ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA PONTASSOLENSE

FUNDADA A 27 DE JANEIRO DE 1979 · PONTA DO SOL · MADEIRA

A nossa Terra, a nossa Gente

Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Departamento de Futebol de Formação

Época desportiva 2026/2027

Documento informativo · Revisto no início de cada época desportiva

Disponibilizado a atletas, famílias e colaboradores do futebol de formação

BEM-VINDO

Uma casa com 47 anos

Mensagem da Direção aos atletas e às suas famílias

Se está a ler estas páginas, é porque o seu filho ou filha passou a fazer parte de uma casa com raízes fundas na Ponta do Sol.

Desde 1979 que este emblema representa a nossa vila no desporto regional. Todas as épocas recebemos dezenas de crianças e jovens que aqui vêm aprender a jogar futebol e, sobretudo, aprender a estar. É uma responsabilidade que levamos a sério.

O nosso compromisso é simples de dizer e exigente de cumprir: cuidar bem de cada atleta. Da sua segurança, da sua saúde, do seu percurso escolar e do seu prazer em jogar. Queremos ganhar jogos — somos um clube competitivo — mas nunca à custa daquilo que nos define. Quem sai da AD Pontassolense deve levar consigo mais do que resultados: hábitos de trabalho, respeito pelos outros e orgulho no caminho que fez.

Este guia existe para que todos saibam o que podem esperar do Clube e o que o Clube pede a quem o representa. É a nossa maneira de dizer, com clareza, como as coisas funcionam cá dentro.

> *Contamos com todos. A nossa Terra, a nossa Gente.*

A Direção da Associação Desportiva Pontassolense · Mandato 2026–2028

O QUE É REGRA E O QUE É COMPROMISSO

A maior parte do que aqui se escreve são compromissos de conduta: aquilo que o Clube se propõe fazer e aquilo que pede a quem o representa. Algumas matérias, porém, não dependem de nós — o exame médico-desportivo, o seguro, os requisitos exigidos aos adultos que trabalham com menores e as normas de segurança. Essas estão assinaladas ao longo do texto e decorrem da lei e dos regulamentos da Associação de Futebol da Madeira e da Federação Portuguesa de Futebol.

A QUEM SE DIRIGE

A atletas, famílias, treinadores, coordenadores, dirigentes, departamento clínico, colaboradores e voluntários. Refere-se a tudo o que acontece em treinos, jogos, torneios, deslocações, instalações do Clube e canais digitais oficiais. Para efeitos práticos, o treino começa à entrada nas instalações e termina à saída.

Índice

1. O Clube 4
Identidade e símbolos 4
Missão e visão 4
Valores 4
O nosso jogador, o nosso treinador, as nossas famílias 5
2. Estrutura, responsabilidades e comunicação 6
Organograma do futebol de formação 6
Quem faz o quê 7
Regras de comunicação 7
Como o Clube comunica 8
3. Modelo de formação 9
Etapas de formação 9
Modelo de jogo 9
Convocatórias e tempo de jogo 9
Progressão, subida de escalão e saída 10
4. A época: funcionamento e inscrições 11
Calendário, horários e assiduidade 11
Entradas, saídas e dia de jogo 11
Equipamento, instalações e transportes 12
Inscrição, mensalidade e apoio social 12
5. Normas de conduta 14
Comuns a todos 14
Atletas 14
Pais e encarregados de educação 14
Treinadores, dirigentes e colaboradores 15
Redes sociais e telemóveis 15
6. Saúde, alimentação e bem-estar 16
Departamento Clínico e de Reabilitação e lesões 16
Plano de emergência médica 16
Traumatismo craniano e medicação 17
Alimentação, hidratação e sono 17
Tabaco, álcool, substâncias e suplementos 18
7. Escola e desenvolvimento pessoal 19
8. Salvaguarda e proteção de crianças e jovens 20
O compromisso do Clube 20
Regras de conduta dos adultos 20
Bullying, assédio e discriminação 20
Como sinalizar e o que acontece depois 21
9. Integridade, dados e imagem 22
10. Regime disciplinar e disposições finais 23
11. SquadHub — a plataforma do Clube 25
O que é e quem usa 25
O trabalho do treinador na plataforma 25
O que muda para as famílias 26
Informação prática 28

CAPÍTULO 1

O Clube

Quem somos, o que defendemos e o que isso significa na prática

Identidade e símbolos



EMBLEMA DO CLUBE

Denominação	Associação Desportiva Pontassolense
Fundação	27 de janeiro de 1979
Lema	A nossa Terra, a nossa Gente
Sede	Vila da Ponta do Sol, Região Autónoma da Madeira
Natureza	Associação desportiva sem fins lucrativos, declarada de utilidade pública
Cores	Amarelo e azul
Instalações	Campo Municipal da Ponta do Sol

O emblema, a bandeira e as restantes insígnias são património de todos os associados. Envergá-los é um privilégio e implica representar o Clube com dignidade, dentro e fora do campo.

Nos termos dos Estatutos, são vedadas nas atividades e instalações do Clube quaisquer manifestações político-partidárias ou de proselitismo religioso. Não fazemos qualquer distinção de ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião ou convicções.

Missão e visão

> *Promover a prática desportiva na comunidade da Ponta do Sol e dar a cada atleta uma formação desportiva e cívica de qualidade, reforçando os laços com o Clube e a nossa posição de principal representante desportivo do concelho.*

A nossa visão é ser um clube de referência na formação de jovens atletas na Região Autónoma da Madeira: reconhecido pela qualidade do ensino do futebol, pela competência e estabilidade das suas equipas técnicas, pela segurança que oferece às crianças e pela melhoria contínua das suas infraestruturas. Queremos ser a primeira escolha das famílias da Ponta do Sol e um parceiro credível para os clubes e estruturas de rendimento da Região.

Valores

Os nossos valores não são palavras num quadro. Traduzem-se em comportamentos que treinamos e avaliamos como treinamos e avaliamos um passe.

VALOR	O QUE SIGNIFICA	COMO SE VÊ NO DIA A DIA
Respeito	Tratar todos como queremos ser tratados.	Cumprimentar à chegada e à saída; nunca contestar a arbitragem; aceitar correções sem responder mal.
Humildade	Saber ouvir; saber que há sempre algo a melhorar.	Aceitar a suplência; pedir ajuda; reconhecer o erro sem procurar desculpas.

VALOR	O QUE SIGNIFICA	COMO SE VÊ NO DIA A DIA
Entrega	Dar o máximo em cada exercício, não só no jogo.	Chegar a horas; treinar com intensidade; recuperar a bola perdida.
Compromisso	A equipa é uma responsabilidade, não um passatempo.	Avisar quando não pode ir; cumprir com a escola; cuidar do material.
Companheirismo	Ninguém cresce sozinho.	Apoiar quem está no banco e quem erra; integrar quem chega; nunca deixar um colega isolado.
Resiliência	A derrota e a lesão fazem parte do caminho.	Voltar ao treino depois de um mau jogo com a mesma atitude.
A nossa Terra, a nossa Gente	Representar a Ponta do Sol e quem cá vive.	Apresentar-se corretamente equipado; deixar o balneário limpo, em casa e fora; tratar bem quem nos visita.

> **AMBIÇÃO COM ÉTICA**
>
> Queremos ganhar. Mas a vontade de vencer nunca justifica desrespeitar as regras, o adversário ou o espírito de fair-play. Vencer de qualquer maneira, neste Clube, não é vencer.

O nosso jogador, o nosso treinador, as nossas famílias

O jogador

Assenta em três premissas: respeito, compromisso e trabalho. Dá o máximo no treino e não apenas no jogo. Sabe escutar e aceitar correções. É educado com todas as pessoas que o rodeiam. Cuida da sua imagem e da do Clube. Coloca a escola no mesmo plano de exigência que o futebol. Encara a vitória como prova de capacidade e a derrota como estímulo para trabalhar mais.

O treinador

É, antes de tudo, um educador. Orienta-se pelos modelos de jogo e de treino do Clube e procura obter o máximo de cada atleta respeitando a singularidade de cada um. É justo, coerente e exigente, domina os conteúdos da sessão e mantém conduta exemplar em treinos, jogos e em qualquer representação do Clube. Possui título profissional válido para o escalão que orienta.

A família

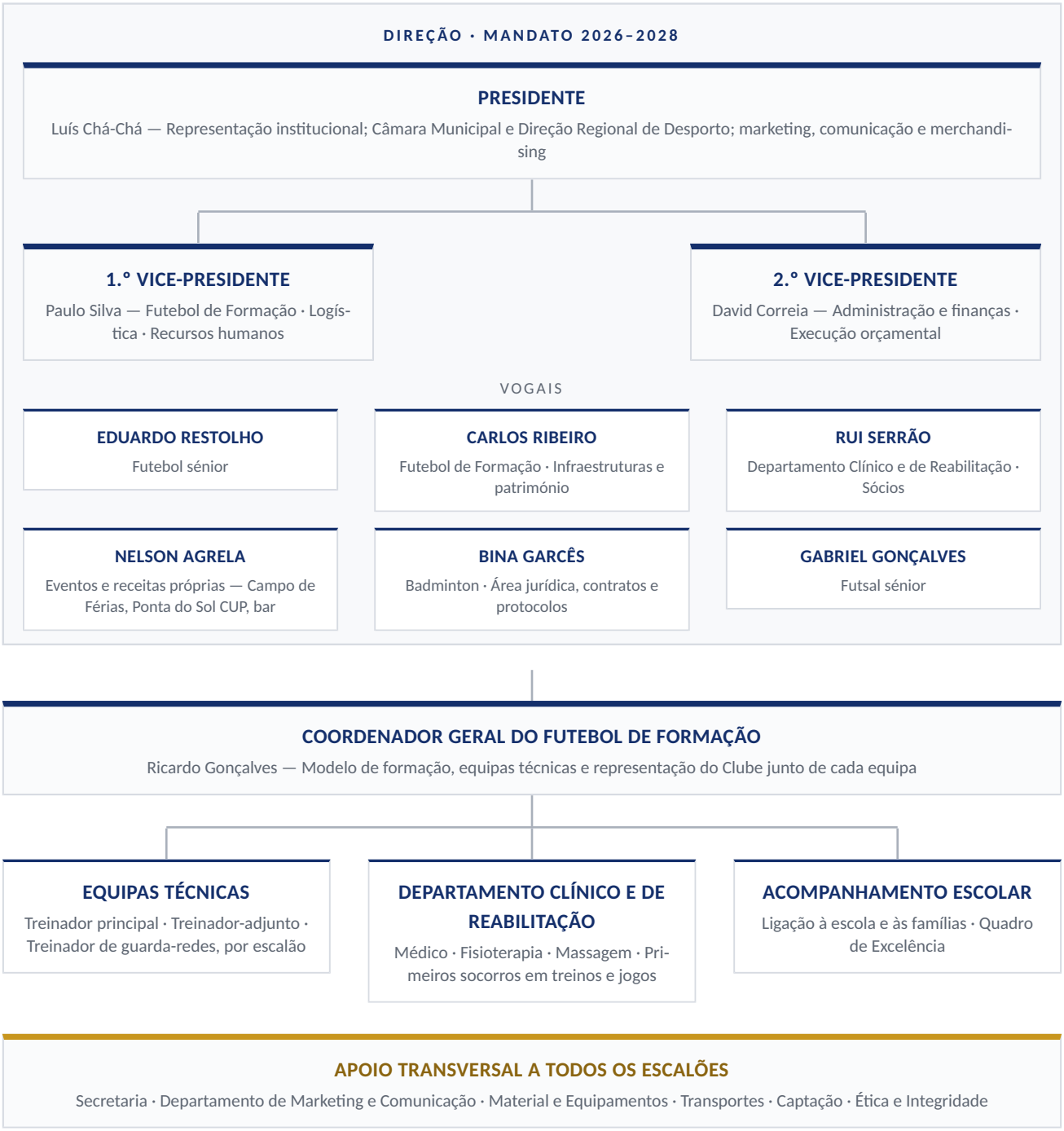
Nenhum projeto de formação funciona sem as famílias. O papel do encarregado de educação é apoiar, acompanhar e educar — não treinar, não arbitrar, não pressionar. O capítulo 5 concretiza este princípio em compromissos claros.

CAPÍTULO 2

Estrutura, responsabilidades e comunicação

Quem decide o quê, e a quem se dirigir em cada assunto

Organograma do futebol de formação



O Coordenador Geral acumula as funções de representação do Clube junto de cada equipa: acompanha os jogos, trata da ficha de jogo e da relação com a arbitragem e a equipa visitante, e assegura a logística das deslocações. O futebol de formação é tutelado pelo 1.º Vice-Presidente; a gestão financeira e administrativa, incluindo mensalidades e inscrições, pelo 2.º Vice-Presidente.

Quem faz o quê

FUNÇÃO	PRINCIPAIS RESPONSABILIDADES
Coordenação Geral Ricardo Gonçalves	Concebe e monitoriza o modelo de formação, de jogo e de treino. Seleciona, acompanha e avalia as equipas técnicas e verifica a validade dos títulos profissionais. Valida convocatórias, subidas de escalão e processos disciplinares. É o interlocutor das famílias quando o assunto não se resolve com o treinador. Representa ainda o Clube junto de cada equipa: está presente nos jogos, trata da ficha de jogo e da relação com a equipa de arbitragem e a equipa visitante, assegura a logística das deslocações e confirma que todos os convocados receberam a convocatória.
Treinador principal	Planeia, conduz e avalia os treinos; chega 15 minutos antes e é o último a sair. Agenda os treinos, regista as presenças e elabora a convocatória no SquadHub (capítulo 11), e acompanha de perto a evolução de cada atleta. Comunica de imediato qualquer lesão ao Departamento Clínico e de Reabilitação e qualquer preocupação com o bem-estar de um atleta ao Coordenador ou à Direção. Nunca permanece sozinho com um atleta em espaço fechado.
Departamento Clínico e de Reabilitação	Assegura a presença de um profissional de saúde em treinos e jogos. Faz a triagem das lesões e decide sobre a aptidão para treinar e competir. Verifica que nenhum atleta treina sem exame médico-desportivo válido e mantém o registo clínico, com dever de sigilo.
Departamento de Marketing	Beatriz Gonçalves e Carina Nóbrega, com Luís Chá-Chá como elo de ligação à Direção. Gere as redes sociais e a comunicação do Clube, produz as publicações semanais e os Destaques do Mês, e recolhe junto dos coordenadores, treinadores e diretores os conteúdos necessários — resultados, fotografias, agendas e pedidos de publicação especial.
Acompanhamento Escolar	Recolhe as avaliações de final de período, sinaliza casos de risco e organiza as medidas de apoio e o Quadro de Excelência.
Ética e Integridade **Captação**	Dinamiza a prevenção da violência, da discriminação e da manipulação de competições. A captação observa potenciais atletas dentro do perfil do Clube, respeitando sempre os canais formais previstos nos regulamentos da AFM e da FPF.

Regras de comunicação

ASSUNTO	A QUEM SE DIRIGE
Treino, jogo, opções técnicas, comportamento do atleta	Treinador principal, em horário de atendimento
Assunto não resolvido com o treinador; percurso do atleta	Coordenação Geral
Inscrições, mensalidades, documentos, seguro	Secretaria / Vice-Presidente das Finanças
Lesões, exames médicos, aptidão para jogar	Departamento Clínico e de Reabilitação
Escola e aproveitamento	Responsável de Acompanhamento Escolar
Segurança, bullying, bem-estar do atleta	Coordenação Geral ou Direção, em reserva
Fotografias, publicações e redes sociais	Departamento de Marketing, através do treinador ou do coordenador
Reclamações e sugestões	Direção, por escrito

CINCO REGRAS QUE EVITAM QUASE TODOS OS CONFLITOS

1. Regra das 24 horas. Assuntos de jogo nunca no próprio dia nem à beira do campo. **2. Nunca durante o treino. 3. Sempre pelos canais do Clube:** os grupos oficiais servem para logística; assuntos individuais tratam-se individualmente. **4. Resposta em cinco dias úteis** a qualquer contacto escrito. **5. Nunca em público:** nada se discute em redes sociais ou grupos de pais.

Como o Clube comunica

A comunicação da AD Pontassolense segue um plano próprio, conduzido pelo Departamento de Marketing em articulação com a coordenação e os treinadores. Para as famílias, isto significa que há dias certos para cada tipo de conteúdo.

QUANDO	O QUE É PUBLICADO
Segunda-feira	Agenda de treinos da semana e fotografias do jogo dos seniores
Terça e sexta	Publicação especial, quando há conteúdo para isso
Quarta-feira	Antevisão do jogo dos seniores
Quinta-feira	Agenda semanal de jogos de todos os escalões
Sábado e domingo	Fotografias dos jogos da formação
Domingo	Resultados finais da jornada

O calendário pode sofrer alterações em semanas com eventos especiais — Dia da Mãe, Dia do Concelho, torneios ou pedidos pontuais.

Destaque do Mês

Todos os meses o Clube publica o Destaque do Mês, com um atleta escolhido em cada escalão, dos Traquinas aos Juniores, e ainda o treinador destaque. A escolha é da equipa técnica de cada escalão e a publicação é preparada pelo Departamento de Marketing.

PRINCÍPIOS DA NOSSA COMUNICAÇÃO

Pontualidade — a informação chega dentro dos prazos. **Clareza** — textos claros e completos. **Veracidade** — os dados são confirmados antes de serem publicados. **Responsabilidade** — quem envia a informação responde pela sua qualidade.

Resultados, fotografias de equipa e informação de jogos chegam ao marketing através dos treinadores e dos coordenadores, nunca por via das famílias. Se tiver uma sugestão de conteúdo — uma história, um aniversário do Clube, um feito de um atleta — fale com o treinador ou com a Direção: as ideias são bem-vindas.

CAPÍTULO 3

Modelo de formação

O que treinamos em cada idade e como se decide quem joga

Etapas de formação

Não se pede a uma criança de sete anos o que se pede a um juvenil, e não se treina um sub-15 como se treina um petiz. Cada etapa tem objetivos próprios.

ETAPA	IDADES	PRIORIDADE FORMATIVA	O QUE VALORIZAMOS
Petizes e Traquinas Futebol de 5/7	5–9	Descoberta e literacia motora. Muito jogo e muita bola por criança.	Prazer em jogar, coordenação, primeiras noções de regra e de equipa. O resultado é irrelevante.
Benjamins Sub-10 e Sub-11	9–11	Técnica individual e princípios básicos de jogo.	Domínio de bola, condução, passe e remate; ocupação do espaço; autonomia.
Infantis Sub-12 e Sub-13	11–13	Transição para o futebol de 11 e desenvolvimento tático-posicional.	Leitura de jogo, polivalência posicional, hábitos de treino.
Iniciados Sub-15	13–15	Especialização tática. Fase de grande crescimento: cuidado redobrado com a carga.	Intensidade competitiva, disciplina tática, responsabilidade, gestão do corpo.
Juvenis Sub-17	15–17	Rendimento e preparação para o futebol adulto.	Exigência competitiva, robustez física e mental, liderança.
Juniores Sub-19	17–19	Ponte para a equipa sénior e para o futebol regional.	Profissionalismo, autonomia, decisão sob pressão.

Modelo de jogo

As nossas equipas devem ser reconhecidas, em todos os escalões, por um estilo de jogo comum.

- Estruturas de referência: **2-3-1** no futebol de 7; **4-3-3** no futebol de 11, com o 4-4-2 como alternativa pontual.
- Posse de bola segura, com os médios a oferecerem permanentemente linhas de passe.
- Progressão rápida e mudanças de corredor para provocar desequilíbrios.
- Iniciativa em todos os momentos, com comportamentos pressionantes e dominadores.
- Competitividade até ao último minuto, independentemente do resultado.

Nos escalões de formação inicial, o modelo é um guia pedagógico e não uma imposição rígida: a prioridade é formar o jogador, não a eficácia imediata da equipa.

Convocatórias e tempo de jogo

Esta é a matéria que mais dúvidas gera, pelo que o Clube assume regras explícitas.

ETAPA	PRINCÍPIO
Petizes a Infantis	Participação de todos. Todo o atleta assíduo e com comportamento adequado joga em cada jornada, procurando-se tempo de jogo equilibrado ao longo da época.
Iniciados a Juniores	A competição ganha peso e o rendimento entra nos critérios. Nenhum atleta assíduo fica sistematicamente sem jogar sem que lhe seja explicado o motivo e o caminho para o alterar.

- Critérios, por ordem de importância nos escalões mais jovens: assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho no treino e qualidade individual.
- A convocatória é da equipa técnica, com a última palavra da Coordenação Geral.
- Ser suplente faz parte do jogo: o atleta apoia os colegas e mantém-se pronto a entrar. Se for substituído, dirige-se ao banco e cumprimenta todos.

Progressão, subida de escalão e saída

- O treinador acompanha a evolução de cada atleta ao longo da época e está disponível para falar com a família sempre que seja útil — basta pedir.
- **Subir de escalão** ou treinar com o escalão acima é uma medida pedagógica, decidida pela Coordenação. Respeita a maturação do atleta, a carga semanal total e a regulamentação da AFM. Um atleta não deve treinar e jogar mais do que é adequado à sua idade só porque tem qualidade para isso.
- **Quando um atleta não continua**, a decisão é comunicada presencialmente, com fundamentação e em tempo útil para a família procurar alternativa. Quem passou pela AD Pontassolense continua a ser parte da nossa história.
- **Transferências** seguem os regulamentos da AFM e da FPF. O Clube não facilita nem tolera abordagens a atletas de outros clubes fora dos canais formais, e espera reciprocidade.

CAPÍTULO 4

A época: funcionamento e inscrições

Horários, dia de jogo, material, transportes e condições de participação

Calendário, horários e assiduidade

A época decorre entre setembro e junho, de acordo com o calendário competitivo da AFM. As interrupções de Natal, Carnaval e Páscoa são comunicadas com antecedência.

ESCALÃO	DIAS DE TREINO	HORÁRIO
Petizes	Segunda e sexta	19:00 – 20:30
Traquinas	Terça e quinta	19:00 – 20:30
Sub-10 e Sub-11	Terça e quinta	19:00 – 20:30
Sub-12 e Sub-13	Segunda e quinta	19:00 – 20:30
Iniciados	Terça, quarta e sexta	19:00 – 20:30
Juvenis	Segunda e quarta Sexta	19:00 – 20:30 17:30 – 19:00
Juniores	Segunda, quarta e quinta	20:30 – 22:00

Treinos no Campo Municipal da Ponta do Sol. Esta é a agenda semanal de referência: pode haver ajustes pontuais por condições do campo, jogos a meio da semana, torneios ou feriados, sempre comunicados pelo treinador com antecedência.

- As convocatórias e horas de concentração são comunicadas até 48 horas antes do jogo, sempre que possível.
- A presença nos treinos é o principal indicador de compromisso e o principal critério de convocatória.
- As presenças são registadas pelo treinador no SquadHub a cada sessão, pelo que a assiduidade de cada atleta fica disponível para consulta ao longo da época (capítulo 11).
- As faltas justificam-se ao treinador, de preferência com antecedência; por lesão ou doença, também ao Departamento Clínico e de Reabilitação.
- O atleta impedido de treinar é encorajado a comparecer, acompanhando a equipa e cumprindo trabalho adaptado.

Entradas, saídas e dia de jogo

- Chegar com antecedência para estar equipado e pronto a treinar 5 a 10 minutos antes da hora marcada.
- Não é permitida a entrada no campo sem autorização do treinador.
- O Clube é responsável pelo atleta desde o início até ao fim da atividade. Nos escalões mais jovens, o encarregado de educação deve aguardar a entrega efetiva da criança ao treinador e estar presente à hora de saída.
- Nenhum atleta é retirado de um treino, jogo ou torneio sem conhecimento do treinador e motivo justificado.

DIA DE JOGO	O QUE ACONTECE
Véspera	Refeição adequada, hidratação, deitar cedo. Mochila preparada — a lista está no final deste guia.
Concentração	Comparecer no local e à hora marcada, equipado com o equipamento do Clube.
Antes do jogo	Ficha de jogo entregue pelo coordenador; aquecimento e palestra técnica.

DIA DE JOGO	O QUE ACONTECE
Durante	Atletas e equipa técnica no banco; encarregados de educação na bancada. Ninguém além da equipa técnica e do delegado permanece na zona técnica.
Depois	Cumprimentar adversários e arbitragem; recolher o material; balanço breve; banho. O regresso é organizado, com a equipa: ninguém abandona o recinto sem conhecimento do treinador ou do coordenador.

Equipamento, instalações e transportes

ÁREA	REGRAS
Equipamento	Em treinos, jogos e qualquer representação do Clube é obrigatório o equipamento oficial. Caneleiras obrigatórias; proibidos brincos, fios, pulseiras, relógios e piercings, por segurança do próprio e dos colegas. **Dos Sub-10 aos Juniores, o equipamento de jogo é cedido pelo Clube no próprio dia do jogo** e devolvido no final, pelo que não tem de ser adquirido pela família. O equipamento de treino é da responsabilidade do atleta. Os atletas são responsáveis pelo material que usam e devolvem em bom estado o que lhes for cedido. Evitar objetos de valor: o Clube não se responsabiliza por bens deixados nos balneários.
Instalações e balneários	Banho obrigatório após cada treino ou jogo, por higiene e porque o convívio no balneário faz parte do crescimento coletivo. Cada equipa deixa o balneário arrumado e limpo, em casa e fora. Proibido fumar, vapear e consumir álcool em todo o recinto, e usar telemóveis ou aparelhos com câmara nos balneários e chuveiros. Nos Petizes e Traquinas, um encarregado de educação pode aceder ao balneário para auxiliar a criança, mediante autorização do treinador.
Transportes	**Nos dias de jogo, o transporte do Clube só funciona para jogos fora.** Quando se joga em casa, a deslocação ao Campo Municipal da Ponta do Sol é da responsabilidade da família. Em qualquer caso, o transporte está limitado às vagas existentes nas viaturas: quem precisar deve indicá-lo ao treinador com antecedência, e os lugares são atribuídos por ordem de inscrição e pela distância a percorrer. As rotas de recolha são preparadas na plataforma do Clube a partir do treino ou jogo agendado, com os atletas assinalados para transporte, pelo que é importante que a morada esteja correta e atualizada. Respeito pelos horários; avisar o responsável em caso de imprevisto. Cinto de segurança obrigatório em todo o percurso, com sistema de retenção adequado à idade quando aplicável. Tratar com correção os motoristas; proibido comer e beber dentro das viaturas. Nenhum atleta é transportado individualmente por um adulto do Clube sem autorização escrita da família (capítulo 8).

Inscrição, mensalidade e apoio social

O que é preciso para inscrever

- Ficha de inscrição do Clube, fotografia, cópia do cartão de cidadão do atleta e do encarregado de educação e certidão de nascimento na primeira inscrição. Atletas estrangeiros entregam ainda os documentos exigidos pela FPF.
- Documentação de inscrição na Associação de Futebol da Madeira, em impressos fornecidos pelo Clube.
- **Exame médico-desportivo** com declaração de aptidão para a prática federada — exigência federativa, não uma regra interna — e taxa de inscrição, quando aplicável.

— Informação de saúde relevante do atleta — alergias, doenças crónicas, medicação — e dois contactos de emergência, entregues na secretaria para acompanharem a equipa nas deslocações.

Mensalidade

Em 2026/2027 a mensalidade é de **20 €** e cobre os exames médico-desportivos, a inscrição na Associação de Futebol da Madeira e o seguro desportivo, os lanches nos jogos e o transporte do Clube para os treinos e para os jogos fora, dentro das vagas disponíveis. **Não inclui o material desportivo**, que é adquirido à parte. Dos Sub-10 aos Juniores, o equipamento de jogo é cedido pelo Clube no dia do jogo.

— É devida em todos os meses da época, independentemente do número de treinos realizados. Atrasos são tratados com discrição, por contacto direto com a família, podendo o sistema do Clube enviar um lembrete automático por correio eletrónico.

— **Nenhuma criança é afastada de um treino à frente dos colegas por motivo de pagamento em atraso.**

> **A PARTIR DE DUAS MENSALIDADES EM ATRASO**
>
> O atleta continua a treinar normalmente, mas deixa de ser convocado para os jogos enquanto a situação não estiver regularizada.
>
> Esta regra não se aplica se a família apresentar uma justificação para o não pagamento que seja aceite por toda a Direção. Nesse caso acorda-se um plano de pagamento ajustado ou um apoio, nos termos descritos abaixo, e o atleta mantém-se disponível para as convocatórias.

> **APOIO SOCIAL**
>
> Somos um clube da comunidade e não queremos que nenhuma criança deixe de jogar por dificuldades económicas. As famílias podem solicitar, por escrito e em absoluta confidencialidade, um plano de pagamento ajustado ou apoio parcial ou total. O pedido é apreciado pela Direção caso a caso e não é partilhado com a equipa técnica.

Experiência, desistência e seguro

— Período de experiência até seis treinos, com autorização da família e declaração de aptidão. A desistência comunica-se por escrito; os meses já iniciados não são reembolsados e o material cedido é devolvido.

— Todos os inscritos estão cobertos pelo seguro desportivo obrigatório; qualquer lesão deve ser comunicada de imediato, para que a participação seja feita dentro do prazo. **Nenhum atleta treina ou compete sem exame médico-desportivo válido** — regra sem exceções.

CAPÍTULO 5

Normas de conduta

O que se espera de cada um, dentro e fora do campo

Comuns a todos

Aplicam-se a atletas, famílias, treinadores, dirigentes, colaboradores e voluntários.

- Comportamento exemplar, com respeito mútuo, solidariedade e amizade.
- Respeitar as decisões da Direção e da Coordenação de forma ordeira, usando os canais previstos para discordar.
- Respeitar todos os agentes desportivos: colegas, adversários, arbitragem, dirigentes e público.
- Ser assíduo e pontual; avisar previamente sempre que não possa comparecer.
- Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube.
- Usar as instalações com responsabilidade, mantendo conservação, limpeza e higiene.
- Comunicar ao treinador, ao coordenador ou ao Departamento Clínico e de Reabilitação qualquer problema físico.
- Não participar nem incentivar apostas ou acordos sobre resultados (capítulo 9).

Atletas

- Apresentar-se equipado e pronto a treinar 5 a 10 minutos antes da hora marcada.
- Não entrar no campo sem autorização do treinador.
- Ser responsável pelo material e participar no seu transporte.
- Avisar com a maior antecedência possível quando não puder comparecer.
- Usar sempre equipamento do Clube e caneleiras, sem adereços.
- Aceitar a decisão do treinador quando é suplente e apoiar os colegas.
- Tomar banho após cada treino ou jogo.
- Encarar a vitória como prova de capacidade e a derrota como estímulo para trabalhar mais.
- Nunca ofender adversários ou equipas de arbitragem.

> **TOLERÂNCIA ZERO**
>
> Não são tolerados atos de indisciplina, violência verbal ou física, insultos discriminatórios ou humilhação de colegas, adversários, técnicos ou equipas de arbitragem.

Pais e encarregados de educação

O apoio das famílias é decisivo. Mal orientado, é também a principal fonte de pressão sobre uma criança. Pedimos dez compromissos.

1	Apoiar e acompanhar sem pressionar, e sem me intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e árbitros.
2	Valorizar acima de tudo o esforço e o progresso, mesmo quando ligeiro.
3	Não valorizar excessivamente os resultados, nem pressionar sobre ganhar, perder ou marcar.
4	Encorajar o equilíbrio entre desporto, escola, cultura e outros interesses.
5	Respeitar sempre a equipa de arbitragem, mesmo quando discordo.

6	Respeitar os adversários, os seus pais e as suas equipas técnicas.
7	Não dar instruções durante o jogo — a criança tem um treinador e não consegue ouvir dois.
8	Permanecer nas zonas do público, não acedendo à zona técnica, ao banco nem aos balneários.
9	Tratar qualquer discordância pelos canais do Clube e nunca em público ou nas redes sociais.
10	Cumprir os deveres administrativos e comunicar em tempo útil ausências, lesões e alterações de contacto.

Promova o convívio com os outros pais. Uma bancada saudável é o melhor presente que se pode dar a uma equipa de crianças.

Treinadores, dirigentes e colaboradores

- Respeitar todos os atletas, colaboradores, dirigentes e famílias.
- Valorizar o esforço e o progresso em detrimento do resultado imediato.
- **Nunca** usar linguagem ofensiva, humilhante, discriminatória ou sarcástica com um atleta.
- **Nunca** usar o exercício físico como castigo.
- **Nunca** permitir que um atleta treine ou jogue contra indicação clínica.
- Manter confidencialidade sobre informação clínica, escolar e familiar dos atletas.
- Cumprir integralmente as regras de salvaguarda do capítulo 8.
- Dar o exemplo: um treinador que contesta a arbitragem não pode exigir que os seus atletas a respeitem.

Redes sociais e telemóveis

- Nada se publica sobre o Clube que não se dissesse em voz alta na sede.
- Proibido criticar publicamente colegas, adversários, arbitragem, técnicos ou o Clube.
- Proibido divulgar imagens de outros atletas menores sem autorização das respetivas famílias.
- Proibido usar telemóveis ou aparelhos com câmara nos balneários e chuveiros.
- Proibido gravar conversas de balneário, palestras técnicas ou reuniões.
- A comunicação digital entre adultos do Clube e atletas menores segue as regras do capítulo 8.

CAPÍTULO 6

Saúde, alimentação e bem-estar

A decisão clínica prevalece sempre sobre a decisão técnica

Departamento Clínico e de Reabilitação e lesões

O Departamento Clínico e de Reabilitação é do Clube, dos atletas e dos treinadores. Todas as situações do foro clínico são comunicadas de imediato, para que se defina em conjunto o melhor caminho.

> *Nenhum jogo, nenhum resultado e nenhuma classificação justifica pôr em risco a saúde de uma criança.*

SITUAÇÃO	PROCEDIMENTO
Nos treinos	Primeiro contacto com o profissional de saúde de serviço no Campo Municipal da Ponta do Sol. O treinador encaminha o atleta para o gabinete médico ou chama o fisioterapeuta ao local, e informa a família.
Nos jogos	Acompanhamento por profissional de saúde em casa e fora. Nos jogos fora, o apoio inicial é da equipa da casa. Em lesão grave, ativar o 112.
Depois	A lesão é registada e comunicada à secretaria para participação ao seguro. O regresso depende de alta clínica e do cumprimento do plano de recuperação.

Plano de emergência médica

PASSO	AÇÃO
1	Primeiros socorros imediatos pelo treinador ou coordenador presente.
2	Informar o posto médico ou o profissional de saúde de serviço.
3	Triagem pelo profissional de saúde.
4	Encaminhamento conforme a gravidade e contacto imediato com o encarregado de educação.

LESÃO LIGEIRA	LESÃO MODERADA	LESÃO GRAVE
Tratamento no gabinete médico do Clube.	Encaminhamento para o profissional de saúde de serviço e reavaliação.	Ativação do **112** e transporte hospitalar. Contacto imediato à família.

O plano e os contactos estão afixados em vários locais do recinto. A informação de saúde e os contactos de emergência de cada atleta acompanham a equipa em todas as deslocações.

Traumatismo craniano e medicação

REGRA DA CONCUSSÃO

Qualquer atleta com suspeita de traumatismo craniano é **imediatamente retirado** do treino ou do jogo, sem exceção. Sinais de alerta: perda de consciência mesmo momentânea, confusão, desorientação, dores de cabeça, náuseas, tonturas, visão alterada, alteração de comportamento. Não regressa à atividade no mesmo dia, ainda que diga sentir-se melhor. A família é contactada de imediato e informada dos sinais a vigiar. O regresso é progressivo e só com autorização médica escrita.

Em caso de dúvida, sai. Se há dúvida, não há dúvida.

— Atleta com febre, doença infeciosa ou sintomas agudos não treina nem joga. Pedimos que asma, diabetes, epilepsia e alergias graves sejam comunicadas ao Clube, com o respetivo plano de atuação — é o que nos permite agir bem num momento crítico.

— Qualquer medicação em curso é comunicada ao Departamento Clínico e de Reabilitação. Treinadores e dirigentes não administram medicamentos, salvo medicação de emergência prescrita e autorizada por escrito pela família, com instruções claras.

Alimentação, hidratação e sono

Promovemos hábitos adequados a crianças em crescimento, sem dietas restritivas e sem foco no peso corporal.

ÁREA	ORIENTAÇÕES
Todos os dias	Pequeno-almoço completo — treinar em jejum não é aceitável. Hidratos de carbono (pão, arroz, massa, batata) e uma fonte de proteína (carne, peixe, ovos, leguminosas, lácteos) nas refeições principais. Fruta e hortícolas diariamente. Reforço a meio da manhã e da tarde.
A limitar	Refrigerantes e bebidas açucaradas, doces, fritos e alimentos ultraprocessados. Bebidas energéticas com cafeína não são adequadas a crianças e adolescentes.
Dia de jogo	Refeição principal 3 a 4 horas antes, rica em hidratos e de digestão fácil, com pequeno reforço 1 a 2 horas antes se necessário. Depois do esforço, repor líquidos, hidratos e proteína — é a função do lanche do Clube.
Hidratação e sono	Água ao longo de todo o dia, e não só no treino; chegar já hidratado e beber nas pausas, mesmo sem sede; garrafa identificada e nunca partilhada. O sono é o meio de recuperação mais poderoso que existe e é gratuito: horários regulares, incluindo ao fim de semana, e sem ecrãs na hora antes de deitar.

IMPORTANTE

São orientações gerais de educação alimentar. Qualquer plano individual, restrição ou suplementação deve ser prescrito por nutricionista ou médico, com conhecimento da família. O Clube não recomenda nem promove dietas de perda de peso em atletas de formação.

Foi removida da versão anterior a indicação de «evitar carne de porco devido à presença de esteroides», por não ter fundamento científico.

Sinais de sobrecarga — cansaço persistente, quebra de rendimento, irritabilidade, dores recorrentes ou perda de prazer em jogar — devem ser comunicados ao treinador e ao Departamento Clínico e de Reabilitação.

Tabaco, álcool, substâncias e suplementos

— Proibido fumar, vapear e consumir álcool em todo o recinto e em qualquer atividade do Clube — também aos adultos, na presença de atletas.

— O consumo de tabaco, álcool ou substâncias ilícitas é incompatível com a prática desportiva. Qualquer suspeita é tratada com a família numa perspetiva de apoio.

— Não recomendamos suplementos na formação e nenhum técnico os aconselha ou fornece. Muitos contêm substâncias proibidas não declaradas no rótulo e a responsabilidade antidopagem é sempre do atleta: na dúvida, falar com o médico do Clube.

CAPÍTULO 7

Escola e desenvolvimento pessoal

A escola não compete com o futebol: é condição dele

A esmagadora maioria dos nossos atletas não será jogador profissional. Todos serão adultos com uma vida a construir.

Como acompanhamos

- Os treinadores interessam-se pelo percurso escolar dos seus atletas e falam com eles sobre isso ao longo da época.
- O acompanhamento é contínuo, em especial nos atletas com maiores dificuldades, em ligação entre treinador, Responsável de Acompanhamento Escolar e encarregado de educação.
- Com autorização da família, o Clube pode solicitar reunião com o diretor de turma.

Primeiro apoiar, depois corrigir

MEDIDA	EM QUE CONSISTE
Plano de recuperação	Definido com o atleta e a família, com objetivos concretos por período.
Estudo acompanhado	Sessões nas instalações do Clube, quando disponíveis, e apoio entre pares: atletas mais velhos com bom aproveitamento auxiliam os mais novos.
Ajuste de carga	Redução pontual e temporária do volume de treino em épocas de exames, quando a família o justifique.
Encaminhamento	Para apoio especializado, em articulação com a escola.

Mérito

Os atletas com aproveitamento exemplar integram o **Quadro de Excelência da AD Pontassolense**, afixado na sede e divulgado nos canais do Clube, e usufruem de:

- Consideração para o Destaque do Mês do seu escalão, publicado nas redes do Clube.
- Prioridade no voluntariado do Torneio Ponta do Sol CUP.
- Prioridade em ações, estágios e visitas promovidas pelo Clube.

Medidas de última instância

Quando, apesar do apoio prestado, se mantiver o desinvestimento escolar ou a indisciplina na escola, a Coordenação pode aplicar, com conhecimento da família: repreensão verbal em conversa reservada; reunião conjunta com o encarregado de educação e o diretor de turma; e, excecionalmente, a não convocação para um jogo.

> **CRITÉRIO**
>
> A não convocação por motivos escolares nunca é um castigo automático nem se prolonga indefinidamente. Serve para sinalizar prioridades e é sempre acompanhada de medidas de apoio.

CAPÍTULO 8

Salvaguarda e proteção de crianças e jovens

A nossa primeira responsabilidade, acima de qualquer objetivo desportivo

O compromisso do Clube

Adotamos uma política de **tolerância zero** perante qualquer forma de violência, maus-tratos, negligência, bullying, assédio ou discriminação. Todos os adultos do Clube têm o dever de comunicar de imediato qualquer situação, suspeita ou preocupação. **Não comunicar é, em si, uma falta grave.**

- Qualquer atleta, família ou colaborador pode levantar uma preocupação junto do treinador, do Coordenador ou diretamente da Direção — a via que lhe for mais fácil.
- Se a preocupação disser respeito a um adulto do Clube, fala-se diretamente com a Direção, sem ter de passar por mais ninguém.
- As comunicações são tratadas com sigilo e com proteção de quem sinaliza.
- É expressamente proibida qualquer retaliação sobre quem comunique uma situação de boa-fé.

Regras de conduta dos adultos

Estas regras protegem as crianças e protegem também os adultos, evitando situações ambíguas.

- **Nunca sozinho com um atleta** em espaço fechado ou sem visibilidade. Conversas individuais ocorrem em local visível, com porta aberta ou outro adulto presente.
- Adultos não usam balneários e chuveiros ao mesmo tempo que os atletas, salvo o estritamente necessário para supervisão dos mais novos e sempre com dois adultos presentes.
- **Nenhum transporte individual** de um atleta por um adulto do Clube sem autorização escrita prévia da família.
- **Proibidas mensagens privadas** de adultos do Clube a atletas menores, em qualquer plataforma. A comunicação faz-se por grupos oficiais ou através dos encarregados de educação.
- O contacto físico limita-se ao necessário para a prática desportiva, primeiros socorros e demonstração técnica, sempre apropriado à idade.
- Proibido fotografar ou filmar atletas em balneários, chuveiros ou em situação de mudança de roupa.
- Proibido oferecer presentes, dinheiro ou benefícios a um atleta a título individual, sem conhecimento do Clube e da família.
- **Proibida qualquer relação de natureza íntima entre um adulto do Clube e um atleta menor**, sem exceção e independentemente de qualquer consentimento aparente. Implica cessação imediata de funções e comunicação às autoridades.
- Em estágios e deslocações com dormida, os adultos não partilham quarto com atletas.

Bullying, assédio e discriminação

O bullying tem três características: **intencionalidade**, **alvo específico** e **repetição no tempo**.

FORMA	MANIFESTAÇÕES
Violência física	Empurrões, pontapés, agressões, danos em bens pessoais.
Violência verbal e psicológica	Insultos, humilhações, ameaças, alcunhas ofensivas, exclusão social, comentários sobre a família, o corpo, a origem ou a orientação sexual.
Cyberbullying	Uso de redes sociais, grupos de mensagens ou jogos online para assediar, ameaçar ou expor; partilha de imagens sem consentimento.

FORMA	MANIFESTAÇÕES
Praxes e rituais	Qualquer prática de humilhação de atletas mais novos ou recém-chegados, ainda que apresentada como «tradição». Expressamente proibidas.

É proibida qualquer forma de assédio físico, verbal, psicológico, sexual ou digital, bem como comportamentos e expressões racistas, xenófobas, sexistas, homofóbicas ou de qualquer outra natureza discriminatória, incluindo cânticos e gestos. Estas condutas, além de infração interna, podem constituir contraordenação ou crime nos termos da lei.

Como sinalizar e o que acontece depois

PASSO	AÇÃO
1	Comunicar de imediato ao treinador, ao Coordenador ou à Direção, por qualquer via.
2	Registo escrito pelo recetor, com data, hora, factos observados e pessoas envolvidas. Factos, não interpretações.
3	Garantia imediata de segurança do atleta. Se necessário, afastamento preventivo da pessoa envolvida, sem que isso constitua juízo de culpa.
4	Informação à família, salvo se houver indícios de que o risco provém do próprio ambiente familiar — nesse caso, comunicação direta às entidades competentes.
5	Averiguação interna com imparcialidade, sigilo e celeridade, ouvindo todos os envolvidos.
6	Comunicação obrigatória às entidades externas sempre que existam indícios de crime ou de perigo.
7	Acompanhamento da vítima, encaminhamento para apoio especializado e medidas disciplinares proporcionais ao infrator.

> **NUNCA**
>
> Prometer segredo absoluto a uma criança que revela uma situação de perigo. Interrogá-la repetidamente ou pedir detalhes desnecessários. Confrontar diretamente o suspeito. Resolver internamente aquilo que a lei obriga a comunicar.

Requisitos dos adultos do Clube

- Certificado de registo criminal para exercício de funções que envolvam contacto com menores, nos termos da lei.
- Conhecimento e aceitação expressa das regras deste capítulo.
- Título profissional válido e adequado ao escalão, no caso dos treinadores.
- Formação em salvaguarda, pelo menos uma vez por época.
- **Nenhum adulto exerce funções junto de atletas antes de cumpridos estes requisitos.**

Contactos de proteção

Emergência	112	**SNS 24**	808 24 24 24
PSP Ponta do Sol	291 972 223	**CPCJ Ponta do Sol**	291 976 177
Emergência Social	144	**SOS Criança**	116 111
APAV	116 006	**Clube / Direção**	291 616 125

CAPÍTULO 9

Integridade, dados e imagem

Verdade desportiva, proteção de dados e direitos de imagem

Apostas e manipulação de competições

A verdade desportiva é um bem que nos pertence a todos. O Clube promove ações de prevenção e informação sobre o combate à manipulação de competições e à corrupção desportiva.

- Proibido a atletas, técnicos, dirigentes e colaboradores apostar em competições em que participem ou sobre as quais tenham informação privilegiada, direta ou indiretamente.
- Proibido participar, promover ou aceitar qualquer acordo destinado a alterar o resultado ou o desenrolar de um jogo.
- Proibido transmitir a terceiros informação privilegiada — constituição da equipa, lesões, estratégia — para fins de aposta.
- Obrigatório comunicar de imediato à Direção qualquer abordagem ou suspeita.
- As apostas desportivas são legalmente proibidas a menores de 18 anos.

CONSEQUÊNCIAS

A violação destas regras é infração muito grave, com sanção até à exclusão do Clube, sem prejuízo das sanções federativas e da responsabilidade criminal prevista na lei.

Proteção de dados pessoais

- Os dados são recolhidos exclusivamente para gestão desportiva, inscrição federativa, cumprimento de obrigações legais, comunicação com as famílias e divulgação institucional.
- São conservados apenas pelo tempo necessário e acessíveis só a quem deles precise para exercer funções. O sistema de gestão do Clube organiza esse acesso por perfis, de modo que cada pessoa veja apenas o que o seu trabalho exige (capítulo 11).
- Os dados clínicos são tratados exclusivamente pelo Departamento Clínico e de Reabilitação, com dever de sigilo.
- Não são cedidos a terceiros para fins comerciais.
- Os titulares podem solicitar acesso, retificação, apagamento ou retirada do consentimento, e reclamar junto da Comissão Nacional de Proteção de Dados.

Direitos de imagem

- A captação e divulgação de imagens de atletas menores depende de autorização da família, recolhida no ato da inscrição e que pode ser retirada a qualquer momento, bastando comunicá-lo ao Clube. As publicações são geridas pelo Departamento de Marketing, que mantém a lista de atletas sem autorização de imagem.
- A ausência de autorização é respeitada: esses atletas não são identificados nem divulgados nos canais do Clube.
- As imagens são usadas apenas em contexto desportivo e institucional, sem associação a dados sensíveis como morada, contactos, informação clínica ou escola.
- Famílias e atletas não podem divulgar imagens de outros atletas menores sem autorização.

NOTA JURÍDICA

As referências legais deste manual — proteção de dados, proteção de menores, violência no desporto e manipulação de competições — devem ser confirmadas e atualizadas anualmente pela área jurídica do Clube, uma vez que a legislação pode ser alterada.

CAPÍTULO 10

Regime disciplinar e disposições finais

Corrigir, não humilhar

Princípios

- **Audiência prévia:** todos têm o direito de ser ouvidos antes de qualquer medida, acompanhados pelo encarregado de educação quando menores.
- **Proporcionalidade:** a medida é adequada à gravidade, à idade e ao grau de culpa.
- **Finalidade educativa:** não se aplica em público nem se comenta com terceiros.
- **Progressividade:** privilegia-se a intervenção mais leve capaz de corrigir, salvo em casos graves.
- **Não discriminação:** a mesma conduta merece a mesma resposta, independentemente do valor desportivo do atleta.
- **Registo:** todas as medidas ficam no processo individual.

Infrações e medidas — atletas

GRAU	EXEMPLOS	MEDIDAS
Leve	Atrasos pontuais; falta injustificada isolada; esquecimento de material; desatenção reiterada; balneário deixado desarrumado.	Conversa e advertência verbal; tarefa de responsabilização; comunicação à família.
Grave	Faltas injustificadas reiteradas; falta de respeito a colegas, técnicos, adversários ou arbitragem; indisciplina no jogo; desrespeito pelas regras de transporte ou instalações.	Repreensão; não convocação para um ou mais jogos; suspensão de treinos por período determinado; conversa com a família.
Muito grave	Agressão física; bullying, assédio ou discriminação; furto ou dano intencional; consumo ou cedência de álcool ou substâncias; apostas ou manipulação de resultados; conduta que lese gravemente a imagem do Clube.	Suspensão prolongada; suspensão preventiva durante a averiguação; exclusão do Clube; comunicação às autoridades quando aplicável.

Assiduidade: as faltas justificam-se, de preferência com antecedência. Quem falta injustificadamente a um jogo não é convocado para o seguinte. Uma percentagem elevada de faltas injustificadas num período — indicativamente 50% ou mais — determina a não convocação até regularização.

Quem aplica cada medida

MEDIDA	QUEM APLICA	COMUNICAÇÃO
Advertência verbal	Treinador	Família, informalmente
Repreensão registada	Treinador, validado pela Coordenação	Família, por escrito
Não convocação	Treinador, validado pela Coordenação	Atleta e família, com fundamentação

MEDIDA	QUEM APLICA	COMUNICAÇÃO
Suspensão	Coordenação, com conhecimento da Direção	Por escrito, com prazo e condições de regresso
Suspensão preventiva	Direção	Por escrito e de imediato
Exclusão	Direção	Por escrito, após audiência prévia

Procedimento

Registo escrito da ocorrência em 48 horas · audição do atleta e da família · audição de outros envolvidos, se necessário · decisão fundamentada e comunicada por escrito, com prazo e condições de regresso · pedido de reapreciação à Direção, por escrito, em cinco dias úteis · confidencialidade em todas as fases.

Pais e encarregados de educação

Constituem infração, entre outras condutas: comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube; falta de respeito a treinadores, dirigentes ou arbitragem; insultos, ameaças ou agressões, incluindo em meio digital; instruções à equipa durante o jogo ou acesso indevido à zona técnica e balneários; crítica pública ao Clube, atletas ou técnicos nas redes sociais.

Medidas, por decisão da Direção após consulta ao treinador e ao coordenador: advertência; advertência formal por escrito; interdição de acesso a treinos e jogos por período determinado; interdição de acompanhamento em deslocações; suspensão preventiva do acesso ao recinto; e, nos casos mais graves e reiterados, cessação da relação do Clube com o atleta.

> **PRINCÍPIO ESSENCIAL**
>
> A criança não é responsável pelo comportamento do adulto. Medidas que afetem o atleta em razão da conduta do encarregado de educação são excecionais, fundamentadas e usadas apenas em último recurso.

Sugestões, reclamações e melhoria contínua

- Sugestões e reclamações apresentam-se por escrito, para o endereço institucional ou na secretaria. Existe caixa de sugestões nas instalações, com possibilidade de comunicação anónima.
- O Clube responde em cinco dias úteis, ainda que seja apenas para informar do andamento.
- No final de cada época é feito um inquérito de satisfação a atletas e famílias, cujos resultados orientam a revisão deste manual.

Disposições finais

- As situações não previstas neste guia são resolvidas pela Direção, ouvida a Coordenação Geral.
- Aplicam-se sempre os Estatutos do Clube, os regulamentos da AFM e da FPF e a lei em vigor.
- Este guia é revisto e atualizado no início de cada época desportiva.

CAPÍTULO 11

SquadHub — a plataforma do Clube

Onde se agendam treinos, se registam presenças e se preparam convocatórias e transportes

O que é e quem usa

O SquadHub é o sistema de gestão da AD Pontassolense. Reúne num só lugar jogadores, sócios, treinos, jogos, convocatórias, presenças, pagamentos, transporte e comunicação com as famílias. Funciona no browser, em computador ou telemóvel, e cada pessoa entra com a sua conta pessoal.

PERFIL	PARA QUEM	O QUE FAZ NA PLATAFORMA
Administrador	Direção e gestão do Clube	Configuração global, contas de utilizador, modalidades e escalões, locais, equipas adversárias, equipa técnica, direção e colaboradores. Vê tudo o que os restantes perfis veem.
Secretariado	Secretaria do Clube	Jogadores e encarregados de educação, sócios e quotas, mensalidades e pagamentos, jogos, convocatórias e tarefas internas.
Treinador	Equipa técnica	Treinos e presenças, planos de treino, biblioteca de exercícios, jogos e convocatórias do seu escalão.
Motorista	Transporte de atletas	Rotas de recolha para treinos e jogos, mapa da rota e histórico.

O acesso de cada treinador está limitado aos escalões que lhe são atribuídos pela Coordenação, o que significa que vê apenas os atletas, treinos e jogos com que trabalha.

O trabalho do treinador na plataforma

Esta secção interessa sobretudo às equipas técnicas. Descreve o que cada treinador faz no SquadHub ao longo da semana.

Agenda e página inicial

A página inicial mostra o número de treinos do mês, os próximos jogos e uma agenda semanal com tudo o que está marcado para a sua modalidade — treinos, jogos e tarefas atribuídas. É por aqui que se começa a semana.

Treinos e presenças

- Cada sessão é agendada com data, hora, duração, local e escalão. Treinos que se repetem todas as semanas criam-se de uma só vez, como série recorrente.
- **As presenças registam-se no fim de cada sessão**, jogador a jogador. É a tarefa mais importante e a que não pode ficar para depois: é dela que sai o histórico de assiduidade de cada atleta.
- A área de Presenças mostra a assiduidade por jogador e por período, com percentagem e número de sessões. Serve para fundamentar conversas com o atleta e com a família e para apoiar decisões de convocatória (capítulo 3).
- A partir da lista de treinos é possível imprimir a sessão e pedir a rota de transporte.

Planos de treino

Um plano organiza a sessão em blocos sequenciais, associados a um escalão e a uma época. Cada bloco usa exercícios já criados na biblioteca, pelo que o plano se monta por reutilização e não do zero. Planear na plataforma deixa o trabalho registado, permite repetir o que correu bem e dá continuidade quando muda a equipa técnica.

Biblioteca de exercícios e editor de desenho

— Cada exercício é criado uma vez — nome, categoria e duração — e fica disponível para todos os planos seguintes.

— O **editor visual** permite desenhar a disposição tática sobre um campo interativo, que se adapta à modalidade e ao tipo de espaço: futebol completo, meio-campo, campo reduzido ou genérico.

— Ferramentas disponíveis: jogadores com cor por função — atacante, defesa, guarda-redes, neutro —, arrastáveis e com número ou etiqueta; bola, cones, balizas, marcadores, zonas, escada de agilidade e barreiras; setas com e sem bola para indicar movimentação; desfazer e refazer para corrigir.

— Um exercício bem desenhado poupa explicações no campo e permite que outro treinador conduza a sessão, se for preciso.

Jogos e convocatória

— O treinador agenda os jogos do seu escalão com adversário, data, hora, local e tipo — casa, fora ou campo neutro.

— A convocatória faz-se no mesmo editor de campo: escolhem-se os convocados, define-se quem é titular, suplente ou reserva, a posição e o número.

— A convocatória fica registada, o que evita dúvidas sobre quem foi chamado e permite acompanhar, ao longo da época, a distribuição do tempo de jogo pelos atletas.

Tarefas e plantel

As tarefas atribuídas ao treinador aparecem numa lista própria — contactar um encarregado de educação, entregar um documento, preparar um evento. O treinador consulta ainda o plantel do seu escalão, com os dados necessários ao seu trabalho.

> **A ROTINA SEMANAL DO TREINADOR**
>
> **No início da semana:** confirmar treinos e jogos na agenda. **Antes de cada sessão:** ter o plano de treino associado. **Depois de cada sessão:** registar presenças. **Antes do jogo:** preparar a convocatória. **Depois do jogo:** enviar resultado e fotografia da equipa ao marketing (capítulo 2).

O que muda para as famílias

— **A assiduidade é registada.** Deixa de ser uma impressão e passa a ser um número. Quando se fala com a família sobre a presença do atleta, há dados concretos.

— **As convocatórias ficam documentadas**, incluindo quem jogou e em que posição.

— **As mensalidades e os pagamentos são registados por época**, podendo o sistema enviar lembretes automáticos por correio eletrónico quando algo fica em atraso.

— **É importante manter os dados atualizados** — morada, telefone e correio eletrónico. Uma morada errada estraga uma rota de transporte; um contacto desatualizado impede que se chegue à família numa emergência.

Transporte e rotas de recolha

— Cada rota é criada a partir de um treino ou jogo já agendado e reúne os atletas assinalados para transporte nesse escalão. Nos dias de jogo há rota apenas para jogos fora, e sempre dentro das vagas das viaturas.

— O mapa mostra a sede do Clube, os pontos de recolha e o destino, com o percurso calculado entre todas as paragens.

— O histórico guarda as rotas realizadas e o custo estimado, calculado a partir do preço do combustível e do consumo médio do veículo — o que permite ao Clube saber quanto custa levar os atletas aos treinos e jogos.

— Mantêm-se as regras de conduta nos transportes do capítulo 4, incluindo a de que nenhum atleta é transportado individualmente por um adulto do Clube sem autorização da família.

Dados, contas e segurança

— A informação de atletas e sócios — moradas, contactos, dados financeiros — é sensível e só pode ser tratada por utilizadores autorizados, através das suas contas pessoais.

- Cada pessoa tem a sua palavra-passe e **não a partilha com ninguém**. Em caso de esquecimento, o acesso é redefinido pelo Administrador.
- A sessão expira automaticamente ao fim de algumas horas. Deve usar-se sempre a opção de terminar sessão, sobretudo em computadores partilhados.
- Não se exportam nem se partilham listas de atletas, moradas ou contactos fora do Clube, nem se reencaminham para grupos de mensagens.
- Dúvidas ou problemas técnicos resolvem-se com o Administrador do Clube.

O SquadHub foi desenvolvido pela AlphaCode — Paulo Silva.

INFORMAÇÃO PRÁTICA

Contactos e listas úteis

Para afixar no frigorífico ou guardar na mochila

Contactos do Clube

Telefone	291 616 125
Correio eletrónico	adpontassolense@gmail.com

Qualquer assunto pode ser encaminhado por aqui. O capítulo 2 indica a quem se dirige cada matéria dentro do Clube.

Os contactos de emergência e de proteção — 112, SNS 24, hospital, bombeiros, PSP, CPCJ e linhas de apoio — estão no capítulo 8 e afixados nas instalações do Clube.

A mochila do atleta

TREINO	DIA DE JOGO
Equipamento de treino do Clube · caneleiras · chuteiras e ténis · garrafa de água identificada · toalha, chinelos e produtos de higiene · roupa seca · reforço alimentar	Tudo o anterior, mais o equipamento oficial de jogo · segundo par de meias · casaco ou corta-vento · documento de identificação, se solicitado · sem objetos de valor nem adereços

Antes de cada jogo em casa — coordenador

- Campo, balneários e material verificados antes da chegada das equipas.
- Ficha de jogo preenchida e documentos dos atletas.
- Presença do profissional de saúde e material de primeiros socorros confirmados.
- Águas e lanches; informação de saúde e contactos de emergência acessíveis.
- Receber a equipa visitante e a equipa de arbitragem; verificar os balneários no final.

Antes de cada sessão — treinador

- Plano de sessão preparado e material disponível.
- Condições de segurança do espaço verificadas: balizas, redes, piso, objetos soltos.
- Presenças confirmadas e limitações clínicas conhecidas.
- Material de primeiros socorros localizado e contactos de emergência acessíveis.

PARA AFIXAR NAS INSTALAÇÕES

Na AD Pontassolense

OS ATLETAS

— Chegam a horas.
— Treinam a sério.
— Respeitam colegas, adversários e árbitros.
— Aceitam a suplência e apoiam a equipa.
— Cuidam do material e do balneário.
— Levam a escola a sério.
— Não desistem ao primeiro erro.

OS PAIS

— Aplaudem o esforço, não só o golo.
— Deixam treinar quem treina e arbitrar quem arbitra.
— Não dão instruções durante o jogo.
— Falam com o treinador 24 horas depois, nunca à beira do campo.
— Respeitam os adversários e os seus pais.
— Nunca criticam em público.

OS TREINADORES

— Formam antes de vencer.
— Explicam as decisões.
— Nunca humilham um atleta.
— Põem a saúde à frente do resultado.
— Dão o exemplo que exigem.

TODOS NÓS

— Protegemos as crianças, sempre e acima de tudo.
— Comunicamos qualquer situação que nos preocupe.
— Não toleramos bullying, violência ou discriminação.
— A nossa Terra, a nossa Gente: representamos a Ponta do Sol onde quer que joguemos.