J.O.M.A.
Juventude Operária de Monte Abraão

Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Academia de Futsal – 2026/2027

"TODOS JUNTOS FAZEMOS MELHOR"

Índice

INTRODUÇÃO 4
CONSIDERAÇÕES GERAIS 4
MISSÃO 5
VISÃO 6
OBJETIVOS 6
A curto prazo 6
A médio prazo 7
Valores 7
Condições de Inscrição 8
Inscrição 8
Pagamentos 9
Funcionamento 9
Reuniões com os Encarregados de Educação 10
Reuniões com a Equipa Técnica 11
Seguro Desportivo 11
Segurança 11
Contactos 11
Organograma 12
Estrutura Diretiva 12
Estrutura da Academia de Futsal J.O.M.A 12
Princípios, Regras e Normas Gerais para os atletas de FUTSAL do CLUBE - J.O.M.A. 13
Normas de conduta entre atletas, treinadores e dirigentes 18
Praticantes (Jogadores/Atletas) 18
Treinadores e Equipa Técnica 18
Dirigentes e *Staff* Técnico 18
Normas Gerais (Todos os Agentes) 19
Comportamentos a adotar relativamente a Apostas e *Match Fixing* 20
Comportamentos Preventivos 20
Comportamentos em Situação de Abordagem 20
Como Denunciar (Canais Seguros) 21
Responsabilidade em Campo 21

Normas de Conduta na Escola 22
Princípios de Nutrição em Contexto Desportivo 23
Recomendações a ter em Conta Como Ponto de Partida Pelos Desportistas: 24
Nutrição Antes do Jogo 24
Durante o Jogo 24
Nutrição Após o Jogo 25
Plano de Hidratação 26
Acompanhamento Médico-Desportivo 27
Triagem prévia: 27
Emergência Médica 27
São casos de emergência médica, entre outros: 27
Infogramas de Emergência Médica 28
Suporte Básico de Vida & Desfibrilhação Automática Externa 28
Obstrução da Via Aérea 29
Contactos de emergência 29
Externos 29
Internos 30
Mapa e Circuito de Evacuação e localização do DAE 30
Normas de acompanhamento escolar, pessoal e social 33
Escolar 33
Pessoal e Social 33
Acolhimento de Atletas Deslocados da Família ou do País de Origem 34
Orientações 34
Acolhimento Inicial 34
Integração Social e Cultural 34
Comunicação com a Família de Origem 34
Apoio Psicológico e Emocional 34
Educação e Responsabilidades 34
Responsabilidade Legal e Ética 35
Revisão e Avaliação 35
Princípio Orientador 35
Sanções a aplicar no incumprimento deste Manual 36
REGULAMENTO ÉTICA e DISCIPLINA 36
Introdução 36
CAPÍTULO I 37

Comissão de Ética e Disciplina 37
CAPÍTULO ll.....37
Testemunho.....37
CAPÍTULO lll.....38
SANÇÕES.....38
INFRAÇÕES.....39
Código de Conduta Para os Encarregados de Educação.....40
10 REGRAS IMPORTANTES PARA OS PAIS 41
Casos omissos.....41

INTRODUÇÃO

O presente Manual visa dar a conhecer a todos os atletas, pais e Encarregados de Educação, Treinadores, Seccionistas, Diretores, elementos do departamento médico e restantes membros da Academia de Futsal J.O.M.A as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

Com este manual, pretende-se promover um ambiente saudável e de sã convivência entre todos, que permita aos nossos e às nossas atletas desfrutar plenamente da prática desportiva e proporcionar-lhes ferramentas para o seu desenvolvimento enquanto pessoas.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

As pessoas que hoje são adultos passaram todos por uma etapa em que foram crianças e jovens, e só chegaram àquilo que são hoje passando por experiências, em termos de aprendizagem, de aquisição de conhecimento, capacidades físicas, técnicas e capacidades mentais. O Desporto é fundamental no desenvolvimento dos jovens, pois no nosso Clube J.O.M.A., além de se desenvolverem como atletas, é nossa preocupação desenvolvê-los ainda como jovens para encararem o Futuro das suas vidas com valores que devem suportar qualquer ser humano na sociedade em que vivemos.

Competitividade, respeito pelo próximo e por eles mesmos, Espírito de Grupo, Respeito, Compromisso, Disciplina e Dignidade pelo trabalho que vão desenvolver nos treinos e nos jogos, Saber cumprir regras individuais e de grupo, Respeitar o trabalho das equipas técnicas, enfim… Desenvolver o jovem no aspeto psicossocial, para que possa enfrentar as dificuldades que no futuro irá encontrar na sua vida, profissional e pessoal, mas fundamentalmente a serem melhores Mulheres e Homens do amanhã.

Todos os que fazem parte da ACADEMIA de FUSAL J.O.M.A., em qualquer situação,

devem estar conscientes que representam um Clube com mais de meio século de história, que os obriga a respeitarem a sua imagem, e que pelo facto de pertencerem às suas equipas de futsal, é uma honra e um privilégio que muitos queriam e que só poucos conseguem.

O Departamento de Futsal J.O.M.A. e a sua ACADEMIA assumem a responsabilidade de participar com todas as suas equipas de futsal nas competições oficiais. Em troca exigirá aos seus atletas e representantes que participem nas mesmas com o compromisso de cumprir com o máximo interesse e dedicação as indicações das normas deste Manual.

Em consequência, cada atleta do **Clube J.O.M.A**. dará o seu melhor de acordo com as condições, no interesse e com uma atitude positiva e solidária. Entenda-se que quem está nas nossas equipas é porque gosta verdadeiramente de aprender, melhorar e procurar a prática do Futsal a sério.

Só as questões verdadeiramente familiares, escolares e de saúde podem estar acima das relacionadas com o Compromisso e Dedicação à equipa. Assim, espera-se de cada um o máximo de interesse e concentração para melhorar, quer individualmente, quer em equipa, a prática do Futsal, sem descuidar a Família e os Estudos.

Reserva-se ao Clube J.O.M.A. e ao seu Departamento/Academia de Futsal o direito de prescindir em qualquer momento do atleta que não cumpra este Manual de Acolhimento e Boas Práticas, bem como as diretrizes deste, de trabalho com a dedicação ou as normas de organização e disciplina que se estabeleçam.

MISSÃO

O clube JOMA foi fundado em vinte e oito de janeiro de mil novecentos e setenta e três, tendo já mais de meio século de existência, e sempre pautou as suas ações pela verdade, honra e ética desportivas.

Ao longo da sua história, o clube JOMA tem vindo a exercer um papel fundamental no âmbito da promoção desportiva, na realização de atividades recreativas e também no

desenvolvimento de atividades de teor cultural e de solidariedade.

Sob o lema *In Hoc Signo Vinces*, o clube JOMA tem vindo a obter algum destaque nacional e até internacional em diversas modalidades, através dos seus atletas e treinadores, sócios e dirigentes, procurando sempre manter ligações reais e duradouras com a comunidade onde está inserido.

Mais do que títulos, prémios ou reconhecimentos, o clube JOMA tem sabido sempre contribuir, à sua maneira, para o bem-estar de todos, através de ações próprias, mas também através de parcerias com entidades públicas e privadas, tendo sempre como **principal objetivo a obtenção do bem comum, desenvolvendo ações e iniciativas de combate ao abandono escolar, ocupação dos tempos livres, combate à pobreza, (re)inserção social e desenvolvimento pessoal e profissional.**

VISÃO

O clube JOMA pretende, no futuro, ser mais e melhor clube nas mais diversas vertentes, nomeadamente, desportiva, cultural, solidária e recreativa.

Se, atualmente, o clube JOMA tem 8 equipas masculinas de futsal, com praticantes a rondarem os 120 elementos, e com equipas técnicas e respetivo *staff* envolvendo mais 21 elementos, o principal objetivo nos próximos anos será o aparecimento e desenvolvimento do futsal feminino, do número de praticantes (masculinos e femininos), do número de treinadores e respetivos elementos do *staff*.

O desenvolvimento do futsal feminino será feito de forma faseada e de modo gradual, obedecendo a um calendário, previamente aprovado, mantendo sempre alguma margem de possíveis alterações que poderão ser implementadas ao longo do tempo.

OBJETIVOS

A curto prazo

- Competir nos campeonatos distritais de futsal atuais, em que as equipas de competição (traquinas, benjamins: Sub-10 e Sub-11), infantis, iniciados,

juvenis, juniores e seniores) se encontram;

- Recrutar/angariar novos jogadores todos os anos, sejam jogadores com experiência, sejam jogadores que iniciam a modalidade pela primeira vez;
- Garantir uma continuidade entre os escalões de competição, de forma a garantir-se uma evolução individual e coletiva das equipas de formação e sénior;
- Continuar a apostar no acolhimento de crianças e jovens da freguesia, combatendo comportamentos desviantes e problemas de insucesso escolar;
- Aumentar a base de recrutamento das equipas de formação, criando equipas pré-competição (equipas mistas) de escalões inferiores aos existentes atualmente.

A médio prazo

- Desenvolver o projeto do futsal feminino;
- Criar equipas femininas de competição;
- Incrementar o número de jogadores inscritos (tanto masculino e, posteriormente, feminino);
- Ampliar o número de treinadores a desempenharem funções;
- Contribuir para a formação dos treinadores, seja na obtenção dos níveis iniciais do título de treinador, seja na obtenção de níveis superiores;
- Fomentar a participação de mais elementos no associativismo desportivo.

Valores

Promover e disseminar os princípios fundamentais do desporto, que refletem os valores essenciais do quotidiano, tanto como atleta em formação, como cidadão, destacando a importância de qualidades como o *fair-play*, a honestidade, a disciplina, a responsabilidade, a lealdade, a humildade e a perseverança.

Condições de Inscrição

Inscrição

É realizada mediante o preenchimento da respetiva ficha de inscrição da Academia, fotocópia do cartão de identificação do atleta e encarregado educação, declaração dos direitos de imagem, comprovativo de morada da AT do atleta e declaração da CMS, caso resida no concelho de Sintra, e declaração de escalão do abono de família. A inscrição terá valores associados, que podem ser consultados junto da Secretaria do clube ou na tabela abaixo.

Todos os atletas terão que ser sócios da J.O.M.A.
Todos os sócios têm deveres e direitos, nomeadamente usufruírem das parcerias existentes entre o clube e diversas entidades.
Para inscrição na Associação de Futebol de Lisboa: duas (2) fotografias tipo passe, preenchimento do respetivo boletim de inscrição modelo 2, fotocópia do documento de identificação do atleta e fotocópia do documento de identificação do encarregado de educação que assinar a declaração paternal existente no boletim, exame médico-desportivo (feito pelo clube).

Jóia de sócio	*2,5 €*
Quota de sócio Infantil (até aos 11 anos) / mês	*0,50 €*
Quota de sócio Juvenil (dos 12 aos 17 anos) / mês	*1 €*
Quota de sócio Adulto (dos 18 anos em diante) / mês	*2 €*
Inscrição na Academia	*10 €*
Seguro anual (por época)	*7,50 €*
Mensalidade - Formação	*25 €*
*Kit Academia J.O.M.A.** *Marca Oficial JOMA Sport (obrigatório para a competição)* **inclui: 1 par de meias, 1 calção, 1 camisola de jogo, 1 mochila JOMA.* *Oferta do fato de treino na compra do Kit*	*80 €*

Ofertas do clube J.O.M.A:

- Exame Médico Desportivo obrigatório feito na J.O.M.A.

- Inscrição na Associação de Futebol de Lisboa (atletas moradores no concelho de Sintra e mediante entrega obrigatória de comprovativo de morada)
- Se a opção for o pagamento anual, a J.O.M.A oferece uma mensalidade.

No ato da inscrição, o Encarregado de Educação deverá preencher e entregar os documentos acima referidos, se possível digitalizar os mesmos.

Pagamentos

A mensalidade é de 25€, se estiver abrangido por abono de família são de 12,50€ e 17,50€ (dependendo do escalão do abono), e tem de ser liquidada até ao dia 8 de cada mês. Caso não seja efetuado o pagamento até ao fim do mês, sem qualquer justificação ao elemento responsável pelos pagamentos do respertivo escalão (treinador e/ou coordenador), o(a) atleta será retirado(a) da Academia.

Só se considera o não pagamento da mensalidade em caso de doença ou lesão, desde que tenham sido informados o Coordenador e/ou o treinador respetivo e, posteriormente, entregue a respetiva justificação médica.

Qualquer desistência de frequência deve ser comunicada ao coordenador e/ou treinador com 30 dias de antecedência, sendo suspenso o pagamento da mensalidade do mês seguinte.

Na eventualidade de um atleta se desvincular (durante a época desportiva em curso) do clube JOMA, para ir para outra equipa, essa equipa terá de suportar o pagamento das mensalidades e quotas, desde a data do pedido de desvinculação até ao mês de Julho (último mês da época em curso), mais o Exame Médico desportivo e a inscrição na AFL.

Funcionamento

A Academia de Futsal da J.O.M.A. inicia a sua atividade, época 26/27, a 1 de Setembro de 2026, onde utilizará o seguinte espaço desportivo: Complexo Desportivo Municipal João Carlos Cifuentes.

- Nos Feríados Nacionais não se realizam treinos, embora possam ser agendadas outras atividades para esses dias (torneios, jogos treino/oficiais).

- Nos escalões de Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores (competição), o Encarregado de Educação deverá responsabilizar-se pelo transporte do educando para os respetivos jogos oficiais do Campeonato Distrital de Futsal, assim como jogos de pré-época. Os jogos podem ser realizados aos Sábados ou Domingos (manhã ou tarde).
- A Academia não se responsabiliza por perdas ou roubos de pertences pessoais de valor, pelo que se aconselha todos os atletas a não erem consigo objetos de valor tais como telemóveis, carteiras, entre outros, de modo a minimizar os riscos de perda.
- Se, por razões de força maior, os treinadores (equipa técnica) se virem impossibilitados de comparecer a algum treino, o mesmo será assegurado por outro monitor (treinador adjunto) ou treinador responsável.

Reuniões com os Encarregados de Educação

O contato com os Encarregados de Educação é de vital importância para facilitar o trabalho do técnico na formação do seu educando.

Existirá uma reunião no ínicio da época, para fazer uma breve apresentação da equipa da Academia e do que irá ser desenvolvido durante a época desportiva (atividades a desenvolver, objetivos, outros assuntos e dúvidas que surgirem).

Sempre que os pais quiserem obter informações dos seus filhos, podem fazê-lo com o Coordenador Técnico ou com o treinador (sempre que se justifique).

Poderão estabelecer-se reuniões periódicas a nível geral/grupal, como também a nível individual. Ficará ao critério do Coordenador Técnico o estabelecimento das datas propícias a essas mesmas reuniões e suas formas de contato (pessoal, telefone, email).

No final de cada período letivo haverá uma reunião entre a equipa técnica, praticantes e respetivos pais, para poderem realizar um balanço do trabalho desenvolvido anteriormente; obterem informações do comportamento e aproveitamento do praticante no seu estabelecimento de ensino (notas) e, assim, conseguirem estabelecer e planear o trabalho futuro.

Reuniões com a Equipa Técnica

Existirão reuniões permanentes entre as várias equipas técnicas, podendo estar presentes elementos da Direção do Clube J.O.M.A..

Estas reuniões têm como objetivo discutir as dificuldades sentidas no decorrer das unidades de treino (microciclos), a serem desenvolvidas em conjunto e onde devem ser escolhidos os padrões de jogo e de treino (rotinas), e que têm de ser organizadas e trabalhadas de forma que sejam todas similares nas diferentes equipas.

Seguro Desportivo

A Academia de Futsal do clube J.O.M.A. coloca à disposição dos praticantes os meios necessários à prevenção e proteção em caso de acidente/lesão desportiva.

O seguro desportivo traduz-se num mecanismo de proteção económico-financeiro destinado a cobrir alguns riscos inerentes aos danos resultantes do acidente/lesão desportiva. Assim, na eventualidade de surgir no treino/jogo algum acidente/lesão, todos os praticantes da Academia poderão receber a assistência devida.

É fundamental informar imediatamente o treinador ou coordenador técnico de alguma lesão ocorrida, para assim proceder à participação do sinistro à respetiva Seguradora, caso assim se justifique. Para proceder à participação do sinistro existirá um encargo para a Academia (pagamento da respetiva franquia).

Segurança

Nos jogos realizados pelo clube J.O.M.A. na qualidade de clube visitado, ao abrigo dos regulamentos da Associação de Futebol de Lisboa, nos escalões de Sub-15, Sub-17 e Sub-19, a segurança dos mesmos é assegurado por Assistentes de Recinto Desportivo(ARD's) ou por PCS's (Ponto de Contacto com a Segurança).

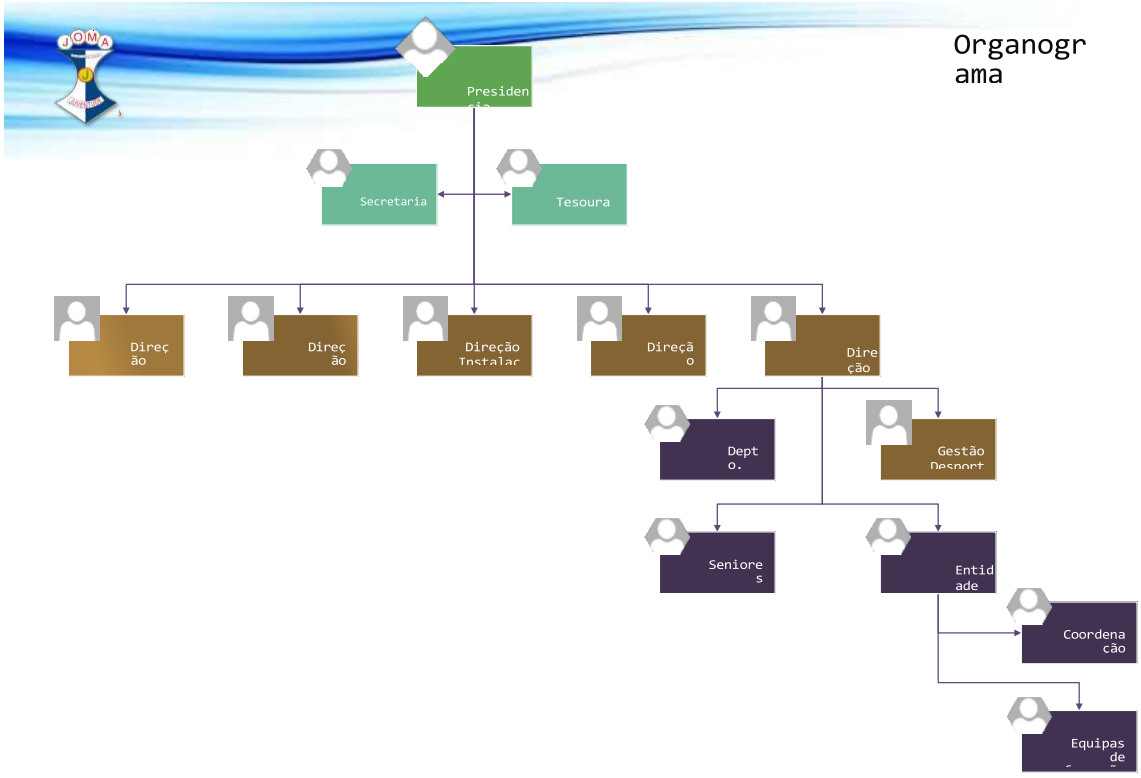
Contactos

Coordenação: Pedro Sousa (935 930 835)

E-mail(s): academiafutsal@clubejoma.com.pt

Organograma

Estrutura Diretiva



Estrutura da Academia de Futsal J.O.M.A

ACADEMIA DE FUTSAL – J.O.M.A.

PRESIDENTE DO CLUBE

DIRETOR FINANCEIRO

DIRECTOR TÉCNICO DESPORTIVO

COODENADOR GERAL DA ACADEMIA

FISIOTERAPEUTAS / MASSAGISTAS / SOCORRISTAS / TÉCNCOS SBV/DAE

TREINADORES / SECCIONISTAS / DELEGADOS

(SECRETARIA do CLUBE)

ATLETAS

APOIO – AMIGOS do clube JOMA

Princípios, Regras e Normas Gerais para os atletas de FUTSAL do CLUBE J.O.M.A.

1 - O Atleta é o centro de atenções das atividades deste Departamento e é para ele que os objetivos do presente documento de condições de participação se dirigem. Pretende-se definir regras de participação para tornar eficiente a relação entre o Clube, a sua ACADEMIA de FUTSAL e os seus jovens atletas;
2 - O Balneário é a tua casa desportiva, o espaço é teu, mantém-no limpo;
3 - Toda a equipa do Clube ajudar-te-á a seres melhor homem e também melhor atleta para a prática do Futsal e desportiva;
4 - A tua Equipa Técnica e todos os elementos que fazem parte do Departamento de Futsal estão disponíveis para te ajudar; conta-lhes os teus problemas, os teus objetivos e as tuas dificuldades. Confia neles que eles confiam em ti;
5 - O teu comportamento deve dignificar sempre o Clube. Assume esse mérito não só dentro do campo e instalações, mas também no teu dia a dia, mesmo fora das instalações do Clube;
6 - O comportamento entre os atletas deve ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
7 - Deves promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
8 - Deves respeitar as decisões tomadas pelos elementos responsáveis do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
9 - Tens de ser o mais correto possível com toda a equipa de trabalho do Clube e também com os teus colegas;
10 - Deves ser assíduo e pontual no compromisso e dedicação ao Clube;
11 - Deves evitar trazer valores para o treino e jogos, pois o Clube não se responsabiliza por perdas ou furtos que possam acontecer durante o período em que participas nas atividades;
12 - Cumprimentar o treinador, a equipa técnica e os colegas no início e no final de cada treino/jogos;
13 -Deves estar pronto para treinar (corretamente equipado) 5 minutos antes da hora estabelecida;
14 - Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores;

15 - Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença ou outro motivo, deves informar a tua equipa técnica com a antecedência possível e em tempo útil, sendo que na próxima atividade o atleta em questão deverá dirigir-se ao treinador e justificar a falta;

16 - Em todas as competições no nosso pavilhão, nos pavilhões dos adversários e durante as viagens deves evidenciar sempre um comportamento digno da tua condição enquanto atleta deste Clube;

17 - No dia do jogo deves comparecer no local e à hora marcada pelas equipas técnicas para a concentração;

18 - Deves estar sempre equipado a rigor;

19 - Quer nos treinos, quer nos jogos, não é permitido o uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas;

20 - Não são tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores, árbitros e público em geral;

21 - Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade;

22 - Os treinos não servem para repetir de forma rotineira os exercícios ou para passar o tempo. Pretende-se que se melhore todos os dias os fundamentos do jogo. Portanto, é imprescindível que tenhas muita concentração e empenho, para que entendas porquê, e para quê, cada aspeto do treino;

23 - Não se pode beber água, nem se sentar durante um treino, sem a autorização do treinador.

24 - Quando o treinador está a falar, devem escutar com atenção, olhando para os olhos do treinador, sem distrações e sem mexer nas bolas de treino.

25 - Por imposição da Câmara Municipal de Sintra é PROIBIDO comer nos balneários das instalações desportivas e, após a sua utilização e abandono das mesmas, estas deverão ficar limpas e asseadas.

26 - Todos devem reagir rapidamente e correr (não a andar) cada vez que o treinador chame a equipa ou indique novas posições para o exercício;

27 - As bolas que não sejam usadas devem estar no mesmo local. No fim do treino as bolas devem ser arrumadas pelos atletas com a supervisão dos treinadores;

28 - O treino e a atividade começam quando entras nas instalações e termina quando sais das mesmas;

29 - Será obrigatório a todos, e para todos os jogos, vestir exclusivamente o

equipamento proporcionado pela Academia de Futsal do Clube;

30 - Tantos os atletas como os treinadores e demais elementos da equipa devem cuidar da sua imagem pessoal, assistindo aos jogos bem vestidos e asseados;

31 - Todos os jogadores devem tomar banho após os treinos e jogos;

32 - Todos os atletas devem entrar no campo de jogos juntos e devem abandoná-lo juntos;

33 - O aquecimento é feito por todos os atletas ao mesmo tempo e todos devem participar nos exercícios indicados pela equipa técnica;

34 - Todos os atletas que assinaram pelo Clube J.O.M.A. e que foram inscritos na Associação Futebol de Lisboa para a prática de futsal nos escalões de Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores, só por este facto, podem não jogar obrigatoriamente nas equipas de que fazem parte, sendo as escolhas legítimas dos treinadores a decisão final. Os atletas que são convocados e os que não são convocados, enquanto atletas do Clube, devem em todos os treinos melhorar as suas capacidades para ganharem a confiança dos treinadores e, como tal, surja a oportunidade de serem convocados para o jogo;

35 - Se fores suplente no dia do jogo, deves respeitar a decisão do treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento;

36 - Se não fores convocado para o jogo, deves respeitar a decisão do treinador, apoiando a tua equipa e todos os teus colegas, sabendo que mesmo não sendo convocado fazes parte da equipa e tens sempre a oportunidade de a cada treino te aplicares mais e melhor na prática do futsal, e seres mais uma opção do teu treinador para o próximo ou próximos jogos;

37 - Os atletas no banco ou na bancada, durante os jogos, deverão manter a correção e prestar atenção e interesse pelo jogo dos seus companheiros, sendo estritamente proibido dirigirem-se aos árbitros, adversários ou ao público;

38 - Desde que se entra dentro do campo para iniciar o aquecimento até sair do balneário depois do jogo, não se podem manter conversações com pessoas estranhas à equipa. Em caso de familiares, amigos ou conhecidos, os cumprimentos devem ser feitos com educação, mas breves, reservando para o final da partida qualquer conversa;

39 - Antes do início do jogo, e após a apresentação pelo árbitro das equipas, todos os atletas da equipa devem dar as mãos, dar 3 passos em frente e todos fazerem uma

vénia ao público;

40 - Após a marcação de um golo, deverá o goleador cumprimentar e agradecer ao companheiro(a) que fez a assistência ou contribuiu de forma significativa para a criação da situação de finalização, assim como festejar com os restantes colegas e/ou equipa técnica;

41 – Pedir desculpa aos colegas/adversários sobre os quais cometeu uma falta dura/grave;

42 - Após o apito do árbitro no final de cada jogo, e independentemente do resultado ou de quaisquer incidências que possam ter ocorrido durante o mesmo, todos os jogadores da nossa equipa, bem como a equipa técnica, obrigam-se a mostrar dignidade, cumprimentando os jogadores e elementos da equipa adversária, sendo também obrigatório toda a nossa equipa reunir-se no meio do campo e saudar com palmas todo o público, que merece sempre o nosso respeito;

43 - O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao abandono do mesmo após o jogo;

44 - Em todos os jogos e treinos, os atletas devem colaborar nas tarefas de transporte e arrumação do material desportivo da equipa;

45 - Salvo casos pontuais e expressamente previstos, todos devem viajar juntos, devendo os atletas reunir-se na hora e local definidos e nunca deixar o grupo sem uma autorização expressa;

46 - Em qualquer situação, e especialmente em viagens, os atletas deverão cuidar da sua imagem e do seu asseio pessoal;

47 - Ninguém pode abandonar o local da concentração sem prévia autorização da Equipa Técnica;

48 - Em caso algum será permitido aos Atletas o consumo de álcool ou qualquer tipo de tabaco, durante todo o período que dure a concentração, incluindo os momentos de descanso e passeio;

49 - Cada vez mais os Clubes e Associações Desportivas têm vindo a ter dificuldades financeiras para a continuidade do trabalho que procuram e desenvolvem a favor do desporto e das comunidades. Enquanto Clube sem fins lucrativos, se não fosse a dedicação dos responsáveis do Clube, o mesmo tinha tendência a acabar. Como tal, para que possamos dar continuidade ao que nos propomos fazer, todos os atletas devem ser sócios do Clube e pagar uma mensalidade, valor este muito aquém do que

todos os outros Clubes têm como mensalidade para os seus atletas;

50 – A ACADEMIA FUTSAL JOMA proporciona a todos os seus alunos a aquisição de material desportivo “JOMASPORT”: camisolas, calções, meias, fatos de treino e mochilas a um preço reduzido em relação aos valores comercializados no mercado;

51 - Só para os Atletas inscritos na A.F.L., e para competirem oficialmente nos Campeonatos, é obrigatório a aquisição de um KIT Completo do Equipamento, e que será pertença legítima do jogador. Composição do KIT – 1 camisola de jogo; 1 calção de jogo; 1 par de meias; 1 mochila JOMA e fato de treino (oferecido pelo clube na compra do KIT);

52 – No ato da inscrição na Academia, o clube J.O.M.A. oferece 2 t-shirts de treino ao atleta;

53 - A camisola, calção e meias de jogo só podem ser utilizados durante o jogo.

Normas de conduta entre atletas, treinadores e dirigentes

Estas normas de conduta visam promover a integridade, o respeito e o *fair play* entre todos os agentes desportivos. A tolerância é zero para comportamentos desviantes, racismo, violência ou assédio.

Praticantes (Jogadores/Atletas)

Respeito: Tratar com correção treinadores, colegas, adversários, árbitros e público;
***Fair Play*:** Jogar dentro das regras, aceitar vitórias e derrotas com dignidade e cumprimentar os adversários antes e depois dos jogos;
Pontualidade e Comprometimento: Respeitar horários de treinos e jogos, bem como utilizar o equipamento correto;
Educação: Manter conduta exemplar na escola (no caso de formação) e zelar pelo material do clube;
Utilização de Transportes: Respeitar motoristas, manter o veículo limpo, utilizá-lo dentro das regras de funcionamento do mesmo e usar cinto de segurança.

Treinadores e Equipa Técnica

Pedagogia e Exemplo: Agir como educadores, promovendo valores éticos e agindo com integridade, liderando pelo exemplo;
Relação com Atletas: Proporcionar uma experiência positiva, ser justo e atencioso, fornecendo *feedback* construtivo;
Respeito pela Arbitragem: Não contestar de forma agressiva as decisões dos árbitros, mantendo uma atitude calma;
Prevenção: Proteger a integridade física e moral dos atletas, denunciando comportamentos desviantes.

Dirigentes e *Staff* Técnico

Liderança Ética: Instituir uma cultura de integridade e tolerância zero a violações de direitos humanos ou corrupção;

Apoio Logístico: Garantir que o ambiente de treino e jogo (instalações, equipamentos) cumpre os requisitos de segurança e qualidade;

Transparência: Gerir o clube com transparência e responsabilidade, evitando conflitos de interesse;

Respeito pelos Compromissos: Honrar acordos verbais e escritos com atletas e treinadores.

Normas Gerais (Todos os Agentes)

Proibições: É expressamente proibido o uso de linguagem abusiva, gestos obscenos, assédio ou qualquer forma de violência física/verbal;

Zonas Técnicas: Respeitar os limites do campo e das zonas técnicas, não interferindo no trabalho dos árbitros;

Uso de substâncias: Proibição de tabaco, álcool e drogas em atividades desportivas;

Cartão Branco: Apoiar a iniciativa do Cartão Branco (*Fair Play*) para premiar atitudes corretas durante o jogo.

Comportamentos a adotar relativamente a Apostas e *Match Fixing*

O combate à manipulação de resultados (*match-fixing*) e apostas ilegais exige comportamentos proativos de integridade, transparência e denúncia por parte de jogadores, treinadores, dirigentes e árbitros.

Comportamentos Preventivos

- **Não Apostar:** É estritamente proibido apostar em jogos de futsal, seja no seu próprio clube, na sua competição ou em qualquer outro jogo sob a égide da AFL/FPF;
- **Não utilizar Informação Privilegiada:** Não partilhe informações sobre lesões, convocatórias, ambiente no balneário ou momento de forma da equipa que não sejam públicas, pois podem ser usadas para manipulação de apostas;
- **Recusar Abordagens:** Diga "NÃO" imediatamente a qualquer oferta de dinheiro, presentes, benefícios ou favores em troca de manipular o resultado, o número de golos, cantos ou ações específicas (cartões, faltas);
- **Evitar Relações Suspeitas:** Desconfie de desconhecidos ou intermediários que se aproximem com propostas "fáceis" ou que tentem criar laços de amizade para obter informações;
- **Evitar Dívidas de Jogo:** Evite criar dívidas de jogo, pois estas tornam os intervenientes desportivos vulneráveis à chantagem de redes de apostas ilegais.

Comportamentos em Situação de Abordagem

- **Dizer Não e Terminar a Conversa:** A primeira reação deve ser a recusa clara e firme;

- **Registar a Abordagem:** Tome nota de detalhes como data, hora, método (pessoalmente, telefone, redes sociais), nome da pessoa (se possível) e o conteúdo da conversa;
- **Reportar Imediatamente:** O dever de denúncia é obrigatório. Informe o treinador, o clube ou utilize os canais de integridade da FPF.

Como Denunciar (Canais Seguros)

A denúncia é fundamental para proteger a modalidade e a carreira dos atletas.

- **Clube:** Técnicos e Coordenador Técnico;
- **Plataforma de Denúncia da FPF:** A FPF possui uma Plataforma de Integridade onde qualquer pessoa pode apresentar uma denúncia, com a opção de permanecer anónima;
- **Autoridades:** Em casos de ameaças ou crime organizado, as autoridades policiais devem ser contactadas.

Responsabilidade em Campo

- **Desempenho Profissional:** Jogar sempre com o máximo empenho para ganhar. Manipular o andamento do jogo (incluindo *spot-fixing* - ações menores) é crime;
- **Reportar Comportamentos Anormais:** Se notar que companheiros de equipa, adversários ou árbitros estão a ter atitudes estranhas que sugiram manipulação, deve reportar essa suspeita.

Normas de Conduta na Escola

- O atleta/aluno deve ser assíduo e pontual;
- Seguir as orientações de professores e funcionários;
- As faltas devem ser devidamente justificadas;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- Devem manter limpos e preservados os espaços utilizados e fazer uso correto dos mesmos;
- Conhecer as normas e regulamento interno da escola.

Princípios de Nutrição em Contexto Desportivo

A alimentação saudável deve ser encorajada nos atletas, uma vez que:

- Facilita uma composição corporal adequada à modalidade;
- Satisfaz necessidades de macro e micronutrientes, diminuindo o risco de défices nutricionais;
- Promove processos de adaptação e recuperação entre sessões de treino/competição;
- Contribui para a manutenção de um bom estado de saúde;
- Reduz o risco de lesão ou doença;
- Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento no caso das crianças.

Por estes motivos, devem adotar-se os seguintes comportamentos de uma forma geral e diária:

- Consumo elevado de alimentos de origem vegetal (fruta, hortaliças, cereais, leguminosas e frutos oleaginosos);
- Sugestão preferencial de peixe, principalmente o gordo (atum, salmão, sardinhas, cavala) e carnes brancas (frango, peru, coelho);
- Consumo de lacticínios (leite, queijo, iogurte) na versão meio gordo;
- Sopas, ensopados, estufados e cozidos, já que preservam a maioria dos nutrientes dos alimentos;
- Toma diária do pequeno-almoço;
- Uso de água como bebida principal;
- Consumo de produtos frescos, pouco processados e locais;
- Limitar o consumo de fritos.

Recomendações a ter em Conta Como Ponto de Partida Pelos Desportistas:

Nutrição Antes do Jogo

Objetivo Principal:

- Otimizar a recuperação de uma semana de treinos e abastecer o organismo para a competição.

Objetivos Específicos:

- Repor e aumentar as reservas de hidratos de carbono ao nível muscular e hepático;
- Consumir proteína suficiente para melhorar a robustez e a recuperação do tecido muscular;
- Manter uma hidratação adequada;
- Assegurar uma boa tolerabilidade gastrointestinal dos alimentos ingeridos (evitar demasiadas gorduras e fibra).

Dicas:

- Nos jogos de manhã – pequeno-almoço duas horas antes;
- Nos jogos de tarde - refeição consistente 3 a 4 horas antes e, se possível, um pequeno *snack* uma hora antes do jogo. Refeição com hidratos de carbono e proteína;
- Evitar ovos estrelados, hambúrgueres, batatas fritas, molhos, (maionese principalmente);
- Estar bem hidratado é também importante para obter uma boa performance em competição;
- Começar a beber líquidos muito antes do jogo (preferencialmente 4 horas antes).

Durante o Jogo

Objetivo Principal:

- Minimizar as perdas de energia, água e electrólitos.

Objetivo Específico:

- Disponibilizar uma fonte adicional de hidratos de carbono para abastecer os músculos;
- Evitar a desidratação excessiva durante o jogo.

Dicas:

- Aproveitar as paragens no jogo para repor energia com água;
- No intervalo ingerir água ou uma bebida desportiva e melhorar a recuperação com hidratos de carbono (fruta, bolacha ou barra energética).

Nutrição Após o Jogo

Objetivo Principal:

- Recuperar a massa muscular o mais rápido possível.

Objetivos Específicos:

- Reidratar o organismo;
- Recarregar as reservas de glicogénio nos músculos e fígado;
- Recuperar o tecido muscular.

Dicas:

- Os primeiros 30 a 120 minutos após o esforço são cruciais para uma recuperação rápida e eficaz;

- As bebidas desportivas são uma boa primeira opção, mas após a primeira bebida/garrafa deve optar-se por uma alimentação mais comum (bolachas ou cereais com iogurte ou banana) acompanhados com água.

Plano de Hidratação



Acompanhamento Médico-Desportivo

Triagem prévia:

Exame Médico – o clube J.O.M.A. confirma, através de exame médico para o efeito, se o atleta está apto para praticar futsal.

Emergência Médica

São casos de emergência médica, entre outros:

- Paragem Cardiorrespiratória
- Crise Convulsiva
- Traumatismo Cranioencefálico Grave
- Queimadura Grave

Os passos seguintes definem o protocolo geral a seguir numa abordagem eficiente e eficaz:

1. O membro da equipa médica presente (fisioterapeuta ou técnico SBV/DAE) avalia a situação e inicia o suporte básico de vida (SBV/DAE).
2. O delegado ao jogo/treino contacta o 112 fornecendo as seguintes informações:
    - Local e número de vítimas
    - Condições da(s) vítima(s)
    - Tratamentos efetuados
    - Manter a calma e responder às questões colocadas
    - Aguardar pela equipa médica de urgência. A vítima deve ser acompanhada por um elemento do clube JOMA
    - O delegado ao jogo/treino contacta o familiar e informa-o sobre a situação.

Infogramas de Emergência Médica

Suporte Básico de Vida & Desfibrilhação Automática Externa



Obstrução da Via Aérea



O principal objetivo é manter a vítima viva até a chegada dos serviços de emergência (112).

Contactos de emergência

Externos

112: Número de emergência Europeu que direciona para a polícia, bombeiros ou emergência médica, dependendo da situação.



- **Centro de Informação Antivenenos:** 800 250 250
- **Bombeiros Voluntários de Queluz:** 214 346 990
- **PSP Queluz:** 219 022 550
- **Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca (Amadora-Sintra):** 214 348 200
- **Linha Saúde 24:** 808 24 24 24

- **Proteção Civil de Sintra:** 800 211 113

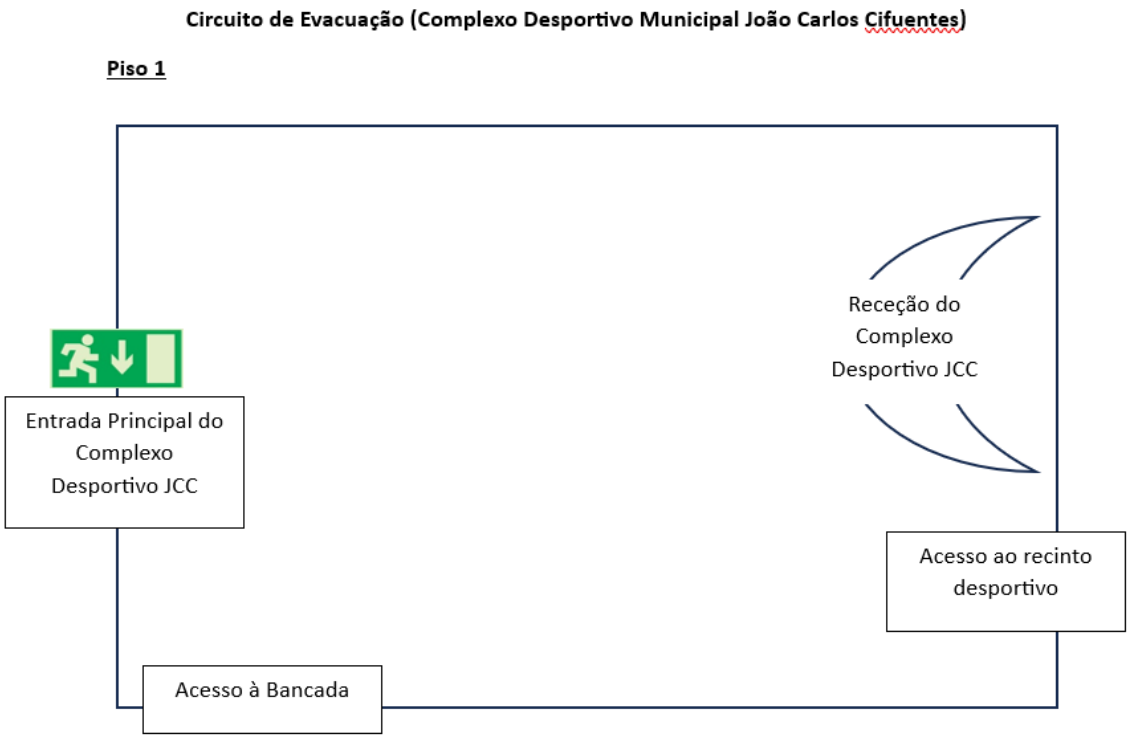
Internos

- **Posto Médico** – 211 332 986
- **João Almeida (Diretor do Departamento Médico)** – 925 225 774
- **Pedro Sousa (Diretor da Academia)** – 935 930 835

Mapa e Circuito de Evacuação e localização do DAE

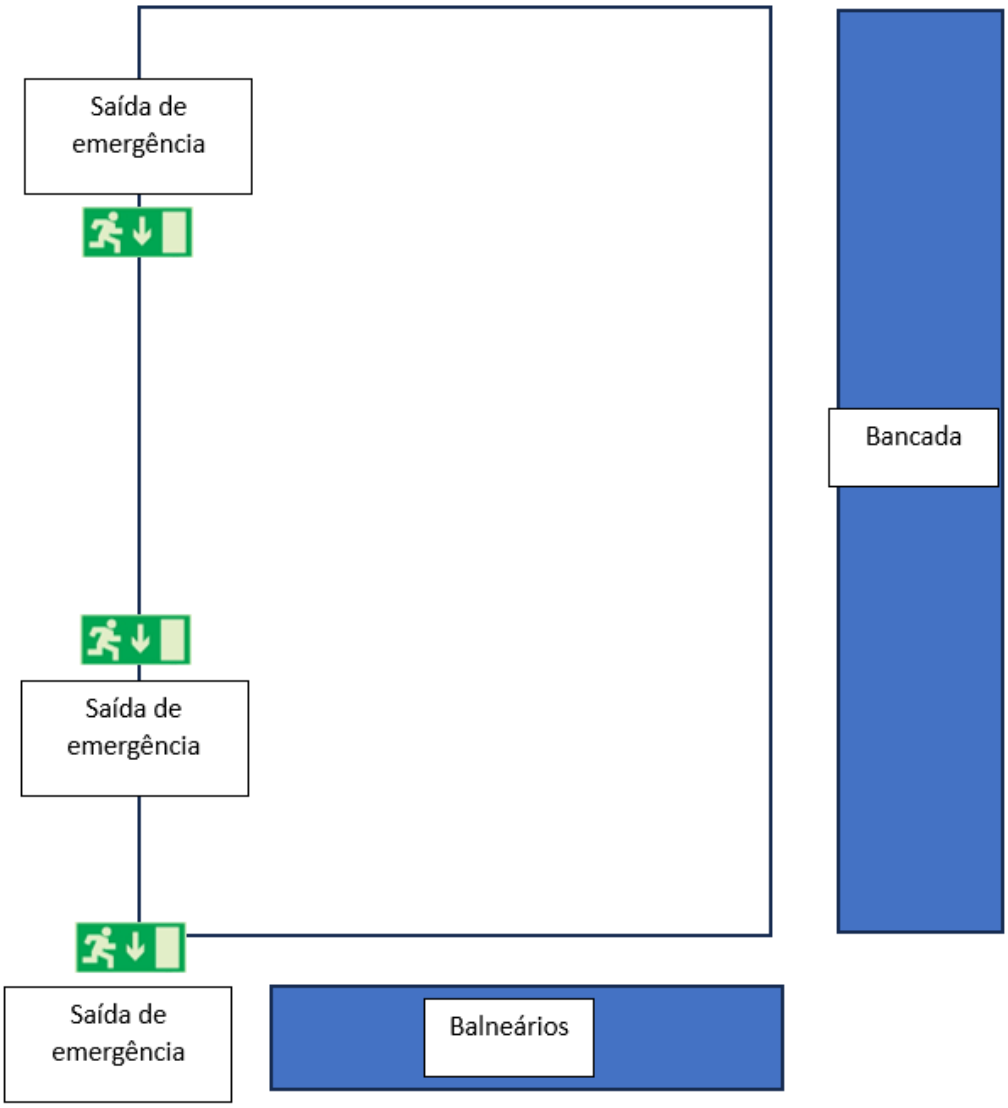
O Complexo Desportivo Municipal João Carlos Cifuentes não tem um Mapa e Circuito de Evacuação, no entanto, todas as saídas (portas corta fogo) de emergência encontram-se devidamente sinalizadas com o símbolo:





Circuito de Evacuação (Complexo Desportivo Municipal João Carlos Cifuentes)

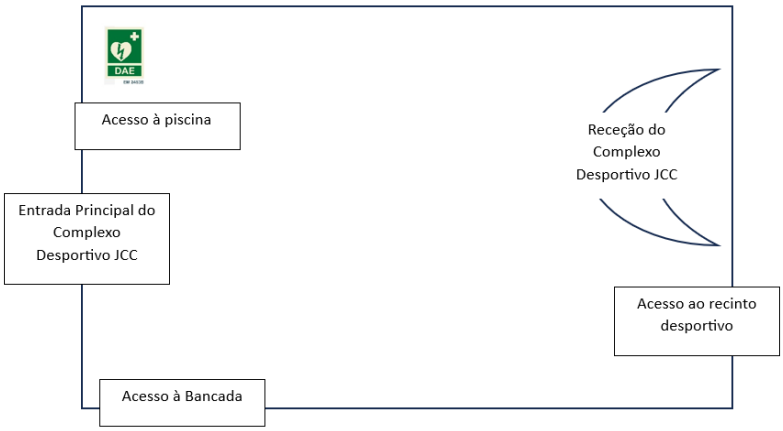
Piso 0 (recinto de jogo)



O DAE localiza-se perto da entrada de acesso à Piscina do Complexo Desportivo Municipal João Carlos Cifuentes.

Localização do DAE (Complexo Desportivo Municipal João Carlos Cifuentes)

Piso 1





1 Localização do DAE

Normas de acompanhamento escolar, pessoal e social

Escolar

- Entrega de Notas: Obrigação de apresentar cópias dos registos de avaliação e notas de cada período ao responsável pelo acompanhamento escolar dos atletas.
- Reuniões Regulares: Avaliação contínua feita pelo responsável do acompanhamento escolar em articulação com os pais ou encarregados de educação.
- Incentivos ao Estudo: Concessão de prémios aos alunos com melhor aproveitamento (p. ex: integração em quadros de honra ou subida de escalão em treinos).
- Plano de Recuperação: Suspensão temporária de treinos ou jogos para atletas com insucesso escolar grave, permitindo tempo para o estudo.

Pessoal e Social

- Acompanhamento Escolar: Monitorização regular do aproveitamento e assiduidade dos jovens atletas, promovendo a articulação entre a vida desportiva e o sucesso académico.
- Prevenção e Integridade: Combate a comportamentos inadequados, incluindo 'bullying', assédio e violência, bem como sensibilização contra o 'match fixing' (manipulação de resultados) e apostas desportivas.
- Apoio Psicossocial: Disponibilização de canais de suporte para lidar com a ansiedade, gestão de frustrações e integração no grupo.
- Relação com Encarregados de Educação: Estabelecimento de um código de conduta claro que enquadra o papel da família e promove a comunicação aberta com a equipa técnica.

Acolhimento de Atletas Deslocados da Família ou do País de Origem

No contexto atual, importa assegurar que, em caso de necessidade, estejam reunidas todas as condições para um digno acolhimento de atletas deslocados da família ou do país de origem. O objetivo é garantir a integração, bem-estar e desenvolvimento desportivo e pessoal de atletas que se encontram afastados da sua família ou país de origem, promovendo um ambiente seguro, inclusivo e de apoio.

Orientações

Acolhimento Inicial

Receber o atleta de forma calorosa, apresentando-lhe as instalações, equipa técnica, colegas e rotinas do clube. Nomear um responsável de acompanhamento (mentor) para apoiar a adaptação nos primeiros meses.

Integração Social e Cultural

Promover atividades que incentivem o convívio com colegas e famílias locais. Incentivar o respeito e valorização da identidade cultural, língua e tradições do atleta. Facilitar o acesso a programas de aprendizagem da língua, se necessário.

Comunicação com a Família de Origem

Devemos incentivar e apoiar a manutenção de contacto regular com a família ou cuidadores do atleta. Disponibilizar meios de comunicação sempre que possível.

Apoio Psicológico e Emocional

Garantir que o atleta tem acesso a apoio psicológico ou aconselhamento, se necessário. Estar atento a sinais de isolamento, ansiedade ou dificuldades emocionais.

Educação e Responsabilidades

Articular com a escola ou instituições educativas locais, assegurando que o atleta cumpre os seus deveres académicos. Reforçar a importância do equilíbrio entre o desporto, a escola e a vida pessoal.

Responsabilidade Legal e Ética

Cumprir rigorosamente todas as normas legais de proteção de menores e de estrangeiros. Garantir a confidencialidade e respeito pela privacidade do atleta.

Revisão e Avaliação

Realizar avaliações periódicas sobre o bem-estar e integração do atleta. Rever a eficácia desta norma anualmente, introduzindo melhorias quando necessário.

Princípio Orientador

O clube deve ser uma segunda casa para o atleta deslocado, assegurando-lhe segurança, afeto e condições para crescer como pessoa e desportista.

Sanções a aplicar no incumprimento deste Manual

A – Advertência **B – Repreensão** **C – Suspensão** **D – Exclusão**

❖ Todas as situações, previstas e não previstas neste Manual, que impliquem sanção disciplinar, serão sempre analisadas pelos treinadores e o Diretor Técnico Desportivo do Departamento, e serão encaminhadas para a Comissão de Ética e Disciplina do Departamento de Futsal JOMA. Só após ouvidas todas as partes será feita uma análise pelos elementos que compõem esta Comissão, C. E. D., de modo que seja decidido aplicar ou não alguma sanção prevista neste Manual.

❖ Todos os intervenientes, ofendidos ou infratores terão direito a serem sempre previamente ouvidos pela Comissão antes da aplicação de qualquer sanção.

REGULAMENTO ÉTICA e DISCIPLINA

Introdução

O Projeto de Futsal – JOMA, iniciado em 01/03/2024 com a ACADEMIA de FUSAL, e mantendo uma continuidade no seu crescimento e desenvolvimento organizativo, apresenta no início da época 2026/2027 o necessário ajuste nos seus regulamentos internos da nossa **ACADEMIA de FUTSAL JOMA** e obriga-se a que exista também um Regulamento Disciplinar, de modo a que seja um complemento dos Regulamentos Internos já elaborados por este Departamento.

1 - **Responsabilidades e Competências** – para todos os elementos que preenchem responsabilidades e competências na **ACADEMIA de FUTSAL JOMA.**
2 – **Regulamento Interno** - para todos os atletas praticantes da modalidade de Futsal no Clube J.O.M.A..
3 - O Regulamento Ética e Disciplina da ACADEMIA de FUTSAL JOMA tem como princípio o regular tratamento disciplinar de quaisquer infrações de **Todos** os elementos que fazem parte deste Departamento de Futsal e também para todos os atletas que praticam esta modalidade no Clube J.O.M.A. e para os pais e Encarregados de Educação dos atletas.

CAPÍTULO I

Comissão de Ética e Disciplina

Este regulamento tem uma **Comissão de Ética e Disciplina,** que é o Órgão máximo sobre as iniciativas e as decisões a tomar em cada situação, e que lhe permite agir no incumprimento das regras regulamentares de todos quantos fazem parte desta ACADEMIA de FUTSAL do nosso Clube J.O.M.A..

Art.1º - A Comissão de Ética e Disciplina da ACADEMIA de FUTSAL JOMA é composta por quatro elementos efetivos e únicos, que são os seguintes:

- Presidente do Clube – (Sr. João Pedro Cardoso)
- Diretor Técnico Desportivo – (Sr. Costa Pinto)
- Coordenador da ACADEMIA – (Sr. Pedro Sousa)
- Tesoureiro- (Sr. Nuno Ribeiro)

a) A Comissão de Ética e Disciplina reunirá sempre que convocada por um dos elementos que compõem a Comissão.

b) Só será válida a reunião da Comissão de Ética e Disciplina se contar com a participação de uma maioria dos elementos efetivos que compõem esta comissão, ou seja, no mínimo três elementos.

c) Sobre qualquer infração, deve a Comissão iniciar um processo disciplinar ao infrator, por mais simples que seja.

d) Este Regulamento tem incidência não só para os atletas que praticam a modalidade de Futsal no Clube, mas também para todos os elementos que constituem o Departamento de Futsal – J.O.M.A., assim como os pais e Encarregados de Educação.

CAPÍTULO II

Testemunho

Art.1º - Poderá sempre que a Comissão assim o entender solicitar a presença de alguns ou de todos os elementos da Equipa Técnica e Seccionista referente ao ou aos infratores em causa.

Art. 2º - Ao Infrator será sempre garantido o direito de defesa e do contraditório, apesar de, e após o conhecimento por algum dos elementos desta comissão, aquele ter o dever de aplicar automaticamente uma sanção que entenda ser a mais correta, sendo que o infrator se obriga a cumprir automaticamente a sanção pré-estabelecida verbalmente, até se iniciar e concluir um Processo Disciplinar ao Infrator.

Art. 3º Cabe à Comissão decidir na reunião final e decisória sobre o resultado do processo disciplinar se o infrator deverá apenas participar na reunião para responder às questões que lhe serão colocadas e à sua defesa justificável ou não, ou se o mesmo poderá estar presente durante toda a reunião.

Art.4º - A Comissão de Ética e Disciplina levará sempre em consideração as circunstâncias atenuantes (danos causados e histórico do infrator), circunstâncias agravantes (intensão dolosa ou culposa), bem como a reincidência.

Art.5 º - Será dever de todos os intervenientes no processo dar um bom testemunho, sendo cortês e obediente em qualquer lugar ou ocasião, no cumprimento do bom nome do Clube e de todos os que o representam.

Art.6 º - O Processo Disciplinar instaurado ao infrator terá o seu início com uma fase de inquérito, onde deverá constar tudo o que é conhecimento da Comissão no que respeita às informações até então recolhidas, sendo que até à sua conclusão o infrator estará a cumprir automaticamente a sanção que alguém da comissão lhe fez chegar. O infrator obriga-se a cumprir a sanção verbal até à conclusão do processo disciplinar e seu resultado final.

CAPÍTULO III

SANÇÕES

Art.1 º - Sanções a aplicar no incumprimento dos Regulamentos Internos 1 -

(Responsabilidades e Competência) 2 – (Regulamento Interno Atletas) serão de:

A – Advertência B – Repreensão C – Suspensão D – Exclusão

INFRAÇÕES

1) Desrespeitar e tratar com insolência qualquer elemento do Departamento de Futsal;

2) Utilizar linguagem ofensiva e obscena;

3) Provocar danos materiais a propriedade alheia;

4) Enganar e /ou Roubar;

5) Ser cúmplice em qualquer ato de indisciplina ou em quaisquer atos reprováveis pela sociedade e pelo Clube J.O.M.A. (*bullying*, assédio e violência);

6) Consumir bebidas alcoólicas enquanto se encontram ao serviço do clube;

7) Consumo de tabaco ou outros pelos Atletas do Clube enquanto ao serviço do mesmo;

8) Negligenciar o pagamento da mensalidade assumida pelos atletas junto do Clube;

9) Faltar a jogos ou treinos sem apresentar justificativos plausíveis;

10) Outras quaisquer situações aqui omissas, mas que a Comissão de Ética e Disciplina do Clube entenda como causa justificável para a aplicação de sanções

Art.2 º – Após discussão e análise de qualquer processo disciplinar, e em caso de empate na votação que definirá qual a sanção que o infrator terá de cumprir, ou a continuidade da mesma, e até a possibilidade de arquivamento, cada elemento que faz parte desta Comissão de Ética e Disciplina terá apenas direito a um voto, sendo que, em caso de empate, existirá sempre e só apenas neste caso o voto de soberania, ou mais concretamente o voto do Sr. Presidente ou de quem o representa. Caso o Sr.

Presidente não tenha disponibilidade para estar presente na reunião decisória, terá sempre de nomear entre os restantes a sua representação e, em caso de empate, o representante poderá e deverá ter o voto de soberania.

Art.3 º – O resultado final do processo disciplinar deverá ser respondido por escrito ao infractor.

Código de Conduta Para os Encarregados de Educação

"O objetivo deste código de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e, consequentemente, o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao CLUBE J.O.M.A. – Departamento de Futsal. Daí a origem deste documento, pelo que contamos com o auxílio de todos para o sucesso dos atletas."

1 – Levar e ir buscar os filhos ao local do treino e jogos às horas marcadas;

2 - Apoiar sempre, e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometerem nas tarefas dos atletas e treinadores;

3 - Encoraje o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre o Desporto, Educação, Cultura e outros interesses;

4 - Valorize e elogie, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que estes são mais importantes que ganhar a qualquer custo;

5 - Encorajar o seu filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);

6 - Promova o ambiente de convívio e de união com os outros pais e, acima de tudo, incentive o grupo/equipa como um todo;

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

8 - Na eventualidade de o Atleta faltar por lesão, doença ou outros motivos, o Treinador deve ser avisado com a antecedência possível;

9 - Qualquer questão a colocar ao Treinador, terá de ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante os mesmos;

10 - Qualquer esclarecimento de ordem técnica ou burocrática deverá ser feito junto do Diretor Técnico/Desportivo e Coordenador da Academia de Futsal no Clube J.O.M.A.

10 REGRAS IMPORTANTES PARA OS PAIS

Estas são as 10 regras que, com toda a certeza, vai ajudar o seu filho(a) no desenvolvimento como atleta, mas fundamentalmente como pessoa.

1 – Não dês Instruções aos gritos.

2 – Não me grites em público.

3 – Não grites com o Treinador.

4 – Não digas mal dos meus companheiros.

5 – Não menosprezes os adversários.

6 - Não digas mal dos árbitros.

7 – Não percas a calma.

8 - Não me critiques logo após os jogos.

9 – Não te esqueças de rir e divertir.

10 – Não te esqueças que é apenas um jogo onde procurarei dar o meu melhor e que dificilmente virei a ser uma superestrela.

Casos omissos

A Academia de Futsal do clube J.O.M.A. reserva o direito de decidir os casos omissos, após auscultação dos intervenientes e com o bom senso adequado. Reserva-se ainda ao direito de publicar adendas ao presente Manual, sempre com o conhecimento dos intervenientes.

“Aprender a jogar FUTSAL, com prazer… pois nem todos serão jogadores profissionais, mas sabemos que todos serão no futuro os Homens de amanhã.”

Obrigado aos pais por ajudarem os filhos. Com os nossos conhecimentos e a vossa ajuda, o vosso filho será no futuro um grande homem.