE HONRA DE LEIRIA.

INICIADOS A – NASCIDOS EM 2009/2010 – CAMPEONATO DA II DIVISÃO NACIONAL DE SUB15

INICIADOS B – NASCIDOS EM 2009/2010 – CAMPEONATO DA I DIVISÃO DISTRITAL DE LEIRIA

SUB13 A E B – NASCIDOS EM 2011 – CAMPEONATO DISTRITAL DE FUT 7

SUB12 – NASCIDOS EM 2012 – TORNEIO DISTRITAL DE SUB12



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# COMPETIÇÕES

BENJAMINS AA / AB – NASCIDOS EM 2013 – TORNEIO DISTRITAL DE BENJAMINS

A

BENJAMINS BA / BB – NASCIDOS EM 2014 – TORNEIO DISTRITAL DE BENJAMINS

B

TRAQUINAS AA / AB / AC – NASCIDOS EM 2015 – TORNEIO DISTRITAL DE

TRAQUINAS A

TRAQUINAS B – NASCIDOS EM 2016 – TORNEIO DISTRITAL DE TRAQUINAS B

PETIZES E BAMBIS – NASCIDOSS EM 2017/ 2018/2019 – SEM COMPETIÇÃO



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 9. INSCRIÇÃO

# PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Para a inscrição no clube são necessários os seguintes elementos:

- Preenchimento da ficha inscrição como atleta do Clube;
- Preenchimento da ficha inscrição AFL/FPF;
- Preenchimento da ficha de associado como atleta do clube;
- 1 fotografia do jogador (atualizada);
- Cópia do documento de identificação do atleta;
- Cópia do documento de identificação do Enc. Educação ou Tutor;
- Declaração de autorização de utilização de processamentos de dados nos termos da legislação em vigor do RGPD

Os pais/encarregados de educação deverão comunicar à ADPR qualquer alteração aos dados fornecidos no ato de inscrição, nomeadamente, contactos telefónicos, emails ou renovações de documentos de identificação.

Em caso de desistência ou transferência do atleta no decurso da época desportiva, o pai/encarregado de educação terá de reembolsar a ADPR do custo da inscrição do jogador na AFL/FPF.

# 10. MENSALIDADES E PAGAMENTOS

# MENSALIDADES E PAGAMENTOS

Pela prática da modalidade é devido pelo atleta o pagamento da mensalidade respectiva, independentemente da sua presença nos treinos.

1. O valor das mensalidades é definido pela Direção e comunicado aos pais/encarregados de educação no início de cada época desportiva e antes da inscrição do jogador.
2. A época desportiva tem a duração de 10 meses, pelo que as mensalidades são devidas de Setembro a Junho do ano seguinte. Caso a época seja prolongada até final de Julho, o mesmo mês será cobrado.
3. Na eventualidade de haver dois ou mais irmãos inscritos em equipas do clube, os seus pais/encarregados de educação beneficiarão de um desconto de 10% nas respetivas mensalidades.
4. O valor da mensalidade deve ser liquidado até ao dia 8 de cada mês.
5. Em caso de incumprimento não justificado até ao dia 15 de cada mês, o atleta será excluído do processo de treino e não será convocado para jogos, até regularização do mesmo.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# MENSALIDADES E PAGAMENTOS

6. Não será permitida a reinscrição de um atleta com mensalidades por regularizar respeitantes à época anterior.
7. Os pagamentos das mensalidades poderão ser efetuados em dinheiro, ou através de transferência bancária mediante a condição, obrigatória, do envio do comprovativo do pagamento para o email [financeiro@adpedroroma.pt](mailto:financeiro@adpedroroma.pt) com a indicação do nome do atleta.
8. O Atleta só fica isento do pagamento da mensalidade em duas situações:
  - a) Ausência por motivos de saúde durante um ou mais meses completos (é obrigatório a justificação com atestado médico).
  - b) Ausência planeada pelos pais durante um ou mais meses completos. É obrigatório a justificação de ausência assinada pelo encarregado de educação até ao quinto dia útil do mês em questão.
9. Após ausência prolongada, superior a três meses, não comunicada e injustificada do aluno, incorrerá na perda de inscrição.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# MENSALIDADES E PAGAMENTOS

ESCALÃO	VALOR /MÊS
BAMBIS	15,00€
PETIZES / TRAQUINAS	27,00€
BENJAMINS	23,00€
SUB12 E 13	23,00€
INICIADOS E JUVENIS	23,00€



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 11. EQUIPAMENTOS E KITS DESPORTIVOS

# EQUIPAMENTOS E KITS DE TREINO

- Todos os atletas da Academia têm obrigatoriamente de adquirir e utilizar o kit de treino desportivo definido pelo clube.
- De época para época e no caso do clube decidir alterar o fornecedor e marca de equipamentos, os atletas terão de igualmente mudar o respetivo kit, sendo que o clube procurará garantir que a alteração ocorra apenas de dois em dois anos.
- As camisolas de jogo serão fornecidas pela ADPR, as quais serão devolvidas no último jogo da época. Os atletas deverão levar para os jogos calções pretos e meias pretas do kit de treino.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# MATERIAL DESPORTIVO

ARTIGO	VALOR
KIT TREINO (OBRIGATÓRIO)	23,00€
KIT COMPLETO (KIT TREINO/MEIAS/MOCHILA/FATO TREINO)	86,00€
FATO TREINO	40,00€
MOCHILA	25,00€
BLUSÃO	45,00€



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 12. EXAMES MÉDICOS

# EXAMES MÉDICOS

No início de cada época desportiva todos os atletas terão de realizar os exames médicos obrigatórios para a prática desportiva federada.

Os exames médicos desportivos dos atletas podem ser efetuados no pavilhão da ADPR, por uma empresa contratada para o efeito, em data e horário a definir.

O valor devido pela realização do exame é da responsabilidade do atleta, tendo de ser liquidado no dia do mesmo.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 13. SEGURO DESPORTIVO

# SEGURO DESPORTIVO

O seguro desportivo abrange todos os atletas inscritos na Associação de Futebol de Leiria / Federação Portuguesa de Futebol.

São da responsabilidade dos encarregados de educação os eventuais acidentes, lesões físicas, fraturas e demais danos que possam resultar ao mesmo, independente da extensão dos mesmos, durante o período de treinos, cessando esta responsabilidade no momento da aceitação da inscrição do atleta pela AFL / FPF, momento a partir do qual o atleta passará a estar ao abrigo do seguro desportivo.

O seguro desportivo só será acionado caso o atleta, imediatamente após à lesão, se aconselhe no departamento médico no clube e siga todas as indicações.

Caso o atleta opte por consultar uma entidade não recomendada pelo departamento médico, o seguro não será acionado.

# 14. COMUNICAÇÃO

# COMUNICAÇÃO

- A ADPR dispõe de grupos WhatsApp para todas as equipas de modo a comunicar com todos os pais/encarregados de educação.
- São grupos meramente informativos, onde somente administradores e team managers podem passar informação.
- Os team managers das equipas são os responsáveis pela ligação entre pais/encarregados de educação e a restante estrutura, motivo pelo qual, qualquer assunto deverá ser comunicado aos mesmos para darem seguimento.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 15. USO DE MARCA E RECOLHA DE IMAGEM E SOM

# MARCA ADPR

- A “ADPR é uma marca registada pertencente à Associação Desportiva Pedro Roma.
- É expressamente proibida a captação de imagens e som no interior das instalações desportivas afetas à ADPR sem autorização prévia da Direção do clube, bem como dos respetivos intervenientes, de forma a evitar violação de direitos de autor e de imagem.
- É expressamente proibida a utilização ou reprodução da marca e/ou logótipo da ADPR por qualquer elemento do futebol de formação, pais/encarregados de educação ou adeptos, sem prévia autorização da Direção.
- A ADPR reserva o direito de proceder judicialmente em caso de utilização indevida da sua marca.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 16. ELEMENTOS FUTEBOL

## FORMAÇÃO

# ELEMENTOS FUTEBOL FORMAÇÃO

Os atletas, os seus pais/encarregados de educação, acompanhantes do atleta, os treinadores, os coordenadores, os diretores, funcionários e demais colaboradores do clube são considerados elementos intervenientes do departamento de formação.

## Deveres dos elementos do departamento de formação:

- Priorizar o desenvolvimento integral dos jogadores, incluindo aspetos físicos, técnicos, táticos, mentais e sociais.
- Criar um ambiente seguro, inclusivo e respeitoso, livre de discriminação, assédio ou bullying.
- Promover a importância da educação académica e equilibrar os compromissos desportivos com os académicos.
- Incentivar o fair play, o respeito às regras e aos adversários, e desencorajar comportamentos antidesportivos.
- Oferecer suporte psicológico e emocional aos jogadores, treinadores e pais, reconhecendo os desafios mentais associados ao desporto.
- Envolver em atividades de responsabilidade social, como programas comunitários, projetos educacionais e a promoção de valores positivos através do desporto.
- Fomentar habilidades de liderança, trabalho em equipa e resolução de problemas entre os atletas, preparando-os não apenas para o sucesso desportivo, mas também para a vida fora do campo.

# Coordenadores

O coordenador geral assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação, é o regulador e verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos, dentro e fora do terreno de jogo, sendo um elemento essencial na dinamização desse processo.

## Responsabilidade:

- Selecionar, formar, supervisionar, avaliar, acompanhar o desempenho dos técnicos e restante estrutura técnico-pedagógica
- Organizar equipas e implementar atividades a realizar ajustando-as aos níveis de competência/desempenho dos atletas
- Planear e supervisionar com os técnicos os conteúdos técnico-pedagógicos a serem desenvolvidos durante o ano e verificar a necessidade de ajustes periódicos.
- Controlar documentação relativa aos técnicos e aos atletas (Dossier Individual)
- Elaborar um organograma técnico, horários, grupos de treino, distribuição de espaços e de competições.
- Avaliar a prestação dos técnicos em momento de competição, de forma a garantir que a mesma está adequada à metodologia aprovada.
- Coordenar a informação com o gabinete de prospeção, criando uma base de dados com os atletas com potencial de desenvolvimento de talento.
- Realizar reuniões periódicas com os treinadores e com os team managers 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.
- Cumprir e fazer cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

# Team Managers

O team manager é responsável pela orientação das atividades do dia-a-dia das equipas. Cumpre as metas, diretrizes e auxilia em qualquer problema que as equipas possam ter. Deve garantir que todos os membros entendam os objetivos da equipa e trabalhem juntos para alcançá-los.

## Responsabilidade:

- Monitorização dos jogadores.
- Responsável pelas atividades diárias da equipa.
- Responsável pelo cumprimento dos procedimentos definidos.
- Ser o elo de ligação entre equipa técnica, jogadores, pais e estrutura (coordenador dos Team Managers).
- Conhecer o lado comercial e operacional, garantir que todas as necessidades da equipa sejam atendidas
- Supervisionar o meio gerindo o que ocorre fora de campo.

# Treinadores

O treinador tem de ser um exemplo de dedicação, paixão, sacrifício, e sobretudo de respeito e desportivismo. Tem a responsabilidade de ser uma referência para os atletas que forma e também para os pais e encarregados de educação no que respeita a valores e atitudes. Tem a função de criar um ambiente positivo, demonstrando sempre disponibilidade e prazer em formar.

## Responsabilidade:

- Cumprir o horário e compromisso
- Manter imagem valorizada através da conduta e aparência (pessoal e equipamento)
- Ser pontual, comparecendo no local do treino pelo menos 15 min antes do seu início e ter o treino organizado (tudo montado) antes dos atletas chegarem ao espaço
- Realizar planeamentos\* (anual, microciclos e unidades treino)
- Manter dossier atualizado\* e organizado em formato digital
- Participar nas ações de formação e de supervisão agendadas
- Preencher todos os documentos técnicos
- Zelar material de treino
- Valorizar fundamentalmente o esforço e o progresso na aprendizagem
- Garantir que os atletas se desenvolvam enquanto jogadores de futebol e pessoas

# Atletas

## PRINCÍPIOS E NORMAS GERAIS PARA O ATLETA

- O balneário é a tua casa desportiva, o espaço é teu, mantém-no limpo. O teu comportamento deve dignificar sempre a ADPR.
- Toda a equipa da ADPR ajudar-te-á a seres melhor homem/mulher e também melhor futebolista/desportista.
- A equipa de treinadores e diretores de equipa está disponível para te ajudar, conta-lhes os teus problemas, os teus objetivos e as tuas dificuldades. Confia neles, que eles confiam em ti.
- Assume esse mérito não só dentro do campo e instalações, mas também no teu dia-a-dia, mesmo fora das instalações usadas pela ADPR

## COMPORTAMENTOS e FAIR PLAY

### *1. ENTRE ATLETAS*

- Ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade.
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades.
- Respeitar as decisões tomadas pelos elementos da ADPR, de uma forma ordeira e civilizada.
- Participar ao teu treinador qualquer atitude incorreta, caso exista qualquer discussão com os colaboradores da ADPR.
- Ser o mais correto possível com toda a equipa de trabalho da ADPR e principalmente, com os colegas.

# Atletas

## COMPORTAMENTOS e FAIR PLAY

### *2. ANTES E DEPOIS DO TREINO OU JOGO*

- O treino e atividade começa quando entras nas instalações utilizadas pela ADPR e termina quando saís das mesmas.
- Ser assíduo e pontual.
- Evitar trazer valores para o treino.
- Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de necessitares de ajuda para te equipares debes solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas.
- Esperar a autorização dos treinadores para entrar em campo em treino e em jogo.
- Ser responsável pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo.
- Informar o team manager com a antecedência possível sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo.
- Comparecer no local e à hora marcada para a concentração.
- Evidenciar um comportamento digno da tua condição enquanto atleta deste ADPR, nas competições externas e durante as viagens.

# Atletas

## COMPORTAMENTOS e FAIR PLAY

### 3. DURANTE O TREINO, JOGO OU ATIVIDADE

- Estar sempre equipado a rigor com kit fornecido, pela ADPR.
- Proteger tua integridade física e dos teus colegas. Não usando adereços (brincos, pulseiras)
- Seguir as orientações do treinador relativas ao processo de treino;
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros.
- Respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade.
- Respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.
- Informar o team manager em caso de lesão.
- Auxiliar na arrumação do material se fores solicitado pelo teu treinador.

# Pais, Encarregados de Educação ou Acompanhantes

Os pais, encarregados de educação e acompanhantes dos atletas são elementos nucleares no seu processo formativo, sendo a sua colaboração imprescindível, desde logo, assegurando o transporte pontual dos atletas para os treinos e jogos e acompanhamento dos mesmos. De forma a assegurar o normal funcionamento das atividades e o melhor aproveitamento da formação dos atletas, devem os pais/encarregados de educação:

- Levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos, sempre que o clube não tenha condições para efetuar.
- Entrar nos balneários dos atletas só em casos excecionais (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas bem como a sua autonomia.
- Dirigir-se ao team manager para qualquer questão, e a mesma deverá ser efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas.
- Dirigir-se ao team manager para qualquer esclarecimento de ordem técnica e este fará chegar a informação junto do Coordenador.
- Dirigir-se ao team manager para qualquer esclarecimento de ordem burocrática este fará chegar a informação junto da área administrativa da ADPR;
- Avisar o team manager com a maior antecedência possível na eventualidade de o atleta faltar;
- Avisar o team manager com a maior antecedência possível sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo.

# Pais, Encarregados de Educação ou Acompanhantes

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

- Apoiar sempre, e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros;
- Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses.
- Expressar um modelo de ação adequado ao seu filho.
- Valorizar e elogiar, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceitar que este é mais importante que ganhar a qualquer custo.
- Encorajar a ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos).
- Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais, treinadores e, árbitros e incentivar o grupo/equipa como um todo.
- Evitar pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo;
- Influenciar a tranquilidade do trabalho do treinador levará à exclusão do atleta das atividades do clube por tempo a definir ou mesmo à expulsão do atleta do clube com perda das mensalidades pagas.

# 17. NORMAS DE CONDUCTA NOS TRANSPORTES

# TRANSPORTE

Nos casos em que o clube assegure o transporte dos atletas, os mesmos são obrigados a cumprir as normas de segurança fazendo uso dos sistemas de retenção, de acordo com a idade de cada um. Deverão ser respeitadas as instruções dos responsáveis do clube, obrigando-se a cumprir os horários de saída e chegada que forem transmitidos com uma antecedência mínima de 10 minutos.

- Respeito pelos horários definidos
- Uso obrigatório do cinto de segurança
- Manter o transporte limpo
- Proibido comer ou beber nos transportes da ADPR
- Não fumar no interior das viaturas

# 18. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

# NORMAS DE CONDUCTA NA ESCOLA

Todos os atletas da ADPR em meio escolar, devem seguir as normas de conduta do estabelecimento de ensino que frequentam, nomeadamente:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;
- Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/ aprendizagem;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- Respeitar professores e/ ou funcionários da escola, sob pena de abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube;



# ACOMPANHAMENTO PESSOAL, ESCOLAR E SOCIAL

- Todos os atletas da ADPR, em idade escolar e envolvidos na escolaridade mínima obrigatória, têm a obrigação de frequentar e obter uma boa prestação escolar tanto ao nível do comportamento como aproveitamento;
- A ADPR irá desenvolver estratégias de promoção e incentivo ao sucesso escolar, valorizando e reconhecendo o mérito escolar, tais como; proposta para atleta do ano; prémios em artigos desportivos/merchandising ADPR como medidas de incentivo e adotando, sempre que necessário, um conjunto de medidas de correção tendo em vista a melhoria do aproveitamento escolar dos seus atletas.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# ACOMPANHAMENTO PESSOAL, ESCOLAR E SOCIAL

- Os atletas com dificuldades em termos de aproveitamento e comportamento escolar poderão ser alvo das seguintes medidas de correção:
  - a) Reunião Individual com o atleta;
  - b) Promover reunião com a Diretora de Turma e Encarregado de Educação do Atleta para uma tentativa, em conjunto, de melhorar o seu rendimento escolar;
  - c) Redução de um Treino Semanal, por forma a ter mais tempo para estudar, sem por isso ser prejudicado em termos de convocatória;
- As medidas de correção a adotar pelo clube serão tomadas em conjunto com os pais/encarregados de Educação, sempre com o intuito de melhorar e permitir o sucesso do processo de formação dos jovens, para que o sucesso escolar seja uma realidade e a atividade desportiva não perca um jovem praticante.
- O controlo das atividades escolares, pessoais e sociais dos atletas passa pelo/a psicólogo/a e pelo coordenador da formação, sempre em consonância com os pais /encarregados de educação



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 19. ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

# ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

- A ADPR dispõe de condições de acompanhamento médico das suas equipas, que permitem uma intervenção, em caso de necessidade, em tempo útil, nomeadamente através da presença de fisioterapeutas em todos os jogos de iniciados A e Juvenis, conta com um fisioterapeuta de “piquete” durante toda a semana, que atuam em colaboração com o responsável clínico e outros especialistas da área da saúde (psicologia, nutrição, etc.).
- Em caso de doença do atleta, informar com a brevidade possível o team manager da equipa e, na sua ausência, o treinador;



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

- Em caso de lesão, cuja sintomatologia se manifeste após o treino ou jogo, informar os mesmos responsáveis previamente a qualquer deslocação a hospital ou estabelecimento de saúde;
- Em caso de emergência (decorrente de acidente ou outro) devem os elementos envolvidos adotar os planos de emergência médica e de evacuação anexos ao presente Manual.
- A educação alimentar constitui um importante fator no processo de formação dos jovens jogadores, pelo que a ADPR procurará promover hábitos de alimentação compatíveis com a vida de um jovem desportista, definindo um conjunto de Recomendações Alimentares e de Nutrição (em anexo) e promovendo ações de formação sobre alimentação e nutrição.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 20. APOSTAS E MATCH FIXING

# APOSTAS E MATCH FIXING

A iniciativa de integridade assenta em cinco pilares principais:

- Prevenção,
- Detecção,
- Recolha de informações,
- Investigação
- 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 comportamentos, ficamos todos mais aptos a reconhecer, resistir e reportar esta ameaça.

É apresentada a todos os atletas e encarregados de educação a iniciativa “Anti Match Fixing - <http://antimatchfixing.sjogadores.pt>, entregando bastante importância ao código de conduta estabelecido pela iniciativa.

O objetivo da apresentação desta iniciativa é promover a verdade desportiva e a integridade das competições.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 21. DISCIPLINA

# DISCIPLINA

1. A violação por qualquer elemento do futebol de formação de algum dever e/ou normas de conduta que se revelem perturbadores do funcionamento normal do clube (treinos/jogos), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares:

- a) Repreensão;
- b) Suspensão;
- c) Expulsão.

2. No caso específico dos pais/encarregados de educação ou acompanhantes de atleta que violem algum dever e/ou normas de condutas, além das medidas disciplinares definidas no ponto anterior, pode ainda ser aplicada a medida de proibição de assistir a treinos e jogos oficiais nas instalações do clube.

As medidas disciplinares serão aplicadas pela Direção do clube, após audição prévia do elemento infrator, do coordenador do Departamento de Formação responsável, do team manager da equipa e, no caso de o infrator ser atleta, também do treinador e capitão da equipa.



# QUADRO DISCIPLINAR ATLETA

INFRAÇÃO LEVE	INFRAÇÃO GRAVE	INFRAÇÃO MUITO GRAVE
Atraso ao treino	Reincidência em qualquer das infrações ligeiras	Reincidência ou agravamento da conduta face a uma grave
Conduta ou comportamentos inadequados	Agressão verbal a qualquer agente desportivo	Recusa de medidas disciplinares aplicadas
a) Conversas desajustadas	Utilizar equipamento multimédia com o objetivo de captar, reproduzir, copiar ou divulgar seja em que contexto, conteúdos sem a aprovação de responsáveis do Clube	Possuir, consumir e/ou incentivar o consumo de substâncias aditivas em especial droga, tabaco ou bebidas alcoólicas
b) Brincadeiras em treino desajustadas	Espalhar rumor ou mentira	Roubo/Furto
c) Provocar colegas	Propagação ou divulgação de conteúdos com o objetivo de humilhação pública ou privada, que causem dano pessoal através de qualquer meio de comunicação	Agressão ou ameaça física a qualquer agente desportivo
d) Mascar pastilha	Fazer publicação ou comentário improprio e/ou ofensivo que desrespeite as regras do Clube e a honra de outros clubes, instituições ou pessoas	Incumprimento de diretrizes dos responsáveis técnicos do clube (Ex: Treino, Médico, Nutrição, Fisioterapeuta, Psicologia)
e) Linguagem e gestos impróprios	Não facultar quando solicitado o horário e a informação curricular continua (assiduidade/aproveitamento)	Incumprimento de uma convocatória
Não usar equipamento predefinido em treino / jogo	Conduta verbal que origine agressões físicas	Apostas ou Matchfixing (combinação de resultados)
Dano e falta de zelo	Faltar sem justificação ou ausentar-se de uma atividade obrigatória do clube	Causar danos aos espaços e equipamentos do Clube ou outros, com intenção
a) Balneários / Campos / Posto médico / Outros	Incumprimento de orientações ou instruções do treinador	Divulgação de informação privada do clube a terceiros (Táticas, Convocatórias)
b) Equipamentos ou pertences	Desrespeito pessoal ou profissional por todos os colaboradores do Clube	Ação concreta de bullying ou cyberbullying
	Agir em inconformidade com as regras definidas na utilização de espaço e/ou departamentos, aplicável na deslocação a outros equipamentos, espaços e instituições	Promover ou auxiliar a promoção de atividades impróprias em espaços sobre responsabilidade do Clube, que conduzam à quebra de regras ou condutas definidas pelo mesmo
		Ação intencional comprovada para provocar a saída do clube

# QUADRO DE MEDIDAS

CORRETIVAS	CORRETIVAS / SANCIONATÓRIAS	SANCIONATÓRIAS
Pedir desculpa oralmente	Saída temporária do treino	Treino à parte da equipa
Pedir desculpa por escrito	Saída definitiva do treino	Um a sete dias de suspensão
Restrição a atividades do clube	Limpar ou reparar danos causados	Impedimento da frequência de espaços
Exclusão do treino	Treino à parte da equipa	Exclusão de convocatória ou competição
Treino à parte da equipa	Um a sete dias de suspensão	Reposição de material danificado
Limpar ou reparar danos causados	Impedimento da frequência de espaços	Participação às autoridades
	Exclusão de convocatória ou competição	Legitimar o agravamento dos direitos de desvinculação do clube
		Participação disciplinar à Federação Portuguesa de Futebol ou Associação de Futebol de Leiria
		Expulsão do Clube, por uma ou mais épocas

**Nota:** este quadro serve de referência para aplicação de medidas disciplinares, podendo, no entanto, as mesmas serem aplicadas com condicionantes em função de atenuantes ou agravantes das evidências. Em último caso será sempre um Conselho Disciplinar convocado pela Direção da Associação Desportiva Pedro Roma, a decidir os casos muito graves e as suas medidas punitivas. Um Conselho Disciplinar deverá acontecer com a presença do jogador/encarregado de educação, um membro da direção, o coordenador geral, o coordenador da modalidade, o treinador da respetiva equipa e o responsável pela comissão de ética.

# QUADRO DISCIPLINAR PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E ACOMPANHANTES

INFRAÇÃO LEVE	INFRAÇÃO GRAVE	INFRAÇÃO MUITO GRAVE
Conduta / Comportamentos inadequados	Reincidência em qualquer das infrações ligeiras	Reincidência ou agravamento da conduta face a uma grave
a) Conflitos / Provocações com outros encarregados de educação / pais e acompanhantes	Utilizar equipamento multimédia com o objetivo de captar, reproduzir, copiar ou divulgar seja em que contexto, conteúdos sem a aprovação de responsáveis do Clube	Promover ou auxiliar a promoção de atividades impróprias em espaços sobre responsabilidade do Clube, que conduzam à quebra de regras ou condutas definidas pelo mesmo.
b) Linguagem e gestos impróprios	Propagação ou divulgação de conteúdos com o objetivo de humilhação pública ou privada, que causem dano pessoal através de qualquer meio de comunicação	Ação intencional comprovada para provocar a saída do clube
Dano e falta de zelo pessoal pelos espaços do clube	Fazer publicação ou comentário improprio e/ou ofensivo que desrespeite as regras do Clube e a honra de outros clubes, instituições ou pessoas	Recusa de medidas disciplinares aplicadas
Dano de equipamento ou pertences	Não facultar quando solicitado o horário e a informação curricular continua do educando (assiduidade/aproveitamento)	Incentivar que o seu educando incumpra uma convocatória
	Agir em inconformidade com as regras definidas na utilização de espaço e/ou departamentos, aplicável na deslocação a outros equipamentos, espaços e instituições	Divulgação de informação privada do clube a terceiros (Táticas)
	Conduta verbal que origine agressões físicas	Roubo/Furto
	Transmitir para o seu educando Incumprimento de orientações ou instruções do treinador	Causar danos aos espaços e equipamentos do Clube ou outros, com intenção
	Desrespeito pessoal ou profissional por todos os colaboradores do Clube	Agressão ou ameaça física a qualquer agente desportivo
		Possuir, consumir e/ou incentivar o consumo de substâncias aditivas
		Ação concreta de bullying ou cyberbullying
		Participação em atividade de outro clube sem autorização com o seu educando
		Apostas ou Matchfixing (combinação de resultados)

# QUADRO DE MEDIDAS

CORRETIVAS	CORRETIVAS / SANCIONATÓRIAS	SANCIONATÓRIAS
Pedido de desculpas aos intervenientes	Limpeza ou reposição de material danificado	Impedimento de frequência dos espaços por 3 meses
Pedido de desculpas por escrito	Educando quatro a dez dias de suspensão de prática e frequência de instalações	Educando até duas semanas de suspensão de prática e frequência de instalações
Restrição a atividades do clube	Impedimento de frequência dos espaços por 1 mês	Reposição de material danificado
Limpar ou reparar danos causados	Exclusão do educando da convocatória ou competição.	Impedimento de frequência dos espaços por 1 ano
		Participação às autoridades.
		Legitimar o agravamento dos direitos de desvinculação do clube.
		Participação disciplinar à Federação Portuguesa de Futebol ou Associação de Futebol de Leiria
		Expulsão do Clube, por uma ou mais épocas

**Nota:** este quadro serve de referência para aplicação de medidas disciplinares, podendo, no entanto, as mesmas serem aplicadas com condicionantes em função de atenuantes ou agravantes das evidências. Em último caso será sempre um Conselho Disciplinar convocado pela Direção da Associação Desportiva Pedro Roma, a decidir os casos muito graves e as suas medidas punitivas. Um Conselho Disciplinar deverá acontecer com a presença do encarregado de educação, um membro da direção, o coordenador geral, o coordenador da modalidade, o treinador da respetiva equipa e o responsável pela comissão de ética.

# 22. ÉTICA E INTEGRIDADE

# Ética desportiva e Integridade

A Integridade e Ética no Desporto são padrões de conduta que regem todo o nosso Departamento de Formação. Achamos 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.

## “Espelho de Comportamento”

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

# Plano Nacional de Ética (<http://www.pned.pt>)

Para além de um conjunto de valores comuns a todos os cidadãos, há valores que, pela sua natureza, são inerentes à prática desportiva, nomeadamente: o respeito pelas regras e pelo adversário, árbitro ou juiz; o fairplay ou jogo limpo; a tolerância; a amizade; a verdade; a aceitação do resultado; o reconhecimento da dignidade da pessoa humana; o saber ser e estar; a persistência; a disciplina; a socialização; os hábitos de vida saudável; a interajuda; a responsabilidade; a honestidade; a humildade; a lealdade; o respeito pelo corpo; a imparcialidade; a cooperação e a defesa da inclusão social em todas as vertentes. No Código de Ética Desportiva são considerados três dimensões fundamentais: a) A ética desportiva em todas as suas vertentes, mas particularmente como meio de prevenção dos fenómenos sociais que, por qualquer forma ou grau, atentem contra a essência do desporto, tais como: a violência; a dopagem; o racismo; a xenofobia; discriminação social; e todos os atos e/ou omissões que desvirtuem a verdade desportiva. b) A educação pelo desporto, como forma de fomento da prática de múltiplos valores humanos mas também como forma de defesa dos hábitos de vida saudável, do meio-- ambiente, dos espaços lúdicos, de lazer e de desporto. Nesta dimensão educativa, os agentes desportivos assumem um elevado grau de responsabilidade através do seu exemplo, em particular para com os mais jovens. c) O fairplay/Jogo limpo no desporto, com o inerente fomento do respeito e do cumprimento estrito das regras, bem como da amizade, do respeito mútuo e da correção no relacionamento com todos os que se entrecruzem no desporto, nomeadamente com os adversários. In [http://www.pned.pt/media/24987/codigoetica\\_web.pdf](http://www.pned.pt/media/24987/codigoetica_web.pdf)

# Integridade no Futebol [\(<https://integridade.fpf.pt>\)](https://integridade.fpf.pt)

**Reconhece:** não te deixes enganar por quem te faça promessas, ofereça dinheiro ou outros presentes para viciar um jogo ou resultado!

**Rejeita:** não aceites combinar um resultado nem apostes no teu próprio jogo, competição ou desporto. Não permitas que ninguém aposte por ti. Diz não!

**Reporta:** se alguém se aproximar de ti para combinar um resultado ou um jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação confidencial, denúncia em [Integridade.fpf.pt](https://integridade.fpf.pt).

**Sê Transparente:** Nunca combines um resultado ou um jogo. Joga com honestidade. O futebol deve ser jogado num espírito de justiça e respeito. As competições desportivas devem ser sempre um teste honesto das capacidades de cada jogador e equipa e os seus resultados devem manter-se incertos. Evita os vícios e a contração de dívidas que te tornem “presa fácil” para indivíduos sem escrúpulos.

**Sê Firme:** Se alguém se aproximar de ti para tentar combinar um resultado ou viciar um momento de jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação privilegiada, debes reportar imediatamente às entidades competentes. Procura canais seguros para o efeito: [integridade.fpf.pt](https://integridade.fpf.pt).

# Integridade no Futebol [\(<https://integridade.fpf.pt>\)](https://integridade.fpf.pt)

**Sê Cuidadoso:** Nunca partilhes informação da tua equipa. Enquanto jogador, treinador, dirigente ou funcionário de um clube, podes ter acesso a informação privilegiada (que não está acessível ao público em geral, designadamente relacionada com a lesão de um jogador ou as escolhas do treinador). Esta informação é considerada do foro interno do clube e não pode ser partilhada. Se violares esta regra, podes ser sancionado disciplinarmente.

**Sê Inteligente:** Conhece as regras nacionais e internacionais federativas e as leis do país, antes de dares início a uma época desportiva, especialmente no que toca ao setor das apostas. Muitos países têm aprovado legislação e regulamentação desportiva nesta matéria e as sanções aplicáveis aos infratores são cada vez mais severas.

**Salvaguarda-te:** Nunca apostes no teu próprio desporto. Não apostes em ti mesmo ou nos teus adversários nem permitas que alguém o faça por ti. Não aceites qualquer pagamento ou benefício que possa colocar-te numa posição de risco. Em caso de dúvida, informa-te junto das instituições que tutelam o teu desporto ou a tua competição.

In [https://integridade.fpf.pt/files/20190719/636991573388456981\\_CodigoCondutaPT.pdf](https://integridade.fpf.pt/files/20190719/636991573388456981_CodigoCondutaPT.pdf)

# Bullying e Violência no Desporto

## *Bullying não é brincadeira*

A Associação Desportiva Pedro Roma condena e repudia toda a prática de bullying, pelos seus atletas e violência no desporto, dentro e fora de campo. Considera-se brincadeira, qualquer ato pontual em que não há a promoção de danos psicológicos e/ou físicos no outro, sendo algo esporádico que não ultrapassa o limite do próximo. Bullying é um conjunto de atitudes agressivas, intencionais e repetidas que ocorrem sem motivação evidente, causando dor, angústia e sofrimento. O limite entre brincadeiras e bullying que não é fácil de identificar, mas se as “piadas” são repetidamente centradas no mesmo atleta, e esse não gosta da forma como é tratado pelos colegas, então podemos estar perante uma situação de bullying.

### Tipos de Bullying

**Bullying Físico** - como o próprio nome indica, implica a existência de actos agressivos como empurrar, amarrar ou prender a vítima, bem como dar pontapés, cuspir, roubar dinheiro ou estragar objetos pessoais.

**Bullying Verbal** - os principais comportamentos a registar são as injúrias, gritos, humilhações verbais e críticas.

**Bullying Social** - apresenta como comportamentos típicos a invenção de mentiras, boatos/rumores, comentários negativos e exclusão da vítima em trabalhos de grupo/atividades.

# **Bullying e Violência no Desporto**

## ***Bullying não é brincadeira***

### Tipos de Bullying

**Cyberbullying** - consiste numa tipologia de bullying mais recente, impulsionado pelo desenvolvimento das tecnologias de informação e comunicação. Esta forma de bullying caracteriza-se pela divulgação de informação falsa, assédio, perseguição, tudo isto através de SMS, e-mail, redes sociais, ou outros veículos de comunicação semelhantes.

**NÃO ALINHES:** Nunca incentives o bully e evita as risadas, mesmo que subtis. O teu comportamento pode piorar (ou melhorar) a situação do teu colega atacado. Tu tens um papel importante.

**NÃO IGNORES:** Mesmo que não apoies os comportamentos de bullying, o teu silêncio contribui para que esses episódios se repitam.

**DEFENDE E APOIA:** Com o teu apoio, a vítima pode sentir-se mais segura para lidar com o problema.

**TOMA UMA POSIÇÃO:** Regista todos os episódios (quando, onde, quem) e reporta-os a um adulto de confiança (ex. pai, amigo, treinador ou outro técnico do clube, etc.). Pede-lhes ajuda para resolver deste problema junto do clube.

In <http://www.desportosembullying.pt/>

# 23. CONTACTOS

# CONTACTOS

## SEDE/Secretaria

PAVILHÃO A.D.P.R.

R. António Champalimaud, 3100-514 Pombal

Email: [geral@adpedroroma.pt](mailto:geral@adpedroroma.pt)

## DIRETOR GERAL

[Nuno.pereira@adpedroroma.pt](mailto:Nuno.pereira@adpedroroma.pt)

## COORDENAÇÃO

Geral – [coordenador@adpedroroma.pt](mailto:coordenador@adpedroroma.pt)

Competição – [desportivo@adpedroroma.pt](mailto:desportivo@adpedroroma.pt)

## OPERAÇÕES

[infraestruturas@adpedroroma.pt](mailto:infraestruturas@adpedroroma.pt)

## MARKETING

[marketing@adpedroroma.pt](mailto:marketing@adpedroroma.pt)

## CERTIFICAÇÃO

[certificacao@adpedroroma.pt](mailto:certificacao@adpedroroma.pt)



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# 24. OMISSÕES E ALTERAÇÕES

# OMISSÕES E ALTERAÇÕES

A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA PEDRO ROMA reserva-se, ao direito de decidir casos omissos ou qualquer dúvida que surja na interpretação deste manual, sempre com o bom senso adequado.

A Direção da ADPR reserva-se ao direito de alterar o presente Manual, dando conhecimento do mesmo aos elementos intervenientes no futebol de formação.



**FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER!**

# ANEXO I

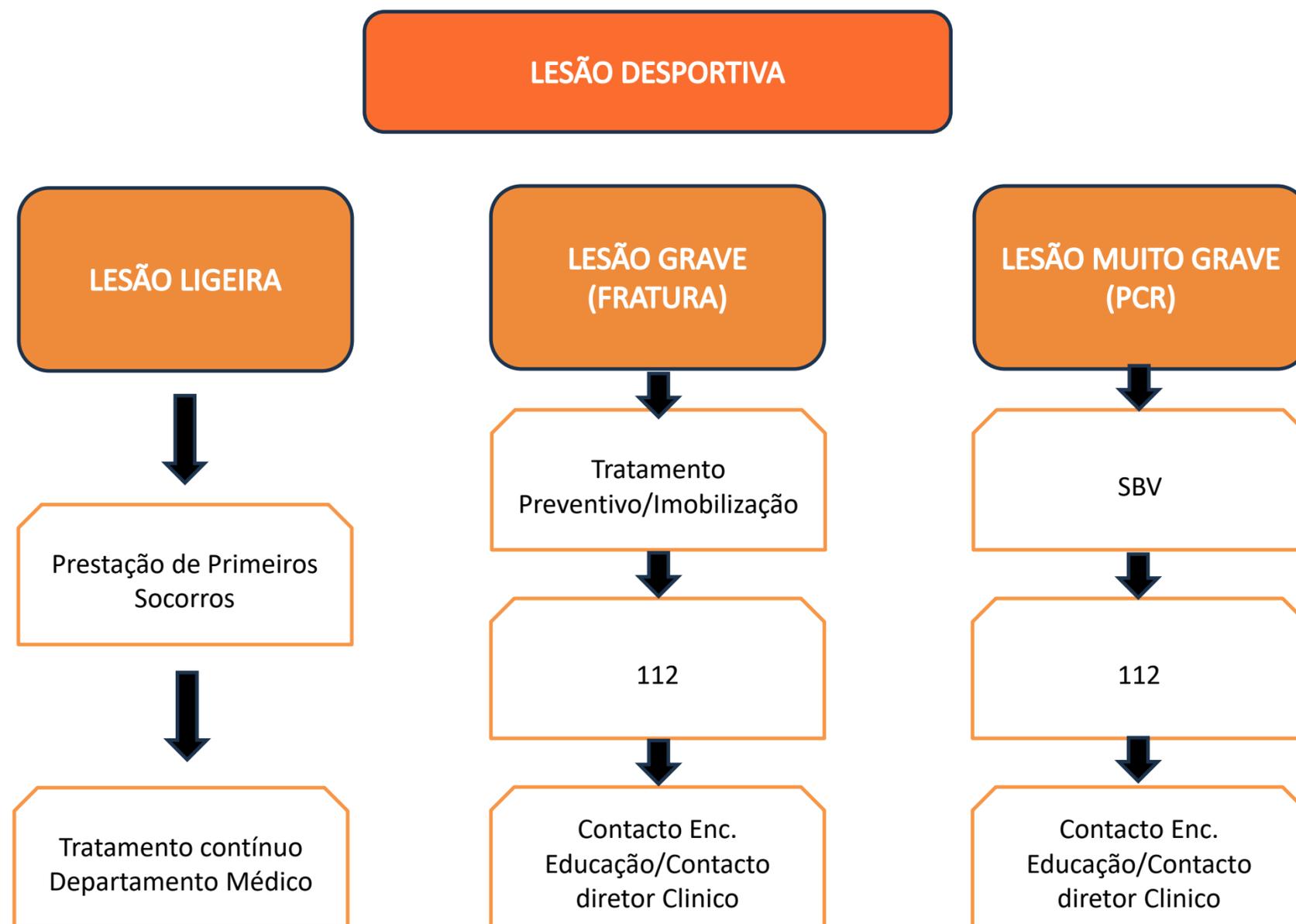
# Plano de Emergência Médica

# Plano Emergência Médica - Operacional

1. Primeiro socorro dado pelo treinador/diretor

2. Informar posto médico/profissional de saúde

3. Triagem feita pelo profissional de saúde



CONTACTOS DE EMERGÊNCIA	
INEM	112
BOMBEIROS	236 212 122
HOSPITAL DE POMBAL	236 210 100
DEP. MÉDICO	910 901 426

## ANEXO II

# Plano de Evacuação e Localização de DAE – Pavilhão ADPR

## LOCALIZAÇÃO DAE

- Pavilhão - Pedro Roma



# ANEXO III

# Plano de Evacuação e Localização de DAE - Flandres

# PLANO DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DAE

- Campo Flandes



# ANEXO IV

## Plano de Evacuação e Localização de DAE - Radical

# PLANO DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DAE

- Campo do Radical

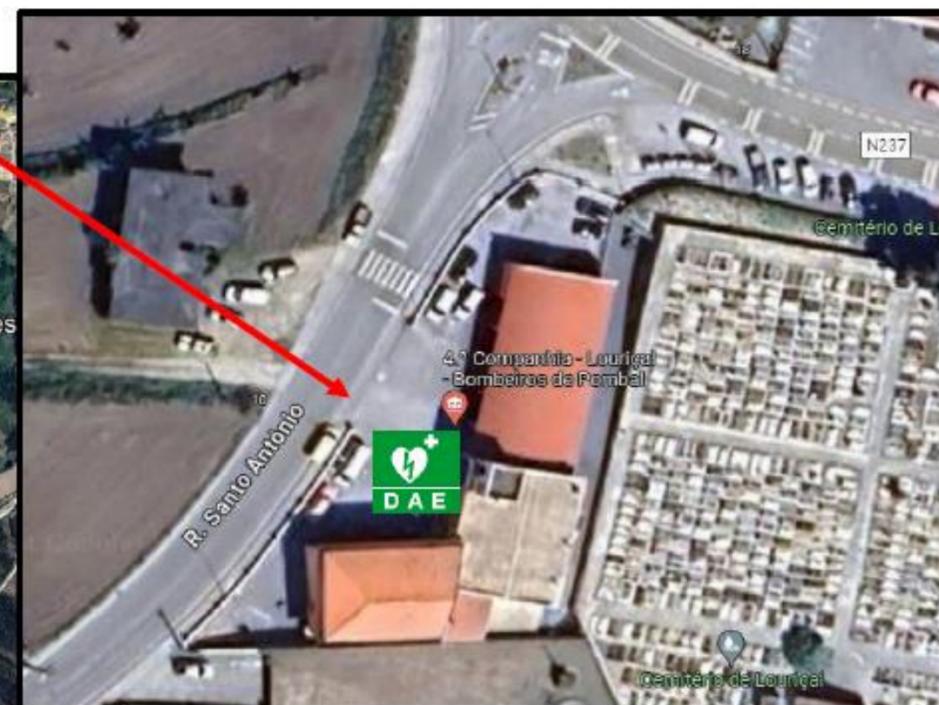
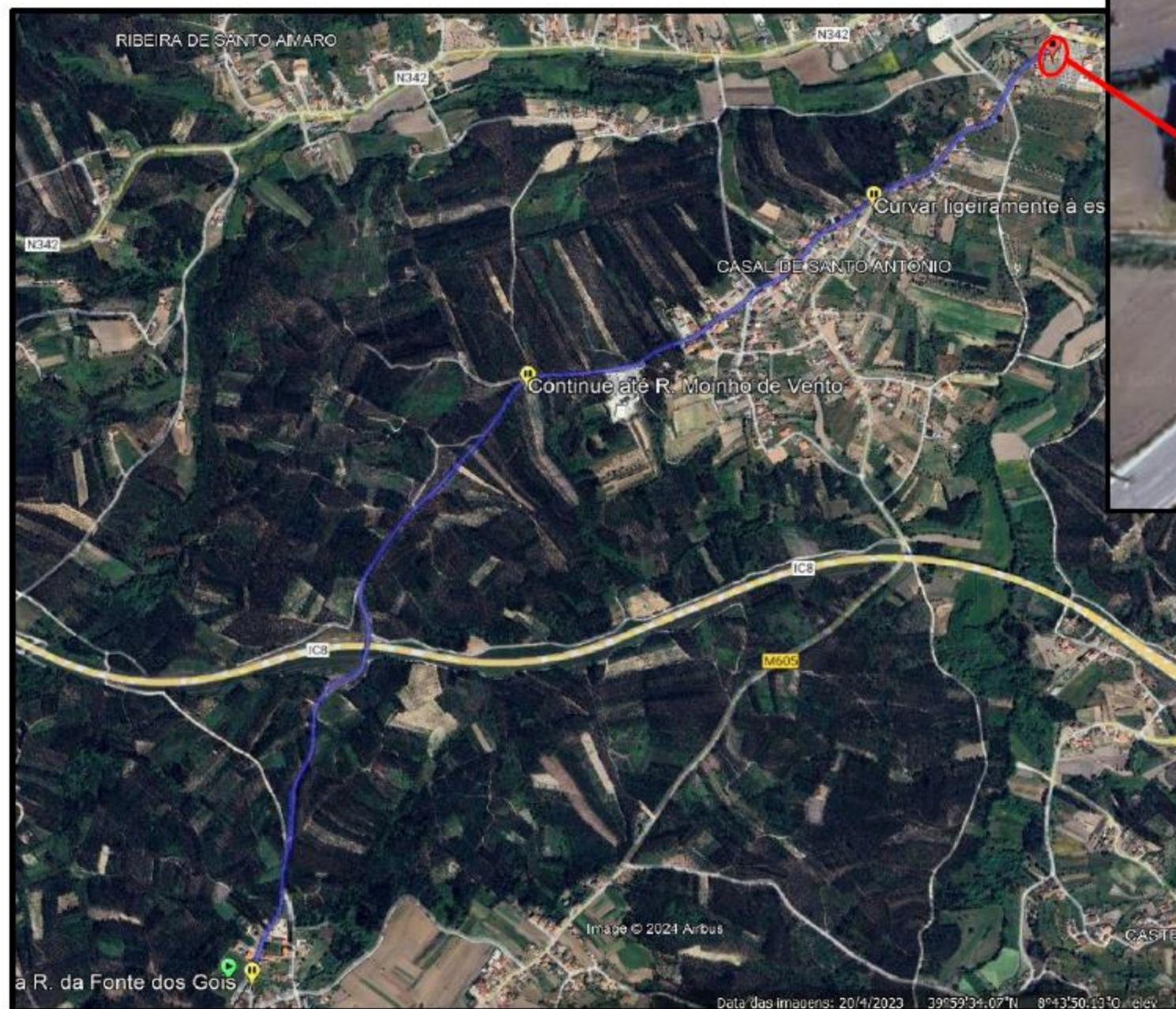


# ANEXO V

## Plano de Evacuação e Localização de DAE – Moita do Boi

# LOCALIZAÇÃO DAE

- Campo Moita do Boi



Bombeiros Voluntários do Loureçal

# ANEXO VI

## Plano de Evacuação e Localização de DAE – Caseirinhos

# PLANO DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DAE

- Campo dos Caseirinhos



# ANEXO VII

# Recomendações Alimentares e de Nutrição

# RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO

## PLANO NUTRICIONAL

O Plano de Nutrição tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época desportiva. Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, o Departamento Médico promove um programa que poderá ajudar a “comer melhor” e a saber escolher os alimentos.

- Não comer Batatas Fritas;
- Evitar Bebidas Gaseificadas;
- Não abusar na Quantidade de Comida;
- Beber muita Água ao longo do dia (1 a 2 litros);
- Evitar beber mais que 2 Cafés por dia;
- A meio da manhã e durante a tarde – comer Fruta, iogurtes ou Bolachas Integrais;
- A refeição do dia antes da competição deve ser rica em hidratos de carbono, baixo teor de gorduras, proteínas e fibras;

# RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO

## PLANO NUTRICIONAL

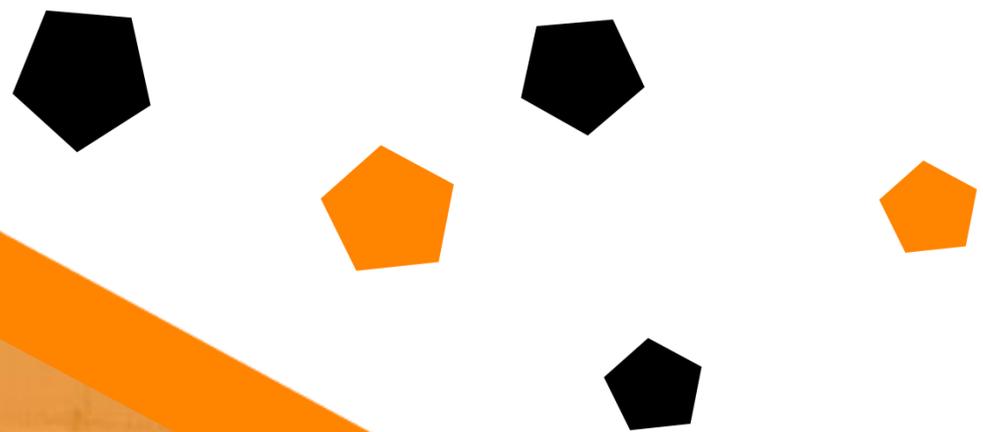
Recomendações alimentares e nutricionais antes e depois do exercício:

- 3 a 4 horas antes de um jogo ou treino, deverá realizar uma refeição de fácil digestão e rica em Hidratos de Carbono (HC). Posteriormente, nos minutos que antecedem o aquecimento ou mesmo do jogo, deverá ingerir uma pequena quantidade HC com o intuito de retardar a liberação de glicose pelo fígado, “poupando” dessa forma algumas das suas reservas energéticas. Nos dias de jogo, alimentos com muita fibra e/ou gordura devem ser evitados, uma vez que estes podem dificultar a digestibilidade e provocar algum mal-estar gastrointestinal. Assim alimentos como frutos oleaginosos ou mesmo leguminosas, apesar de serem alimentos densos nutricionalmente, deve ser ingerido com moderação ou mesmo evitados em dia de competição.

- Os objetivos nutricionais do período pós-treino e pós-jogo são repor os níveis de glicogénio, fluidos, eletrólitos e favorecer a adaptação ao stress e dano causado pelo exercício realizado. Uma refeição rica em HC facilita a reposição das reservas de glicogénio, utilizadas quase na sua totalidade durante o exercício. A ingestão de proteína também deve ser privilegiada, uma vez que a esta se associa um aumento brusco na síntese proteica, fundamental para uma “adaptação” metabólica e fisiológica ao treino.
- A hidratação é outro fator que não deve ser esquecido. Caso haja a necessidade de recuperar rapidamente para outro exercício, uma boa estratégia será beber 1,5 litros de fluidos por cada kg perdido durante o jogo ou treino. Bebidas ou alimentos ricos em sódio ajudam na estimulação da sede e também na retenção dos fluidos ingeridos.

# 19 anos de história





# OBRIGADO

2023-2024

FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER! FORMAR PARA CRESCER, CRESCER PARA VENCER! FO