



Regulamento Interno

2018/2019

Índice

- **Preâmbulo**

- **Parte I**

- **Missão**
 - **Visão**
 - **Valores**
 - **Organigrama**
 - **Funcionamento**
 - **Destinatários**
 - **Serviços**
 - **Plano anual típico**

- **Parte II**

- **Disposições Comuns**
- **Direitos dos atletas Football+**
- **Código de comportamento dos Técnicos Football+**
- **Código de comportamento dos pais**
- **Código de comportamento dos atletas Football+**

- **Parte III**

- **Serviços regulares**

- **Com Condições de admissão**
 - **Avaliação física**
 - **Avaliação técnica**
 - **Entrevista**

- **Inscrições**
- **Cancelamento da inscrição**
- **Seguro**
- **Horários**
- **Equipamentos**
- **Faltas**
- **Aulas experimentais**
- **Ausências temporárias**
- **Serviços pontuais**
- **Instalações**
- **Preçário**
- **Pagamentos**
- **Disciplina**
- **Casos Omissos**

Preâmbulo

Serve este Regulamento Interno como instrumento de organização da estrutura e dinâmica do Centro de treinos Football+.

É constituído por 3 partes distintas, sendo a primeira a explanação da nossa Missão e Visão, pelos nossos valores e objetivos e ainda pela descrição sucinta dos nossos serviços e conseqüentemente a quem nos dirigimos, bem como a forma como estamos organizados e nosso *modus operandi* anual.

Face à experiência obtida ao longo dos anos sobre o fenómeno desportivo social total que é o desporto em geral e o futebol em particular, sabemos o queremos como base deste trabalho que pretendemos continuar a realizar: tranquilidade e harmonia. Corroborando os ditos anteriores, são muitas as vezes que nos autodenominamos como **Família Football+**. Independentemente da procura da excelência e do aumento do rendimento e das prestações individuais em treino e jogo, para se entrar nesta família deve-se vir imbuído de um espírito competitivo mas respeitador, combativo mas honesto, perfeccionista mas humilde. É com este desiderato que temos primariamente o objetivo de garantir a coerência desejável das atitudes e dos comportamentos de todos os elementos que desempenham funções nesta estrutura organizacional. Deste modo destinámos uma parte para as questões relacionadas com os códigos comportamentais, atitudes e valores que gostaríamos de ver cumpridos e respeitados, preferencialmente de uma forma genuína, intrínseca e espontânea no processo formativo que envolve todo o Universo Football+.

Numa terceira e última parte explicitamos o modo de como os nossos destinatários e clientes podem aceder aos nossos serviços regulares e pontuais e conseqüentemente quais as condições existentes a partir do momento em que existirá uma ligação bidirecional entre as partes envolvidas na prestação do serviço em causa.

A regulamentação e normas aqui expostas aplicam-se a todos os agentes pertencentes ao processo em causa e entram em vigor a partir do momento em que todos iniciamos a aventura da procura da Excelência.

Parte I – Estrutura e Orgânica

1. Missão

Elevar a prestação e o rendimento dos nossos atletas tendo em vista a excelência.

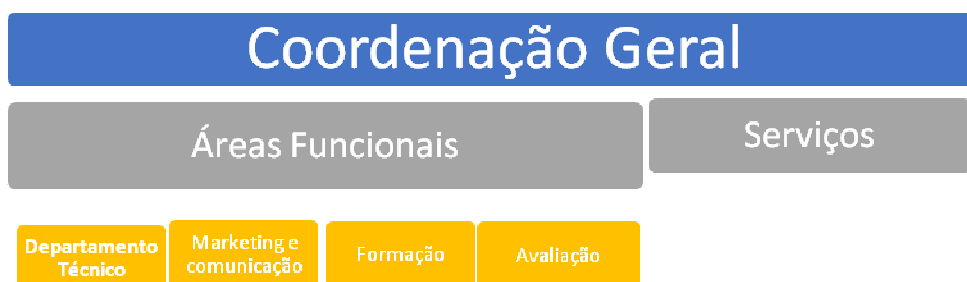
2. Visão

Ser um centro de referência regional e nacional, onde os jovens atletas sabem que trabalhando connosco os seus objectivos estarão mais próximos de alcançar.

3. Valores

- a) Compromisso e valorização dos intervenientes.
- b) Qualidade e orientação para os resultados.
- c) Conhecimento e aperfeiçoamento permanente.

4. Organigrama



5. Funcionamento

5.1. Coordenação Geral

Faz cumprir o presente regulamento sendo o elemento central na estrutura e dinâmica do funcionamento do Centro;

Estabelece a articulação entre as diferentes áreas funcionais, dando coerência e unicidade ao trabalho desenvolvido pelo Football+.

Assume as ações tidas como necessárias e prioritárias para o processo de Gestão Estratégica do projeto Football+.

5.2. Áreas Funcionais

5.2.1. Departamento Técnico

Competências:

- a) Coordena a atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente treinos, observação de jogos, comunicação com os pais/encarregados de educação;
- b) Realiza reuniões periodicamente com os treinadores de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos para harmonizar as expectativas dos treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo centro;
- c) Assegura a comunicação com os pais/encarregados de educação dos atletas e informa-los acerca do processo e formação dos seus educandos;
- d) Elabora um organigrama técnico, horários, grupos de treino, distribuição de espaços e de competições;
- e) Controla a planificação, os conteúdos das sessões e tarefas de treino e de assiduidade;

5.2.2. Formação

Competências:

- a) Estuda e analisa continuamente o fenómeno desportivo associado ao desenvolvimento da modalidade de futebol no quadro da (sua) interação com as múltiplas tendências evolutivas, pretendendo assegurar desta forma, a antecipação de orientações estratégicas e adaptação da nossa organização à mudança.
- b) Elabora um plano de formação, que contemple as necessidades individuais e coletivas dos vários agentes desportivos, intervenientes no processo de desenvolvimento do Centro.
- c) Desenvolve as deligências necessárias para se afirmar como local privilegiado e de qualidade, para a receção de estágios profissionais, universitários e técnico-profissionais.

- d) Define os critérios para a escolha dos treinadores e seleciona-os para o exercício das funções a desempenhar.

5.2.3. Marketing e Comunicação

Competências:

- a) Usa novas ideias e a cadeia de valores, para melhorar os processos ou diferenciar produtos e/ou serviços através da perceção da multifactoralidade da mudança organizacional.
- b) Concebe novos serviços/projetos dirigidos a públicos alvos específicos, garantindo desta forma, uma resposta efetiva e adequada às necessidades diagnosticadas.
- c) Aplica um modelo de análise estratégica, traçando objetivos e opções estratégicas.
- d) Concebe e aplica o marketing-mix (serviço, preço, comunicação e distribuição).

5.2.4. Avaliação

Competências:

- a) Procede à recolha, tratamento e análise de dados de natureza socio-desportiva, com base nos quais será elaborado o relatório de avaliação da qualidade dos serviços prestados.
- b) Procede à recolha, tratamento e análise dos dados de natureza técnica, física e funcional dos atletas, com base nos quais serão elaborados os relatórios iniciais, intermédios e finais.

6. Destinatários

- a) A crianças e jovens, do género masculino e feminino, com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos;
- b) A adultos que desejam associar a forma física ao desenvolvimento e aperfeiçoamento técnico;
- c) A empresas que pretendam oferecer um incentivo aos seus funcionários;
- d) A famílias que gostam de organizar aniversários ativos;
- e) A unidades hoteleiras que apostam na diversidade e qualidade da oferta de serviços desportivos;

7. Serviços

- a) Regular (1 ou 2 vezes/semana- 1 hora):

Treino integrado dos conteúdos técnicos com as capacidades coordenativas e condicionais específicas da modalidade. Pode ser em regime individual, em duplas ou grupos de 6 a 10 atletas.

- b) PT individual (n x semana -1 hora)

Treino integrado dos conteúdos técnicos com as capacidades coordenativas e condicionais específicas da modalidade. Pode ser em regime individual, em duplas ou grupos de 6 a 10 atletas.

- c) Intensive (5 vezes/semana- 1h30):

Treino intensivo integrado dos conteúdos que o atleta mais necessita para uma determinada situação: preparação para treinos de captação em clubes de elite; aperfeiçoamento de gestos/acções específicas em que o atleta é menos forte; ganhos de intensidade ao nível da força resistente ou força rápida. Estes são alguns exemplos sobre o objectivo desta modalidade.

- d) Goalkeeper (1 ou 2 vezes/semana- 1 hora):

Treino integrado dos conteúdos técnicos do guarda-redes com as capacidades coordenativas e condicionais específicas da modalidade. Pode ser em regime individual, em duplas ou em grupos de 4 elementos.

e) Powergym (1 vez/semana- 1 hora):

Treino funcional à base de reforço muscular, correcções posturais e incremento da flexibilidade são os objectivos principais deste serviço.

Direccionado para atletas com mais de 14 anos e condicionado a uma avaliação prévia. As metodologias privilegiam o treino tendo como meios o peso do próprio corpo e pesos leves, de acordo com a estrutura individual do atleta.

f) Championships (1 a 10 atletas- 2 horas):

Campeonato de habilidades técnicas. Consiste em 15 exercícios diferentes, estando disponíveis para a escolha tendo em conta o que o atleta pretende realizar para se desafiar e superar.

g) Battles (2 a 10 atletas- 2 horas):

Como o próprio nome indica, são pequenos combates directos entre atletas. Jogos em que o objectivo é melhorar a técnica individual utilizando a competição saudável, promovendo o espírito e o sentimento de superação. As batalhas poderão ser individuais ou por equipas, sendo escolha dos atletas.

h) Holiday Camps (5 vezes/semana- 3 horas):

Serviço em regime intensivo, realizado nos períodos de férias de Natal, Carnaval, Páscoa e Verão. Realiza-se com grupos de 10 elementos. Durante a semana são abordadas varias temáticas adequadas ao nível dos grupos, podendo variar a intensidade e a complexidade dos exercícios.

i) Parties (1 a 10 atletas- 2 horas):

Serviço tendo como base uma mistura entre o Championship e as Battles. Este serviço funciona a la carte, ou seja, é personalizável ao gosto do aniversariante.

j) Enterprises (2 a 12 atletas- 2 horas):

Serviço construído com a empresa contratante, de acordo com a especificidade do público alvo a quem nos vamos dirigir. Ambiente mais lúdico, com o objectivo de fomentar o trabalho em equipa, melhorando as relações inter-pessoais.

k) Fitness (2 vezes/semana- 1 hora):

Grupos de 4 a 8 atletas. Serviço ideal para adultos que queiram manter ou melhorar a condição física em paralelo com o aumento da performance técnica da modalidade. A

metodologia será através de circuitos e estações, trabalhando a resistência, força e flexibilidade como componentes físicas, e os cabeceamentos, remates, controlo e condução de bola outras componentes técnicas que poderão ser desenvolvidas.

8. Plano anual de Atividades

a) Junho, Julho e Agosto:

Abertura de inscrições e marcação de testes de avaliação diagnóstica e de admissão.

b) Setembro:

Testes de avaliação diagnóstica e de admissão. Início dos treinos;

c) Outubro a Maio:

Segunda a sexta, classes às 17:30, 18:30 e 19:30. Regular1, Regular2, Fitness, PowerGym e Goal Keeper, PT Individuais;

d) Junho:

Ações técnicas acrobáticas; Avaliação técnica final; Avaliação Física/funcional final; Entrega de diplomas e relatórios; Entrega de prémios.

e) Natal, Páscoa e Verão:

Holidays Camps + Avaliações Técnicas adicionais.

f) Setembro a Agosto (com marcação):

Intensive, Championships, Battles, Parties, Enterprises.

Parte II – Direitos, deveres e código de conduta

1. Disposições Comuns

Todos os elementos do Centro Football+ devem:

- a) Promover entre si um bom convívio, de modo a que no Centro se viva um clima de harmonia e de camaradagem;
- b) Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de e para todos;
- c) Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro e fora do complexo desportivo;

2. Direitos dos atletas Football+

- a. Usufruir de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem-sucedidas;
- b. Usufruir de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade;
- c. Usufruir das instalações desportivas, nomeadamente, de balneário equipado com banhos, sanitários, vestuário com padrão ótimo de higiene;
- d. Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino;
- e. Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos. Tratado com respeito e correção por qualquer elemento da centro.

3. Código de comportamento dos Técnicos Football+

- a) Ensinar aos praticantes que as regras são uma espécie de acordo mútuo, que ninguém deverá iludir ou quebrar;
- b) Agrupar, sempre que possível, os praticantes em função da sua idade, altura, capacidade e maturidade física;
- c) Evitar forçar os praticantes com talento; os praticantes médios necessitam e merecem o mesmo tempo de prática;
- d) Lembrarem-se que as crianças e jovens praticam desporto pelo prazer e pela satisfação que isso lhes proporciona. Não gritar com os jovens por cometerem erros.
- e) Garantir que tanto o equipamento como as instalações respeitam os padrões de segurança e estão adequados à idade e às capacidades dos praticantes;
- f) Programar o tempo de duração/intensidade dos treinos tendo em consideração o nível de maturidade dos praticantes;
- g) Educar o respeito pelas capacidades dos colegas bem como pelas decisões dos dos treinadores;
- h) Seguir à risca as indicações do médico ou do fisioterapeuta sobre o momento em que um praticante lesionado pode voltar à atividade;
- i) Estabelecer em empenho pessoal de se manter informado acerca dos princípios mais corretos do treino de jovens, do seu processo de crescimento e de maturação.

4. Código de comportamento dos pais

- a) Se uma criança ou um jovem revela interesse em praticar desporto, encorajem essa participação; contudo, se eles não quiserem praticar desporto não forcem essa sua presença;
- b) Observar mais o esforço deposto e a evolução das capacidades do que o resultado final da competição; ao reduzir a importância das vitórias está a ajudar o jovem a traçar objetivos realistas em função das suas capacidades;
- c) Ensinar as crianças e os jovens que um esforço sério é tão importante como uma vitória, pelo que o resultado da competição deve ser aceite sem qualquer frustração;
- d) Encorajar as crianças e jovens a praticar a sua modalidade sempre de acordo com as regras;
- e) Nunca ridicularizar ou gritar com uma criança ou um jovem por ele ter errado ou ter perdido uma competição;
- f) Recordar sempre que as crianças e jovens aprendem melhor pelos exemplos; aplaudir sem receios as boas exibições e as boas marcas feitas por qualquer praticante;
- g) Se discordar do árbitro, recorrer aos canais mais apropriados, evitando a todo o custo questionar essa decisão ou a sua honestidade em público; lembrem-se que os árbitros, na sua maioria, também se esforçam por colaborar para a melhor qualidade da prática realizada pelos vossos filhos;
- h) Apoiar todos os esforços que procurem eliminar do desporto tudo o que seja abuso verbal ou físico;
- i) Reconhecer o papel dos treinadores, que dão muito do seu tempo e das suas possibilidades para possibilitar a realização de treinos profícuos, não interferindo no trabalho que está a ser realizado;

Adaptado de Australian Sports Commission

5. Código de comportamento dos atletas Football+

- a) Praticar a modalidade pelo prazer que ela proporciona e não para agradar a pais e treinadores;
- b) Respeitar as regras;
- c) Não discutir com colegas e treinadores. Se não concordares com as decisões tomadas, falaremos sobre elas numa pausa ou no final do treino;
- d) Controlar o temperamento; Dirigires-te de forma incorreta aos teus colegas, treinadores ou público, cometer infrações de forma deliberada, ou atirar o equipamento de maneira ostensiva, são comportamentos que não se aceitam e não são permitidos;
- e) Treinar sempre de forma empenhada, tanto individualmente como no seio do teu grupo ou da tua classe; tanto os teus resultados como os do teu grupo irão beneficiar com isso;
- f) Tratar todos os praticantes como gostavas de ser tratado;

Parte III – Normas e Procedimentos

1. Disposições comuns

Todos os elementos do Football+ devem:

- a) Zelar pela conservação do material de treino, do campo de futebol bem como de tudo o que é propriedade do Football+ e do Centro de Ténis, sendo portanto do interesse comum.
- b) Na realização do treino não se podem usar objectos que possam colocar a integridade física dos intervenientes no treino em causa, tais como: relógios, anéis, brincos, fios e pulseiras.
- c) Entrar em campo após a ordem do treinador.
- d) Utilizar material de treino com a devida autorização do treinador.
- e) Manter as instalações do Centro em perfeitas condições de higiene.
- f) Ser assíduos e pontuais, aguardando o início da sessão ordeiramente, estando tudo pronto para o treino 5 minutos antes do início. Desta forma estão garantidas as condições para uma aprendizagem de sucesso.
- g) Evitar acidentes que possam pôr em perigo a integridade física de qualquer interveniente. Para tal devem ser cumpridas as regras de segurança definidas e divulgadas pela equipa técnica.

2. Serviços regulares

2.1. Condições de admissão

Para que o proponente possa inscrever-se ou usufruir de um dos serviços regulares e deste modo poder frequentar os nossos treinos deve, antes de mais, submeter-se aos seguintes requisitos:

2.1.1. Entrevista

Marcar e realizar uma entrevista onde serão recolhidos dados necessários para verificar se o atleta tem condições para frequentar o Centro. Pretende-se saber mais sobre o atleta e quais as suas principais motivações.

2.1.2.Avaliação técnica

Marcar e realizar uma sessão onde será avaliada a capacidade técnica através de um conjunto de exercícios que no seu final estabelecerão o nível técnico Football+.

2.1.3.Avaliação física

Marcar e realizar uma sessão onde será avaliada a capacidade física e funcional através de um conjunto de testes que consubstanciará a realização da ficha avaliativa inicial do atleta.

2.2. Inscrições

Após a sua admissão, os atletas, antes de iniciar a sua atividade, têm que se inscrever na secretaria do centro mediante o preenchimento dos formulários necessários, realização do seguro e o pagamento da primeira e última mensalidade.

2.3. Cancelamento da inscrição

O cancelamento da inscrição e conseqüente abandono do Centro deve ser comunicado com 15 de dias de antecedência para que se possam providenciar as medidas necessárias para a substituição do atleta e paralelamente para a adequação dos exercícios de treino à classe onde pertence.

2.4. Seguro

Acidentes pessoais – grupo. Apólice 1003574690. 15.000€ morte ou invalidez e 1.500€ de despesas de tratamento.

2.5. Horários

Horário	17H30	18H30	19H30
2ª Feira			
3ª Feira			
4ª Feira			
5ª Feira			
6ª Feira			

2.6. Equipamentos

- a) Por uma questão de imagem, apresentação e identidade todos os atletas devem estar munidos de vestuário alusivo ao Centro Football+;
- b) Deste modo no segundo mês de frequência do serviço regular é obrigatório a utilização do equipamento Football+.
- c) Os equipamentos devem estar limpos e apresentáveis, devendo apenas ser utilizados para os treinos e outras atividades realizadas pelo Football+.
- d) É obrigação do atleta estimar e conservar todo o material necessário para os treinos (bolas, coletes, barreiras, pinos, balizas e respectivas redes, etc..). Este tem que ser utilizado por todos os atletas do centro e é essencial para a realização dos exercícios propostos em cada treino.

2.7. Faltas

- 1. Considerando que é através de uma prática desportiva regular e sistemática que o atleta pode elevar a sua qualidade e melhorar num processo adequado de formação desportiva;
- 2. Tendo em conta que para efeitos de qualidade do trabalho a realizar, o número de atletas por classe deve ser obrigatoriamente reduzido (8 a 10 atletas), o presente regulamento estabelece que:
 - a) Há um limite de 2 faltas por ano sem justificação. Em caso de contínua repetição deste comportamento o atleta poderá ser excluído do Centro.
 - b) Quando o atleta não puder comparecer ao treino deve obrigatoriamente avisar o Football+ para que se possam tomar as devidas providencias nas metodologias a utilizar, não prejudicando o normal funcionamento da classe bem como não evidenciar falta de respeito para com todos os elementos pertencentes ao treino em causa.

- c) Quando o atleta exceder as 10 faltas/ano (justificadas e devidamente avisadas), o Football+ não se responsabilizará pela insuficiente assiduidade para a evolução e consequente avaliação final do atleta.

2.8. Treinos experimentais

No sentido dos nossos serviços poderem corresponder à intencionalidade dos nossos hipotéticos clientes, o Football+ criou um espaço de experimentação. Para tal o atleta deverá contatar-nos para que o possamos enquadrar num (1) treino experimental adequado à sua idade e respetivas capacidades. Após este momento a atleta deverá decidir se pretende iniciar o processo de admissão ao centro Football+.

2.9. Ausências temporárias

A interrupção prolongada dos treinos (> 1 mês) deve ser devida e antecipadamente comunicada ao Football+, com a apresentação e justificação do motivo da ausência do atleta.

Cabe ao Football+ analisar a situação e deliberar sobre a mesma.

Caso o motivo apresentado não seja plausível e face ao exposto no ponto 2 do artigo Faltas, tem o Football+ o poder de deliberar a exclusão do atleta da classe onde pertence.

3. Serviços pontuais

Para que o proponente possa inscrever-se ou usufruir de um dos serviços pontuais, com exceção do Intensive ou Treinos Individuais pontuais, deve contactar o nosso Centro e connosco planear a atividade pretendida.

No caso dos treinos individuais (em regime intensivo ou não) o atleta tem que ser submetido a uma avaliação diagnóstica técnica.

4. Instalações

- a) Os treinos do Football+ desenvolvem-se no campo de futebol em relva sintética do centro de ténis das gambelas. Esta instalação tem 40m de comprimento e 20m de largura, com 2 balizas de futebol de 7.

- b) O Centro dispõe ainda de balneários masculinos e femininos com vestuário e zona de banhos.
- c) Existe ainda um espaço destinado aos pais dotado de um telheiro e zona de espera onde poderá observar comodamente os treinos ou realizar outras tarefas necessárias-
- d) Constitui ainda parte deste complexo um bar de apoio e uma sala de estar.

5.Preçário

- a) Football+ Regular1 (1 x semana x 1 hora)
 - Individual (200€)
 - Duplas (100€)
 - Grupos de 4 a 5 (30€)
 - Grupos de 6 a 10 (25€)
- b) Football+ Regular2 (2 x semana x 1 hora)
 - Individual (400€)
 - Duplas (200€)
 - Grupos de 4 a 5 (50€)
 - Grupos de 6 a 10 (40€)
- c) Football+ Intensive (5 x semana x 1 hora) (200 €)
- d) Football+ Goal KeeperR1 (1 x semana x 1 hora)
 - (grupos de 4) (30€)
 - Individual (200€)
 - Duplas (100€)
- e) Football+ Goal KeeperR2 (2 x semana x 1 hora)
 - (grupos de 4) (50€)
 - Individual (350€)
 - Duplas (200€)
- f) Football + Hollidays Camps (6 a 10 pax x 5 x semana x 3 horas) (65€)
- g) Football + Championship (1 a 10 pax x 2 horas) (200€)
- h) Football + Battles (2 a 10 pax x 2 horas) (obrigatório número par) (150€)
- i) Football + Fitness (2 x semana x 1 hora)(grupos de 6 a 8) (30€)
- j) Football + PowerGim (1 x semana x 1 hora) (grupos de 6 a 8) (20€)
- k) Football + Parties (1 a 10 pax x 2 horas) (150€)
- l) Football + Enterprises (2 a 12 pax x 2 horas) (150€)
- m) Football+ PT Individual (1 treino x 1 hora)(50€)
- n) Kit Football+ (meia, calção e camisola) (30€)
- o) Avaliação Técnica adicional (relatório + nível técnico + T-shirt respetiva) (40€)

6. Pagamentos

6.1. Serviços regulares

O pagamento da mensalidade é impreterivelmente efetuado até ao dia 8 do mês corrente.

O pagamento deve ser efetuado antes dos treinos começarem ou após estes terminarem.

Em caso de incumprimento, o atleta (pais) receberá uma notificação. A partir do 15º dia do mês corrente, se houver incumprimento não pode usufruir dos treinos.

Face à especificidade das classes, com um número reduzido de atletas, torna-se obrigatório o pagamento de todos os meses durante a época em causa.

6.2. Serviços pontuais

O respetivo pagamento do serviço deve ser efetuado após a marcação do mesmo.

7. Disciplina

A violação pelo praticante de alguns deveres e normas de conduta previstos no Regulamento Interno em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal do centro, constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares:

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

As medidas disciplinares a aplicar são analisadas por uma comissão constituída pelo Coordenador do Centro e pelos Treinadores.

8. Casos omissos

Os casos não previstos neste regulamento serão devidamente avaliados e após reflexão e análise ponderada por parte do coordenador geral serão deliberados em conformidade.