Manual de Acolhimento e Boas Práticas

3F FREE FUN FOOTBALL – ASSOCIAÇÃO

Setembro de 2021

ÍNDICE

1 PREFÁCIO 4

2 MANUAL 4

3 FILOSOFIA 5

4 VISÃO 5

5 MISSÃO 5

6 VALORES 5

7 OBJETIVOS 6

7.1 GERAIS 6

7.2 ESPECÍFICOS 6

8 PERFIL DO TÉCNICO 7

8.1 ENQUADRAMENTO TÉCNICO E PEDAGÓGICO 8

9 PERFIL DO ATLETA 8

10 ORGANOGRAMA 9

11 NORMAS DE CONDUTA PARA OS ATLETAS 9

11.1 CONDUTA GERAL DO ATLETA 9

11.2 CONDUTA AO SERVIÇO DO CLUBE 10

11.3 CONDUTA NO TREINO 12

Princípio Fundamental: **12**

11.4 CONDUTA NO JOGO 13

11.5 CONDUTA DOS SUPLENTES E NÃO CONVOCADOS 15

Princípio Fundamental: **15**

11.6 CRITÉRIOS PARA A PARTICIPAÇÃO NO PROCESSO DE COMPETIÇÃO NA 3F 16

11.7 CRITÉRIOS PARA A CONVOCATÓRIA DOS ATLETAS 16

12 CONDUTA GERAL PARA PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO 16

13 REGULAMENTO DISCIPLINAR 17

13.1 ATLETAS 17

13.2 INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR PARA ATLETAS 18

13.3 INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR PARA PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO 19

14 ÉTICA E COMPORTAMENTO 19

15 ASSISTÊNCIA MÉDICA 20

16 PROCEDIMENTOS NO CASO DE LESÃO 20

16.1 TREINOS 20
16.2 JOGOS 20

17 NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO 22
17.1 ALIMENTAÇÃO 22
17.1.1 ANTES DO JOGO 23
17.2 HIDRATAÇÃO 25

18 ANGARIAÇÃO 26
18.1 PROCEDIMENTOS DE ANGARIAÇÃO 26

19 FORMAÇÃO ESCOLAR 30

20 FORMAÇÃO COMPLEMENTAR 33

21 CONDIÇÕES EXIGIDAS PARA A FREQUÊNCIA NOS TREINOS DA 3F 34

22 INSTALAÇÕES E INFRAESTRUTURAS 36

23 MAPA E CIRCUITOS DE EVACUAÇÃO E DE AMBULÂNCIAS 47

24 PLANTAS DE EMERGÊNCIA 49

1 PREFÁCIO

A **3F Free Fun Football - Associação** tem sede em Alvalade, Lisboa e foi fundada em 10 de Maio de 2021. No entanto, a coletividade teve a sua origem em 2014 com a designação de Clube de Praticantes de Futebol 3F. No entanto, em resultado do crescimento e do impacto que o clube alcançou na freguesia de Alvalade, desde a sua criação até 2021, o clube necessitou de se reajustar e de se reinventar para manter esta tendência de crescimento e para responder aos novos desafios a que se propõe. Como tal, o Clube de Praticantes de Futebol 3F cessou toda atividade desportiva a favor da 3F Free Fun Football – Associação, derivado da necessidade de evoluir e de reforçar a implementação do projeto desportivo na freguesia, adaptando novas dinâmicas para garantir uma progressiva penetração e abrangência municipal.

Com esta mudança estrutural, a 3F mantém a sua intervenção em matérias respeitantes ao desenvolvimento de projetos e atividades no âmbito do futebol infantil e juvenil nas vertentes de formação e de recreação e agora, também, na vertente do rendimento contribuindo para a sua afirmação como uma atividade de grande interesse pedagógico e formativo.

A 3F atribui uma grande importância à educação e formação integral dos seus atletas. Pretendemos contribuir para o desenvolvimento de atletas com sólidos valores morais e de cidadania, capazes de desempenhar, na sociedade, o papel de um cidadão autónomo e responsável.

A 3F é um clube onde atletas e pais podem expor as suas dúvidas e partilhar as suas dificuldades, assim como desenvolver estratégias com vista à promoção e otimização do desenvolvimento pessoal, social e desportivo dos jovens.

Atualmente, a 3F está particularmente empenhada no desenvolvimento do futebol de formação nos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis e Iniciados.

2 MANUAL

Este documento destina-se a todos os agentes desportivos da 3F FREE FUN FOOTBALL – ASSOCIAÇÃO e contém as normas essenciais pelas quais o clube se rege. De acordo com a sua Filosofia, a 3F pretende contribuir para o desenvolvimento do futebol infantil. Tem como áreas de intervenção adicionais a Educação e a Saúde, operando assim como um instrumento fundamental na estratégia de crescimento da prática do futebol, associando-a a uma componente de educação e de cidadania para ajudar os mais novos a construírem o seu futuro de forma mais equilibrada.

Sob o lema *"O sucesso será trabalhar em Equipa"* apresentamos em primeiro lugar a filosofia, a visão, a missão, os valores e os objetivos do clube. Em segundo lugar será apresentado aquilo que exigimos como o comportamento de eleição dos atletas do clube.

3 FILOSOFIA

Formar e Educar hoje para a 3F ser Vencedora amanhã.

4 VISÃO

Alcançar o estatuto de clube de futebol federado representativo da freguesia de Alvalade, ser um referencial ao nível da formação para todos os que queiram praticar futebol e um meio capaz de projetar os jovens praticantes no futebol federado se assim o desejarem;

Aprender e Trabalhar sempre em conjunto para Evoluir e tornar a 3F num clube habituado a Vencer.

5 MISSÃO

Conquistar a confiança dos Pais e dos Encarregados de Educação enquanto agente formativo e educativo para o futebol;

Obter o reconhecimento por parte da comunidade para a importância deste projeto em parceria com a Junta de Freguesia de Alvalade e mais recentemente com Câmara Municipal de Lisboa e com a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa;

Garantir a valorização deste projeto através do envolvimento dos praticantes, dos pais e restante comunidade educativa;

Formar jogadores com mentalidade vitoriosa capazes de integrarem as equipas de competição da 3F no futuro. Como nem todos poderão ser jogadores no futuro, queremos FORMAR pessoas que se revejam nos valores da 3F e que saibam levar esses valores para as suas vidas futuras.

6 VALORES

- Compromisso com a Equipa
- Ambição
- Humildade
- Superação
- Respeito
- Exigência

- Organização

Uma vez que estamos todos neste clube com a vontade de o fazer crescer e evoluir, podemos considerar que todos juntos formamos uma verdadeira equipa! E como tal, uma equipa tem sempre uma conduta própria;

Nesta equipa temos comportamentos que todos teremos orgulho e uma vontade enorme de seguir. O sentimento de pertença a este clube terá que ser fantástico e servirá para todos termos a certeza de que o bem do clube é o bem de cada um de nós;

Desta forma, é imperativo que os Pais e os Encarregado de Educação leiam este manual e que o jogador, após a sua leitura e reflexão, se comprometa a cumpri-lo para poder representar a dignamente o clube.

7 OBJETIVOS

7.1 GERAIS

A Escola de Futebol 3F Free Fun Football em paralelo com a realização da Liga 3F Escolas Futebol Alvalade são o veículo ideal para a **promoção da prática desportiva** junto das crianças e dos jovens, assente num modelo que mobilizará o entusiasmo de todos, permitindo uma aproximação descontraída à competição, uma ocupação saudável dos tempos livres e o ensinamento das regras básicas do futebol, entre outras;

A 3F pretende ser um referencial ao nível da formação e deseja reforçar a confiança junto das crianças e famílias;

A Escola de Futebol 3F Free Fun Football, em paralelo com a realização da Liga 3F Escolas Futebol Alvalade, assume-se como um meio para qualquer criança e jovem que sonha com o mundo do futebol, ter a oportunidade de treinar, jogar, evoluir e ser referenciado pelos grandes clubes de futebol de Lisboa.

7.2 ESPECÍFICOS

Selecionar os jogadores que revelem um maior potencial para o futebol, pautando o processo de seleção por princípios éticos de responsabilidade, integridade e transparência;

Desenvolver as qualidades físicas e técnicas das crianças e dos jovens, de uma forma metódica e planeada, para, desta forma, assegurar um ótimo desenvolvimento das aptidões físicas e técnicas de cada um;

Elevar os níveis de formação dos atletas, através da execução de ações que contribuam para o seu desenvolvimento pessoal e social;

Garantir a boa execução dos programas lúdico-desportivos criados e desenvolvidos pela 3F;

Aquisição de um conjunto de competências motoras e cognitivas específicas do futebol;

Aperfeiçoamento das componentes básicas e fundamentais da técnica, das atitudes e de comportamentos apropriados;

Aperfeiçoamento da atuação tática e a melhoria da condição física que estimulem o gosto pela modalidade e possibilitem a progressão da aprendizagem;

Experimentem, para além de praticantes, as diversas funções associadas ao fenómeno desportivo: arbitro, assistente, ...etc.

8 PERFIL DO TÉCNICO

Embora existam treinadores de sucesso com diferentes perfis, prevalecem algumas características que o elegem para a Escola de Futebol 3F Free Fun Football. Nomeadamente:

- GOSTO E DEDICAÇÃO
- PACIÊNCIA E PERSISTÊNCIA
- CONVIVER COM A IMPREVISIBILIDADE
- COMPETÊNCIA E EXEMPLO
- COMUNICAÇÃO
- RESPONSABILIDADE
- ORGANIZAÇÃO
- SABER (CONHECIMENTO)
    - Técnico Científico
    - Pedagógico-Didático (comunicação)
- AUTORIDADE E LIDERANÇA

O que está implícito de maior importância para cumprir com algumas destas características do perfil de treinador são o planeamento, a partilha e a reflexão constantes entre todos os intervenientes. A qualidade da implementação deste projeto é assegurada pela equipa técnica que a compõe, nomeadamente: o Coordenador Técnico da 3F, os Técnicos e os Professores que garantem o regular funcionamento do clube. De todos, da sua capacidade técnica e pedagógica e da sua compreensão quanto às finalidades deste projecto depende, em grande parte o seu êxito.

A imagem que o técnico da 3F transmite aos seus atletas, Pais e Encarregados de Educação é igualmente muito importante. A postura, a apresentação, a aparência, a organização, o profissionalismo e o gosto pelas funções exercidas devem transmitir e estar de acordo com os valores do clube.

8.1 ENQUADRAMENTO TÉCNICO E PEDAGÓGICO

O enquadramento técnico e pedagógico é assegurado por um conjunto de técnicos credenciados, por professores licenciados na área de Educação Física e Desporto (vertente do Futebol) ou por técnicos com formação profissional reconhecida e equiparada.

Todos os técnicos têm presente os principais objetivos que regem o processo de treino de crianças e jovens, nomeadamente:

- Contribuir para a formação dos jovens em todas as suas facetas;

- Desenvolver o gosto e o hábito pela prática desportiva regular;

- Orientar as expetativas dos jovens num sentido realista;

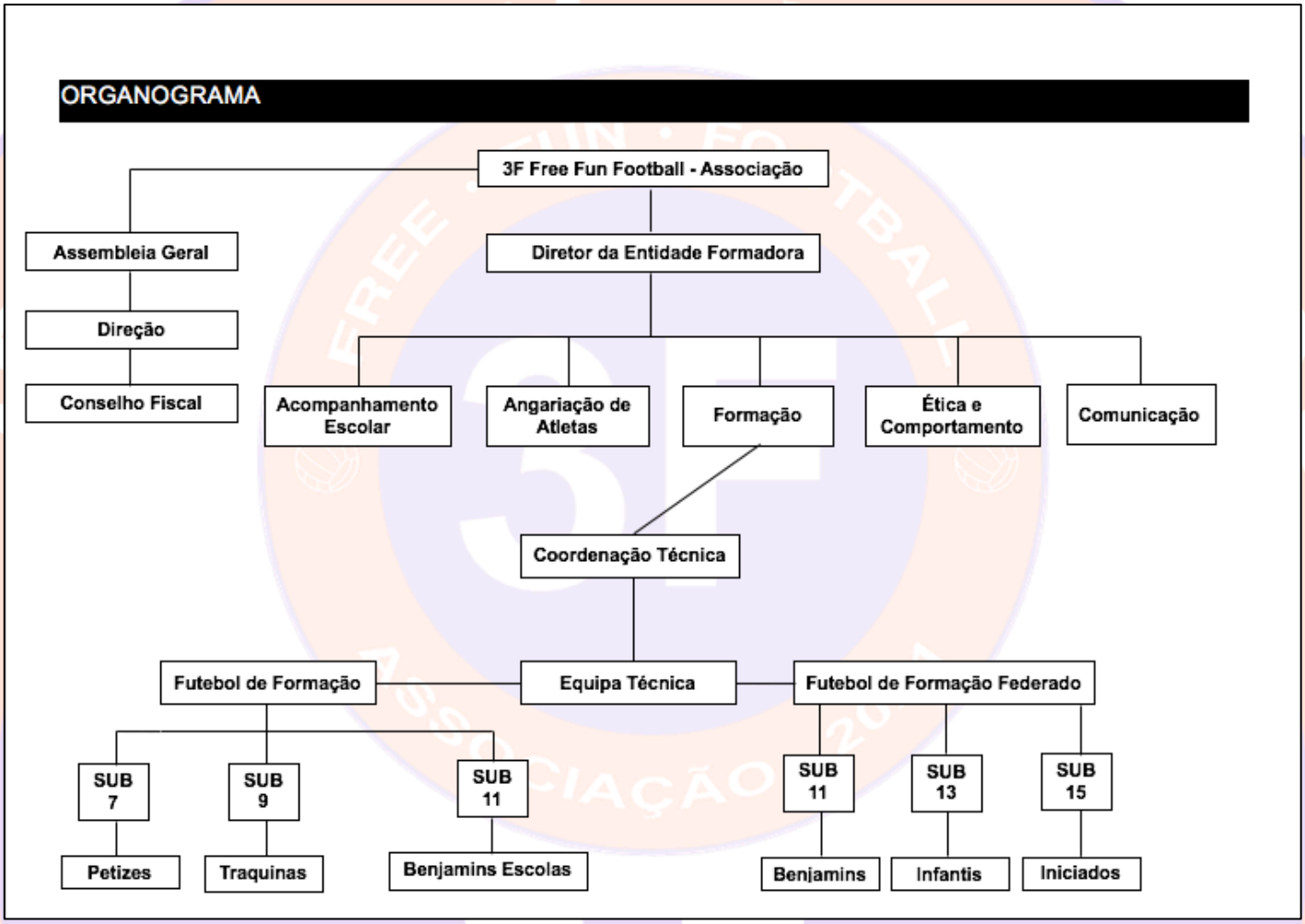
- Promover o seu desenvolvimento físico geral de uma forma equilibrada e harmoniosa;

- Garantir a aprendizagem e o aperfeiçoamento das técnicas básicas do futebol

9 PERFIL DO ATLETA

Os praticantes e os jogadores da 3F Free Fun Football – Associação devem ter sempre presente os valores que regem o clube: o Compromisso com a Equipa, a Ambição, a Humildade, a Superação, o Respeito, a Exigência e a Organização. Esta é a identidade do clube e é o que os caracteriza. Ser física e mentalmente equilibrado e trabalhar com espírito de sacrifício nos jogos e nos treinos perante todas as adversidades. Dar prioridade aos interesses coletivos sobre os individuais, trabalhando em equipa, num esforço conjunto e de perseverança. Eliminar as desculpas e aceitar as indicações e correções dadas pelos treinadores. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem. Cuidar da sua imagem pessoal e preservar a imagem do Clube sempre que está em representação do mesmo. Tem de ser um jogador que dá o seu máximo, que se envolve em todas as atividades do Clube e que sabe estar perante todas as pessoas e situações que o envolvem.

10 ORGANOGRAMA



11 NORMAS DE CONDUTA PARA OS ATLETAS

11.1 CONDUTA GERAL DO ATLETA

Princípio Fundamental:

"Para ajudar o máximo possível este clube, terei que ter o objetivo de tornar-me o melhor jogador possível. Eu sou o único responsável pelas minhas atitudes, logo o meu empenho terá de ser máximo para dar o melhor contributo à minha equipa."

Desta forma:

Devo ter uma conduta correta na equipa (dentro e fora do campo) de forma a ser respeitado pelos outros elementos;

Devo ir a todos os treinos, jogos e atividades da equipa, sendo sempre pontual;

Devo comunicar com os colegas, com os treinadores, com o coordenador e dirigentes, dando a todos a mesma atenção;

Devo cumprimentar todas as pessoas com quem me cruzo quando entro nas instalações do clube. Seja essa pessoa minha conhecida ou não;

Devo ensinar e disciplinar o meu corpo para ser saudável (dormir o necessário, alimentação cuidadosa e variada, não ingerir alimentos ou bebidas que prejudiquem a minha saúde);

Devo dormir e descansar no mínimo 8 horas por dia. Deitar e levantar-me cedo nos dias de jogos, seja qual for a hora do jogo;

No dia de jogo, a alimentação será mais importante ainda. Não beber sumos com gás, comer carne grelhada acompanhada com massa ou arroz, evitar comida com excesso de sal ou molhos e terminar a refeição 3 horas antes da hora do jogo são algumas regras básicas que terei que seguir;

Devo ter a capacidade em reconhecer os meus próprios erros, aprender com eles, não arranjando desculpas e corrigir comportamentos no futuro;

Vou aceitar as indicações dadas pelo treinador e as críticas (mesmo que não sejam favoráveis), entendendo sempre que se o treinador as faz é porque se preocupa comigo e quer que eu seja cada vez melhor;

É fundamental ajudar os colegas que erram, incentivando-os a corrigir para nos tornarmos mais fortes;

Vou apoiar sempre o êxito e o esforço dos meus colegas;

É essencial concentrar-me ao máximo nas tarefas de treino e de jogo;

Vou procurar ser melhor, com todo o meu esforço e com toda a minha vontade, em cada treino e em cada jogo.

11.2 CONDUTA AO SERVIÇO DO CLUBE

Princípio Fundamental:

"Vou comportar-me de forma digna, respeitando o clube. Estou a representar um clube e todas as minhas atitudes são avaliadas enquanto atleta do clube e não em meu nome pessoal"

Sempre que recebo uma ordem do treinador ou indicação do capitão, devo-a aceitar de uma forma tranquila e compreensiva;

Sou responsável por me manter informado sobre os horários dos treinos, dos jogos e das restantes atividades. Sempre que existir algum impedimento para comparecer, devo avisar pessoalmente o treinador nos dias anteriores e nunca no próprio dia;

Em caso de imprevisto e de não conseguir avisar nos dias anteriores, sobre uma falta ou um atraso no treino, contacto o treinador até 30 minutos antes do início do treino explicando o motivo que justifique o facto de não ter avisado anteriormente;

Se chegar atrasado a um jogo ou a uma atividade de forma injustificada, terei que me dirigir ao treinador para ter autorização para participar;

Sempre que sentir uma limitação física, não devo escondê-la do treinador. Devo conseguir distinguir a sensação de cansaço de uma dor devido a lesão. Caso sinta uma dor persistente, devo informar o treinador e ser observado;

Em todos os treinos terei que utilizar o seguinte equipamento:

Camisola da 3F (se quiser usar uma térmica de manga comprida, terei obrigatoriamente de usar o equipamento do clube por cima da térmica);

Calção da 3F (se quiser usar umas calças térmicas, terei obrigatoriamente de usar os calções do equipamento do clube por cima das térmicas);

Meias da 3F, Caneleiras e Chuteiras;

Sempre que não me apresentar equipado da forma como está referido acima, o treinador poderá impedir-me de treinar ou colocar-me a treinar à parte do restante plantel;

Não posso treinar com fios, brincos, anéis, pulseiras ou *piercings*. Só posso treinar de boné se for guarda-redes. Apenas são permitidos gorros desportivos.

Nas deslocações do clube:

Tenho de levar o equipamento da 3F;

Não me devo afastar do grupo ou ausentar-me em nenhum momento (individualmente ou em pequenos grupos). Somos uma equipa e em qualquer atividade estaremos todos juntos. Se necessitar de algo que me obrigue a afastar, deverei pedir a devida autorização ao treinador;

Devo evitar o uso excessivo de aparelhos como telemóveis ou consolas e aproveitar os momentos para socializar com os meus colegas;

Dentro de qualquer instalação desportiva o meu tom de voz deverá ser moderado. Não devo gritar, não devo discutir e não devo fazer muito barulho, evitando a confusão;

Posso brincar nos balneários com os meus colegas de forma moderada e sempre com a PORTA FECHADA, certificando-me que não se ouve barulho no exterior do mesmo. Se um responsável entrar, deverei sentar-me e adoptar uma postura calma e serena;

Enquanto jogador da 3F, pretendo que este clube transmita uma imagem positiva, mostrando um comportamento educado, organizado e coletivo;

A utilização de palavrões está proibida e no caso de existir deverá ser punida de imediato.

11.3 CONDUTA NO TREINO

Princípio Fundamental:

"O treino é aquilo que me faz evoluir. A forma como treinamos determina a forma como a equipa vai competir. Todos os jogadores são responsáveis em dar o seu melhor através do seu esforço e de um grande espírito de entreajuda. Se eu treinar bem, ajudo os meus colegas a treinarem bem também"

Assim que chego ao clube, desloco-me até ao balneário para me equipar. Devo apressar-me para reunir com o grupo e com o treinador;

Ir treinar é diferente de ir para o treino. Ir treinar é revelar vontade de trabalhar e entusiasmo para aprender;

Enquanto treino só devo parar, beber água ou sair do campo com a indicação do treinador. Os períodos de descanso são para toda a equipa em simultâneo;

Quando o treinador fala, a minha atenção deverá ser máxima. Não devo falar em simultâneo. Mesmo que ele não esteja a falar para mim, devo escutar porque há sempre algo de importante a aprender;

A minha atitude no treino deverá ser sempre uma atitude de empenho, realizando os exercícios com a concentração e intensidade exigidas. Devo procurar aproveitar todos os momentos e todos os exercícios para melhorar (mesmo que não goste do exercício);

Se, durante o treino, chutar uma bola para longe devo ir rapidamente buscá-la para que possamos rentabilizar ao máximo o material de treino e o tempo de treino;

Sempre que o treinador pedir para apanhar as bolas, devo fazê-lo rapidamente. Em qualquer interrupção de exercício não é permitido ficar a dar toques, passes ou rematar à baliza. Devo dirigir-me o mais rapidamente possível para a zona onde o treinador mandou reunir;

Os treinadores definirão quais os atletas responsáveis pelo material de treino. Se for selecionado, devo ter uma atitude de colaboração e de responsabilidade. No início do treino, devo ir buscar rapidamente o material juntamente com os meus colegas e no final devo recolher rapidamente as bolas, os cones e os coletes;

Durante o treino não devo demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, ou seja, tudo aquilo que revele falta de controlo emocional ou mesmo falta de empenho. O controlo emocional é fundamental para o sucesso no jogo e tem de ser trabalhado no treino;

A conversa com os meus colegas no treino deverá ser a mais reduzida possível. Devo evitar conversas que nada tenham a ver com as tarefas de treino;

Todos devemos estimular os colegas no treino. Incentivando-os a superar as adversidades e as dificuldades nos exercícios. É possível dar sempre um bocadinho mais do que aquilo que achamos ser capazes;

A nossa entrega e esforço têm de estar sempre presentes. O aquecimento e a recuperação no final são partes essenciais ao bom desenvolvimento do atleta e, como tal, exigem a mesma entrega e o mesmo esforço;

No final do treino, saio calmamente do campo com a equipa, obrigatoriamente pela zona dos balneários indicada pelos treinadores;

Quando me lesiono, só serei dispensado do treino se o treinador tiver conhecimento do meu estado.

11.4 CONDUTA NO JOGO

Princípio Fundamental:

"O Jogo é o momento em que todo o nosso sacrifício tem a recompensa. Para que surja temos que dar o nosso melhor, lutando sempre pela vitória, independentemente do resultado em cada momento"

Devo ser sempre pontual em relação à concentração da equipa. Qualquer limitação deverá ser indicada ao treinador nos dias anteriores;

Nos jogos fora, já sei que se chegar depois da hora (não justificando previamente o atraso), e mesmo que vá em viatura própria, corro o risco de ser deixado de fora da convocatória;

Devo ajudar sempre no transporte do material se assim me for solicitado;

Devo ter um comportamento exemplar. Estar concentrado no essencial, no jogo, focado em dar o melhor e em vencer o jogo;

A entrada nos balneários deverá ser feita em conjunto por todos os jogadores. Assim como o conhecimento do terreno de jogo;

Enquanto me equipo posso ouvir música utilizando *phones* sem que a música seja audível (não perturbando os outros). Assim que o treinador entra no balneário para a palestra, devo ser rápido a desligar os mesmos. A utilização de aparelhos eletrónicos depois deste momento será considerado um ato de indisciplina;

O aquecimento e a palestra fazem parte do jogo. Assim que me equipo e o treinador entra no balneário, devo estar apenas focado naquilo que terei de fazer dentro de campo;

Devemos entrar para o aquecimento em conjunto e em corrida lenta;

Durante o aquecimento tenho que estar focado nas tarefas que progressivamente me preparam para o jogo;

Uma equipa que entra num recinto desportivo com um comportamento exemplar, mostrando concentração, aquecendo de forma concentrada e intensa demonstra respeito pelo adversário e poderá ser uma vantagem psicológica para o jogo;

Antes do jogo, temos sempre que realizar o grito do clube de forma sentida e o mais audível possível;

Enquanto jogador em campo, devo assumir a responsabilidade de estar a representar o clube. Para eu jogar, houve colegas meus que ficaram no banco, portanto o meu esforço e a minha dedicação terão que ser máximas;

Se for substituído num jogo, dirijo-me ao banco e cumprimento todos os elementos. Se mostrar insatisfação, mostro falta de respeito para com a equipa (treinadores e colegas) e corro o risco de ser punido pelo treinador;

Enquanto estiver a jogar, o meu empenho terá que ser no máximo. Quero defender ao máximo o meu clube e quero conquistar a vitória. Desta forma, o controlo emocional é fundamental para conseguir jogar o que sou capaz e para deixar uma boa imagem no campo;

Enquanto jogador da 3F, não posso entrar em ofensas com os adversários nem com os árbitros, correndo o risco de ser severamente punido pelo treinador;

Todos os jogadores têm que cumprimentar os adversários, os árbitros e saudar o público no final. Faz parte da boa educação e constitui uma regra de ética desportiva, contribuindo ainda para uma boa imagem do nosso clube;

Em situações de *fair-play* do adversário (chutar a bola para fora para um jogador nosso ser assistido), devemos sempre retribuir, entregar a bola e aplaudir. Independentemente do resultado do jogo;

Sempre que um jogador adversário estiver lesionado, devemos demonstrar *fair-play* e chutar a bola para fora, seja qual for a posição da bola no terreno. Em primeiro lugar está a saúde de todos os atletas e o ganhar de forma facilitada não é algo que pretendemos;

Vou encarar a vitória como uma prova de capacidade e o desaire como um estímulo para trabalhar ainda mais.

11.5 CONDUTA DOS SUPLENTES E NÃO CONVOCADOS

Princípio Fundamental:

"Estamos todos aqui para ajudar a equipa. Hoje fiquei eu de fora, ajudarei no máximo que puder. Amanhã terei uma oportunidade e desejo ser apoiado por todos os meus colegas"

Enquanto suplente devo mostrar toda a disponibilidade para entrar a qualquer momento. Desta forma deverei estar o máximo concentrado e predisposto para jogar (amuar só mostra que estou mais preocupado comigo do que com a equipa, mostrando egoísmo, prejudicando a equipa e a mim próprio);

Durante o jogo, se for suplente devo ter uma postura de atenção perante o jogo, para saber o que fazer quando entrar. Deverei estar sentado e apoiar sempre os meus colegas em campo, respeitando as opções do treinador. Devo evitar o excesso de conversas com os meus colegas;

Se não for convocado, vou tentar assistir aos jogos e apoiar a minha equipa com o mesmo entusiasmo pela procura da vitória;

O que eu quero é que a equipa ganhe. Apoiar os meus colegas de fora será essencial para que consigamos atingir o objetivo;

O facto de não ter sido convocado significa que o treinador achou que era o melhor para a equipa e também para MIM. O meu foco terá que ser continuar a trabalhar e a esforçar-me para merecer uma oportunidade de ajudar a equipa dentro de campo;

11.6 CRITÉRIOS PARA A PARTICIPAÇÃO NO PROCESSO DE COMPETIÇÃO NA 3F

No que diz respeito aos critérios para participação nas competições, os mesmos são os seguintes, não importando a ordem pela qual são apresentados:

Garantir o máximo de tempo de participação em competições a todos os praticantes da 3F;

Adequação do formato e das características da competição (futebol de 3, futebol de 5, futebol de 7, entre outros) ao nível de habilidade motora dos praticantes;

Deste modo, quanto mais exigente for a competição, maior prioridade terão os praticantes mais velhos de cada escalão (praticantes de segundo ano);

Assiduidade dos praticantes às sessões de treino;

Escalão Etário e/ou Ano de Nascimento, visto que existem torneios organizados por escalão etário ou por ano de nascimento;

Número de sessões de treino por semana realizadas pelos praticantes;

Comportamento, desempenho e evolução dos praticantes.

11.7 CRITÉRIOS PARA A CONVOCATÓRIA DOS ATLETAS

Competências dos praticantes nos diversos fatores de rendimento (técnico tático, físico e psicológico);

Comportamento, atitude e empenhamento dos praticantes nas diversas actividades em que representam a 3F;

Necessidades específicas das equipas;

12 CONDUTA GERAL PARA PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Apoiar e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas 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;

Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;

Encorajar, 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 e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo;

Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo.

13 REGULAMENTO DISCIPLINAR

13.1 ATLETAS

Os atletas devem justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Caso tal não aconteça, os praticantes não deverão ser convocados para as competições;

Os atletas que faltem injustificadamente a uma atividade e/ou competição, não serão convocados para a actividade seguinte;

Em caso de desavenças graves com colegas, a sanção a aplicar será da responsabilidade do professor/treinador;

Em caso de não cumprimento das normas internas, a sanção a aplicar será da responsabilidade do professor Carlos Alvarez - Coordenador Técnico da 3F, após consulta ao professor/treinador;

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

Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem uma sanção disciplinar serão analisadas pela Coordenação da 3F e pela equipa de Técnicos/Professores que posteriormente dará conhecimento aos Pais e Encarregados de Educação dos praticantes em causa.

A conduta de cada atleta em jogo é decisiva para a imagem do clube. Nunca nos podemos esquecer que nós somos aquilo que fazemos, as pessoas avaliam as nossas atitudes e não os nossos pensamentos! A imagem da nossa equipa e do nosso clube é construída na base dos nossos comportamentos. Os nossos valores são ingredientes fundamentais para a construção de uma atitude de vitória.

Só assume este manual quem se acha capaz de cumpri-lo e que está, antes de tudo, com vontade de assimilá-lo como fazendo parte de si mesmo e da sua forma de estar na vida em geral e no desporto em particular.

"Uma criança ou um jovem não sabe se vai ser bom em alguma coisa. Mas da forma como os outros os tratam e lhes respondem, se um treinador acredita neles e lhes mostra que acredita que eles são capazes, então eles ficam em condições de começar a desenvolver essa confiança, passando a acreditar em si e nas suas capacidades."

Terry Orlick, 1999

TRABALHO DIÁRIO + MOTIVAÇÃO + RIGOR + ESPÍRITO DE EQUIPA = SUCESSO

13.2 INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR PARA ATLETAS

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Chegar atrasado ao início do jogo e à concentração no dia de jogo	A aplicar pelo treinador
Faltar ao treino sem aviso prévio	A aplicar pelo treinador
Falta injustificada a mais do que um treino na mesma semana	Não pode ser convocado
Não comparência ao jogo, não justificando e estando convocado	Realiza treino diferenciado e falha automaticamente a próxima convocatória
Desavenças graves com colegas. Falta de respeito e má educação para com os responsáveis	Proibição de treinar e processo disciplinar
Em representação do Clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo	Suspensão imediata e processo disciplinar, até à sua conclusão
Não cumprimento das normas internas	Castigo a aplicar pela Direção, após consulta ao treinador
Comportamentos incorretos para com elementos do Clube por parte de pessoas externas ao Clube, mas afetas aos jogadores	A aplicar pela Direção do Clube
Durante os jogos os cartões amarelos e os cartões vermelhos serão passíveis de apreciação por parte da equipa técnica e tendo em consideração se a causa foi por ação negilgente ou intencional	
Todos os prevaricadores terão direito a serem ouvidos antes de qualquer sanção. As sanções a aplicar serão afixadas para conhecimento de todos	

13.3 INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR PARA PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Não é permitida a entrada dos pais dos atletas nos balneários, por motivos de privacidade, pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas bem como a sua autonomia;

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 Coordenador;

Qualquer questão a colocar ao Treinador, terá de ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou competição, nunca durante as mesmas;

Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto da secretaria do Clube ou solicitando os esclarecimentos necessários através do Coordenador;

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);

O não cumprimento destas normas pode ser vedado o acesso aos Pais e Encarregados de Educação ao recinto de jogos/treinos por parte da direção do clube.

14 ÉTICA E COMPORTAMENTO

Considerando a natureza biológica e psicológica das crianças e dos jovens e os seus interesses, há que proporcionar-lhes um conhecimento e um enriquecimento pessoal através do aproveitamento das experiências que a prática desportiva proporciona, associando-a a uma componente de educação e de cidadania para ajudar os mais novos a construírem o seu futuro de forma mais equilibrada.

A partir desta análise, a 3F pretende proporcionar-lhes a oportunidade de praticarem uma actividade desportiva adequada e alicerçada em processos técnico pedagógicos corretos. Assim esta iniciativa orientar-se-á por normas articuladas com a realidade social da freguesia de Alvalade, do município de Lisboa e naturalmente com o património desportivo da cidade. Acresce a transmissão de valores éticos e o respeito por determinados padrões que o responsável pela Ética e Comportamento deve promover junto dos atletas, tais como:

Respeitar e fazer cumprir, com todo o rigor, as regras técnicas do jogo ou competição e contribuir para o seu desenvolvimento;

Respeitar os agentes desportivos com os quais contatem, tratando-os, a todos, com a consideração devida;

Respeitar os colegas de atividade, fomentando a saudável e solidária relação entre todos, bem como contribuir para a concretização dos objetivos comuns à atividade desportiva que desenvolvem;

Ser ponderado no ajuizar das decisões e imparciais nos critérios de decisão;

Adotar uma postura serena, firme, justa e promotora da igualdade;

Cabe-lhe fazer cumprir os normativos legais aplicáveis em matéria de salvaguarda da ética desportiva, nomeadamente através dos respetivos regulamentos disciplinares;

Aceitar, zelar e cumprir todas as regras de natureza ética, comportando-se com a consciência de que eles são um exemplo e uma referência para os praticantes e cidadãos em geral;

Cabe-lhe também participar no processo de divulgação da ética desportiva ao nível dos pais, encarregados de educação, dirigentes, treinadores e todos os agentes envolvidos.

15 ASSISTÊNCIA MÉDICA

A 3F não dispõe de Departamento Médico. O clube dispõe de Técnicos de SBV e DAE, presentes em TODOS os treinos, de TODAS as equipas. Porém, o Clube de Rugby de São Miguel, entidade responsável pela gestão e manutenção do Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito, disponibiliza-nos o acesso ao gabinete médico e, em caso de necessidade, o apoio dos fisioterapeutas aos nossos atletas durante o horário dos nossos treinos. Pretendemos salvaguardar, sempre e em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas.

16 PROCEDIMENTOS NO CASO DE LESÃO

16.1 TREINOS

O primeiro socorro será no campo com o treinador do atleta. De acordo com a gravidade da lesão, o treinador encaminha o atleta para o Gabinete Médico ou o Fisioterapeuta desloca-se ao local onde está o atleta.

16.2 JOGOS

Os jogos em casa terão o acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta. No caso dos jogos fora, a equipa da casa irá dar apoio ao jogo.

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

1. PRIMEIRO SOCORRO DADO PELO TREINADOR DA EQUIPA COM O AUXÍLIO DO TREINADOR COM SBV E DAE

2. ENCAMINHAR O ATLETA PARA O GABINETE MÉDICO OU O FISIOTERAPEUTA DESLOCA-SE AO LOCAL DO CAMPO ONDE ESTÁ O ATLETA

3. TRIAGEM FEITA PELO FISIOTERAPEUTA

LESÃO LIGEIRA	LESÃO MODERADA	LESÃO GRAVE
Assistência no local e tratamento no Gabinete Médico	Encaminhar para o Fisioterapeuta (Gabinete Médico)	Encaminhar para o hospital através de ambulância

Regimento Sapadores Bombeiros – 3ª companhia - Alvalade

21 817 14 31

PSP – 18ª Esquadra (Campo Grande)

21 790 00 20

Proteção Civil de Lisboa

21 817 3100

17 NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO

A 3F não tem uma equipa de nutricionistas que esteja disponível para ajudar os atletas. No entanto, após uma cuidada pesquisa, elaborou um conjunto de medidas que compõem o Plano de Nutrição e de Hidratação dirigido aos atletas e praticantes da 3F

O futebol tem um ritmo intermitente, caracterizado por ações individuais intensas (sprints, saltos, ...) e momentos de moderada a baixa intensidade (corrida, caminhada) que implica um elevado gasto energético da parte dos atletas.

A nutrição revela-se uma componente cada vez mais importante no desporto, permitindo aos atletas alcançarem um ótimo desempenho desportivo.

Definir as necessidades em nutrientes e as necessidades hídricas do atleta, reduzir o risco de doença e de lesão e auxiliar na obtenção e manutenção de uma adequada composição corporal são alguns dos objetivos da nutrição no desporto.

17.1 ALIMENTAÇÃO

- A alimentação dos atletas deve ser completa, variada e equilibrada. De uma forma geral, os atletas devem seguir uma alimentação dita saudável, isto é, uma dieta boa fornecedora de hidratos de carbono, fluidos e de fibras, rica em vitaminas e minerais e moderada em proteínas e gorduras. No entanto, todo o jogador é diferente. As necessidades nutricionais diárias do mesmo dependerão da calendarização de jogos e programa de treinos.

- O atleta deverá realizar no mínimo 5 refeições: pequeno- almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. As refeições principais deverão ser constituídas sempre por sopa e prato principal e acompanhadas por água.

- Nos lanches e ceias deverão privilegiar o consumo de lacticínios magros, fruta da época e pão escuro, em detrimento de bolachas, sumos refrigerantes e outros produtos ricos em gordura e/ou açúcar. A ceia deverá ter sempre um laticínio baixo em gordura e açúcar.

- Os momentos de ingestão antes do treino e da competição e a escolha alimentar dentro dos grupos de alimentos permitidos tem uma variabilidade individual muito marcada pelo que o próprio atleta deve conhecer a sua reação e tolerância aos alimentos escolhidos.

- Os atletas devem, por isso, adotar estratégias nutricionais antes, durante e após o exercício de forma a promover os procedimentos de adaptação induzidos pelo treino e a recuperação entre sessões. No caso dos atletas e praticantes mais novos esse controlo deve ser realizado pelos Pais e Encarregados de Educação.

17.1.1ANTES DO JOGO

De acordo com a tolerância individual a ingestão de hidratos de carbono deverá ser entre 1-4g /Kg de peso corporal.

<u>Pequeno-almoço e Lanche (2 horas antes do início do jogo)</u>

- Iogurte líquido ou sólido sem adição de açúcar;

- Leite, preferencialmente, magro;

- Chá (verde e preto) - quente e frio;

- Café;

- Pão ou torradas;

- Compotas variadas sem adição de açúcar, marmelada e mel;

- Fruta fresca da época;

- Queijo, preferencialmente, magro (flamengo e/ou fresco);

- Fiambre de frango e peru;

- Panquecas ou crepes;

- Ovos mexidos.

<u>Almoço (3 horas antes do início do jogo)</u>

- Sopa - legumes/hortícolas pouco fibrosos;

- Prato - uma porção de carne ou peixe (peru, frango, coelho, pescada, atum ao natural, robalo, bacalhau, evitando peixes gordos), uma porção generosa de hidratos de carbono (arroz, batata ou massa) e legumes/hortícolas pouco fibrosos;

- Sobremesa - fruta da época, gelatina, arroz doce ou aletria

- Água - gaseificada ou não gaseificada;

- Pão;

Evitar consumir os seguintes alimentos antes dos jogos, principalmente em casos de pouca tolerância:

- Lacticínios,

- leguminosas,

- frutos gordos,

- condimentos picantes,

- maionese,

- mostarda,

- natas,

- sumos.

Imediatamente antes do aquecimento

O atleta deve ingerir uma peça de fruta.

Intervalo

- Ao intervalo devem ser oferecidos alimentos práticos de consumir, de fácil absorção e de elevada digestibilidade, são exemplo: fruta, bebida desportiva ou géis fornecedores de hidratos de carbono (de acordo com a idade) e muita água;

- O consumo de hidratos de carbono permitirá a manutenção da concentração plasmática de glicose e atrasa a fadiga;

- Se o jogo for de alta intensidade ou existir outra sessão nas 8h seguintes deverá ocorrer uma ingestão de 30g a 60g/Kg de hidratos de carbono por hora.

Após o jogo

- Após o jogo o objetivo do atleta é hidratar e recuperar. A refeição dependerá inevitavelmente da hora de término do jogo. Se a refeição diária mais próxima for muito distante (>30min) é aconselhável fazer uma ingestão leve após sair do jogo (pão com queijo e leite achocolatado ou iogurte; batido de leite e fruta);

- Caso contrário realiza uma refeição completa (sopa, prato com carne ou peixe, arroz, batata ou massa, hortícolas/legumes e sobremesa).

17.2 HIDRATAÇÃO

- A ingestão de fluidos antes, durante e após o exercício é fundamental. Por não haver pausas regulares durante o período de jogo, como noutras modalidades, torna-se fundamental o controlo e a ingestão de líquidos nos momentos certos;

- Em treinos/jogos de alta intensidade os atletas podem perder por transpiração muitos fluídos, com condições climáticas severas, nomeadamente temperaturas elevadas, poderão perder 3 litros. Nestas situações será necessário um acréscimo às necessidades hídricas diárias;

Antes do jogo

- Os jogadores que iniciem o jogo com défice hídrico, terão um rendimento inferior ao que seria de esperar se o iniciassem hidratados;

- Por isso devem ingerir 4h antes do jogo: 5-7 ml/Kg de peso;

- Se não produzir urina ou esta está muito escura, 2 horas antes: 3 a 5 ml/kg de peso

Intervalo

- Na pausa do jogo é incentivada a ingestão de água ou bebida desportiva contendo sódio no limite de 150 a 300ml para fornecer o substrato sem atingir a taxa de esvaziamento gástrico. Não existe benefícios entre ingerir líquidos livremente e ingerir só à sede. O atleta deverá testar qual o regime mais adequado para si de acordo com a sua tolerância.

Após o jogo

- A reidratação é um importante componente do processo de recuperação após um período exigente de exercício físico. A quantidade adequada a ingerir será 150% de fluidos perdidos.

18 ANGARIAÇÃO

O processo de angariação da 3F é transversal a todos os agentes desportivos do clube. Os recursos humanos do departamento passam pelo responsável da angariação, que assume as funções de coordenador no sentido de trabalhar com os treinadores, adjuntos e toda a estrutura do clube para delinear as estratégias de angariação.

18.1 PROCEDIMENTOS DE ANGARIAÇÃO

Para a admissão de jogadores, não se adotam quaisquer créditos que limitem o seu livre acesso, sejam de qualidade de prática, de condição física, de situação social, de credo religioso ou político. Ao contrário, procura-se através da 3F, adotar estratégias de integração social;

A 3F recebe jogadores de todas as idades e posições de campo, com especial foco nos escalões mais novos;

Angaria essencialmente na freguesia de Alvalade, não excluindo outras freguesias do concelho de Lisboa;

O Clube tem a responsabilidade de criar as condições de segurança e de higiene para que os atletas treinem;

O clube promove visitas e ações nas escolas e nos colégios dos 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico da freguesia;

A EB1 Santo António e a EB 1 Dom luís da Cunha têm como oferta de escola, no âmbito do programa Desporto Júnior 2021/22 da Junta de Freguesia de Alvalade, a modalidade de futebol dinamizada pela 3F, pelo que os interessados treinam nas instalações da escola durante o período da hora do almoço à sexta-feira e quarta-feira, respectivamente.

Os procedimentos de comunicação com Pais e Encarregados de Educação é realizado, presencialmente, pelo respetivo treinador e/ou coordenador técnico ou através dos seguintes canais:

966742095

3ffreefunfootball.associacao@gmail.com

As ferramentas de comunicação e de divulgação da 3F utilizadas com a comunidade em geral para a angariação são:

- divulgação nas redes sociais;

https://www.facebook.com/3FFreeFunFootball/

https://www.instagram.com/3ffreefunfootball/

https://www.youtube.com/channel/UCuILNXH5pllUe_5uhImC8WA

- colocação de cartazes nas escolas;

- distribuição de panfletos;

- eventos promocionais de angariação de atletas abertos à comunidade.

A 3F está constantemente aberta a receber novos atletas. Em períodos específicos como por exemplo, as férias escolares, o clube promove iniciativas de angariação para novos atletas (Football Camp – Férias da Páscoa e Football Summer Camp – Férias de Verão). Estes momentos não servem apenas para angariar novos jogadores mas para aproximar, os atletas e encarregados de educação, do clube ao nível dos seus valores, dinâmicas e objetivos.

A 3F mantém a colaboração no projeto Desporto Júnior da Junta de Freguesia de Alvalade. Estamos presentes nas escolas básicas do 1º ciclo de Santo António e Dom Luís da Cunha em Alvalade a dinamizar o período da hora de almoço com a modalidade de futebol. Este momento serve igualmente para divulgar o clube junto dos mais novos e para angariar novos praticantes.

19 FORMAÇÃO ESCOLAR

A 3F procura promover o sucesso escolar. Ajuda os atletas e respetivos encarregados de educação a solucionarem problemas relacionados com a compatibilização das áreas escolares e desportiva. Os treinadores e o Coordenador Técnico, devem estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas, em estreita cooperação e articulação com os Encarregados de Educação e Direção de Turma. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo. No entanto, este acompanhamento do percurso escolar dos alunos deve ser feito da forma mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestam maiores dificuldades.

Após a recolha de dados e mediante o rendimento escolar dos seus atletas, promovemos algumas ações junto dos vários agentes desportivos, diretamente envolvidos nesta questão, no sentido de valorizar e melhorar o rendimento escolar. Nomeadamente:

- Conversa verbal com o atleta;

- Estabelecer, manter e articular as relações entre o atleta, a escola e os pais;

- Contactar com a regularidade necessária os Diretores de Turma;

- Controlar a assiduidade e o comportamento dos atletas;

- Realizar atendimento e aconselhamento aos pais e aos encarregados de educação.

Aos atletas que seja identificado um número considerável de negativas, será elaborado e aplicado um conjunto de medidas no sentido de corrigir os comportamentos desviantes. Nomeadamente:

- Ausência na convocatória pelo período estipulado entre a Direção, Coordenador Técnico e Treinador;

- Realização de uma semana de treinos diferenciados.

Não são toleradas situações de desrespeito ao manual de boas vindas e regulamento interno, atraso ao início dos treinos, faltas injustificadas aos treinos e jogos, todas as referidas será aplicado sansão disciplinar. Em sentido oposto, os alunos cujo aproveitamento escolar seja exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios que o clube tem todo o gosto de divulgar para que todos “lutem” pelos mesmos objetivos. A saber:

- Oferta de um brinde alusivo à 3F;

- Possibilidade de realizar uma semana de treinos no escalão superior ao seu;

Os atletas que apresentarem níveis de recuperação consideráveis no rendimento escolar, no comportamento, na assiduidade e na pontualidade serão presenteados com:

- durante a primeira semana de treinos do trimestre seguinte envergará uma fita no braço identificativa do feito;
- durante o mês seguinte é o "leader" nos exercícios da parte inicial do treino;
- o atleta que apresentar o maior índice de recuperação no rendimento escolar deverá ter uma menção /entrevista nas redes sociais do clube.

Para além da promoção do rendimento escolar o clube promove o civismo dos seus atletas na escola bem como o respeito para com todos os alunos independentemente de cor, religião ou sexo. O clube condena de forma categoria a prática de "bullying" pelos seus atletas! Sempre que chegue ao conhecimento do clube alguma situação desta natureza em que os atletas estejam envolvidos a situação será analisada e os mesmos serão punidos disciplinarmente se se verificar o seu envolvimento podendo mesmo ser expulsos do clube nos casos mais graves.

O Bullying e a violência são fatores de exclusão e abandono precoce da prática desportiva, além de trazer consequências graves para as vítimas, portanto, a 3F diz **NÃO** ao Bullying.

PERCURSO ESCOLAR

REGISTO DE AVALIAÇÃO DO ALUNO

FOTOGRAFIA

ANO LETIVO:_____ PERÍODO:_____

NOME:_____

ESCALÃO:_____ ANO DE ESCOLARIDADE:_____

ASSIDUIDADE: PRESENÇA _____FALTAS _____ PONTUALIDADE: POUCO PONTUAL ☐ PONTUAL ☐

COMPORTAMENTO	I	S	B	MB
Responsabilidade				
Disciplina				
Concentração				
Empenho				
Autonomia				
Cooperação				
T.P.C. - Desafios				
EVOLUÇÃO				

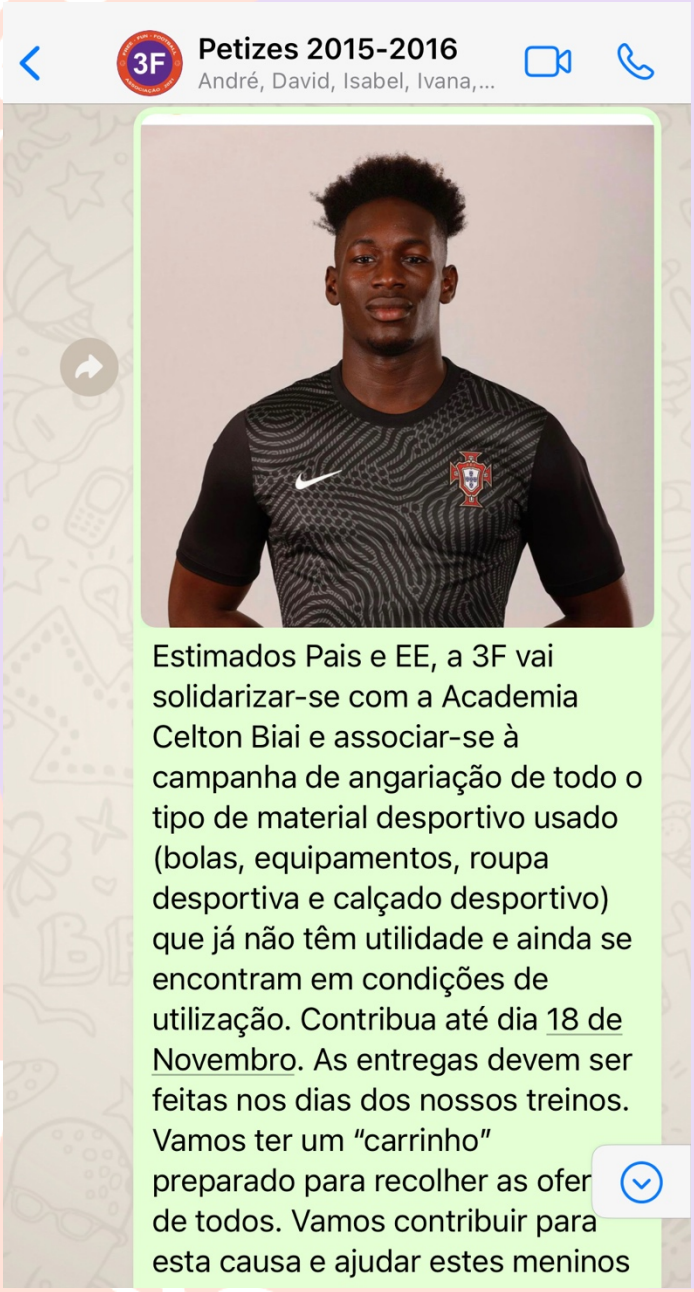
VARIAÇÃO	SET	OUT	NOV	DEZ
Assiduidade				
Pontualidade				
Comportamento				
Responsabilidade				
Organização				
Atenção				
Participação				
Empenho				
Autonomia				
T.P.C.				

* No final de cada mês o diretor de turma preenche a tabela de acordo com o que observam mensalmente

Observações:

20 FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Paralelamente à formação desportiva, a 3F participa em projetos solidários mediante o desenvolvimento de ações de solidariedade social, com os objetivos de sensibilizar os jovens para a importância da responsabilidade social, promovendo o espírito de partilha, fraternidade e solidariedade, bem como dar a conhecer realidades diferentes, promovendo uma melhor compreensão das mesmas, o respeito pela diferença, a tolerância e empatia.



21 CONDIÇÕES EXIGIDAS PARA A FREQUÊNCIA NOS TREINOS DA 3F

Antes de proceder à inscrição, é habitual da nossa parte sugerir a todos os Pais e Encarregados de Educação que a criança ou jovem interessado em integrar e frequentar a Escola de Futebol 3F Free Fun Football realize uma semana de treinos sem qualquer tipo de compromisso. Para tal, deve selecionar os dias de acordo com o horário e idade do praticante.

ESCALÃO	2ªfeira	3ªfeira	5ªfeira	Sessões	Sábado
Petizes 2016 – 2015	X	√	√	18h00 – 19h00	Competição Interna Jogos Treino 9h00 - 10h30
Traquinas 2014 – 2013	√	√	√		
Benjamins 2012 – 2011	√	√	√		
Infantis 2010 – 2009	√	√	√	18h00 – 19h30	
Iniciados 2008 – 2007	√	√	√		
Treino Específico de GR	√	√	√		

Local: **Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito**
Endereço: Av. do Brasil 1700-111 Lisboa

https://www.google.pt/maps/place/Complexo+Desportivo+Municipal+São+João+de+Brito/@38.7606278,-9.1357866,303m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x0:0x17cddc53ad22a792!8m2!3d38.7604701!4d-9.1349491

A realização desta semana de treinos experimentais implica o pagamento do valor do seguro desportivo apurado para este período (se o atleta integrar a 3F este valor será abatido no valor total do seguro desportivo anual). O atleta deverá chegar ao Complexo Desportivo já devidamente equipado e pronto para o treino. Também pode usar o balneário para se equipar. A troca do calçado pelas chuteiras é realizada no balneário. Para tal, deverá trazer um saco para guardar o calçado durante o treino.

Para o Encarregado de Educação efetivar a inscrição do seu educando na 3F após este período, é necessário o preenchimento da ficha de inscrição on-line com os seus dados pessoais e é-lhes solicitado a realização de um exame médico que pode ser realizado por qualquer médico mediante o preenchimento de formulário próprio

https://www.3ffreefunfootball.com/inscricoes-aletas

No ato da inscrição os atletas recebem um kit de treino/jogo onde inclui o manual de boas vindas (resumido), o equipamento de treino e o equipamento de jogo. Os valores a pagar pela frequência dos treinos de futebol na Escola de Futebol 3F Free Fun Football são os seguintes:

VALORES ÉPOCA 2021 – 2022

	PETIZES 2016 - 2015	TRAQUINAS 2014 - 2013	BENJAMINS 2012 - 2011	INFANTIS 2010 - 2009	INICIADOS 2008 - 2007
MENSALIDADE	20 €	25 €	25 €	25 €	25 €
SEGURO DESPORTIVO ANUAL	32,50 €	32,50 €	32,50 €	32,50 €	32,50 €
QUOTA ANUAL DE SÓCIO	12 €	12 €	12 €	12 €	12 €
TOTAL DA INSCRIÇÃO	64,50 €	69,50 €	69,50 €	69,50 €	69,50 €
RESTANTES MESES	20 €	25 €	25 €	25 €	25 €

NOTA: Atletas que tenham o irmão a treinar no clube tem 5€ de desconto nas mensalidades.

Para mais informações devem clicar no link em baixo:

https://www.3ffreefunfootball.com/informacoes

O pagamento é feito através de transferência bancária para o IBAN: PT50 0035 0125 00006036 730 95. Para que a operação fique regularizada deverá ser enviado até ao dia 8 de cada mês o comprovativo do pagamento para o email do clube indicando o nome do atleta.

3ffreefunfootball.associacao@gmail.com

22 INSTALAÇÕES E INFRAESTRUTURAS

A 3F utiliza as instalações e infraestruturas do Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito. Este equipamento foi alvo de uma intervenção de requalificação, concluída em 2019, na sequência do protocolo de delegação de competências entre o Município de Lisboa e a Freguesia de Alvalade. Esta intervenção incluiu a criação de um campo de rugby, dois campos de futebol 7, a reabilitação de dois campos de futebol 5 e a requalificação do edificado.

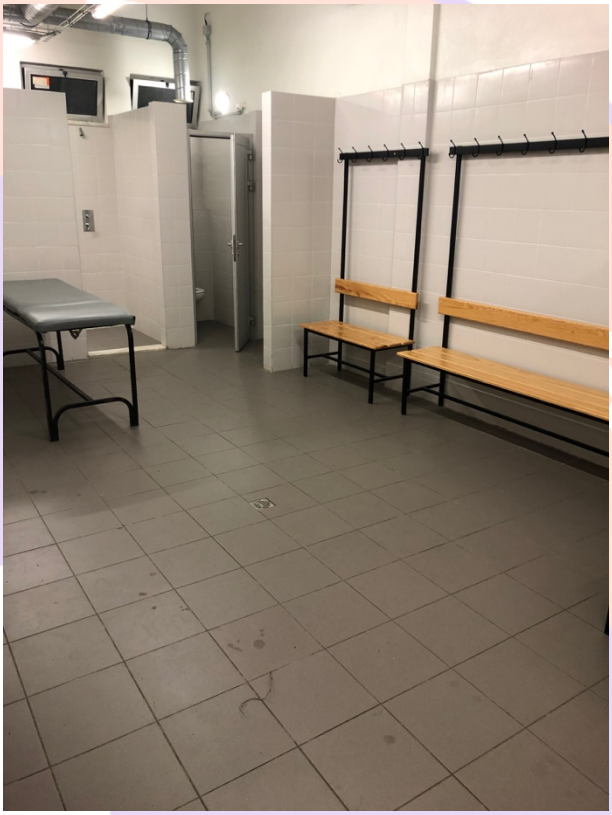
No âmbito das suas competências, a Freguesia de Alvalade, cedeu a gestão do Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito, ao Clube de Rugby de São Miguel, através da celebração de um contrato–programa de desenvolvimento desportivo. Esta entidade está devidamente autorizada a celebrar com entidades terceiras, contratos de utilização dos espaços existentes neste complexo desportivo municipal.

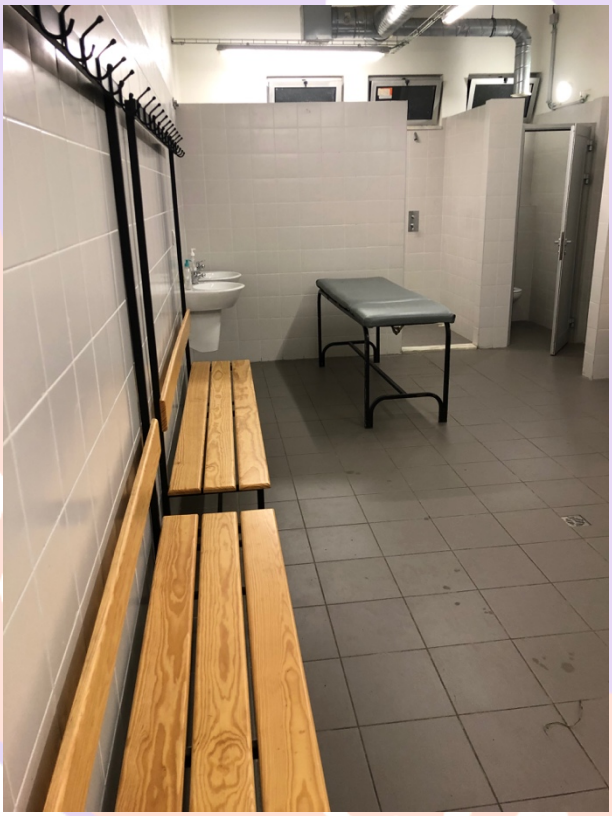
O contrato celebrado entre a 3F e o Clube de Rugby de São Miguel, tem como objeto a utilização dos campos de futebol de cinco e de sete. É garantido o acesso aos balneários, W.C. de apoio aos campos de futebol e o uso cuidado dos equipamentos existentes no Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito.

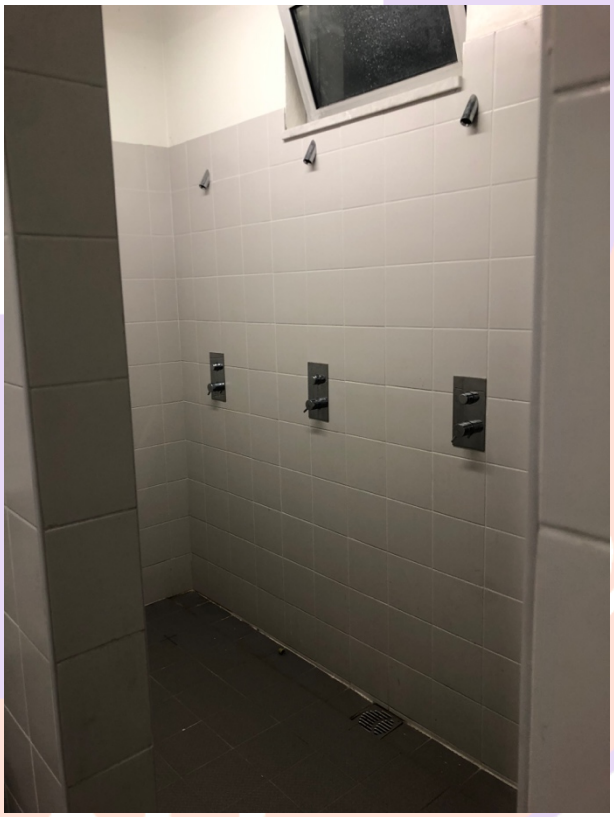
A 3F Free Fun Football tem a sua disposição as seguintes infraestruturas:

- 2 Campos de Futebol 7 e 2 campos de Futebol 5;

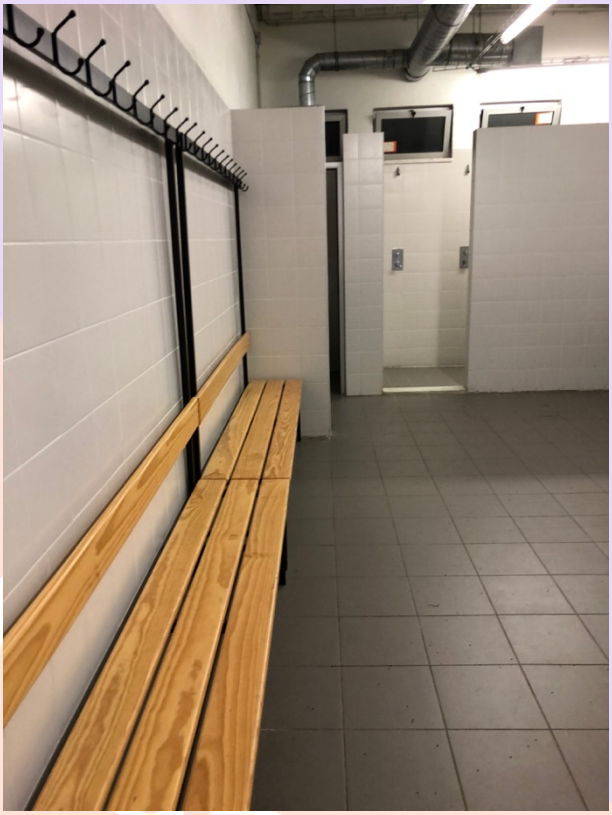
- Balneários **A1** e **A2** - com chuveiros e WC para atletas e treinadores;



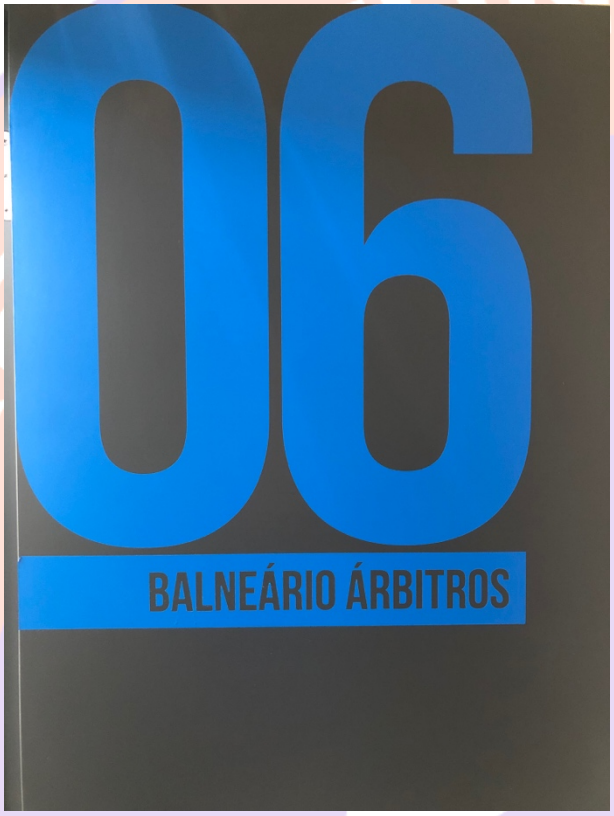




A1
BALNEÁRIO

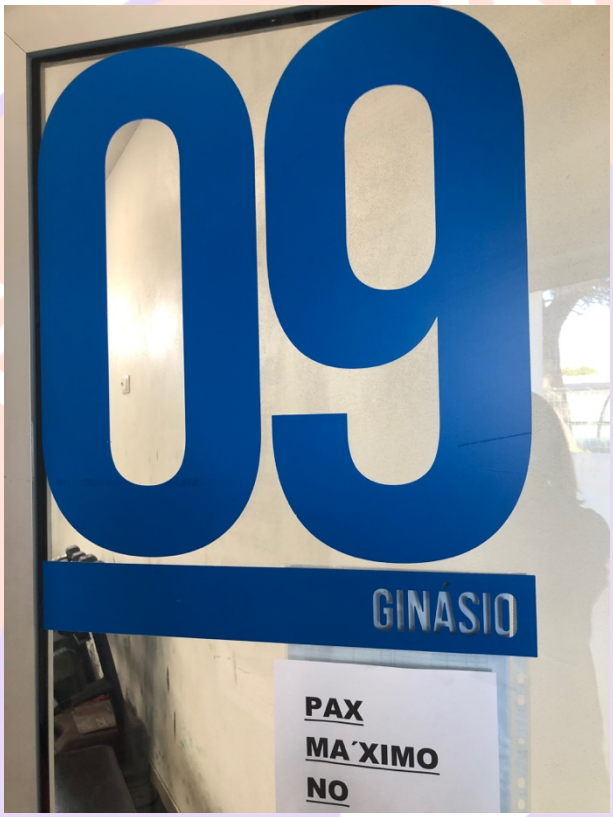


- Balneário **O6** - com chuveiros e WC para as equipas de arbitragem;



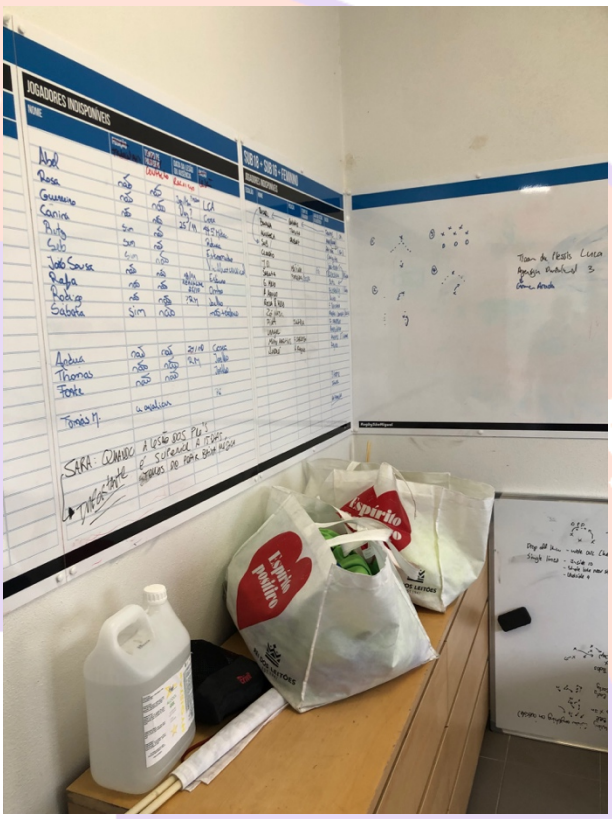
- Arrecadação para o material de treino;

- Sala **09 -** Ginásio;



- Sala **10 -** Fisioterapia;

- Sala **11** - Treinadores;



- Auditório;

- Estúdio de produção

- WC público de apoio aos campos.

23 MAPA E CIRCUITOS DE EVACUAÇÃO E DE AMBULÂNCIAS

Legenda:

1 – ARRECADAÇÃO

2 – AUDITÓRIO

3 – BALNEÁRIO ÁRBITROS

4 – FISIOTERAPIA

5 - SALA DE REUNIÕES DE TREINADORES

6 – GINÁSIO

7 – ESTÚDIO DE PRODUÇÃO

8 – BALNEÁRIO A1

9 - BALNEÁRIO A2

10 - BALNEÁRIO PÚBLICO DE APOIO AOS CAMPOS

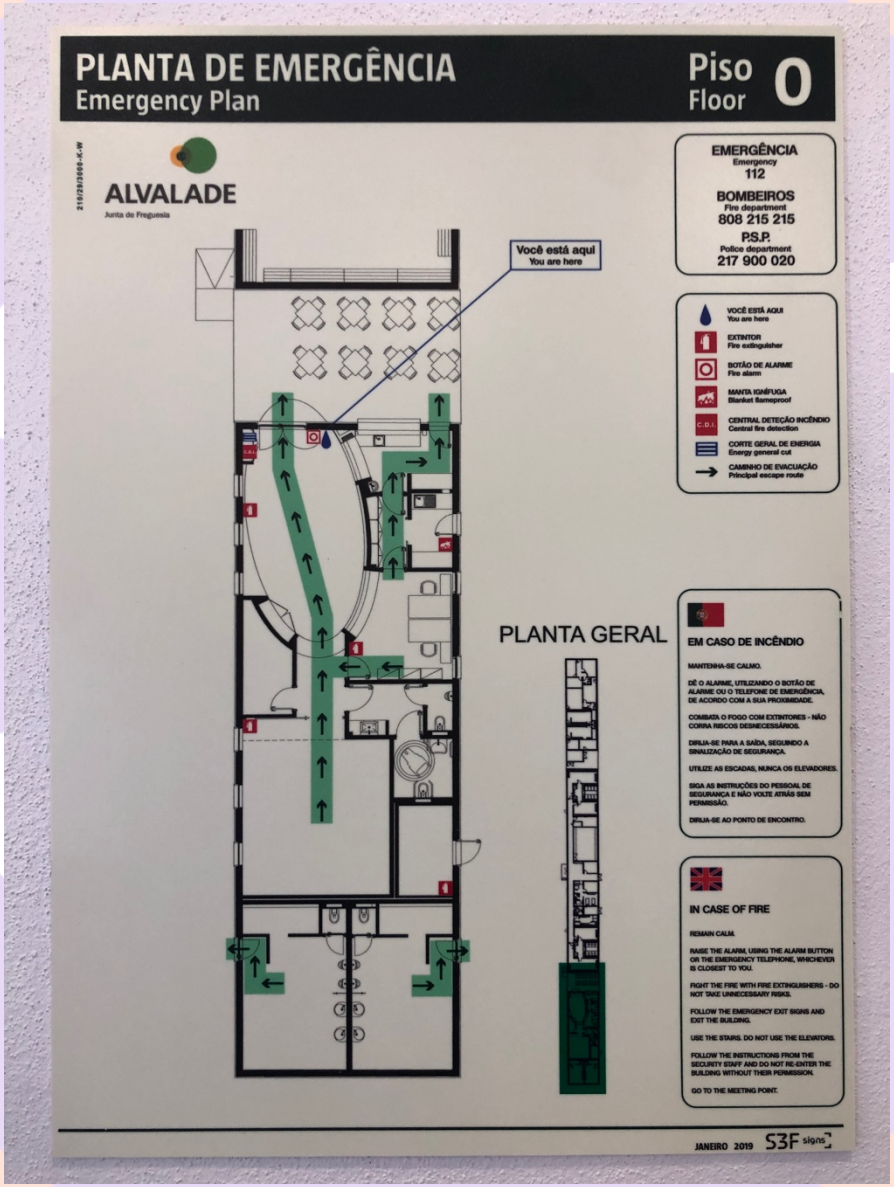
Circulação de ambulâncias

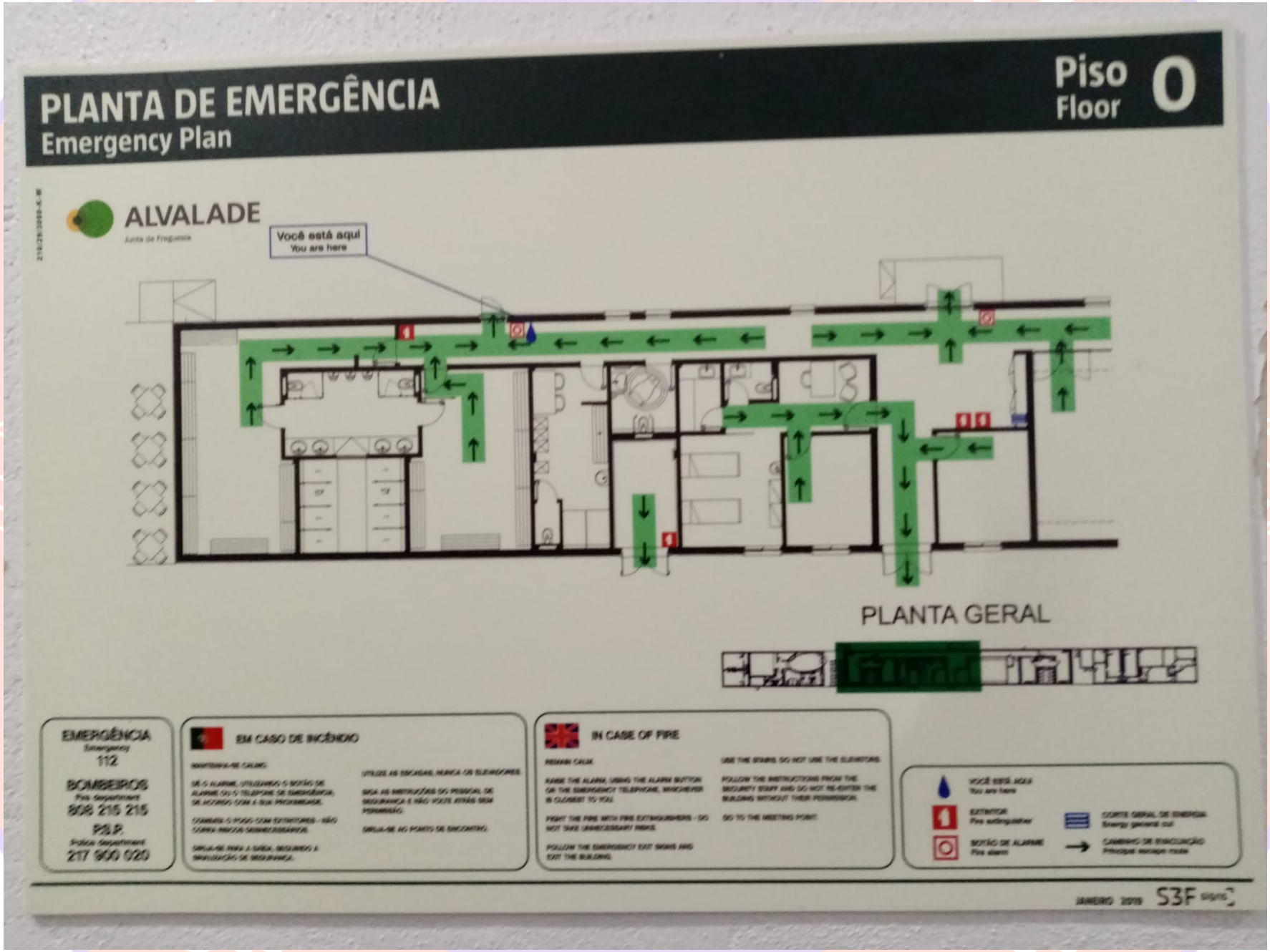
Evacuação do Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito

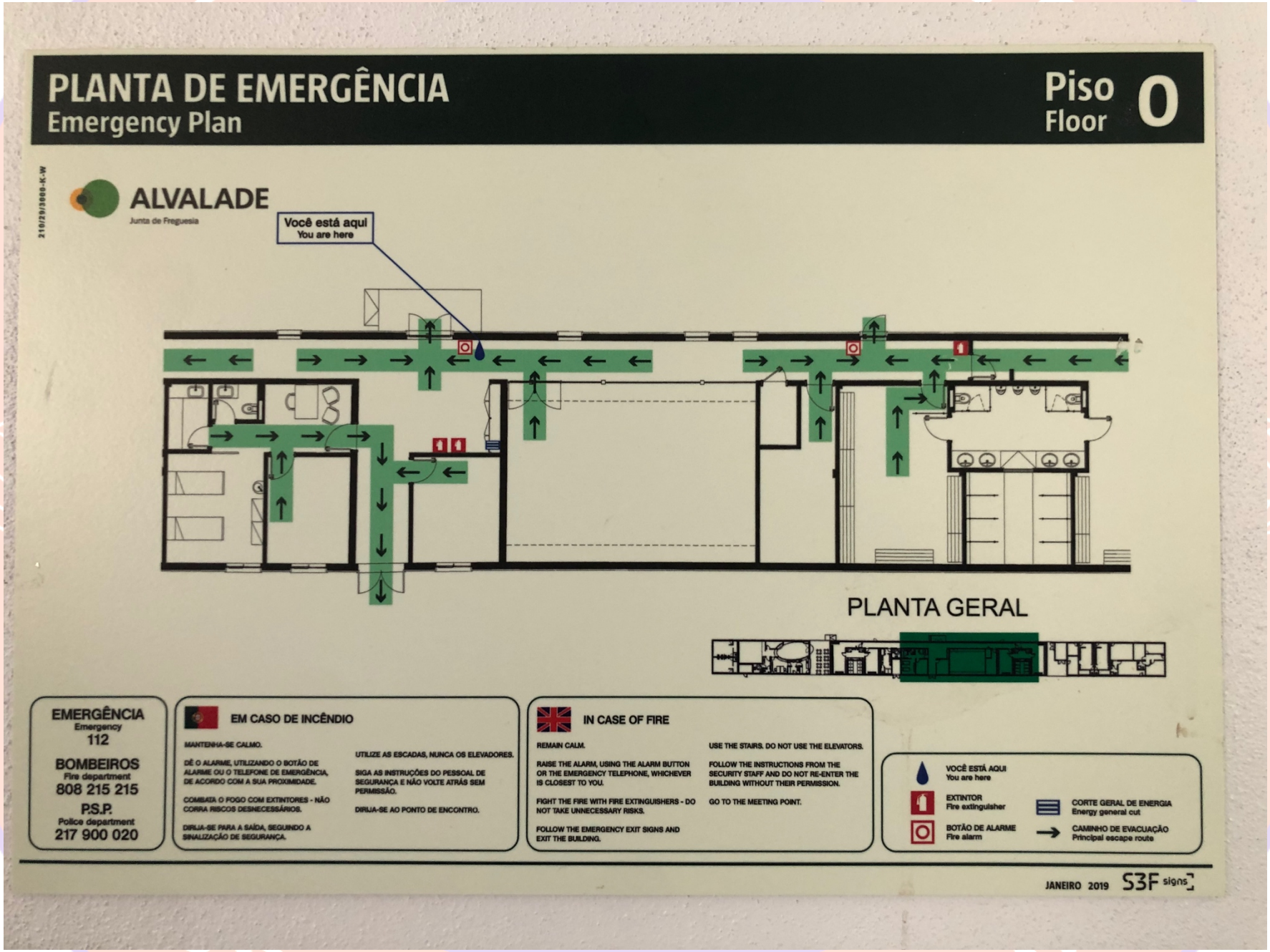
SAÍDA

Saídas

24 PLANTAS DE EMERGÊNCIA




PLANTA DE EMERGÊNCIA
Emergency Plan
Piso
Floor
0
ALVALADE
Junta de Freguesia
Você está aqui
You are here
PLANTA GERAL
EMERGÊNCIA
Emergency
112
BOMBEIROS
Fire department
808 215 215
PSP
Police department
217 900 020
EM CASO DE INCÊNDIO
IN CASE OF FIRE
JANEIRO 2019
S3F


PLANTA DE EMERGÊNCIA
Emergency Plan
Piso
Floor
0
ALVALADE
Junta de Freguesia
Você está aqui
You are here
PLANTA GERAL
EMERGÊNCIA
Emergency
112
BOMBEIROS
Fire department
808 215 215
P.S.P.
Police department
217 900 020
EM CASO DE INCÊNDIO
MANTENHA-SE CALMO.
DÊ O ALARME, UTILIZANDO O BOTÃO DE ALARME OU O TELEFONE DE EMERGÊNCIA, DE ACORDO COM A SUA PROXIMIDADE.
COMBATA O FOGO COM EXTINTORES - NÃO CORRA RISCOS DESNECESSÁRIOS.
DIRIJA-SE PARA A SAÍDA, SEGUINDO A SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA.
UTILIZE AS ESCADAS, NUNCA OS ELEVADORES.
SIGA AS INSTRUÇÕES DO PESSOAL DE SEGURANÇA E NÃO VOLTE ATRÁS SEM PERMISSÃO.
DIRIJA-SE AO PONTO DE ENCONTRO.
IN CASE OF FIRE
REMAIN CALM.
RAISE THE ALARM, USING THE ALARM BUTTON OR THE EMERGENCY TELEPHONE, WHICHEVER IS CLOSEST TO YOU.
FIGHT THE FIRE WITH FIRE EXTINGUISHERS - DO NOT TAKE UNNECESSARY RISKS.
FOLLOW THE EMERGENCY EXIT SIGNS AND EXIT THE BUILDING.
USE THE STAIRS. DO NOT USE THE ELEVATORS.
FOLLOW THE INSTRUCTIONS FROM THE SECURITY STAFF AND DO NOT RE-ENTER THE BUILDING WITHOUT THEIR PERMISSION.
GO TO THE MEETING POINT.
VOCÊ ESTÁ AQUI
You are here
EXTINTOR
Fire extinguisher
BOTÃO DE ALARME
Fire alarm
CORTE GERAL DE ENERGIA
Energy general cut
CAMINHO DE EVACUAÇÃO
Principal escape route
JANEIRO 2019
S3F signs