

# **MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS**

## **CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ**



### **SEÇÃO DE FUTSAL**





# Índice

	Página
<b>Introdução</b>	
Missão	3
Visão	3
Objetivos Estratégicos	4
Organograma da Secção Futsal	5
Infraestruturas utilizadas	5
Outras informações	6
<b>Normas de Conduta</b>	
• Princípios - Normas Gerais	7
• Comportamentos	8
• Comportamentos antes do Treino ou da Competição	9
• Comportamentos durante o treino ou da Competição	9
• Comportamentos na escola	10
• Outras Recomendações	11
<b>Normas sobre acompanhamento dos jogadores</b>	
• Acompanhamento Médico-Desportivo	12
• Plano de Emergência Médica	12
○ Procedimentos face à situação de emergência	12
○ Lista de contactos de emergência	14
○ Protocolos de Emergência	15
○ Local e Mapa de localização de DAE	16
○ Mapa e Plano de evacuação segurança	17
• Normas de acompanhamento Escolar, Pessoal e Social	18
○ Normas de Promoção do Sucesso Escolar	19
○ Normas de correção ao comportamento escolar	19
○ Ajuda a atletas com maiores dificuldades de aproveitamento e comportamento escolar	19
• Normas sobre a relação com Pais dos Jogadores	20
<b>Infrações e Quadro Disciplinar</b>	
• Geral	21
• Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação	22
<b>Anexos:</b>	
○ Organograma da seção de futsal	
○ Folheto do Instituto Português do Desporto “Educar para a Ética no Desporto”	



## Introdução

### Mensagem de Boas Vindas

#### **SEJAM BEM-VINDOS AO SHOTOKAI E AO FUTSAL!**

É um prazer dar-vos as boas-vindas, Atletas, Pais e Encarregados de Educação.

O meu desejo é que desfrutem do Centro Shotokai de Queluz e desta jornada que agora começa para chegarmos ao final, todos enriquecidos por esta nobre experiência de aprendizagem através do Futsal.

Desejo umas boas-vindas! Espero que se sintam confortáveis com os Treinadores, e com a toda estrutura do Shotokai, que está aqui para vos ajudar, e servir da melhor forma tudo que precisarem.

É um privilégio muito grande receber cada um de vocês nesta casa que é de todos. Dediquem-se e acreditem sempre que é possível evoluir um pouco mais a cada novo dia.

Atleta, não desistas nem te sintas desconfortável. Aceita as críticas e os desafios com espírito de aventura e aprendizagem. Pois só assim podes melhorar.

**Bons Treinos e Bons Jogos!**

**SHO, SHO, SHOTOKAI !!!**

**Mister José Félix**

Team Manager da Secção de Futsal

e-mail: geral@centroshotokai.com

Apresento-te agora e aos teus Pais/Encarregados de Educação, um **Manual de Acolhimento e Boas Práticas desta Secção**, que seguramente nos vai ajudar a todos.

Tudo o que não estiver descrito nestas normas, como é natural será aplicável o descrito nos Estatutos e Regulamentos Internos do Centro Shotokai de Queluz, sem prejuízo no futuro de vir a ser integrado neste documento.

## Missão

A nossa Missão, passa por fomentar e apoiar a prática e a cultura desportiva, criando as condições materiais e humanas para que o futsal e o desporto sejam um meio de desenvolvimento sustentável da qualidade de vida em Queluz das crianças e dos jovens.

O nosso desenvolvimento desportivo, que se quer sustentado, exige de nós um conjunto de valores pelos quais devemos seguir, tendo a honrosa missão de defender sempre os princípios fundamentais da ética desportiva, promovendo e valorizando de forma exemplar o sentido de:

- ✓ Responsabilidade
- ✓ Disciplina
- ✓ Tolerância
- ✓ Espírito de equipa
- ✓ Respeito



Sendo assim, o Centro Shotokai de Queluz e a sua seção guia-se por valores que promovem o acesso à prática desportiva de forma igualitária, promovendo uma maior e melhor qualidade de vida.

## Visão

Pretendemos ser uma referência e um Clube impulsionador no desenvolvimento do futsal de formação, intervindo diretamente e ativamente no desenvolvimento e valorização do futsal na sociedade.

Como Entidade Desportiva, cabe-nos, naturalmente, legítimas intenções e aspirações para que o futuro nos venha a proporcionar:

- ✓ Melhores oportunidades competitivas e um maior apoio;
- ✓ Que os nossos atletas continuem a conseguir conciliar o desporto com a sua formação académica;
- ✓ Que os nossos atletas tenham oportunidades de integrar as seleções distritais;
- ✓ Que as nossas equipas melhorem os seus resultados/classificações;



- ✓ Que consigamos ter uma equipa no campeonato nacional;
- ✓ E claro, que nos dê mais oportunidades para o desenvolvimento da prática do futsal.

## Objetivos Estratégicos

Os nossos objetivos estratégicos passam por:

### AUMENTAR A PRÁTICA DE FUTSAL

Aumentar o número de praticantes, nomeadamente na nossa Escola de Futsal e Programa Escolhas.

### DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA DO FUTSAL

Garantir, orientar, promover e enquadrar os atletas com as condições necessárias para implementação da prática desportiva de futsal nas várias etapas de formação dos atletas.

### COMPETIÇÃO E RESULTADOS

Criar as condições para a aproximação competitiva do Futsal do Shotokai com os restantes clubes de futsal, garantindo a participação assídua nos campeonatos distritais da I Divisão de Honra. Preparando o caminho para uma futura participação no campeonato nacional.

### SUSTENTAR A ATIVIDADE

Criar condições para que a atividade funcional da seção de futsal seja sustentável e nível financeiro.

Além destes quatro objetivos estratégicos, e tendo em consideração que atualmente o Centro Shotokai de Queluz não consegue a manutenção de jogadores para o escalão de Juniores, a nossa estratégia passa por assegurar a devida orientação e promoção, que irá permitir o encaminhamento dos jogadores no desenvolvimento da prática de futsal de forma motivadora para outros Clubes e para esse escalão, evitando assim o abandono da prática da modalidade.

Esta orientação, contempla naturalmente a existência de diversos Clubes, definidos e conhecidos por todos, de modo a facilitar o acesso e a passagem para essas Instituições, seja



por motivos da tua evolução na prática desportiva, seja na prevenção do teu abandono por falta de condições.

## Organograma da Secção de Futsal

Para ficarem a conhecer-nos melhor e sempre que necessitarem, anexamos o organograma da secção de Futsal, para que consigam identificar toda a nossa estrutura.

## Infraestruturas Utilizadas

O Shotokai, coloca ao dispor dos atletas várias infraestruturas que são utilizadas não só para a prática de futsal (treinos e jogos), como de apoio à secção de futsal, e que são as seguintes:

- **Treinos e Jogos**

### **Pavilhão Municipal João Carlos Cifuentes**

Avenida General Humberto Delgado 16,

2745-281 Queluz – Monte Abraão

Telef. 21 438 75 90

Nota: Os jogos em casa poderão ainda ser efetuados, noutro pavilhão municipal do concelho, indicado pela Câmara Municipal de Sintra

- **Sede do Centro Shotokai de Queluz**

### **(Tesouraria, Ginásio, Sala de Reuniões e de Apoio à Secção de futsal)**

Avenida D. António Correia de Sá, 13

2745-243 Queluz – Monte Abraão

Telef. 21 439 73 22

E-mail: [geral@centroshotokai.com](mailto:geral@centroshotokai.com)

Nota: Se assim o desejares e sempre que pretenderes, podes efetuar os teus estudos na nossa Sede onde poderás ter acesso à internet, para o que necessitares.



## Outras Informações

Depois desta nossa introdução, pensamos que ficaram a conhecer muito melhor a nossa Seção de Futsal, mas não se sintam confortáveis, podem sempre saber muito mais, estando sempre a par de tudo o que fazemos diariamente e tudo isto à distância de um “click”, através da nossa página oficial do Clube e da Seção de Futsal, através das nossas páginas oficiais do Shotokai e do Futsal existentes no Facebook e dos diversos grupos existentes de cada escalão, e igualmente no WhatsApp.

Divulguem pelos familiares e pelos amigos.

Participem ativamente.

Estamos a contar convosco!

Página Oficial do Shotokai	<a href="https://www.centroshotokai.pt/">https://www.centroshotokai.pt/</a>
Página Oficial Facebook – Shotokai	<a href="https://www.facebook.com/centroshotokaiqueluz/">https://www.facebook.com/centroshotokaiqueluz/</a>
Página Oficial da Secção de Futsal	<a href="https://futsalshotokai.webnode.pt/">https://futsalshotokai.webnode.pt/</a>
Página Oficial Facebook da Secção de Futsal	<a href="https://www.facebook.com/FutsalShotokai/">https://www.facebook.com/FutsalShotokai/</a>

Nota: Quanto aos grupos fechados dos Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis, perguntem aos mister's, que eles informam.

Mais uma vez não se esqueçam...

## PARTICIPEM!





De seguida damos a conhecer algumas normas a ter em consideração. Esperamos com elas tornar os nossos atletas além de melhores desportistas, melhores alunos, e em especial Melhores Cidadãos.

## NORMAS DE CONDUTA

### Princípios – Normas Gerais

1. Os atletas devem representar o **Centro Shotokai de Queluz** com empenho, dignidade, dedicação e respeito.
2. Devem observar e cumprir as determinações do **Centro Shotokai de Queluz**, mantendo-se sempre informados.
3. O balneário é a sua casa desportiva, o espaço é seu, mantenham-no limpo.
4. Sempre que representarem o **Centro Shotokai de Queluz**, devem apresentar-se de uma forma condigna.
5. Não é permitido uso de adereços, para o bem da sua integridade física e dos teus companheiros, assim como para a imagem do **Centro Shotokai de Queluz**.
6. Não é permitido a utilização de equipamentos de outros Clubes.
7. Não é permitido participarem em torneios, jogos particulares, treinar noutros locais e ainda outras atividades físicas sem autorização prévia do Clube.
8. Toda a equipa Técnica e estrutura do Shotokai, ajuda a serem melhores Homens e também melhores desportistas. Lembrem-se disso.
9. A equipa técnica também estará sempre disponível para vos ajudar, contem-lhes os vossos problemas, os vossos objetivos e as vossas estratégias. Confiem neles, que eles confiam em vocês.
10. O vosso comportamento deve dignificar sempre o **Centro Shotokai de Queluz**, assumam esse mérito não só dentro do campo e instalações, mas também no vosso dia-a-dia.
11. São Jogadores do **Centro Shotokai de Queluz** tenham orgulho! Fazem parte da nossa Família!





## Comportamentos

1. Os atletas devem respeitar, integralmente, os treinadores, dirigentes e demais funcionários do Clube – **“Ouçam sempre com atenção o vosso treinador”**.
2. Devem ter respeito mútuo para com os colegas da sua equipa, quer em deslocações, nos balneários, em situação de treino, no próprio jogo, ou quaisquer outras atividades.
3. Devem ter consideração pelos adversários, equipas de arbitragem e pelo público em geral, evitando situações desagradáveis tanto para o Clube como para o próprio atleta.
4. Devem respeitar, os pais e familiares dos colegas da sua equipa e dos seus adversários.
5. O comportamento entre atletas deve ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade.
6. Devem promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades.
7. Devem respeitar as decisões tomadas por elementos da equipa técnica, de uma forma ordeira e civilizada.
8. Não devem iniciar ou manter qualquer discussão com os funcionários ou técnicos do Centro Shotokai de Queluz, devendo participar ao seu treinador ou estrutura da seção qualquer atitude que vos pareça incorreta.
9. Devem manter o telemóvel desligado quer em treinos, quer em jogos.
10. Sejam cuidadosos com a higiene pessoal. Devem tomar banho após cada treino ou jogo.
11. Nunca devem deixar valores no balneário, devem deixá-los onde o seu treinador indicar.
12. Após o final de cada treino/jogo dispõem de 15 minutos para a utilização do balneário.
13. Quando utilizarem o meio de transporte do Clube, devem ser cuidadosos com o mesmo, evitem danificá-lo. Devem ter em **ATENÇÃO** todas as normas de segurança para uma viagem segura. Evitem comer e beber dentro da viatura. Estimem-na, pois ela pode vir a fazer-te falta no futuro e a vossos colegas.



## Comportamentos antes do treino ou da competição

1. O treino e competição começam quando entram nas instalações e termina quando saem das mesmas.
2. Devem evitar 90 minutos antes do treino e competição, ingerir alimentos tipo: fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados.
3. Devem ser assíduos e pontuais.
4. Devem estar aptos para treinar/jogar à hora estabelecida para o início do treino/jogo.
5. Devem estar sempre corretamente equipados: meia por baixo do joelho a tapar a caneleira, camisola por dentro do calção e calção na cintura.
6. O uso de caneleiras nos treinos é obrigatório salvo indicação em contrário do Treinador.
7. São responsáveis pelo material de treino que utilizam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e competição de acordo com a escala ou procedimentos implementados pela equipa técnica.
8. Se vão faltar, avisem o Treinador com a antecedência possível.
9. Sempre que se julguem doentes ou lesionados devem informar a equipa técnica.
10. Devem ser extremamente competitivos e querer vencer a si mesmo e em todas as situações, não se esqueçam que na vertente lúdica, devem fundamentalmente divertir-se.
11. No dia da competição, devem comparecer no local e à hora marcada para a concentração, ou no local do jogo à hora acordada com a equipa técnica.
12. Nas competições externas, durante as viagens, devem evidenciar um comportamento digno da sua condição de atleta do **Centro Shotokai de Queluz**.

## Comportamentos durante o treino ou da competição

1. Sejam cuidadosos na utilização do seu equipamento (evitem danificar o equipamento, atirá-lo para o chão, etc.)
2. Não serão tolerados atos de indisciplina para com, os seus companheiros, adversários, árbitros, público e equipa técnica.



3. Devem respeitar sempre todas as pessoas que vos rodeiam em qualquer atividade.
4. Se forem suplentes no dia de competição, devem respeitar a decisão do Treinador, apoiando os colegas e estarem prontos para entrar em jogo a qualquer momento.
5. No caso de lesão informem SEMPRE o Treinador.
6. Devem auxiliar na arrumação do material se forem solicitados pelo Treinador.
7. Sempre que forem convocados para as competições devem manter-se no grupo até terminarem as mesmas, ou o treinador autorizar a sua saída.
8. Quando se encontrarem doentes ou não se sentirem em condições de treinar ou jogar, tentem comparecer no local do treino ou do jogo, dando a conhecer a vossa situação à equipa técnica através dos treinadores e em caso de impossibilidade, procurem informar (telefonar) antecipadamente, a fim de se tomarem as devidas providências.
9. Devem ter grande empenhamento e uma grande dedicação nos treinos e jogos – Recordem-se que: **“Joga-se como se treina”**.
10. Todos os escalões de formação do **Centro Shotokai de Queluz** realizarão a saudação ao público da mesma forma. De mãos dadas, após o apito do árbitro dar um passo para a frente e realizar uma vénia seguida de palmas na direção do público. Se existirem duas bancadas, realizar um passo em frente seguido de vénia para um lado e um passo em frente seguido de vénia para o outro e depois palmas para os dois lados.
11. Todos os escalões de formação do **Centro Shotokai de Queluz** realizarão o mesmo “Grito” (a definir), na quadra de jogo antes do início de cada partida.

## Comportamentos na Escola

Não se esqueçam que devem sempre prevenir todos os problemas comportamentais e melhorar sempre o vosso comportamento e a vossa atitude na escola. Não se esqueçam, que o vosso comportamento pode vir a comprometer quer o vosso sucesso educativo quer o dos vossos colegas.

Nunca é demais relembrar entre outras normas, que devem:

1. Respeitar a autoridade e as instruções dos professores e dos funcionários;
2. Respeitar os outros alunos;
3. Serem assíduos, pontuais e empenhados no cumprimento de todos os vossos deveres,



no âmbito das vossas atividades escolares;

4. Respeitem a integridade física e psicológica de todos (Professores, funcionários e colegas), não praticando quaisquer atos, designadamente violentos;
5. Permaneçam na escola durante o vosso horário, salvo autorização do vosso encarregado de educação;
6. Não promovam/cometam qualquer tipo de fraude;
7. Tentem conhecer e cumprir o Estatuto do Aluno, Regulamento Interno e Código de Conduta da escola.
8. Se forem vítimas ou tiverem conhecimento de alguém que seja ou esteja a ser vítima de qualquer tipo de coerção (bullying), comuniquem de imediato a um dos vossos professores. Podem também informar aqui no futsal, o vosso Treinador.

## Outras Recomendações

Não só aqui no Shotokai, mas em toda a vossa vida desportiva e como cidadãos, promovam os valores éticos no desporto. Desenvolvam os princípios da **ética**, da defesa do espírito desportivo, da verdade desportiva e da formação. Joguem limpo, sejam vencedores por natureza, através do vosso empenho e dedicação.

Estejam atentos ao fenómeno da viciação de resultados, combatam eventuais atos de corrupção no âmbito do chamado *match fixing* (resultados combinados).

Sabiam que existe uma plataforma “**Deixa-te de Joginhos**”, da Federação Portuguesa de Futebol, onde os atletas podem denunciar quaisquer tentativas ou abordagens suspeita.

Consultem... <https://integridade.fpf.pt/>

Nunca se sabe, se não pode vir a dar jeito no futuro, e JÁ SABEM....

**Não se deixem enganar por quem vos faça promessas**

## NORMAS SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES

Estas são as normas sobre o acompanhamento de jogadores, e que se devem ter em consideração por todos os intervenientes:

### Acompanhamento Médico-Desportivo

1. Todos os atletas são obrigados a fazer anualmente um Exame de avaliação Médico-Desportiva, para a prática de futsal. Este exame de avaliação Médico-Desportiva, será realizado nas instalações da sede do Shotokai por um especialista em medicina desportiva, sendo a data do exame oportunamente comunicada.
2. Podem fazer igualmente o exame de avaliação Médico-Desportiva, no Centro de Medicina Desportiva de Lisboa. Ou, por especialistas em medicina desportiva, e por médicos com formação específica.
3. Destes exames, será emitida sempre uma Ficha de Exame de Avaliação Médico-Desportiva que atesta a realização do exame, e se o atleta está **APTO** para a prática desportiva.

### Plano de Emergência Médica

A nossa secção tem um Plano de Emergência Médica, estes são os procedimentos a adotar em caso de uma situação de emergência.



Fig. 1 - Cadeia de Sobrevivência.

#### a) Procedimento face à situação de emergência

Antes de mais, convém referir que os acidentes podem ocorrer em qualquer lugar e em qualquer cenário. Assim, em caso de acidente, quer no **treino**, no **jogo**, na **via pública**, no Pavilhão dos treinos e jogos, e, ou na Sede do Shotokai os procedimentos a adotar face à situação de emergência, são os seguintes:



- **Avaliar a situação**

Face ao acidente deve-se observar com rapidez e calma o que se passa, assim como identificar os possíveis perigos.

- **Proteger o local do acontecimento**

As condições de perigo que originaram o acidente podem persistir. Portanto, há que proteger os feridos e agir sem correr riscos pessoais.

- **Conseguir ajuda**

Se possível, permaneça com os acidentados e mande alguém pedir ajuda especializada pelo telefone mais próximo.

- **Socorrer a vítima**

Faça uma avaliação global rápida do estado de cada ferido, para determinar o alcance das lesões e adotar sem demora as medidas de socorro necessárias.

Depois de tomados os procedimentos necessários, deve-se:

- **Se estiver uma Equipa médica presente**, o atleta deve ser assistido pela equipa médica.

Prestando a estrutura técnica do Shotokai todo o apoio necessário à equipa médica, e que estes julguem conveniente.

- **Se não estiver presente uma Equipa médica,**

O elemento da estrutura técnica do Shotokai deve fazer a primeira avaliação.

## FAZER UM EXAME PRIMÁRIO À VITIMA

Só quando a vítima está a salvo é que se deve efetuar uma avaliação inicial do seu estado físico. Esta manobra permite identificar os transtornos que podem ameaçar a sua vida. O socorrista tem de realizar estes testes e atuar em consequência.

## ESTADO DE CONSCIENCIA

### Vítima reativa

- **SOLICITE AJUDA (ligue 112), se necessário;**

Identificada a necessidade de tipo de apoio, iniciar os procedimentos necessários.





## Vítima não reativa:

- Iniciar Medidas de Suporte Básico Vida (SBV)
- Solicitar/usar o DAE, prosseguindo com medidas de Suporte de vida
- Proceder à evacuação da vítima em condições de segurança e devidamente acompanhado pelo profissional (112)
- Se o Treinador estiver sozinho, o desejável é que não abandone nem atrase o auxílio à vítima, podendo utilizar o sistema de alta voz de um telemóvel para interagir com os operadores do CODU, enquanto executa o SBV.
- Acompanhar **SEMPRE** a vítima, sendo este acompanhamento feito pelo Treinador ou pelo Delegado ao Jogo
- No caso dos familiares da vítima não se encontrarem presentes, um dos elementos da estrutura do Shotokai, deve de imediato informar via telefone os seus familiares. Caso, não o consigam fazer devem comunicar para os serviços administrativos do Shotokai, ou para o Team Manager da seção de futsal.

## b) Lista de contactos de emergência

O **112** é o Número Europeu de Emergência

Contatos de Emergência Externa	Telefone
<b>Bombeiros Voluntários Queluz</b> ( Rua Dom Pedro IV n.º1, 2745-201 Queluz)	214 346 990
<b>Hospital Amadora Sintra</b> ( IC 19, 2720-276 Amadora )	
Emergência Pediátrica	214 348 262
Linha Azul da Urgência Geral	214 348 444
Telefone Geral	214 348 200
<b>PSP - 62ª Esquadra - Queluz</b>	214 340 220
Esquadra de Queluz EPAV – Freguesia de Monte Abraão	916 204 224
<b>Proteção Civil Sintra</b>	800 211 113





Contatos de Emergência Interna	Telefone
<b>Shotokai – Telefone Fixo</b>	214 397 322
<b>Team Manager Futsal Shotokai – Mister José Félix</b>	919 704 155
Mister Rui Vidal – Iniciados	
Mister Nuno Freire – Juvenis	
Jorge Reis – Delegado	
Eduardo Cruz – Delegado	
Márcio Rodrigues – Delegado	
António Figueiredo “Toni” - Delegado	
Familiars dos Atletas	Lista em poder da equipa Técnica

- Em caso necessário, esta é a apólice de seguro de acidentes pessoais

## Seguro de Grupo de Acidentes Pessoais

Companhia de Seguros

**AIG - Europe Limited**

PA14AH0712 - Atletas Amadores, Agentes Desportivos, Treinadores e Dirigentes

PA14AH0714 - Árbitros, Árbitros Assistentes e Observadores

### c) Protocolos de Emergência

<b>Condições de segurança</b>
Estado de consciência
Permeabilizar a via aérea
Ver, Ouvir e Sentir (10 seg)
<b>Ligar 112</b>
30 Compressões
2 Insuflações

Na mala de primeiros socorros, encontram-se colocados folhetos com os procedimentos a adotar de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa quer em adultos quer em crianças.



## d) Local e Mapa de Localização de DAE

O **DAE**, encontra-se disponível nos seguintes locais:

- **No Pavilhão** (jogos e treinos) – Na portaria da Entrada do Complexo Desportivo e Municipal.
- **Na sede do Shotokai**





## e) Mapa e Plano de evacuação Segurança

Este é o Plano de Evacuação a ter em consideração, se a emergência se der no decorrer onde normalmente decorrem os treinos e os jogos das nossas equipas (Complexo Desportivo e Municipal João Carlos Cifuentes )

### PLANO DE EVACUAÇÃO SEGURANÇA

Ao ouvir o sinal de evacuação devem seguir os seguintes procedimentos:

- Manter a calma, não gritar, não entrar em pânico e não correr;
- Se tiverem a vossa documentação por perto, peguem nela e levem-na convosco. Não se preocupem com o vestuário ou material que tenham nos balneários.
- Aguardem instruções e ouçam bem os Treinadores ou os Delegados;
- Ajudem, sempre que possível, os colegas que necessitem;
- Ajudem a tranquilizar os colegas que, eventualmente se encontrem perto de vocês, e que tenham mais dificuldade em manter o domínio emocional;
- Dirijam-se ordeiramente para o portão Azul de saída do Pavilhão ou para a porta de Entrada do Complexo Desportivo;
- Não deixem um colega sozinho para trás. Se este se encontrar ferido, comuniquem de imediato ao Treinador ou ao Delegado;
- Não parem na porta de saída, pois esta tem que estar desimpedida;
- Nunca, em caso algum, voltem para trás, antes de estar normalizada a situação.

### LOCAL DE CONCENTRAÇÃO:

Espaço aberto, entre o edifício do Complexo Desportivo e a Rua.

## PONTO DE ENCONTRO



PONTO DE  
ENCONTRO

## Normas de acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

1. Os atletas devem fornecer as notas ou pautas escolares, sempre que estas sejam emitidas pelo Estabelecimento de Ensino, ao Team Manager da Seção de Futsal, Mister José Félix. Podem fazê-lo pessoalmente, ou através do mail [geral@centroshotokai.com](mailto:geral@centroshotokai.com) enviado ao seu cuidado. Podem igualmente entregar essa informação ao Treinador responsável da sua equipa.
2. Devem comunicar ao Team Manager da Seção de Futsal ou ao seu treinador, as infrações disciplinares a que estão sujeitos a nível escolar.
3. Devem ainda comunicar, as infrações disciplinares a que estão sujeitos a nível pessoal ou social.
4. Sempre que necessitarem de um conselho ou tirar alguma dúvida, podem fazê-lo junto do seu treinador, do Team Manager ou de qualquer elemento da estrutura da Seção de Futsal. **Não Tenham Medo de falar e de procurar ajuda.**



## **a) Normas de Promoção do Sucesso Escolar**

Serão distinguidos pelo vosso desempenho e Sucesso Escolar da seguinte forma:

- Com a afixação no quadro de Honra, a figurar na Página Oficial da Secção de Futsal.
- Ser o capitão de equipa em determinado jogo, sempre que o Treinador assim o entenda, como distinção do seu desempenho escolar.
- Integrar treino e ou jogo da equipa principal do escalão superior ao vosso.
- No final da época desportiva e tendo em conta o Sucesso Escolar + Desempenho Desportivo + Desempenho Social, na próxima época poderão escolher o número do equipamento de jogo.
- Entre outros prémios que venham a ser estipulados pela estrutura da secção.

## **b) Normas de correção ao comportamento escolar**

De igual modo, e tendo em conta o vosso comportamento escolar, podem sofrer as seguintes sanções devido ao vosso comportamento escolar:

- Treinam e apresentam-se para o(s) jogo(s), não vão é ser convocados. Vão assistir ao jogo na respetiva bancada, acompanhando a equipa.
- Ficam responsáveis, pela recolha do equipamento desportivo utilizado nos treinos, durante determinado período indicado pelo Treinador ou pelo Team Manager da Secção de Futsal.

## **c) Ajuda a atletas com maiores dificuldades de aproveitamento e comportamento escolar**

O Centro Shotokai de Queluz, disponibiliza:

- O Team Manager, como responsável pelo acompanhamento escolar, devendo este interagir com os Pais/Encarregados de Educação e a Escola.

Naturalmente a interação entre a Escola só se poderá efetuar com o devido acordo dos Pais/Encarregados de Educação.

- Espaço na sua sede e materiais e equipamentos de apoio ao estudo, se necessário.
- O envolvimento dos seus treinadores e estrutura em ações pedagógicas.





## **Normas sobre a relação com Pais dos Jogadores**

Um dos determinantes aspetos da qualidade do contexto onde os jovens atletas se inserem tem a ver com a família. O envolvimento dos pais e restante família na prática desportiva dos jovens tem um papel fundamental e crucial no desenvolvimento das capacidades do atleta. Desde logo, os pais representam o principal veículo de promoção das práticas desportivas dos jovens, sendo este um importante canal de comunicação entre pais e filhos.

Desta forma, pretende-se que a relação Clube / estrutura Futsal / Pais, seja o mais eficaz possível, na expectativa de que os pais:

- Procurem proporcionar oportunidades desportivas aos seus filhos.
- Se sintam felizes com a participação dos filhos no desporto, mas não façam depender essa felicidade dos resultados ou da performance do filho.
- Valorizem uma prática desportiva baseada na satisfação pessoal e no divertimento.
- Participem nas atividades do clube, mas de forma moderada, tentando não interferir com as diretrizes do clube e dos treinadores.
- Sejam um modelo Ético de comportamento desportivo e social para os seus filhos.
- Comuniquem com os treinadores, de forma a obter informações acerca dos objetivos e do desenvolvimento dos seus filhos.
- Orientem os filhos sem os pressionar.
- Ajudem os filhos a estabelecer objetivos desportivos realistas e consistentes.
- Mostrem interesse pela participação dos filhos no desporto.
- Reforcem o esforço e a progressão e não os resultados obtidos.
- Reforcem a aquisição de competências de vida, tais como a disciplina e o esforço.
- Tenham em consideração que a sua atitude e comportamentos influenciam a performance dos filhos.
- Eduquem e incentivem os seus filhos a praticar desporto segundo as regras.



Assim, a relação com os pais deve ser pessoal, e mantida quer pelo Mister do atleta, quer pelo Team Manager da Seção de Futsal, podendo esta ser efetuada no final dos treinos a pedido do Pai/Encarregado de Educação do atleta ou vice-versa. Ou outra qualquer altura achada conveniente, desde que não interfira com a prática desportiva (treino ou jogo).

Pode ainda ser utilizado um dos meios indicados na ficha de cadastro do atleta ( telemóvel ou mail).

Com a existência de vários grupos fechados das equipas de futsal do Shotokai, alvitra-se que a estrutura da seção de futsal mantenha contacto e participe ativamente sempre que necessário com os Pais/Encarregados de Educação.

É fundamental que o acompanhamento Clube / estrutura Futsal / Pais/Encarregados de Educação, seja baseado numa relação aberta e constante, beneficiando com isso o Atleta, os Pais, a estrutura da seção e o Shotokai.

**Para isso, contamos com a participação de todos!**

## INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

### Geral

1. É expressamente proibido colocar ou comentar notícias, em qualquer órgão de comunicação social (fóruns na Net, sites na Net, etc.) sobre assuntos que ponham em causa o bom nome do **Centro Shotokai de Queluz**.
2. Desavenças graves com colegas – Sanção a aplicar pelo treinador e se necessário com comunicação ao Team Manager e Diretor.
3. Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis. – Sanção a aplicar pelo Team Manager, após consulta ao Treinador.
4. Não cumprimento das normas internas. – Castigo a aplicar pelo Team Manager, após consulta ao Treinador.
5. Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube. – Castigo a aplicar pela Direção do Clube, após consulta ao Treinador e Coordenador.





6. As sanções a aplicar serão de:
  - a) Advertência
  - b) Repreensão por escrito
  - c) Suspensão
  - d) Exclusão
7. Todos os infratores terão direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.
8. Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela Coordenação e Equipa técnica que posteriormente dará conhecimento à Direção.

## Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação

1. Não é permitida a entrada dos pais dos atletas nos balneários, por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas bem como a sua autonomia.
2. Não é permitida a entrada dos pais dos atletas nos campos, em dia de treino ou competição, devendo ficar somente na área reservada aos pais, salvo com autorização prévia do Treinador.
3. Qualquer questão a colocar ao Treinador, terá de ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou competição, nunca durante as mesmas.
4. Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto da secretaria do Clube ou solicitando os esclarecimentos necessários através do Treinador.
5. Na eventualidade de o atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível.
6. Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou competição, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o Treinador.
7. Não é permitido interferir no normal funcionamento dos treinos, sendo proibido o estabelecimento de qualquer tipo de comunicação (verbal ou não verbal) com qualquer atleta (salvo com autorização prévia do Treinador)



8. Durante os treinos deverão ser evitadas todas as manifestações de agrado ou desagrado com o rendimento dos atletas. Nos treinos, feedbacks qualitativos sobre o rendimento dos atletas são realizados exclusivamente pelos treinadores.
9. É expressamente proibido colocar ou comentar notícias, em qualquer órgão de comunicação social (fóruns na Net; sites na Net, etc.) que coloque em causa o bom nome do **Centro Shotokai de Queluz**.

O objetivo deste Manual de Acolhimento e Boas Práticas passa essencialmente, por tentar ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os atletas, professores, diretores, pais e pessoal administrativo, ou seja, todos aqueles que estão ligados a este Clube. Daí a origem deste documento e nos dirigimos a todos os intervenientes nesse sentido, contando com o auxílio de todos para o sucesso dos atletas.

Sabemos que estão dispostos a fazer tudo pelo bem-estar do vosso educando.

Sabemos também que costumam acompanhar a atividade desportiva que ele realiza e que gostavam de lhe proporcionar uma experiência agradável, de o encontrar satisfeito depois dos treinos e das competições, de o ver obter resultados acima da média e ganhar as competições em que participa.

Pois bem! Gostaríamos de recordar que, o vosso comportamento e a maneira como o acompanham na sua prática desportiva quotidiana, vai condicionar bastante os efeitos dessa presença, podendo mesmo, sem querer, estar a transformar os potenciais efeitos positivos que o desporto lhe pode trazer, em influências desagradáveis ou mesmo prejudiciais para a sua correta formação.

Não estão sozinhos nesta responsabilidade. Treinadores, dirigentes, árbitros, amigos e adeptos em geral, cada um à sua maneira e de acordo com a sua área de intervenção, compartilham desse dever que é tanto social como desportivo. Treinador, encarregados de educação e jovem praticante formam mesmo o triângulo básico deste tipo de prática, sendo o correto relacionamento que se estabelece entre eles, um argumento determinante para a qualidade da experiência que o vosso educando irá viver e para o tipo de benefícios que o desporto lhe proporciona.



A dimensão destes benefícios passa, em certa medida, pela forma como os encarregados de educação o acompanham, pela maneira serena e comedida como o ajudam a viver o seu dia-a-dia, pelo modo como colaboram com ele nos momentos de alegria e de tristeza que ele certamente irá encontrar.

Nestas circunstâncias, segue sempre aquela dúvida, de que maneira é que os encarregados de educação podem contribuir para que os seus educandos vivam momentos agradáveis beneficiando de tudo aquilo que o desporto lhes pode proporcionar, tanto para a sua formação enquanto praticante, como enquanto futuro cidadão adulto?

A resposta a essa dúvida, passa por:

- Encorajar o seu educando para um estilo de vida equilibrado entre o desporto, educação, cultura e outros interesses.
- Estar presente nas competições em que eles participem.
- Encorajá-los a respeitarem as regras da modalidade e do espírito desportivo.
- Dar um bom exemplo, através de um relacionamento amigável com os pais e os acompanhantes dos adversários.
- Realçar sempre o prazer de fazer desporto e a alegria de participar. Centre-se no processo de participação, não no resultado.
- Elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos.
- Valorize o esforço (empenho) despendido para vencer e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo.
- Aplaudir todas as boas jogadas e as boas marcas alcançadas, independentemente de quem as realiza.
- Ajudar a conciliar a sua atividade escolar e desportiva.
- Apoiar e acompanhar a sua atividade desportiva, sem o pressionar ou intrometer-se.
- Ter sempre presente que se trata de uma atividade dos jovens e para os jovens.
- Ajudar o treinador, o dirigente e o Clube na resolução dos problemas relacionados com a atividade desportiva em que ele está envolvido.
- Ter um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas e ajudar o educando a assumir semelhante atitude (exprima um modelo de ação adequado ao seu educando)

Evitando,

- Forçar os educandos a participarem em qualquer atividade desportiva.
- Discutir com os árbitros e juizes.
- Comentar publicamente, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, árbitros e outros pais.
- Interferir de algum modo no trabalho do treinador.
- Criticar excessivamente os maus resultados alcançados.
- Ajudar a criar expetativas exageradas sobre o seu futuro como praticante desportivo.
- Alimentar, com elogios fáceis, o aparecimento de atitudes de vaidade e de sobrançeria.
- Pressionar o seu educando sobre ganhar, perder ou marcar um golo.
- Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.

***“Aprender a jogar Futsal, com prazer... pois nem todos serão jogadores, mas sabemos que todos serão no futuro HOMENS”.***

**Aproveitem todos os momentos...**

**Mister José Félix**

Team Manager da Seção de Futsal

Centro Shotokai de Queluz



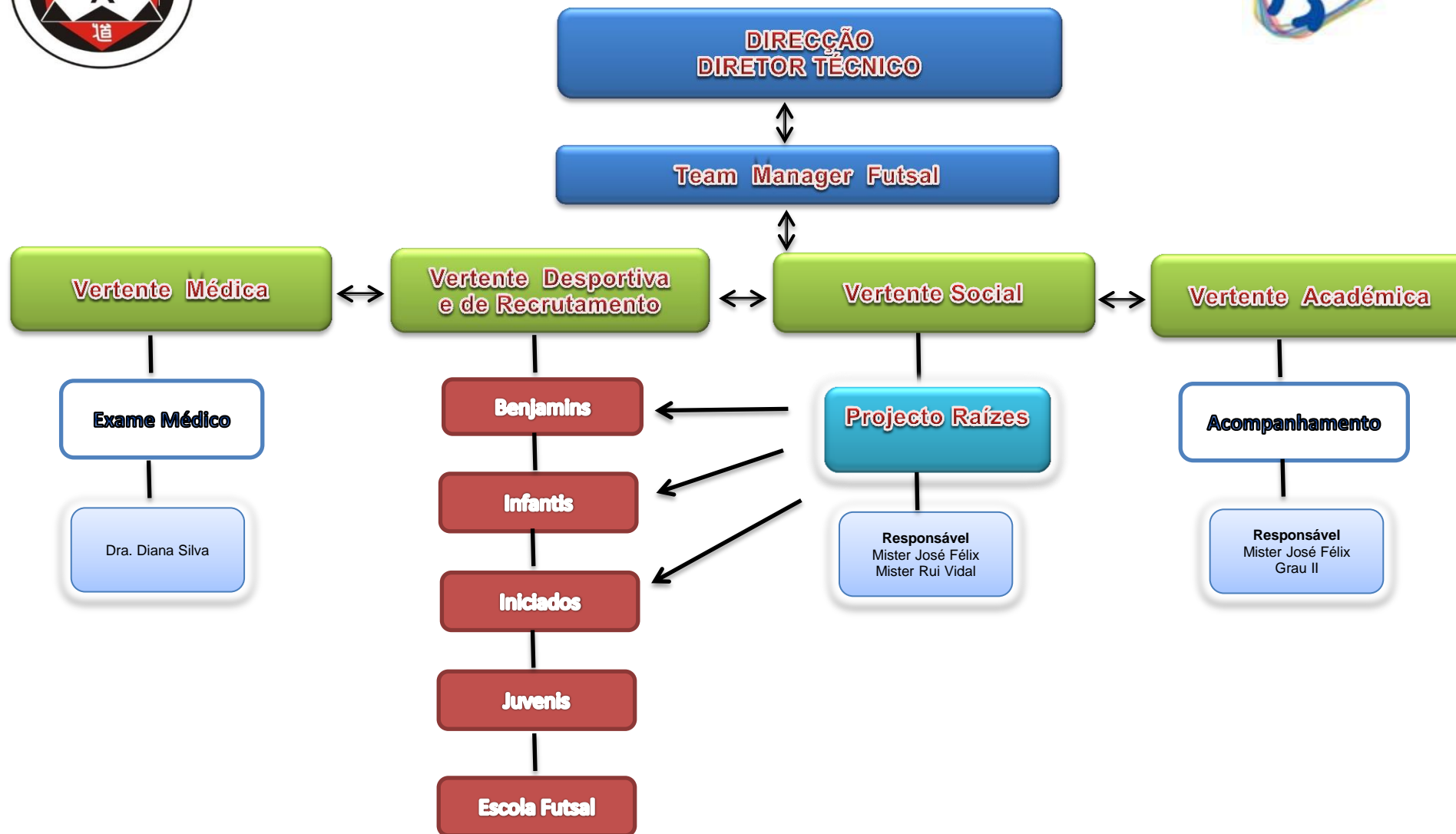
Anexa-se:

Organograma da Seção de Futsal

Um folheto de emitido pelo Instituto Português do Desporto sobre “Educar para a Ética no Desporto”

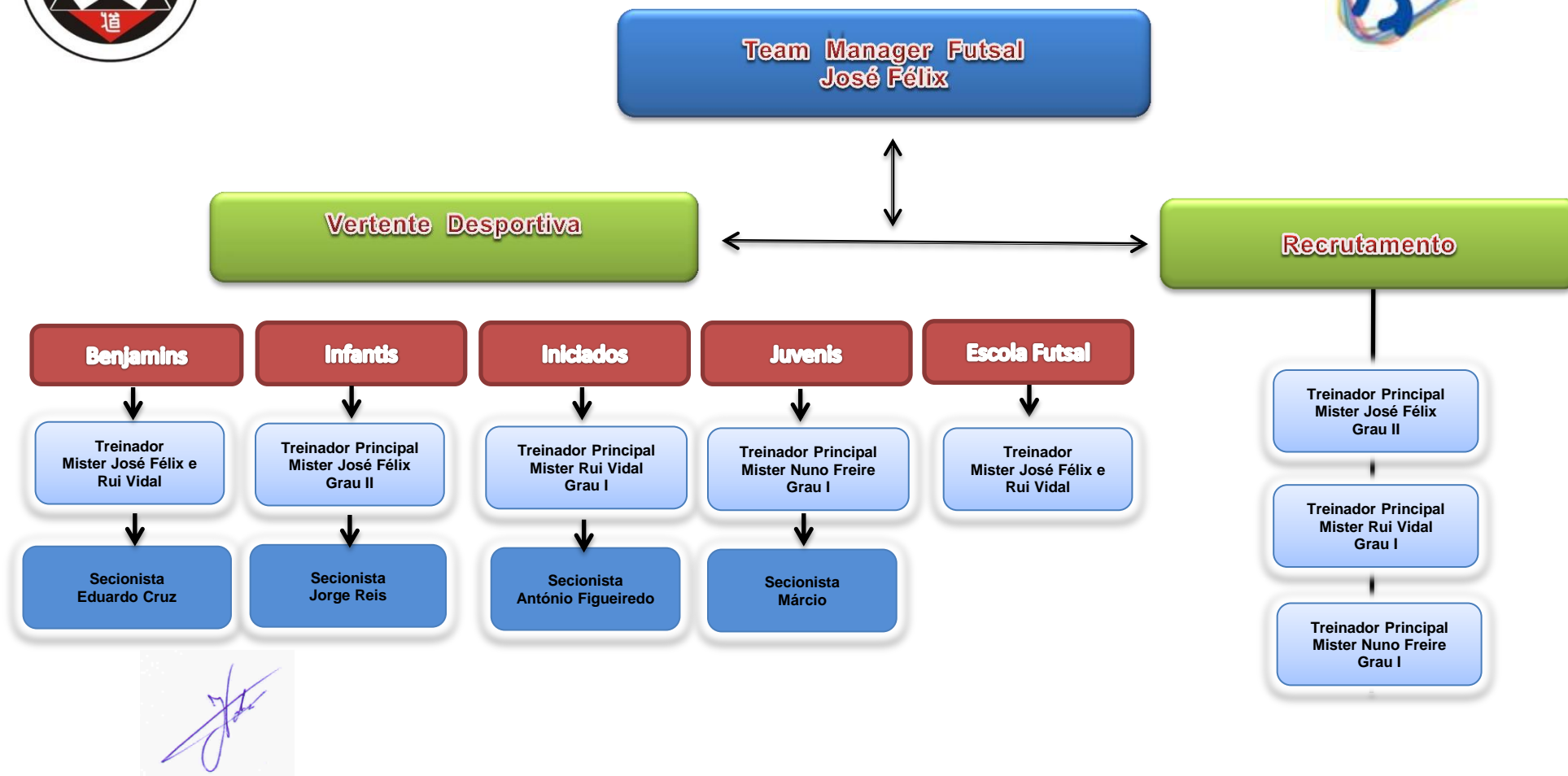


# ORGANOGRAMA DO FUTSAL CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ 2019- 2020





# ORGANOGRAMA DO FUTSAL CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ 2019- 2020



Monte Abraão, 1 de Agosto de 2019



# O que os pais devem fazer

Apesar de todos os esforços, os incidentes de violência no desporto ainda ocorrem com alguma frequência. Embora a responsabilidade para lidar com estes incidentes seja do Clube / Instituição / Escola, os pais devem entender, acompanhar e apoiar o processo.

## Quando ocorrerem comportamentos incorretos, os pais devem:

- ✓ Denunciar a situação ao(s) responsável(eis) pelo recinto desportivo ou ao(s) membro(s) da organização que estiver(em) presente(s);
- ✓ Manter a calma e a tranquilidade.

## Quando confrontado com uma situação de violência no desporto, é importante não ter as seguintes atitudes:

- ✗ Retaliar ou abordar os infratores;
- ✗ Descontrolar-se emocionalmente;
- ✗ Alhear-se do sucedido e permitir que a situação fique fora de controlo.

Cabe ao(s) responsável(eis) pelo recinto desportivo ou ao(s) membro(s) da organização que estiver(em) presente(s) abordar o(s) infrator(es) e agir.

Os Clubes / Instituições / Escolas devem ter preparado um procedimento para lidar com os incidentes de violência no desporto.



# Comentários das crianças

Convém que os pais reflitam sobre aquilo que as crianças realmente procuram no desporto. Em seguida, apresentamos alguns comentários de crianças:

“Eu não me importo se não ganhar sempre, quando jogamos alguém tem de perder.”

“O meu pai é o maior – limita-se a assistir à competição e a bater palmas.”

“Não vencemos sempre, mas estamos muito felizes quando praticamos desporto.”

“Não quero jogar mais porque a minha mãe grita demais. Estou farto de a ouvir gritar!”

“Não me interessa quem ganha desde que me divirta... De qualquer maneira, é bom ganhar nem que seja uma vez.”

“Quando os espectadores gritam com os árbitros, é como se nos estivessem a estragar o jogo.”

“Fico contente quando marcamos um golo. Penso que os adversários devem sentir o mesmo quando o conseguem.”

*Extraído do seminário “Central Coast Sport Rage seminar, 2003 and Kids Sport – A Very Real Guide for Grown Ups, Denis Baker”*

 Siga-nos no  
**facebook**  
[www.facebook.com/pnedesporto](http://www.facebook.com/pnedesporto)  
[www.pned.pt](http://www.pned.pt)



# EDUCAR PARA A ÉTICA NO DESPORTO



SECRETÁRIO DE ESTADO  
DO DESPORTO E JUVENTUDE





# Vamos acabar com a Violência no Desporto

A violência no desporto manifesta-se de várias formas que vão desde a linguagem, abusos e comportamento dos praticantes, treinadores, juízes, espectadores ou pais, até situações mais graves de agressão física. Colocando de uma forma simples, a violência no desporto é algo prejudicial, tanto para as crianças e jovens, como para o desporto no seu todo. A existência de episódios de violência leva à diminuição da segurança e do prazer no desporto, e ao abandono precoce por parte das crianças e dos jovens.

## O que os pais podem fazer

Os pais têm um papel fundamental na criação de um ambiente positivo e na redução dos incidentes de violência, constituindo-se como um importante modelo e referência de bom comportamento, através de:

### *Incentivar o Fair Play / Jogo Limpo*

- Apoiar e aplaudir as boas práticas das equipas/atletas;
- Cumprimentar os árbitros/juízes, treinadores e adversários.

### *Respeitar os Árbitros/Juízes, Treinadores e Adversários*

- Aceitar as decisões dos árbitros/juízes – eles são humanos e, como tal, podem cometer erros;
- Lidar com os problemas e incidentes de forma controlada, respeitadora e profissional.

### *Controlar as suas emoções*

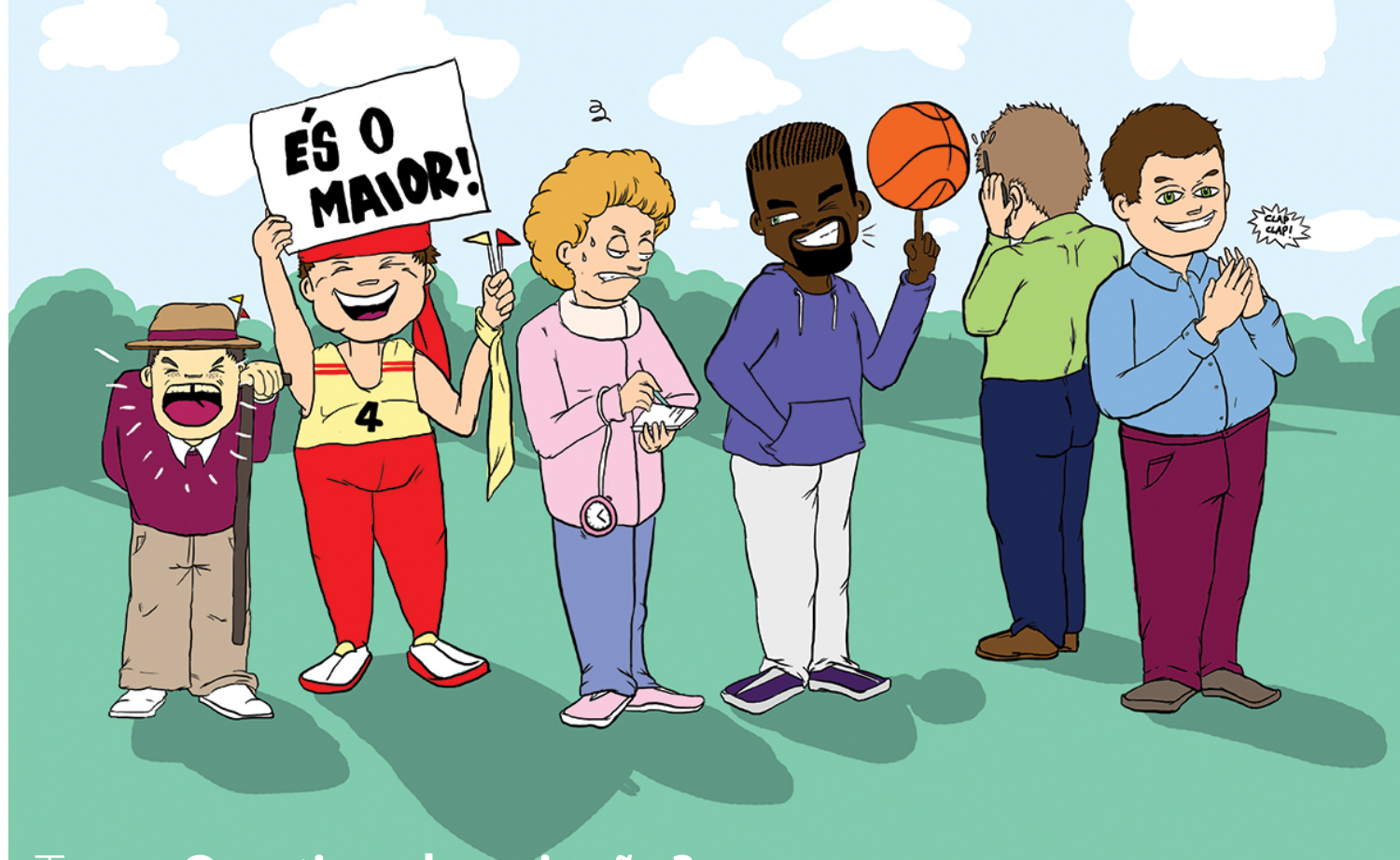
- Ser entusiasta e apoiar, sem se substituir ao treinador, dando instruções para dentro do recinto de jogo/prova;
- Não entrar em conflito direto com os outros;
- Não usar linguagem ofensiva em qualquer situação.

### *Seguir um Código de Conduta*

- Compreender, aceitar e apoiar um Código de Conduta do seu Clube / Instituição / Escola.

### *Ajudar as Crianças e Jovens a ter prazer na prática desportiva*

- Dar ênfase e importância ao esforço, ao prazer proporcionado pela prática desportiva e não apenas à vitória;
- Nunca ridicularizar ou gritar com uma criança ou jovem, pelo facto de ter cometido algum erro.



## Teste: Que tipo de pais são?

A maioria dos pais tem um papel relevante no contributo que dão para criar um ambiente agradável de prática desportiva. Contudo, existem outros que, mesmo sem ser intencionalmente, ajudam antes a criar um ambiente de tensão, que favorece a violência no desporto.

Que tipo de pais é que vocês são?

#### **Pais que gritam muito**

Centram a sua atenção nas coisas negativas e estão sempre a gritar com os atletas e contra os árbitros / juízes. Estes pais devem aprender a observar as coisas positivas da prática desportiva, fazendo um esforço para ignorar os erros que se cometem.

#### **Pais que apoiam em excesso**

São demasiado positivos, prestando um apoio tão intenso que chegam a embaraçar os próprios filhos. Com tais comportamentos conseguem irritar o treinador, os restantes atletas e mesmo os outros espectadores. Estes pais devem aprender a ser mais calmos e mais contidos no seu entusiasmo.

#### **Pais treinadores**

Passam a vida a tirar notas, a filmar, a analisar o desempenho dos filhos. Revivem todas as provas e competições em que eles participam e apontam aquilo em que eles têm de melhorar. Estes pais devem deixar o treino dos filhos para os respetivos treinadores.

#### **Pais que gostavam de ter sido atletas**

Vivem os seus sonhos através dos filhos e encaram essa prática como se fossem eles os participantes. Estes pais têm de conseguir eliminar a postura de “ganhar a todo o custo” e lembrar que não são eles quem pratica desporto.

#### **Pais que não ligam nenhuma**

Estão tão ocupados com as notícias dos jornais e a falar ao telefone que não prestam atenção ao desempenho dos filhos. Tais pais devem recordar que um pequeno encorajamento aos filhos ajuda imenso.

#### **Pais 5 estrelas (será o seu caso?)**

Centra a sua atenção no esforço do jovem e não no resultado do desempenho. Respeita e agradece ao treinador, aos árbitros / juízes e aos adversários. São apoiantes positivos e têm sempre presente o papel que desempenham quando estão a ver a competição dos filhos.