

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

3F FREE FUN FOOTBALL – ASSOCIAÇÃO

Fundado em 15-07-2021

Pessoa Coletiva de direito privado, constituída sob a forma associativa, sem fins lucrativos.

NIF: 516520288

Filiado na Associação de Futebol de Lisboa

Nº 6051



FUTEBOL MASCULINO
2024/2025



FPF



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.....	13
11.4	CONDUTA NO JOGO.....	14
11.5	CONDUTA DOS SUPLENTE E NÃO CONVOCADOS.....	16
11.6	CRITÉRIOS PARA A PARTICIPAÇÃO NO PROCESSO DE COMPETIÇÃO NA 3F.....	17
11.7	CRITÉRIOS PARA A CONVOCATÓRIA DOS ATLETAS.....	17
12	REGULAMENTO DISCIPLINAR.....	18
12.1	ATLETAS.....	18
12.2	INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR PARA ATLETAS.....	19
13	NORMAS DE CONDUTA PARA PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.....	20
13.1	INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR PARA PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.....	22
14	ÉTICA E COMPORTAMENTO.....	24
15	ASSISTÊNCIA MÉDICA.....	25
16	PROCEDIMENTOS EM CASO DE LESÃO.....	25
16.1	TREINOS.....	25
16.2	JOGOS.....	25

17	NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO	27
17.1	ALIMENTAÇÃO	27
17.1.1	ANTES DO JOGO	28
17.1.2	INTERVALO	28
17.1.3	APÓS O JOGO	29
17.2	HIDRATAÇÃO	29
17.2.1	ANTES DO JOGO	29
17.2.2	INTERVALO	29
17.2.3	APÓS O JOGO	29
18	FORMAÇÃO ESCOLAR	30
18.1.1	COMPORTAMENTO ESCOLAR	30
19	RECOMENDAÇÕES AOS JOGADORES	33
19.1.1	APOSTAS E MATCH FIXING	33
19.1.2	CÓDIGO DE CONDUTA NOS TRANSPORTES	33
20	CONDIÇÕES EXIGIDAS PARA A FREQUÊNCIA NOS TREINOS DA 3F	34
21	INSTALAÇÕES	36
22	OCUPAÇÃO SEMANAL	37
23	INFRAESTRUTURAS CDM SÃO JOÃO DE BRITO	38
24	INFRAESTRUTURAS CAMPO DO ADCEO	48
25	INFRAESTRUTURAS CDM ALTO DO LUMIAR	49
26	MAPA E CIRCUITOS DE EVACUAÇÃO E DE AMBULÂNCIAS	50
27	A B C DÁRIO DO FUTEBOL	52

1 PREFÁCIO

A **3F Free Fun Football Associação** tem sede em Alvalade, Lisboa, e foi fundada em 15 de julho de 2021. No entanto, a coletividade teve a sua origem em 2014, com a designação de Clube de Praticantes de Futebol 3F. Em resultado do crescimento e do impacto que o clube alcançou na freguesia de Alvalade, desde a sua criação até 2021, tornou-se necessário reajustar-se e reinventar-se para manter esta tendência de crescimento e responder aos novos desafios a que se propõe. Assim, o Clube de Praticantes de Futebol 3F cessou toda a atividade desportiva a favor da 3F Free Fun Football – Associação, devido à necessidade de evoluir e 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 grande importância à educação e à formação integral dos seus atletas. Pretende contribuir para o desenvolvimento de atletas com sólidos valores morais e de cidadania, capazes de desempenhar, na sociedade, o papel de cidadãos autónomos e responsáveis.

A 3F é um clube onde atletas e pais podem expor as suas dúvidas e partilhar as suas dificuldades, bem como desenvolver estratégias com vista à promoção e à 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, Iniciados e Juvenis

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, funcionando assim como um instrumento fundamental na estratégia de crescimento da prática do futebol, associando-a a uma componente de educação e 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 comportamento de referência dos atletas do clube e dos restantes agentes desportivos.

3 FILOSOFIA

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

4 VISÃO

Alcançar o estatuto de clube de futebol federado mais representativo da freguesia de Alvalade, ser um referencial na formação para todos os que desejam praticar futebol e constituir um meio capaz de projetar os jovens praticantes para o futebol federado caso assim o pretendam.

5 MISSÃO

Conquistar a confiança dos Pais e dos Encarregados de Educação enquanto agentes formativos educativos no futebol;

Obter o reconhecimento por parte da comunidade quanto à importância deste projeto, em parceria com a Junta de Freguesia de Alvalade e com a Câmara Municipal de Lisboa.

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

Formar jogadores com mentalidade vencedora, capazes de integrar as equipas de competição da 3F no futuro. Como nem todos poderão ser jogadores, pretendemos formar pessoas que se identifiquem com os valores da 3F e que saibam aplicá-los nas suas vidas futuras.

6 VALORES

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

Uma vez que todos estamos neste clube com o objetivo de o fazer crescer e evoluir, podemos considerar que, juntos, formamos uma verdadeira equipa. Como tal, uma equipa deve sempre pautar-se por uma conduta própria.

Nesta equipa, cultivamos comportamentos dos quais todos se orgulham e mantemos uma forte vontade de os seguir. O sentimento de pertença a este clube deve ser extraordinário e servir para que todos tenhamos a certeza de que o bem do clube é também o bem de cada um de nós.

Deste modo, 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 3F Free Fun Football Associação, em conjunto com a realização da Liga 3F Escolas Futebol Alvalade, constitui o veículo ideal para a promover a prática desportiva entre crianças e jovens. Este modelo mobiliza o entusiasmo de todos, permitindo uma aproximação descontraída à competição, uma ocupação saudável dos tempos livres e o ensino das regras básicas do futebol, entre outros benefícios.

A 3F pretende ser uma referência ao nível da formação, reforçando a confiança junto das crianças e das famílias.

A 3F, paralelamente à Liga 3F Escolas Futebol Alvalade, assume-se como um meio para que qualquer criança ou jovem que sonhe com o mundo do futebol tenha a oportunidade de treinar, jogar, evoluir e ser referenciado pelos grandes clubes de futebol de Lisboa.

7.2 ESPECÍFICOS

Selecionar os jogadores que demonstrem 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 forma metódica e planeada, assegurando assim o ótimo desenvolvimento das aptidões físicas e técnicas de cada um.

Elevar os níveis de formação dos atletas através da implementação 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 adequados.

Aperfeiçoamento da atuação tática e melhoria da condição física, estimulando o gosto pela modalidade e possibilitando a progressão da aprendizagem.

Experimentar, para além de prática, as diversas funções associadas ao fenómeno desportivo como árbitro, assistente, entre outras.

8 PERFIL DO TÉCNICO

Embora existam treinadores de sucesso com diferentes perfis, algumas características são essenciais para integrar a 3F Free Fun Football Associação. São elas:

- Gosto e dedicação
- Paciência e persistência
- Capacidade de lidar com a imprevisibilidade
- Competência e ser exemplo
- Boa Comunicação
- Responsabilidade
- Organização
- Conhecimento
- Domínio Técnico Científico
- Capacidade Pedagógica e Didática
- Autoridade e liderança

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

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 refletir e estar em conformidade com os valores do clube.

8.1 ENQUADRAMENTO TÉCNICO E PEDAGÓGICO

O enquadramento técnico e pedagógico é assegurado por um conjunto de técnicos certificados, por professores de Educação Física e Desporto com especialização em Futebol ou por técnicos com formação profissional reconhecida e equiparada.

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

- Contribuir para a formação dos jovens em todas as suas vertentes;
- Desenvolver o gosto e o hábito pela prática desportiva regular;
- Orientar as expetativas dos jovens de forma realista;
- Promover o seu desenvolvimento físico geral de maneira equilibrada e harmoniosa;
- Garantir a aprendizagem e o aperfeiçoamento das técnicas básicas do futebol

9 PERFIL DO ATLETA

Os praticantes e os atletas da 3F Free Fun Football Associação devem ter sempre presentes os valores que regem o clube: compromisso com a equipa, ambição, humildade, superação, respeito, exigência e organização. Estes valores constituem a identidade do clube e são o que os caracteriza.

O atleta deve ser física e mentalmente equilibrado, trabalhar com espírito de sacrifício nos jogos e nos treinos, enfrentando todas as adversidades.

Deve dar prioridade aos interesses coletivos em detrimento dos individuais, trabalhando em equipa, com esforço conjunto e de perseverança.

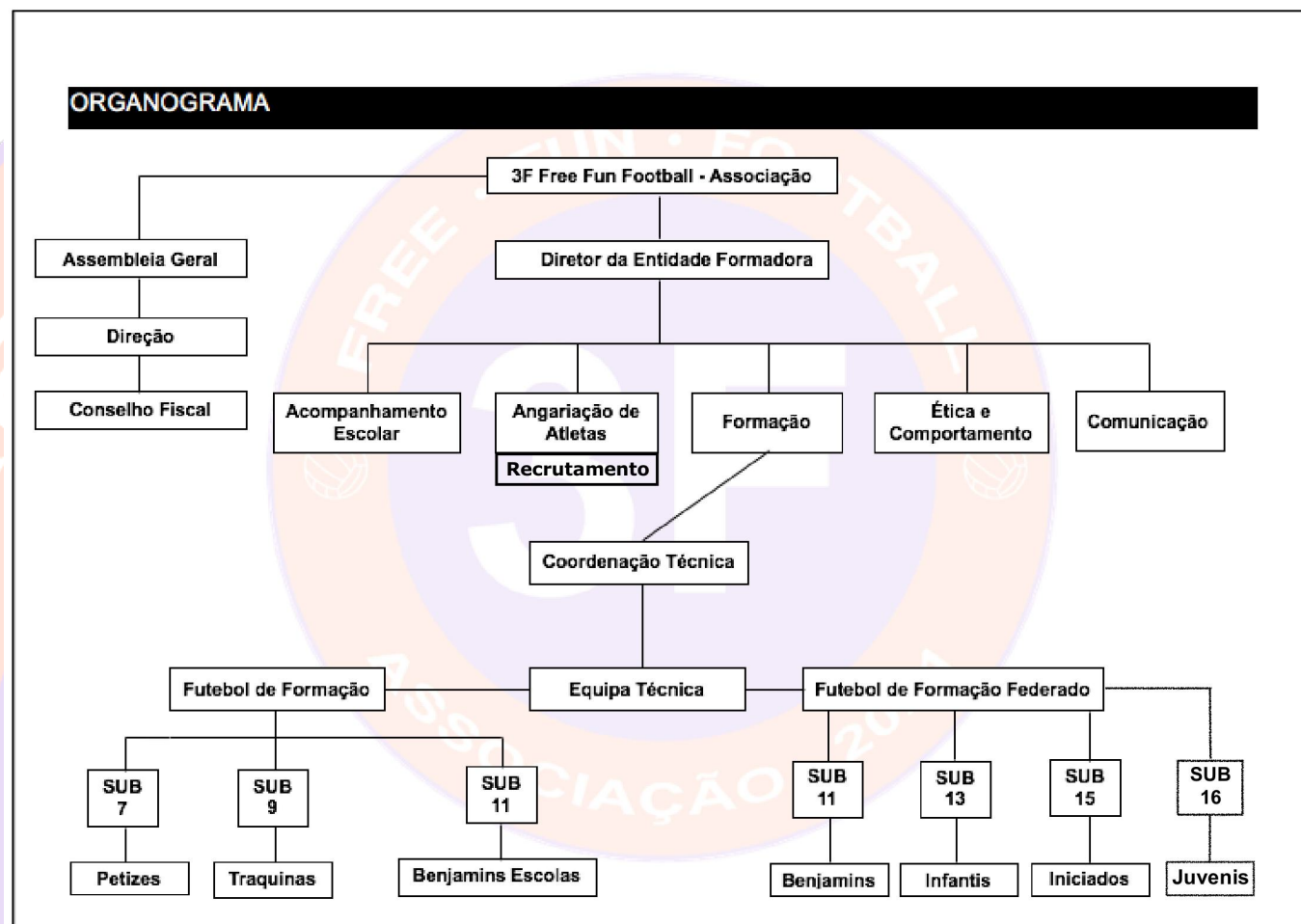
É fundamental eliminar desculpas e aceitar as indicações e correções dadas pelos técnicos.

O atleta deve ser tolerante e educado com todas as pessoas que o rodeiam.

Deve cuidar da sua imagem pessoal e preservar a imagem do Clube sempre que estiver a representá-lo.

É essencial que seja um jogador que dá o seu máximo, que se envolve em todas as atividades do Clube e que sabe comportar-se adequadamente 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, devo ter como objetivo tornar-me o melhor jogador possível. Sou o único responsável pelas minhas atitudes, por isso o meu empenho deve ser máximo para dar o melhor contributo à minha equipa.”

Desta forma:

Devo manter uma conduta exemplar na equipa, tanto dentro como fora do campo, para ser respeitado pelos demais membros;

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

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

Devo cumprimentar todas as pessoas com quem me cruzo ao entrar nas instalações do clube, independentemente de serem conhecidas ou não;

Devo cuidar do meu corpo para garantir uma vida saudável, dormindo o necessário, mantendo uma alimentação equilibrada e evitando o consumo de alimentos ou bebidas prejudiciais à saúde;

Devo dormir e descansar pelo menos 8 horas por dia, deitando-me e levantando-me cedo nos dias de jogos, independentemente do horário da partida;

No dia de jogo, a alimentação deve ser ainda mais cuidada: evitar bebidas gaseificadas, optar por carne grelhada acompanhada de massa ou arroz, evitar alimentos excessivamente salgados ou com muitos molhos, e terminar a refeição 3 horas antes do jogo;

Devo ser capaz de reconhecer os meus próprios erros, aprender com eles, evitar desculpas e corrigir comportamentos no futuro;

Devo aceitar as orientações e críticas do treinador, mesmo que não sejam favoráveis, compreendendo que são feitas com o objetivo de me ajudar a evoluir;

É fundamental ajudar os colegas que cometem erros, incentivando-os a corrigir para que todos possamos crescer juntos;

Devo apoiar sempre o esforço e o sucesso dos meus colegas;

É essencial manter o máximo de concentração nas tarefas de treino e de jogo;

Devo procurar ser melhor, dando o meu máximo 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 nome pessoal”

Desta forma:

Sempre que receber uma ordem do treinador ou uma indicação do capitão, devo aceitá-la de 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 atraso no treino, devo contactar 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, devo dirigir-me ao treinador para obter 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 provocada por lesão. Caso sinta uma dor persistente, devo informar o treinador e ser observado.

Em todos os **treinos** devo utilizar o seguinte equipamento, consoante a instalação desportiva:

a) Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito





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, sozinho ou em pequenos grupos. Somos uma equipa e em qualquer atividade estaremos todos juntos. Se necessitar de algo que me obrigue a afastar, só o devo fazer após a devida autorização ao treinador.

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

Dentro de qualquer instalação desportiva, o meu tom de voz deve ser moderado. Não devo gritar, discutir ou fazer barulho, de modo a evitar a confusão.

Posso brincar nos balneários com os meus colegas de forma moderada e sempre com a **porta fechada**, certificando-me de que não se ouve barulho no exterior. Se um responsável entrar, devo sentar-me e adotar uma postura calma e serena.

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

A utilização de palavrões está proibida e, caso ocorra, deverá ser punida de imediato.

11.3 CONDUTA NO TREINO

Princípio Fundamental:

“Treinar bem é essencial para a evolução individual e coletiva. O empenho de cada jogador no treino contribui diretamente para o desempenho da equipa e incentiva os colegas a melhorar também.”

Desta forma:

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.

Durante o treino, só devo parar, beber água ou sair do campo quando autorizado pelo treinador. Os períodos de descanso são destinados a 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 chutar uma bola para longe durante o treino devo ir buscá-la rapidamente 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 para a zona onde o treinador mandou reunir.

Os treinadores definirão quais os atletas responsáveis pelo material de treino. Se for seleccionado, 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 esforço tem a devida recompensa. Para que surja, temos de dar o nosso melhor, lutando sempre pela vitória, independentemente do resultado em cada momento”

Desta forma:

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

Nos jogos fora, se chegar depois da hora (não justificando previamente o atraso) e mesmo que vá em viatura própria, corro o risco de ficar fora do jogo.

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

Devo ter um comportamento exemplar. Estar concentrado no essencial (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 mesma 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 considerada como 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 de estar focado nas tarefas que progressivamente me preparam para o jogo.

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

Antes do jogo, temos sempre de 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 de 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 de estar 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 de 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 integridade física de todos os atletas. Ganhar de forma facilitada não é algo que nos assiste.

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”

Desta forma:

Enquanto suplente devo mostrar toda a disponibilidade para entrar no jogo a qualquer momento. Desta forma deverei estar concentrado e predisposto para jogar. Amuar só mostra que estou mais preocupado comigo do que com a equipa. Esta atitude mostra egoísmo, prejudica 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 de 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

Os critérios para participar nas competições são os seguintes, não importando a ordem pela qual são apresentados:

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

Adequação do formato e das características da competição (3x3, 5x5, 7x7, 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 ou o 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 atletas.

Comportamento, desempenho e evolução dos atletas.

11.7 CRITÉRIOS PARA A CONVOCATÓRIA DOS ATLETAS

Os critérios para ser convocado para os jogos são os seguintes:

Competências dos atletas nos diversos fatores de rendimento (técnico/tático, físico e psicológico).

Comportamento, atitude e empenhamento dos atletas nas diversas atividades em que representam a 3F.

Necessidades específicas das equipas.

12 REGULAMENTO DISCIPLINAR

12.1 ATLETAS

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

Os atletas que faltem injustificadamente a uma atividade ou a uma competição, não serão convocados para a atividade seguinte.

Em caso de desavenças graves com os colegas, a sanção a aplicar será da responsabilidade do treinador.

Em caso de não cumprimento das normas internas, a sanção a aplicar será da responsabilidade do Coordenador Técnico da 3F, após consulta ao treinador.

Todos os atletas 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 Técnica da 3F em conjunto com a equipa Técnica que posteriormente dará conhecimento aos Pais e Encarregados de Educação dos atletas 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.

12.2 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 negligente 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 NORMAS DE CONDUTA PARA PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Apoiar e acompanhar os educandos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometerem nas tarefas dos atletas, dos treinadores e dos árbitros.

Encorajar os educandos para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses.

Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço, o empenho e os progressos conseguidos mesmo que ligeiros. Aceitar que estes são mais importantes que ganhar a qualquer custo.

Encorajar e ajudar os educandos a respeitar as regras, 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 a equipa como um todo.

Evitar pressionar os educandos sobre ganhar, perder ou marcar um golo.



Pais, queremos jogar com estas

1. Não me grites em público
2. Não grites com o treinador
3. Não menosprezes o árbitro
4. Não menosprezes os meus colegas
5. Não percas a calma
6. Ri e diverte-te a ver-me jogar
7. Não me dêes lições depois do jogo
8. Não te esqueças que é apenas um jogo
9. Pensa que sempre farei o meu melhor
10. Com o teu apoio serei feliz
11. Não jogo sozinho, somos uma equipa apoia-nos
12. Respeita os nossos Adversários

 WWW.FUTEBOLDEFORMACAO.PT

Fonte: futeboldeformação.pt

PAI DE ATLETA

BOM EXEMPLO

VS

MAU EXEMPLO

Apoia o treinador



Deixa o seu filho tomar as decisões



Incentiva o seu filho



Deixa a criança divertir-se



Elogia o seu filho e felicita todos



É um modelo a seguir



Respeita os árbitros



Respeita críticas/oposições

Apoia a decisão dos técnicos



Dá autonomia à criança



Quer que seu filho aprenda treinando e jogando!



Discute com o treinador



Fica gritando instruções



Critica o seu filho



Pressiona demasiado a criança



Compara seu filho com os outros



Demonstra comportamento negativo



Discorda e reclama dos árbitros

Não aceita ser contrariado (outros pais/jogadores)



Discorda das decisões do(s) Técnico(s)



Diz para o seu filho como deve jogar



Quer que seu filho ganhe a qualquer custo!

13.1 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 de 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).

São ainda alvo de intervenção disciplinar todas as situações perpetradas por Encarregados de Educação e demais colaboradores que configurem em:

Ofensa verbal (gozo, ofensas verbais, provocações);

Agressões ou ameaças físicas (murros, pontapés e empurrões);

Ofensas sociais (exclusão, furtar ou roubar pertences, espalhar rumores);

Ofensas levadas a cabo com recurso a uso de tecnologias;

Configuram ainda ocorrências disciplinares as Ofensas dirigidas por Pais e Encarregados de Educação que configurem pronúncia negativa sobre:

Comentários sobre performances desportivas baixas reiteradas sobre o mesmo atleta, na sua presença;

Comentários sobre excesso de peso na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;

Comentários sobre diferenças físicas e de aparência na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;

De acordo com o presente manual das normas para pais:

O não cumprimento das normas acima referidas implicará um conjunto de penalizações as quais procurarão sempre ir de encontro a bom senso e abordagem pedagógica numa primeira instância, levadas a cabo por reuniões de análise e chamada de atenção às condutas violadas, com recomendação de correção. Se tal não for suficiente, pode conduzir ao acesso vedado de Pais e Encarregados de Educação ao recinto de treinos por parte da direção do clube.

No caso da FPF e/ou AFL punir, de algum modo, a 3F Free Fun Football Associação, existe um conjunto de penalizações que poderão ir desde a proibição do infrator assistir aos momentos de competição e não convocatória do atleta para jogos de treino, torneios ou competições.

Em situações limite, os encarregados de educação poderão ser mesmo convidados a escolherem outro clube para o seu filho continuar a prática desportiva. E no caso de coimas aplicadas à nossa entidade, as mesmas serão imputadas ao infrator.

Comunicação de Infrações:

Apelamos a todos os que, presenciem ou tenham conhecimento de comportamentos que violem as recomendações apresentadas no presente Manual, o favor de relatarem para o email do clube 3ffreefunfootball.associacao@gmail.com com todos os factos.

Bullying e Violência - Quadro Disciplinar Pais e Encarregados de Educação

Todas as crianças e jovens têm o direito de praticar desporto independentemente do seu nível e de fazê-lo em condições de segurança e livres de bullying.

Todos os Intervenientes que participarem nos episódios reportados nos pontos anteriores, na qualidade de observadores e não intervirem ou denunciarem, estarão também sujeitos ao presente quadro disciplinar.

Procedimentos

O Encarregado de Educação que violar o Quadro Disciplinar, será alvo de um processo de inquérito disciplinar levado a cabo pelo Diretor da Entidade Formadora e o Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar.

No âmbito do desse mesmo inquérito disciplinar, apurando-se a veracidade dos factos, que constituam real violação dos princípios expostos, o visado, em função da gravidade dos fatos, e consequências da sua ação será alvo das seguintes sanções, pela seguinte ordem de gravidade:

- Repreensão Verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
- Atleta não convocado para, pelo menos um jogo de competição;
- Repreensão escrita e Atleta suspenso de treinar e jogar durante uma semana;
- Atleta convidado a deixar de participar permanentemente na atividade 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 atividade desportiva adequada e alicerçada em processos técnicos 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 do jogo ou da competição e contribuir para o seu desenvolvimento;

Respeitar os agentes desportivos, 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 atletas e para os 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 celebrou um acordo de cooperação com a empresa Performed que, além de garantir um médico que assume a coordenação do Acompanhamento Médico Desportivo do clube, é também responsável pela realização dos exames médico desportivos a todos os nossos atletas. O clube dispõe, ainda, de uma fisioterapeuta e Técnicos de SBV e SBV/DAE, presentes em todos os treinos, de todas as equipas. Acresce o departamento clínico do Clube de Rugby de São Miguel, entidade responsável pela gestão e manutenção do Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito, que nos disponibiliza 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 EM CASO DE LESÃO

16.1 TREINOS

O primeiro socorro será feito 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 do campo onde está o atleta.

16.2 JOGOS

Os jogos em casa terão o acompanhamento por parte de um fisioterapeuta, 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



Assistência no local e
tratamento no
Gabinete Médico

LESÃO MODERADA



Encaminhar para o
Fisioterapeuta
(Gabinete Médico)

LESÃO GRAVE



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 nutricionista que esteja disponível para apoiar 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 de 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 onde predominam os hidratos de carbono, os fluidos e as 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 laticínios 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 conhecimento que o próprio atleta deve ter acerca de 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.

17.1.1 ANTES DO JOGO

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

Pequeno-almoço e Lanche (2 horas antes do início do jogo)

Iogurte líquido ou sólido sem adição de açúcar; Leite, preferencialmente, magro; Chá (verde e/ou preto) quente e/ou 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.

Almoço (3 horas antes do início do jogo)

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 e pão;

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

Água - gaseificada ou não gaseificada.

Evitar consumir os seguintes alimentos antes dos jogos, principalmente em casos de pouca tolerância: Laticínios, Leguminosas, Frutos gordos, Condimentos picantes, Maionese, Mostarda, Natas e Sumos.

Imediatamente antes do aquecimento

O atleta deve ingerir uma peça de fruta.

17.1.2 INTERVALO

Ao intervalo devem ser oferecidos alimentos práticos de consumir, de fácil absorção e de elevada digestibilidade, são exemplo: fruta, bebida desportiva ou gel fornecedor 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.

17.1.3 APÓS O JOGO

Após o jogo o objetivo do atleta é hidratar e recuperar. A refeição dependerá inevitavelmente da hora de termo 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 pela transpiração muitos fluídos, com condições climáticas severas, nomeadamente temperaturas elevadas, poderão perder 3 litros. Nestas situações será necessário um acréscimo às necessidades hídricas diárias.

17.2.1 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.

17.2.2 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.

17.2.3 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 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. 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.

18.1.1 COMPORTAMENTO ESCOLAR

Todos os atletas do clube devem seguir as normas e código de conduta da escola:

Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;

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

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

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

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

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

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 e os Pais;

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 disciplinas com nota negativa, será elaborado e aplicado um conjunto de medidas no sentido de corrigir os comportamentos desviantes. Nomeadamente:

Ausência na convocatória pelo período estipulado entre o Coordenador Técnico e o Treinador;

Realização de uma semana de treinos diferenciados.

Não serão toleradas situações de desrespeito ao manual de acolhimento, ao regulamento interno, atrasos ao início dos treinos, faltas injustificadas aos treinos e aos jogos. Aos comportamentos e atitudes referidos anteriormente será aplicada uma sanção disciplinar.

Em sentido oposto, aos alunos cujo aproveitamento escolar seja exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios que o clube tem todo o gosto de divulgar para que todos “ludem” 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.



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:

19 RECOMENDAÇÕES AOS JOGADORES

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 categorial 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. Confirmando-se o seu envolvimento, os atletas arriscam-se a serem 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.

19.1.1 APOSTAS E MATCH FIXING

As recomendações nesta área objetivam a integridade e comportamento perante o fenómeno da Aposta Desportiva. A mesma serve também como ação de auxílio e prevenção a manipulação desportiva, zelando sempre pela verdade e ética, e integridade no desporto. Deste modo os atletas devem adotar o seguinte código de conduta:

- Nunca combinar o resultado de um jogo;
- Reportar qualquer tentativa de suborno;
- Não apostar no próprio jogo.

19.1.2 CÓDIGO DE CONDUTA NOS TRANSPORTES

O Atleta da 3F deve, aquando de uma deslocação ao serviço do clube:

- Respeitar as regras de Higiene das viaturas;
- Preservar as viaturas do clube e viatura ao serviço do mesmo;
- Respeitar o Condutor do veículo;
- Cumprir os horários estipulados;
- Fazer-se acompanhar da sua Identificação pessoal (cartão de cidadão).

20 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 3F Free Fun Football Associação, 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.

Época 2025/2026



ESCALÃO	PETIZES		TRAQUINAS		BENJAMINS	INFANTIS		INICIADOS		JUVENIS			
	2020	2019	2018	2017	2016	2015-2014	2013	2012	2011	2010			
TREINOS	3ªf e 5ªf		2ªf, 3ªf e 5ªf					2ªf, 3ªf	5ªf	2ªf, 4ªf e 6ªf	2ªf	4ªf e 6ªf	
HORÁRIO	18h00								18h00		19h00	18h00	
LOCAL	Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito, Av. do Brasil - Alvalade								Campo do ADCEO - Encarnação/Olivais				

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 em: <https://www.3ffreefunfootball.com/inscricoes-aletas>

Acresce a realização de um exame médico que pode ser realizado por qualquer médico mediante o preenchimento de [formulário próprio](#)

No ato da inscrição os atletas recebem um kit de atleta que inclui o manual de boas-vindas (resumido), o equipamento de treino e o equipamento de jogo.

Os valores a pagar pela frequência na 3F Free Fun Football Associação são os seguintes:

VALORES

Época 2025/2026



ESCALÃO	PETIZES		TRAQUINAS		BENJAMINS	INFANTIS		INICIADOS		JUVENIS			
	2020	2019	2018	2017	2016	2015-2014	2013	2012	2011	2010			
TREINOS	3ªf e 5ªf		2ªf, 3ªf e 5ªf					2ªf, 3ªf	5ªf	2ªf, 4ªf e 6ªf		2ªf	4ªf e 6ªf
HORÁRIO	18h00								18h00		19h00	18h00	
LOCAL	Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito, Av. do Brasil - Alvalade								Campo do ADCEO - Encarnação/Olivais				
1º PAGAMENTO	45€ (Inscrição) + 35€ (1ª mensalidade)		45€ (Inscrição) + 40€ (1ª mensalidade)										
	80 €		85€ <i>*atletas provenientes de outros clubes, acresce a taxa de transferência da AFL de 37,50€</i>										
MENSALIDADES	35 €		40 €										

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 0000 6036 730 95. Para que a operação fique regularizada deverá ser enviado para o email do clube 3ffreefunfootball.associacao@gmail.com até ao dia 8 de cada mês o comprovativo do pagamento com a indicação do nome do atleta.

21 INSTALAÇÕES

A 3F utiliza as instalações 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 edifício.

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 protocolo de colaboração entre a 3F e o Clube de Rugby de São Miguel, tem como objeto a utilização dos 2 campos de futebol de cinco e os 2 campos de futebol de sete.

É garantido o acesso aos balneários, W.C. de apoio aos campos de futebol e o uso cuidadoso dos equipamentos existentes no Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito.

A 3F utiliza igualmente as instalações do ADCEO – Associação Desportiva e Cultural da Encarnação e Olivais para a realização dos treinos e dos jogos oficiais na condição de visitado do escalão de Juvenis SUB 16, dos treinos do escalão de Iniciados SUB 15 e de um único treino em campo inteiro dos Iniciados SUB 14. O aluguer desta instalação considera a utilização do campo de futebol 11. É garantido o acesso aos balneários, W.C. de apoio ao campo de futebol e o uso cuidadoso das balizas amovíveis, existentes no local.

A 3F utiliza ainda as instalações do CDMAL – Complexo Desportivo Municipal Alto do Lumiar unicamente para a realização dos jogos oficiais na condição de visitado dos escalões de Iniciados SUB 14 e SUB 15. O protocolo de colaboração entre a 3F e a CML, resulta no aluguer desta instalação que considera a utilização dos campos de futebol nº1 e/ou nº2. É garantido o acesso aos balneários, W.C. de apoio ao campo de futebol e o uso cuidadoso das balizas amovíveis, existentes no local.

22 OCUPAÇÃO SEMANAL

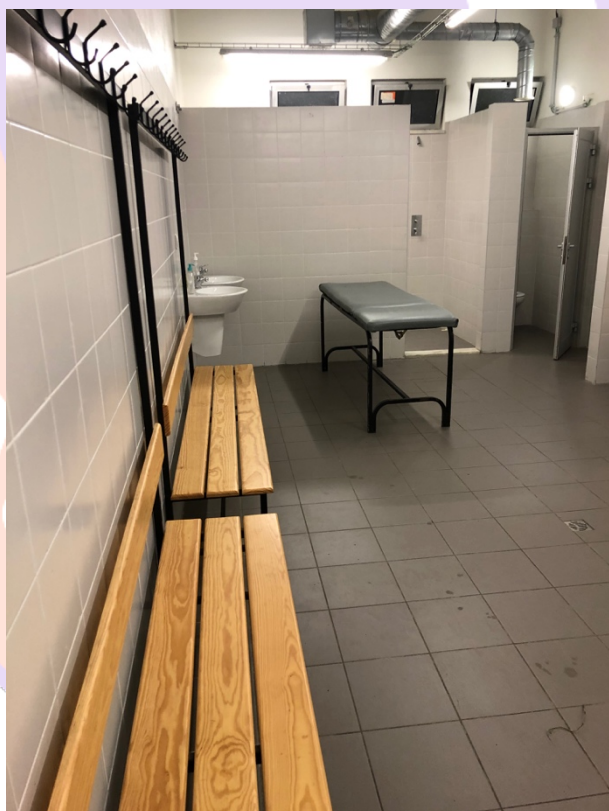
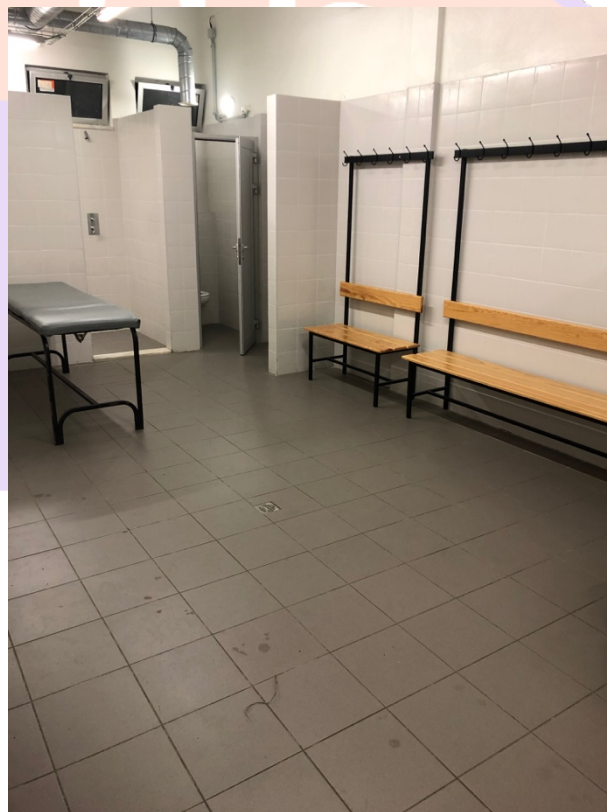
MAPA SEMANAL DE TREINOS Campo de Futebol do ADCEO										
Horário	Espaço	2ºF	Espaço	4ªF	Espaço	5ªF	Espaço	6ªF	Domingo	
18h00 19h00	Campo Futebol 11	INICIADOS SUB 15	1/2 campo Futebol 11	INICIADOS SUB 15	Campo Futebol 11	INICIADOS SUB14	1/2 campo Futebol 11	INICIADOS SUB 15	8h45 e/ou 10h00	COMPETIÇÃO JUVENIS
19h00 20h00		JUVENIS SUB 16		JUVENIS SUB 16				JUVENIS SUB 16		

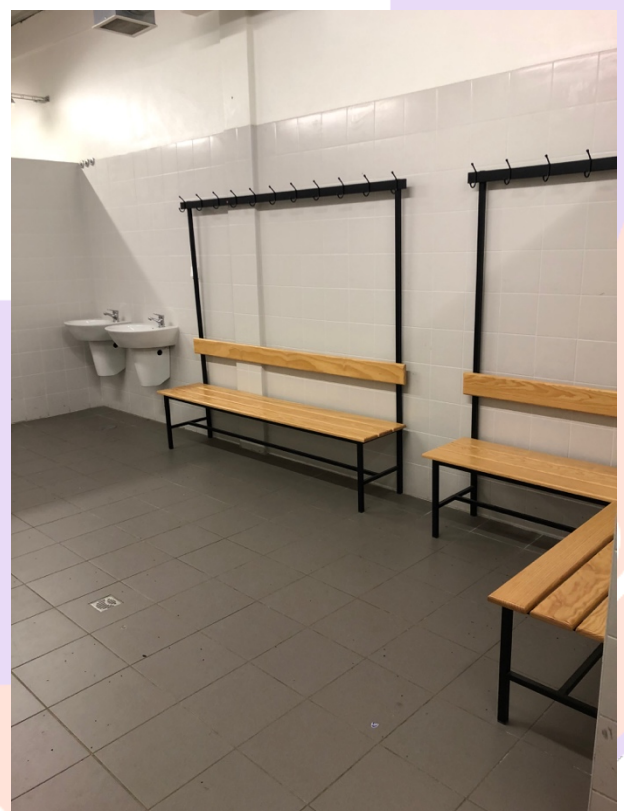
MAPA SEMANAL DE TREINOS CDM SÃO JOÃO DE BRITO						
Horário	Espaço	2ºF	3ªF	5ªF	Sábado	
18h00 19h00	C1 Futebol 5	TRAQUINAS	TRAQUINAS	TRAQUINAS	09h00 10h00	COMPETIÇÃO
	C2 Futebol 5	TREINO ESPECÍFICO GR	TREINO ESPECÍFICO GR	TREINO ESPECÍFICO GR		
	Cabeceira		PETIZES	PETIZES		
	C1 Futebol 7	BENJAMINS	BENJAMINS	BENJAMINS		
	C2 Futebol 7	INFANTIS INICIADOS	INFANTIS INICIADOS	INFANTIS INICIADOS		



23 INFRAESTRUTURAS CDM SÃO JOÃO DE BRITO

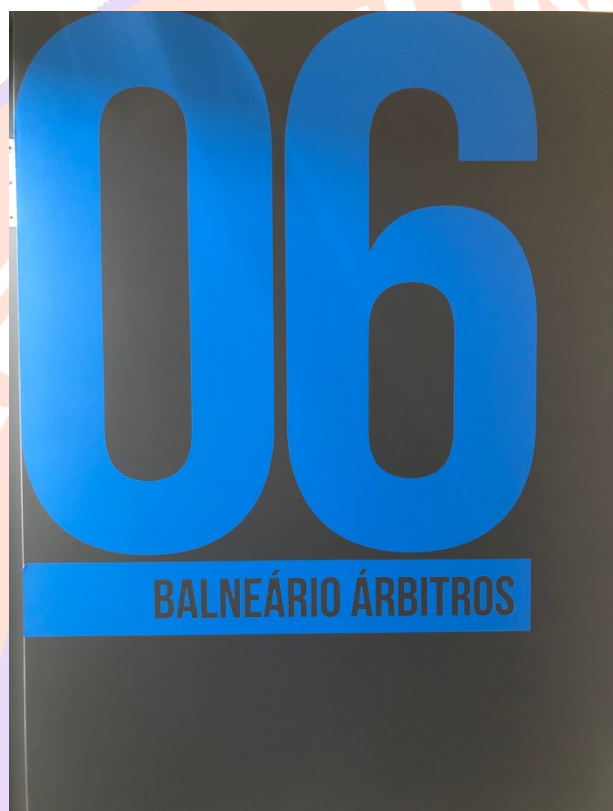
Balneários A1 e A2 - com chuveiros e WC para atletas e treinadores







Balneário **06** - com chuveiros e WC para as equipas de arbitragem







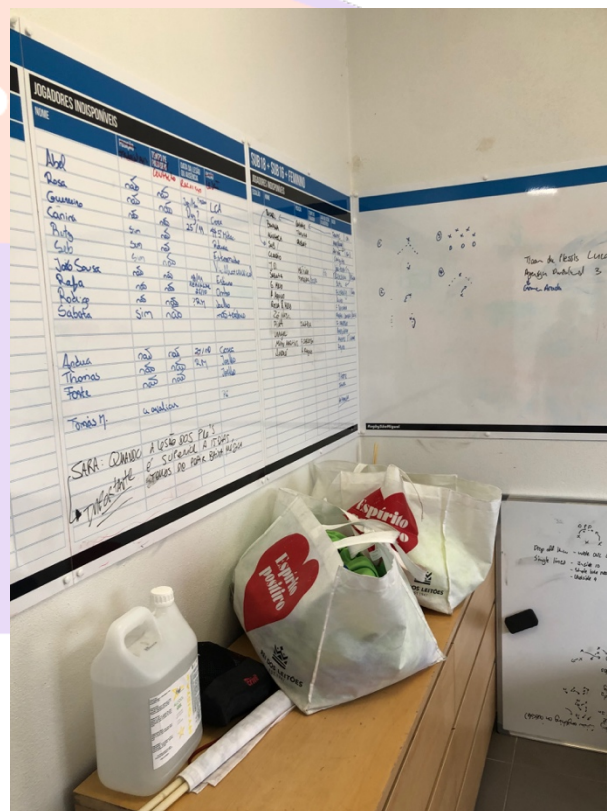
Sala 10 - Fisioterapia





Sala 11 - Treinadores





Auditório

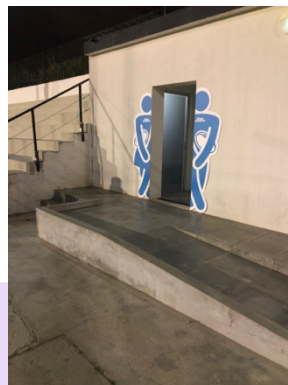




Estúdio de produção



WC público de apoio aos campos



24 INFRAESTRUTURAS CAMPO DO ADCEO

Balneários com chuveiros e WC para atletas e treinadores



Campo de Futebol 11



25 INFRAESTRUTURAS CDM ALTO DO LUMIAR

Balneários com chuveiros e WC para atletas e treinadores



Campo de Futebol 11



26 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 - WC PÚBLICO DE APOIO AOS CAMPOS



Circulação de ambulâncias



Evacuação do Complexo Desportivo Municipal de São João de Brito

SAÍDA

Saídas

27 A B C DÁRIO DO FUTEBOL

A – AMBIÇÃO

Deves procurar sempre superar-te a ti próprio e ao adversário, mas sempre com grande lealdade. Ser ambicioso é uma virtude, mas a sua concretização implica muito trabalho, muita dedicação, muito espírito de sacrifício e muita humildade.

B – BANDEIRA

Honra a bandeira. Ao representares o GDVS tens de ter a noção que cada atitude que tomas tem reflexos sobre o clube.

C – COMPANHEIRO

O futebol é um desporto coletivo exigindo por isso grande dose de companheirismo. Assim é teu dever ajudar os teus companheiros em todas as situações (nos balneários, nos jogos, nos treinos, nas deslocações e até fora das instalações do clube). Só o companheirismo pode fortalecer o espírito de grupo.

D – DEDICAÇÃO

Representar a 3F não está ao alcance de todos. Por isso deves aproveitar a oportunidade que te é dada com empenho, alegria, dignidade e dedicação.

E – EDUCAÇÃO

O desporto é parte integrante da vida, funcionando como elemento importante na educação das pessoas. Sê educado e exige o mesmo dos outros.

F – FAIR- PLAY

Deves querer ganhar sempre, mas é tão importante saber ganhar, como saber perder, por isso revela sempre um grande “fair- play” e um elevado espírito desportivo. Quando estiveres a ganhar não inventes motivos para perder tempo porque se estivesses a perder também não gostavas que o adversário o fizesse.

G – GRUPO

O grupo é sempre mais importante que cada atleta individualmente. Deves promover sempre o fortalecimento do espírito de grupo. Só em grupo consegues vencer.

H – HORARIO

O cumprimento dos horários estabelecidos tem de ser uma prioridade para ti, nos treinos, nos jogos, nas deslocações, nas refeições e na hora de deitar.

I – INTELIGENTE

Um bom atleta tem de ser inteligente. O desporto faz parte da tua formação, deves apreender com ele a ser mais inteligente, mas também humilde, persistente e trabalhador.

J – JOGO

É tua obrigação conhecer as leis do jogo, bem como respeitar sempre as decisões dos árbitros. Se uma decisão já tiver sido tomada, qualquer reclamação só vai prejudicar-te a ti, aos teus companheiros e ao clube!

L – LIMPEZA

As instalações do Clube são a tua segunda casa, por isso deves cuidar delas como fazes na tua. Se vires alguém que não o faça, deves chamá-lo educadamente à atenção. Beneficia das instalações e orgulha-te delas!

M – MÁXIMO

É o que deves exigir de ti em todas as situações. Se deres o teu máximo e perderes, ficarás triste mas de consciência tranquila.

N – NECESSIDADE

Se tiveres absoluta necessidade de faltar a um treino ou de te atrasar, informa o clube dessa situação com a antecedência que te for possível.

O – ORGULHO

É o que deves sentir ao vestir a camisola da 3F. Este orgulho deve manter-se para lá do dia em que deixares de ser atleta do Clube.

P – POUPAR

A 3F não é nem nunca será um clube rico, mas tentará ser sempre um clube sério e cumpridor. Passa por ti ter um comportamento que possa gerar poupança em tudo: na eletricidade, na água, nos equipamentos ou nas instalações.

Q – QUERER

“Querer é poder diz o povo”. Acredita que o teu futuro (desportivo e não só!) depende mais de ti e do teu querer, do que dos outros. Nunca desistas!

R – RESPEITO

Respeitar sempre os adversários, os árbitros, os dirigentes, os funcionários e o público, pois não é apenas a tua imagem que está causa, mas também a do clube!

S – SACRIFÍCIO

Para vencer, são precisos sacrifícios. Por isso tens de estar constantemente mentalizado para os fazeres, dentro e fora do campo. Nunca desistas!

T – TREINAR

Deves revelar total empenho em todos os treinos, porque só dessa forma podes progredir! Mostra-te sempre disponível para apreenderes, ouve com atenção os conselhos e ensinamentos do teu treinador e respeita-o sempre.

U – UNIÃO

O sucesso de uma equipa depende da união dos seus atletas, treinadores e dirigentes. Não é em vão que se diz que a união faz a força!

V – VICTÓRIA

É o que deves perseguir sempre. Só deves ficar triste se não venceres por não teres dado o teu máximo.

X – XIU

Deves ficar em silêncio com a equipa de arbitragem, com o teu treinador ou com algum dirigente quando os mesmos te estejam a chamar a atenção para algo.

Z – ZELOSO

Deves zelar sempre por te apresentares em todas as representações do clube de maneira digna e evitando os exibicionismos. Deves zelar igualmente por todo o material que te foi atribuído ou pelo que diariamente utiliza em treinos e em jogos.

Fonte: *Departamento de Futebol de Formação, Manual de Acolhimento e Boas Práticas, GDVS, 2020/2021*