



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

REVISTO E ATUALIZADO EM 29-07-2024



paioresfcoficial



paioresfc1925@gmail.com



www.paioresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO
2. VISÃO (P.3)
3. MISSÃO (P.3)
4. IDENTIDADE E VALORES (P.3)
5. OBJETIVOS (P.4)
 - 5.1. AS NOSSAS EQUIPAS
 - 5.2. O NOSSO JOGADOR
 - 5.3. O NOSSO TREINADOR
6. O CLUBE (P.5-6)
 - 6.1. ORGANOGRAMA
 - 6.2. INSTALAÇÕES
7. NORMAS DE CONDUTA (P.7-8)
 - 7.1. JOGADORES / DIRIGENTES / TÉCNICOS / COLABORADORES
 - 7.2. NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS
8. RECOMENDAÇÕES SOBRE INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING E BULLYING E VIOLÊNCIA NO DESPORTO (P.9)
9. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO (P.10-13)
 - 9.1. ACOMPANHAMENTO MÉDICO
 - 9.2. PROCEDIMENTOS EM CASO DE LESÃO
 - 9.3. PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA
 - 9.4. TRANSPORTES
 - 9.5. PLANO ALIMENTAR
 - 9.6. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR.
10. REGULAMENTO INTERNO E DISCIPLINAR (P.14-20)
12. POLÍTICA E PROCEDIMENTOS DE RECRUTAMENTO E ANGARIAÇÃO (21 - 25)
- 13 - OMISSÕES AO REGULAMENTO
14. ANEXOS



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



1. INTRODUÇÃO

O presente manual visa dar a conhecer a todos(as) os jogadores, encarregados de educação, treinadores, diretores, área médica e restantes colaboradores do Departamento de Futebol de Formação do Paio Pires Futebol Clube, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

De acordo com os objetivos, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos jogadores é dividido em várias etapas, visando o ensino e a potenciação do jogador para atingir um patamar elevado.

2. VISÃO

O Paio Pires Futebol Clube pretende perfilar-se entre as melhores organizações de Futebol de Formação do distrito de Setúbal, com reconhecimento pela qualidade na formação de jogadores, proporcionando também aos seus jogadores uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal e social.

3. MISSÃO

Formar jogadores de futebol de acordo com a identidade e valores do Clube, dando prioridade ao desenvolvimento global, aos níveis desportivo, social e cultural. Permitir aos jovens com maior apetência para o futebol acederem a patamares de rendimento superior.

4. IDENTIDADE E VALORES

Desenvolver uma atitude e ambição determinantes para o sucesso procurando sempre o máximo desempenho. Ser ambicioso, procurando atingir sempre os objetivos, não esquecendo a humildade que tem de ser chave do sucesso.

Acreditar nos valores da prática desportiva como meio de formação dos jovens, de desenvolvimento de competências sociais como ética, companheirismo, responsabilidade, solidariedade, honestidade e competitividade que devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e de todos os técnicos.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



5. OBJETIVOS

Formar jogadores de acordo com uma visão clara e objetiva, dando prioridade ao desenvolvimento do jogador, através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os jogadores (crianças) possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à sua idade.

5.1. AS NOSSAS EQUIPAS

As equipas do Paio Pires Futebol Clube têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar.

5.2. O NOSSO JOGADOR

Compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. Ser equilibrado e com espírito de sacrifício. Eliminar as desculpas e ser sempre humilde. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem. Cuidar da sua imagem pessoal.

5.3. O NOSSO TREINADOR

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e treino do Clube. Obter o máximo de cada jogador, respeitando a singularidade de cada indivíduo. Conduta exemplar ao nível social e desportivo.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925

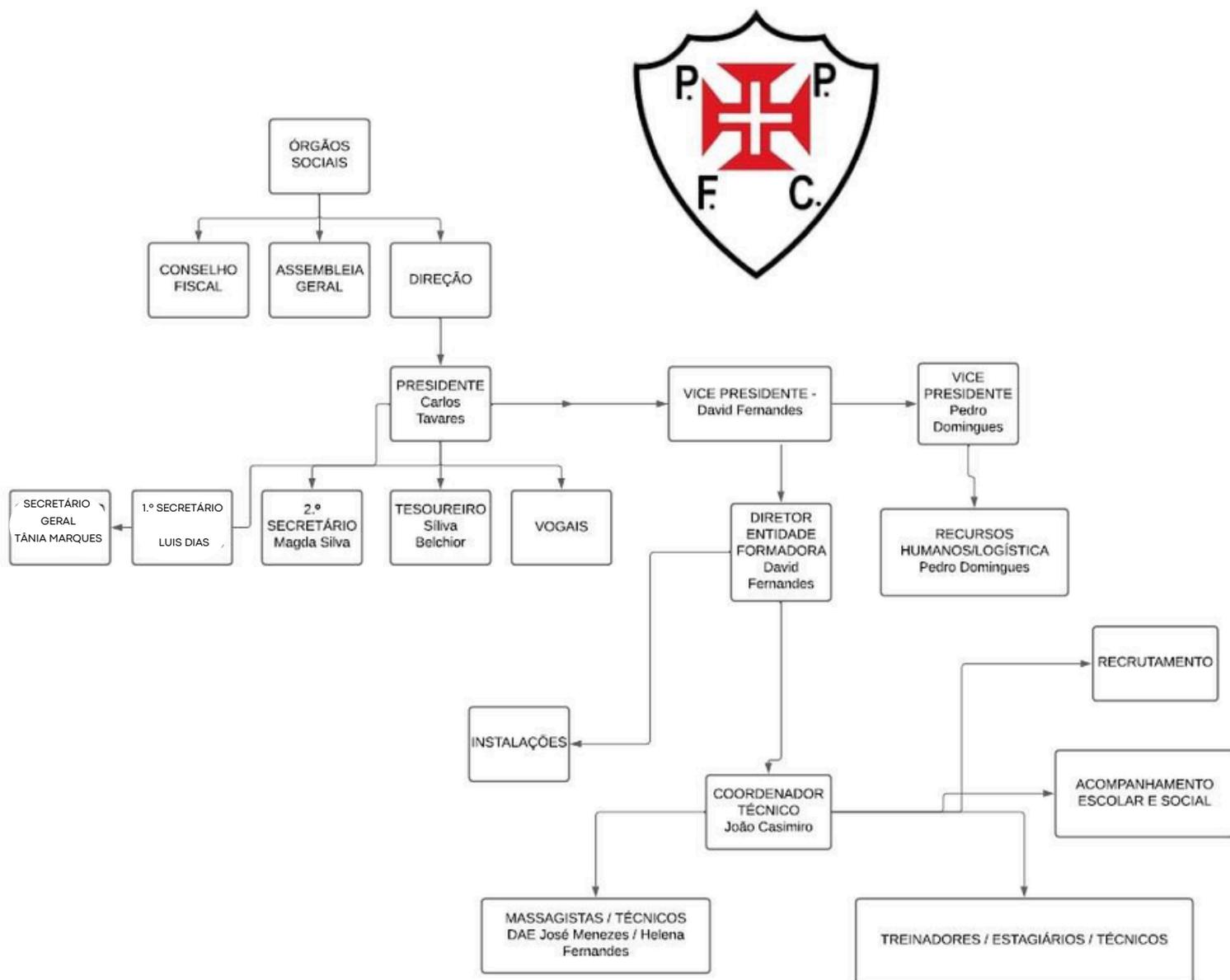


FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

6. CLUBE

6.1 ORGANOGRAMA

PAIO PIRES FUTEBOL CLUBE



paiopiresfcocial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



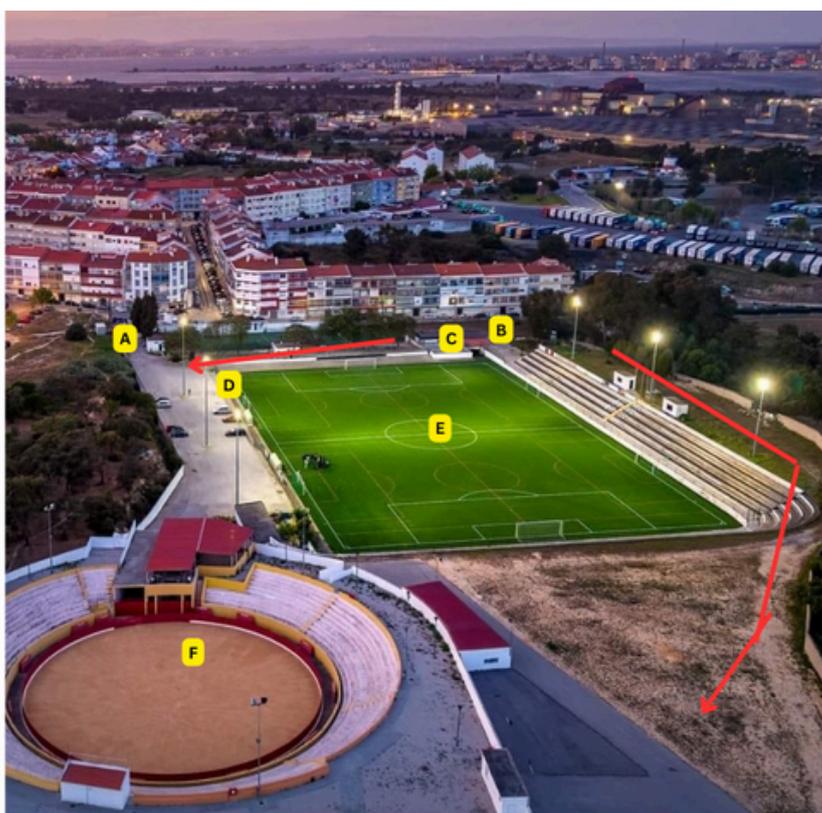
ppfc1925



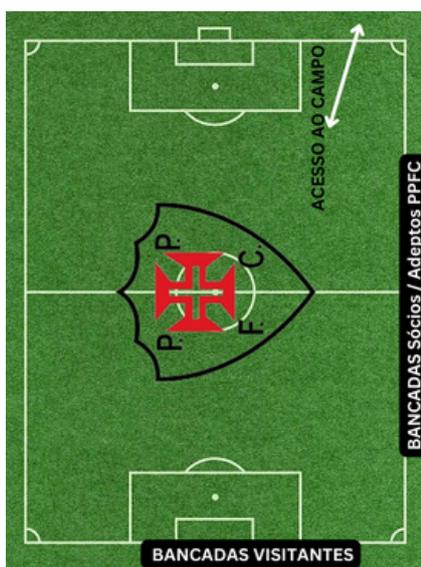
FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

6.2 INSTALAÇÕES

PLANTA – COMPLEXO DESPORTIVO VALE D'ABELHA



- A** Secretaria
- B** Balneários
- C** DAE / Posto Médico
-  Caminho de Evacuação
- D** Entrada Ambulância
- E** Campo 11
- F** Arena Multiusos



paiopiresfcocial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

7. NORMAS DE CONDUTA

7.1 JOGADORES / DIRIGENTES / TÉCNICOS / STAFF

Representar o Paio Pires Futebol Clube, acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um Clube Centenário, da sua história, identidade e valores.

Assim todos os agentes devem:

1. Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
2. Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
3. Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
4. Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;
5. Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;
6. Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
7. Respeitar todos os agentes desportivos;
8. Ser assíduo e pontual;
9. Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);
10. Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
11. Respeitar as opções técnicas;
12. Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
13. Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
14. Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

7.2 NORMAS DE CONDUTA PARA OS PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os jogadores, treinadores, diretores, pais/encarregados de educação, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão internamente ligados ao Paio Pires Futebol Clube.

Deveres:

1. Apoiar e acompanhar sempre que possível os filhos/educandos na atividade desportiva (treinos e jogos), sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos jogadores, treinadores e dos árbitros. Não dar indicações de índole técnica e tática;
2. Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
3. Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo;
4. Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;
5. Encorajar, ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar ou desvalorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
6. Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo;
7. O comportamento dos Encarregados de Educação e familiares deverá ser exemplar no apoio à equipa sendo proibido pelo Clube qualquer comportamento incorreto para com qualquer agente do jogo, (antes, durante e depois). O Encarregado de Educação que desrespeite o que está determinado e que o Clube possa vir a ser prejudicado devido ao seu comportamento, será aplicado ao seu educando (jogador) o Regulamento Disciplinar.

Colaboração dos pais, encarregados de educação ou acompanhantes dos jogadores:

8. Sempre que possível levar e ir buscar os filhos/educandos ao local do treino às horas marcadas, assim como o seu transporte para os jogos;



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

9. Não entrar nos balneários dos jogadores, a não ser só em casos muito excecionais (num atraso para o início do treino ou jogo, para ajudar a equipar um jogador abaixo de sub-9 ou por motivos pedagógicos e de socialização, procurando desenvolver a sua autonomia);
10. Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas;
11. Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador técnico;
12. Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube;
13. Na eventualidade do jogador faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível;
14. Sempre que o jogador não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.



paiopiresfc oficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

8. RECOMENDAÇÕES SOBRE INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING

O desporto é uma atividade inerente à condição humana, estando frequentemente associado a valores de integridade, imparcialidade, lealdade e justiça.

A emoção e a imprevisibilidade da competição, bem como a destreza e a determinação dos jogadores, promoveram o desporto à escala global, tanto para participantes, como para espectadores. A sua crescente natureza lucrativa põe o desporto na ribalta. Já não se trata somente de uma atividade de entusiastas, mas também uma sólida fonte de rendimento para jogadores, dirigentes, árbitros, clubes, associações e organismos regentes das diversas modalidades. Assim, com este foco central, o desporto, bem como todos os seus princípios basilares, é ameaçado pela evolução do fenómeno da "corrupção no desporto", no Considerando um tema de extrema importância, o Paio Pires Futebol Clube recomenda e esclarece a sua comunidade que:

1. É proibido o pedido ou aceitação, promessa ou entrega, de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou o resultado de um jogo a qualquer jogador ou agente desportivo do clube;
2. Irá desenvolver ao longo da temporada ações de sensibilização e divulgação de informação privilegiada suscetível de prejudicar a integridade de um jogo ou competição;
3. É dever dos jogadores e demais staff da entidade, promover a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente por causa de apostas desportivas, e de quaisquer atos concretos suscetíveis de pôr em causa a integridade e a credibilidade do futebol, da respetiva entidade, através de informação imediata à Direção do Paio Pires Futebol Clube ou via plataforma da FPF;
4. O responsável pela gestão da Ética no Desporto e Integridade, fiscalizará o cumprimento das normas adotadas bem como da legislação vigente, designadamente na Lei n.º 50/2007 de 31 de agosto que estabelece o regime de responsabilidade penal por comportamentos suscetíveis de afetar a verdade, a lealdade e a correção da competição e do seu resultado na atividade desportiva.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

BULLYING E VIOLÊNCIA NO DESPORTO – BULLYING NÃO É BRINCADEIRA

(<http://www.desportosembullying.pt/> - <https://www.violenciazero.gov.pt/pt>)

O Paio Pires Futebol Clube condena e repudia toda a prática de bullying, pelos seus atletas e violência no desporto, dentro e fora de campo.

Considera-se brincadeira, qualquer ato pontual em que não há a promoção de danos psicológicos e/ou físicos no outro, sendo algo esporádico que não ultrapassa o limite do próximo. Bullying é um conjunto de atitudes agressivas, intencionais e repetidas que ocorrem sem motivação evidente, causando dor, angústia e sofrimento. O limite entre brincadeiras e bullying que não é fácil de identificar, mas se as “piadas” são repetidamente centradas no mesmo atleta, e esse não gosta da forma como é tratado pelos colegas, então podemos estar perante uma situação de bullying.

Tipos de Bullying

Bullying Físico - como o próprio nome indica, implica a existência de actos agressivos como empurrar, amarrar ou prender a vítima, bem como dar pontapés, cuspir, roubar dinheiro ou estragar objetos pessoais.

Bullying Verbal - os principais comportamentos a registar são as injúrias, gritos, humilhações verbais e críticas.

Bullying Social - apresenta como comportamentos típicos a invenção de mentiras, boatos/rumores, comentários negativos e exclusão da vítima em trabalhos de grupo/atividades.

Cyberbullying - consiste numa tipologia de bullying mais recente, impulsionado pelo desenvolvimento das tecnologias de informação e comunicação. Esta forma de bullying caracteriza-se pela divulgação de informação falsa, assédio, perseguição, tudo isto através de SMS, e-mail, redes sociais, ou outros veículos de comunicação semelhantes.

NÃO ALINHES: Nunca incentives o bully e evita as risadas, mesmo que subtis. O teu comportamento pode piorar (ou melhorar) a situação do teu colega atacado. Tu tens um papel importante.

NÃO IGNORES: Mesmo que não apoies os comportamentos de bullying, o teu silêncio

contribui para que esses episódios se repitam.

DEFENDE E APOIA: Com o teu apoio, a vítima pode sentir-se mais segura para lidar com o problema.

TOMA UMA POSIÇÃO: Regista todos os episódios (quando, onde, quem) e reporta-os a um adulto de confiança (ex. pai, amigo, treinador ou outro técnico do clube, etc.).

Pede-lhes ajuda para resolver deste problema junto do clube.

In <http://www.desportosembullying.pt/>



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024



9. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO

9.1 ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar a saúde dos nossos jogadores e para isso todas as situações do foro clínico terão de ser comunicadas ao departamento para que possamos definir qual o melhor caminho a seguir.

9.2 PROCEDIMENTOS NO CASO DE LESÃO:

9.2.1 TREINOS:

Primeiro contacto será sempre o Massagista ou Técnico de Suporte de Vida de serviço. Os treinadores encaminham o jogador para o Gabinete Médico ou um dos Técnicos desloca-se ao local de treino.

9.1.2 JOGOS EM CASA:

Todos os escalões de competição terão acompanhamento por parte de um técnico de saúde e será este a decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do jogador.

9.1.3 JOGOS FORA:

Os escalões acima de sub-14 serão sempre que possível acompanhados por um técnico de saúde do Clube.

No caso dos escalões até sub-13, a equipa médica do clube que joga em casa dará apoio ao jogo.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

9.1.4 URGÊNCIAS HOSPITALARES:

Na eventualidade de uma lesão mais grave o diretor que acompanha a equipa deverá contactar o diretor da área médico-desportiva e/ou posteriormente o 112,

Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Endereço electrónico: paiopiresfc1925@gmail.com

se for considerado urgente.

Apenas no próprio dia e na sequência da atividade desportiva, acompanhado por um diretor ou membro da equipa médica.

9.1.5 SEGURO DESPORTIVO:

Nos casos de acidentes desportivos em que seja necessário tratamento hospitalar, ou outras situações em que seja necessário ativar o seguro desportivo os encarregados de educação pagarão 50% do valor da franquia (200€),

9.3 PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA:

* PLACA AFIXADA NOS NOSSOS RECINTOS DESPORTIVOS

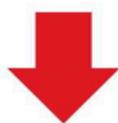


PLANO DE EMERGÊNCIA

Operacional

- 1 - Primeiro Socorro dado pelo treinador /Diretor
- 2 - Informar Posto Médico / Profissional de Saúde de Serviço
- 3 - Triagem feita pelo Profissional de Saúde de Serviço

Lesão Ligeira



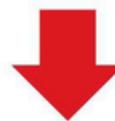
Realizar tratamento no posto médico do clube

Lesão Moderada



Encaminhar para o posto médico da área residência / Clinicas Médicas

Lesão Grave



Encaminhar para o Hospital através de ambulância

Contactos úteis

Bombeiros Voluntários do Seixal: 21 227 9530

GNR - Posto Territorial de Paio Pires: 21 765 5950

Número de Emergência: 112

Serviço Municipal de Proteção Civil do Seixal: 21 227 5681



[paiopiresfc](https://www.facebook.com/paiopiresfc)



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



[ppfc1925](https://www.instagram.com/ppfc1925)



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

IMPORTANTE:

Avaliar de forma racional a gravidade da situação, mantendo a calma e o bom senso;
Proceder de acordo com os planos de emergência e seguir as indicações dos serviços de emergência;
Ao ligar para o 112 (número de telefone de emergência) explicar de forma pausada e objetiva as ocorrências, localizando ou descrevendo o local.

PLANO DE EVACUAÇÃO E EMERGÊNCIA MÉDICA

Plano Evacuação Emergência Médica

a Procedimento face à situação de emergência

1. SOCORRO PRESTADO POR TÉCNICO CAPACITADO

LESÃO GRAVE	LESÃO MODERADA	LESÃO LIGEIRA
<ul style="list-style-type: none"> -Técnico capacitado sempre com o atleta. -Treinador vai buscar material de imobilização ou DAE. -O Diretor liga para 112. 	<ul style="list-style-type: none"> Imobilização ou tratamento em campo. Encaminhamento para o espaço médico ou balneário. Contactar o coordenador do departamento médico. 	<ul style="list-style-type: none"> Tratamento em campo. Realiza tratamento no espaço médico ou balneário.
<ul style="list-style-type: none"> SVB -Iniciar Suporte Básico de Vida 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar meio de evacuação para realização de exames complementares. Evacuar pelo acesso aos balneários. Diretor de equipa acompanha o atleta. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza tratamento no espaço médico ou balneário.
<ul style="list-style-type: none"> -Evacuar para o hospital pela saída de ambulâncias. -Diretor da equipa acompanha o atleta. 		

Diretor da equipa informa Encarregado de Educação e Coordenador Técnico.

b Lista de contactos de emergência

- Número Europeu Emergência 112
- HOSPITAL GARCIA DE ORTA 21.291.0221
- ONR PAÇOS PIRES 21.291.0221
- BOMBEIROS MISTOS SEXUAL 21.222.9530
- DIRETOR CLÍNICO 919 178 761
- UNIÃO DE FREGUESIAS 212 273 800

c Protocolo de emergência

SUPORTE BÁSICO DE VIDA E DAE

- Estado de consciência**
 - Abanar as ombros com cuidado e perguntar em voz alta: "Sente-se bem?"
 - Se a vítima não responder gritar por AJUDA.
- Permeabilizar a via aérea**
 - Fazer a extensão da cabeça;
 - Fazer a elevação do queixo.
- Avaliar a ventilação/respiração**
 - Verificar se a vítima respira NORMALMENTE, realizando a VOS até 10 segundos.
 - Ver os movimentos torácicos;
 - Ouvir os sons respiratórios no/da boca/nariz;
 - Sentir o ar expirado na face do resuscitador
- Se a vítima ventila normalmente colocar em Posição lateral de segurança (PLS)**
- Se a vítima não responde e não tem ventilação normal ative de imediato o sistema de emergência médica, ligando 112**
 - Se DAE DISPONÍVEL, ligue-a e siga as indicações do DAE;
 - Se não há DAE disponível inicie SBV.
- Iniciar Compressões Torácicas**
 - Fazer 30 compressões deprimindo o esterno 5-6 cm a uma frequência de pelo menos 100 por minuto e não mais que 120 por minuto.
- Iniciar Ventilações**
 - Após 30 compressões fazer 2 ventilações. Se não se sentir capaz ou tiver dificuldade em fazer ventilações, faça apenas compressões torácicas.
 - Se apenas se fizerem compressões, estas devem ser contínuas, cerca de 100 por minuto.
- Manter SBV**
 - Chamar ajuda (profissionais diferenciados);
 - Estiver fisicamente exausto;
 - A vítima recomeçar a ventilar normalmente.

Ligar 112



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



9.4 TRANSPORTES

Sempre que aplicável, a utilização dos transportes do Paio Pires Futebol Clube deverá reger-se pelas seguintes normas:

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção os motoristas;
- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza da(s) carrinha(s);
- É obrigatório o uso do cinto de segurança.

9.5 PLANO ALIMENTAR

RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES NA PRÁTICA DESPORTIVA

A alimentação deve ser adaptada a cada atleta e às suas características pessoais (idade, peso, altura) e à sua prática desportiva (dia de treinos/competições, horários);

A alimentação deve ser o mais variada, completa e equilibrada possível, com base nas noções promovidas pela roda dos alimentos;

A conjugação e variação dos diferentes grupos alimentares é muito importante. Desta forma assegura-se o aporte adequado de nutrientes, permitindo que os atletas se mantenham saudáveis e que a prática desportiva decorra nas melhores condições possíveis;

Tendo por base os alimentos presentes na roda dos alimentos, existem alguns cuidados alimentares mais específicos no dia-a-dia alimentar do atleta, de acordo com a altura do dia, o horário e o treino/competição.

Normalmente, em pré-treino/competição dá-se preferência a alimentos que contenham hidratos de absorção lenta, proporcionando energia ao longo do treino/competição e saciedade, e proteína de fácil digestão. Por exemplo:

1. Se o treino/competição, por exemplo, for após o pequeno almoço ou lanche da tarde, esta refeição deve ter presente hidratos de absorção lenta (por exemplo, pão de mistura) e proteína (por exemplo, queijo fresco, leite meio gordo/iogurte). Sendo importante conter também uma fonte de vitaminas, minerais e fibras (por exemplo uma peça de fruta-maçã, pêra).



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

2. O mesmo acontece caso o treino/competição ocorra após o almoço ou jantar. Esta refeição deve ter presente vitaminas, minerais e fibras (sendo a sopa uma excelente opção), hidratos de absorção lenta (por exemplo, ingerindo massa) e proteína (por exemplo, frango/peru). É de salientar que as confeções preferenciais são os cozidos, grelhados ou assados sem molhos.

No que respeita ao pós-treino/competição, os hidratos de carbono oferecidos devem ser de absorção mais rápida.

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época.

PRINCÍPIOS BÁSICOS:

Hidratação: beber bastante água antes, durante e após os treinos e jogos para evitar a desidratação e manter o desempenho físico;

Hidratos de carbono: consumir hidratos de carbono complexos, como pão integral, arroz integral e massas integrais, para fornecer energia de longa duração;

Proteínas: consumir proteínas magras, como frango, peixe, ovos, tofu e legumes, para ajudar na recuperação e construção musculares;

Evitar alimentos processados e açúcares adicionados: estes alimentos podem causar picos de açúcar no sangue e afetar negativamente o desempenho físico;

Refeições pré e pós-treino: ingerir uma refeição rica em hidratos de carbono complexos e proteínas cerca de 2 a 3 horas antes do treino ou jogo, e outra refeição rica em proteínas e hidratos de carbono de absorção mais rápida após o treino ou jogo para ajudar na recuperação muscular;

Frutas e vegetais: consumir frutas e vegetais variados para obter vitaminas, minerais e antioxidantes que ajudam a fortalecer o sistema imunológico e prevenir lesões



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

Antes do exercício:

- Faça uma refeição leve cerca de 1 a 2 horas antes do exercício;
- Alimentos top: ricos em hidratos de carbono e com baixo teor de gordura são a melhor fonte de energia;
- pão (de preferência de mistura) ou cereais;
- batidos de frutas (com leite com baixo teor de gordura ou iogurte magro);
- frutas frescas: pera, maçã e banana.

Alimentos a evitar:

- alimentos ricos em proteínas (leite, queijos, carnes, presunto);
- alimentos ricos em óleo e gorduras porque retardam a digestão;
- café e os alimentos ricos em cafeína como o chá preto por serem diuréticos;
- alimentos ricos em fibras por promoverem distensão abdominal.

Durante o exercício:

- Tente consumir água em todas as oportunidades possíveis, mantenha-se o mais hidratado possível;
- Tenha a sua própria garrafa de água e controle o que bebe;
- Em eventos de mais de 1 hora, pode haver benefícios nutricionais em consumir hidratos de carbono com a sua bebida, como se fosse uma bebida desportiva;

Peq.
Almoço

Iogurte com Cereais (Pouco Açúcar) + frutos secos
2 Ovos Cozidos + 1 copo de sumo natural
Iogurte e uma fatia de Pão Integral com doce
Chá verde e uma fatia de pão com queijo e/ou fiambre (aves)



Almoço

Sopa e salada
Carne – Preferência: carnes brancas - peito de Frango ou Peru (evitar frito)
Peixe – Exemplos: Atum / Salmão / Pescada
Ovos – 3 Mexidos ou Cozidos
Arroz: Basmati ou Integral
Batata: preferência para doce (evitar frita)

Bebida

Água
(1,5L a 2L por dia)

Lanches

1 iogurte
1 peça de fruta
Frutos secos
1 batido proteico

Jantar

Sopa (evitar batata e cenoura) e salada
Carne – Preferência: carnes brancas - peito de Frango ou Peru (evitar frito)
Peixe – qualquer desde que seja grelhado
Quinoa: evitar hidratos

Ceia

Chá
Queijo fresco
Peça de fruta



paiopresfc oficial



paiopresfc1925@gmail.com



www.paiopresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

9.6 ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

1 - Os jogadores devem facultar comprovativo de matrícula do estabelecimento de ensino que frequentam e cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo ao gabinete de Acompanhamento Escolar e Social que em sintonia com os treinadores deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus jogadores. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.

2- Mediante o rendimento escolar dos seus jogadores, algumas sanções / incentivos poderão ser aplicadas.

Sanções previstas:

3 - Repreensão verbal e/ou não convocação para os jogos (a definir com a coordenação); promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do jogador para uma tentativa, em conjunto, de ajudar no seu rendimento escolar.

4 -Incentivos previstos:

Aos alunos cujo aproveitamento escolar seja exemplar para que possam usufruir de um conjunto de benefícios que o clube divulgará de maneira a incentivar todos os restantes.

Premiar o jogador do mês ou da época (atendendo ao mérito escolar e desportivo), com direito a receber diploma referente ao mesmo.

Quadro de Honra

Existirá, para cada equipa, um quadro de honra mensal, com afixação na Sede, do qual constarão três atletas e tendo em conta os

seguintes pressupostos:

- Cumprimento de horários de treinos e jogos;
- Atitude disciplinar nos jogos;
- Entrega nos treinos e jogos;
- Eficácia e qualidade de jogo;
- Aproveitamento e comportamento escolar.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



Para o efeito cada treinador deve indicar um atleta, com a respetiva justificação para a escolha. As medidas de correção a adotar pelo clube serão tomadas em conjunto com os Encarregados de Educação, sempre com o intuito de melhorar e permitir o sucesso do processo de formação dos jovens, para que o sucesso escolar seja uma realidade e a atividade desportiva não perca um jovem praticante.

Devem ter uma atitude de respeito e educação para com os seus professores, colegas e outros agentes que compõem a comunidade escolar, dentro e fora da sala de aula, tendo sempre presente que mesmo fora do Complexo Desportivo Vale D'Abelha estão em representação do Clube.

9.7 EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS / KITS

Todos os atletas da Academia têm obrigatoriamente de adquirir e utilizar o kit desportivo definido pelo clube.

De época para época e no caso de o clube decidir alterar o fornecedor e marca de equipamentos, os atletas terão de igualmente mudar o respetivo kit, sendo que o clube procurará garantir que a alteração ocorra apenas de dois em dois anos.

9.8 . INSCRIÇÕES E MENSALIDADES

Valores das Mensalidades

Para efeitos de inscrição no PFC o(a) atleta inscreve-se como Sócio (Praticante/Atleta) do PFC. Para tal, o menor tem que estar agregado a um adulto que pode ser o Pai, a Mãe, um familiar ou o Encarregado de Educação.

O valor da mensalidade é de 33€ para Escalão de Petizes e Traquinas, de 38€ para os Escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis.

No escalão de Júniores para a época 2024/2025 será de 0€.

No ato da inscrição o valor a pagar é de 35€ para Escalão de Petizes, Traquinas, Benjamins, e Infantis, 50€ para o escalão de iniciados, 60€ para o escalão de juvenis e de 130€ para escalão de Júniores.



paiopiresfcocial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



Estão disponíveis três modelos de pagamento das mensalidades:

- Pagamento anual (10 mensalidades, setembro a junho);
- Dois pagamentos (de setembro a janeiro e de fevereiro a junho);
- Pagamento mensal.

Forma de Pagamento

Através de transferência bancária para o IBAN do clube ou diretamente na secretaria do campo

PT50 0045 5452 4005 0342 4056 1

As mensalidades devem ser liquidadas até ao dia 8 do respetivo mês. Para que as operações fiquem regularizadas devem enviar o comprovativo do pagamento para o email do clube – paiopiresfc1925@gmail.com indicando o nome do atleta.

[Equipamentos](#)

Devem solicitar a compra do equipamento (camisola, calção e meias) no ato da inscrição. A utilização do equipamento oficial do Clube é essencial, não só nos jogos mas também nos torneios em que participamos como nos treinos. Os jogadores devem adquirir e utilizar as suas próprias chuteiras com pitons de plástico e caneleiras.

[Seguro Desportivo](#)

O futebol é um jogo desportivo coletivo e caracteriza-se pelo constante contato físico entre os praticantes, de que resultam por vezes algumas lesões, a larga maioria felizmente, de pouca gravidade. A existência do seguro desportivo é obrigatória de acordo com a Lei. No caso do Paio Pires Futebol Clube, o seguro é da Associação de Futebol de Setúbal - Companhia de Seguros Allianz, para a época desportiva de 2024/2025.



[paiopiresfcoficial](#)



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



[ppfc1925](#)



10 REGULAMENTO INTERNO E DISCIPLINAR

Objetivo

O objetivo deste regulamento, tem por base tornar coerentes os processos de gestão de eventuais conflitos, que possam surgir entre os elementos dos plantéis dos diversos escalões do Paio Pires Futebol Clube (PPFC).

Otimizar as relações, sobretudo as que se referem diretamente com as atitudes e os comportamentos ditos apropriados/inapropriados.

Acima de tudo orientar a ação de todos os intervenientes ficando aberta a possibilidade de ajustamentos futuros, pois a sua operacionalidade deve ser confirmada pela prática.

A) Deveres do jogador

1. Cumprir sempre com educação, determinação e lealdade a respetiva função, segundo as normas e instruções dos responsáveis diretos;
2. Ter sempre um comportamento moral e íntegro, quer no desempenho da sua atividade desportiva quer na sua vida particular;
3. Zelar pelo bom estado e conservação do material que lhes for confiado, assim como pelas instalações do Clube;
4. Fazer uma vida regrada sem praticar excessos de qualquer natureza, não devendo designadamente deitar-se a horas impróprias para um jogador, não excedendo nos dias de semana as 00h00 e as 23h00 nas vésperas dos jogos;
5. Respeitar rigorosamente os horários previamente estabelecidos para os jogos, treinos, concentrações, tratamentos médicos e outros que lhe forem indicados sob pena de sanção interna;
6. Assinar a folha de convocatória para os jogos;





FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

7. Cumprir rigorosamente os tratamentos clínicos e indicações dadas pelos massagistas;
8. Sempre que um jogador supostamente esteja lesionado, equipa-se e aguarda indicações da equipa médica ou técnica dos procedimentos a efetuar;
9. NÃO EFETUAR JOGOS OU TREINOS EM REPRESENTAÇÃO DE QUALQUER OUTRA ENTIDADE, OU A TÍTULO PARTICULAR, SEM PRÉVIA AUTORIZAÇÃO DO DEPARTAMENTO DE FUTEBOL DO CLUBE, QUEM O FIZER SER-LHE-Á APLICADA UMA SANÇÃO;
10. Saber controlar-se perante toda e qualquer provocação do público ou adversários, de forma a nunca desprestigiar o emblema do PPFC;
11. Não proporcionar facilidades de entrada a pessoas estranhas nos locais de treino, jogos, vestiários;
12. Saber que só o capitão de equipa se pode dirigir à equipa de arbitragem antes, durante e após o desenrolar dos encontros e sempre com a máxima correção;
13. Sempre que aconteça um ato que incorra em desrespeito pelas regras de conduta e de boa educação quer seja durante um treino, um jogo, ou qualquer outro evento para qualquer treinador, dirigente, massagista ou outros, o jogador incorre num processo disciplinar, participado pelos técnicos ou dirigentes responsáveis;
14. Se a equipa tiver de efetuar uma saída que seja necessário tomar uma refeição, não é permitido aos jogadores fazer nem receber chamadas telefónicas enquanto a refeição decorrer;
15. Nos treinos não é permitido o uso de qualquer equipamento que faça referência a outro clube, sendo tal infração motivo para abandono imediato do treino;
16. Quando lhes for solicitado pelo Departamento, o material distribuído pelo Clube deverá ser entregue em perfeitas condições na data indicada. O material em falta ou deteriorado será pago pelos utilizadores;
17. Os Encarregados de Educação deverão enviar por e-mail ou entregar pessoalmente, as notas no final de cada período escolar para o seguinte email:

departamentofutebol@paiopiresfc.pt



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

18. Todos os jogadores poderão faltar a treinos de forma justificada por realização de testes, exames ou trabalhos escolares. Essa falta, terá de ser comunicada à equipa técnica, pretendendo-se assim salvaguardar o interesse académico acima do interesse desportivo;
19. Nos treinos e jogos não é permitido aos jogadores usarem brincos, pulseiras, fios, relógios etc.;
20. Em todos os treinos e jogos os jogadores são obrigados a fazer uso de caneleiras, salvo os treinos em que lhes seja dada indicação em contrário pela equipa técnica;
21. A mensalidade deverá ser liquidada até ao dia 8 de cada mês correspondente. Caso não seja liquidada até dia 12, o jogador poderá ficar impedido de treinar e a partir do 2º mês de atraso e poderá não ser convocado para os jogos, até liquidação dos valores em dívida.
22. Os Encarregados de Educação autorizam a utilização dos direitos de imagem dos seus educandos, para divulgação e publicidades diversas, que o Paio Pires Futebol Clube entenda, sem que tal signifique a existência de encargos financeiros para o clube, ou outras contrapartidas legais;
23. Todos os jogadores são inscritos como sócios do Clube;
24. Todos os torneios em que o Clube venha a participar e que tenham encargos financeiros, referentes à inscrição de jogadores, será facultativa a sua presença. Todos os restantes torneios (sem custos de inscrição), são de presença obrigatória, desde que convocados, independentemente do seu carácter oficial ou amigável.
25. É expressamente proibido ter em sua posse, ou consumir qualquer tipo de substância alcoólica ou psicotrópica.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

B) Os capitães de equipa deverão:

1. Ser indicados pelo seu treinador atendendo à sua antiguidade no Clube e ao seu perfil para a função.
2. Dar o exemplo de dignidade e irrepreensível comportamento em todas as circunstâncias;
3. Cumprir e fazer cumprir as determinações de Técnicos, Dirigentes e Departamento Médico;
4. Não permitir comportamentos desajustados por parte dos companheiros, fundamentalmente na ausência de técnicos e dirigentes, seja dentro ou fora das instalações do clube;
5. Ser o elo-de-ligação entre técnicos e jogadores solicitando sempre que necessário conversas entre os mesmos com o fim de acertar pormenores do interesse do grupo.

C) Comportamento antes do treino ou competição

1. O treino começa quando entram nas instalações e acaba quando sai das mesmas;
 2. Apresentar-se sempre no local de treino mesmo se estiver lesionado. (salvo indicações em contrário);
 3. Avisar com antecedência sempre que estejam impedidos de comparecer
- Manual de Acolhimento e Boas Práticas
Endereço electrónico: paiopiresfc1925@gmail.com
- por motivos de força maior, devem comunicar ao Coordenador Técnico ou a um dos treinadores da equipa através de um telefonema, e-mail ou sms;
4. Sempre que tenha estado ausente dos treinos injustificadamente, no seu regresso, nunca se equipa sem primeiro falar com o Coordenador Técnico e o Treinador;
 5. Ter muita atenção à alimentação. Não é aconselhável 90 minutos antes dos jogos/treinos ingerir alimentos tipo: fritos, pão com enchidos, bolos, sumos ou refrigerantes;
 6. Evitar trazer objetos de valor para o treino, pois o Clube não se responsabiliza pelo seu desaparecimento, (telemóvel, relógios, fios e outros objetos de valor);
 7. Nas viagens para os locais de treino ou jogo o comportamento deverá ser digno da condição de jogador do Paio Pires Futebol Clube.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

D) Comportamento durante e após o treino ou competição

1. Todos os jogadores devem zelar pelo material de treino;
2. Nos treinos é obrigatório apresentar-se com as chuteiras limpas, caneleiras, meias até os joelhos, calções e camisola (equipamento de treino do clube,), se tal não acontecer, poderá ser impedido de treinar;
3. Não são tolerados atos de indisciplina;
4. Os jogadores que estiverem no banco de suplentes devem respeitar as decisões dos treinadores, apoiar os colegas e estarem prontos para entrar no jogo a qualquer momento;
5. Os jogadores que não forem convocados devem respeitar a decisão dos treinadores e sempre que possível comparecerem nos jogos para apoiar os colegas;
6. Os jogadores devem tomar banho nas instalações do clube após os treinos e jogos e devem usar sempre chinelos;
7. Os jogadores devem abandonar os balneários após o término dos treinos e jogos, não podendo permanecer nos balneários para além de 30 minutos.

O jogador que não cumprir ou infringir de forma voluntária as normas do Regulamento interno, será alvo de procedimento disciplinar, de acordo com o Regulamento disciplinar em vigor.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

10.1 Regulamento Disciplinar

1- Atraso ao início do treino, no dia do jogo e à concentração sanção a aplicar pelo treinador

- a) Falta ao treino sem aviso prévio sanção a aplicar pelo treinador;
- b) Falta injustificada a mais que um treino na mesma semana pode não ser convocado;
- c) Não comparência ao jogo, indevidamente justificada estando convocado proibição de treinar e processo disciplinar;
- d) Desavenças graves com colegas proibição de treinar e processo disciplinar;
- e) Falta de respeito e má educação para com os responsáveis proibição de treinar e processo disciplinar;
- f) Em representação do Clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo Suspensão imediata e processo disciplinar, até á sua conclusão;
- g) Na véspera do jogo e estando convocado, ser visto fora de casa após as 00:00 horas será desconvocado.

2 - Durante os jogos

- a) Os cartões amarelos e vermelhos são passíveis de apreciação por parte dos responsáveis do Clube (Gestão Desportiva) tendo em consideração comportamentos justificados ou injustificados;
- b) Os comportamentos injustificados serão penalizados com treinos de castigo (entre 1 e 3), com presença obrigatória nos mesmos.

3- Não cumprimento das normas internas castigo a aplicar pela direção, após consulta ao treinador e coordenador;



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024



- a) Comportamentos incorretos para com elementos do Clube por parte de pessoas externas ao mesmo, mas com ligação familiar aos jogadores sanção a aplicar pelo Clube pela ordem indicada no ponto nº4;
- b) Todos os prevaricadores terão direito a serem ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção;
- c) As penas serão afixadas para conhecimento de todos;
- d) Todas as situações não previstas neste regulamento e que impliquem sanção disciplinar, serão analisadas pela Direção do clube;
- e) Os processos disciplinares são instruídos pelo conselho disciplinar, sob aceitação da Direção do Clube.

4- Encarregados de educação e familiares:

Comportamentos incorretos para com elementos do Clube ou equipas de arbitragem por parte de pessoas externas ao mesmo, mas com ligações familiares aos jogadores:

1. Explicações do Encarregado de Educação ao Coordenador Técnico.
2. E. de Educação chamado à Direção desportiva
3. Possibilidade do Encarregados de Educação ser convidado a sair do Clube como o seu educando.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



POLÍTICA E PROCEDIMENTOS DE RECRUTAMENTO E ANGARIAÇÃO

Num mundo cada vez mais competitivo e evoluído a todos os níveis, a constante evolução e adaptabilidade é um registo fundamental. É cada vez mais necessário correr mais rápido para se conseguir atingir os objetivos propostos. O Scouting, enquanto ferramenta de trabalho adaptada ao desporto em geral e ao Futebol em particular, obriga a que os seus intervenientes dominem cada vez melhor uma série de funcionalidades e métodos de trabalho por forma a que mais rapidamente alcancem os objetivos a que se propõem. Desta forma, o scouting é um elemento essencial para o sucesso futuro da academia do PFC, uma vez que é nesta fase que se identificam aqueles e aquelas que mais tarde poderão vir a ser jogadores(as) profissionais e importantes fontes de rendimento para o clube através dos direitos de formação.

O PFC dispõe de um documento escrito, intitulado Política e Procedimentos de Recrutamento e Angariação, que inclui as linhas orientadoras que todos os elementos envolvidos em ações de recrutamento e angariação deverão seguir, sempre que ocorra qualquer uma destas atividades, respeitando as Linhas Orientadoras de Ética para o Recrutamento e Angariação de Jovens Praticantes de Futebol e Futsal preconizadas pela Federação Portuguesa de Futebol.

A Política e Procedimentos de Recrutamento e Angariação do PFC é aplicável ao Futebol Masculino para além de uma estrutura conceptual, estruturação funcional, organograma e definição de objetivos que a seguir se reproduzem, inclui uma descrição detalhada dos procedimentos de recrutamento e de angariação, a identificação do perfil global dos atletas a recrutar e/ou angariar por escalão etário, a definição da abrangência geográfica das ações de recrutamento/angariação, a caracterização da base de dados de recrutamento e as atividades de recrutamento e angariação desenvolvidas na época desportiva.

Sem prejuízo de estarem documentados os procedimentos de Recrutamento, até à data, o PFC apenas realizou ações de angariação, através da promoção de treinos de captação quer para o futebol masculino quer para o futebol feminino, as quais têm garantido o preenchimento das necessidades das diversas equipas, em termos quantitativos e qualitativos.

Contudo, quando surgir a necessidade de efetuar ações de recrutamento, a política e procedimentos a seguir para esse propósito estão devidamente definidos e documentados.



paiopresfc oficial



paiopresfc1925@gmail.com



www.paiopresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

RECRUTAMENTO E ANGARIAÇÃO

Entende-se por RECRUTAMENTO a atividade de inscrição de jovens que pratiquem ou tenham praticado futebol ou futsal em outra entidade, tendo passado por um processo de observação, seleção e contacto.

Entende-se por ANGARIAÇÃO a atividade de inscrição de jovens que nunca

tenham praticado futebol em qualquer outra entidade.

Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Endereço electrónico: paiopiresfc1925@gmail.com

Procedimentos de Angariação

- Para o clube são recebidos jogadores de todas as idades e posições de campo, com especial foco nos escalões mais novos de forma a haver uma estrutura piramidal;
- O Clube já esteve e pretende retomar a possibilidade de junto das escolas realizar sessões de angariação de novos atletas.
- O Clube tem e pretende continuar a contar com jogadores do concelho do Seixal e de localidades próximas, de outros concelhos não excluindo outras regiões;
- Os recursos humanos do departamento incluem o responsável da angariação, treinadores e toda a estrutura do clube;
- O Clube tem recebido alguns atletas que (por exemplo, uma mudança de residência dos Pais/ Encarregados de Educação ou outra razão que motive uma troca desinteressada), tiveram que procurar outra opção para se manterem na prática da modalidade;
- O Clube tem a responsabilidade de criar as condições de segurança, higiene e salubridade para que os atletas treinem;

Formas de Recrutamento – Captações

- Antes do início da época, o Clube promove períodos de captações para novos atletas. Estas captações servem para detetar e selecionar atletas para os diversos escalões.
- O Clube está sempre recetivo em receber novos atletas, independente da raça e/ou religião.
- No planeamento anual são definidas prioridades atuando o Clube sempre que se encontre um jogador com perfil de jogador definido, quer para a competição Distrital quer para a competição do Nacional (Sub15);
- O clube segue uma política de recrutamento orientada para a performance, sobretudo nos escalões de competição;
- Os observadores são os treinadores, toda a estrutura do clube e observadores



[paiopiresfc](https://www.facebook.com/paiopiresfc)



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



[ppfc1925](https://www.instagram.com/ppfc1925)



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024



Formas de comunicação e promoção:

Site do Clube

Facebook do Clube

Vídeos da Internet de jogos

Anúncios na comunicação social regional

Através dos atletas do clube

Observações durante o campeonato

Criação e participação em Torneios na pré-época em diversos escalões

Jogos particulares com equipas de outras regiões

Perfil do Jogador a Recrutar

É necessário 1º definir:

- Perfil global do jogador a contratar
- Perfil do jogador a contratar, por escalão etário
- Perfil do jogador a contratar, por posição

Aspetos técnicos a ter em conta do jogador a recrutar:

Em relação aos jogadores dos escalões de Petizes/Traquinas/Benjamins as questões: posição, tamanho/altura, técnica, capacidade de antecipação e escolha de ações são importantes.

Nos escalões de Infantis e Iniciados: o estado de maturidade, salto pubertário, atitude competitiva, tomado de decisão e inteligência de jogos são amplamente valorizadas.

Aspetos comportamentais a ter em conta do jogador a recrutar:

- Compromisso com o Clube;
- Empenho;
- Dedicção;
- Respeito pelo próximo, carácter, humildade, saber-estar.

Relativamente ao perfil global por posição pretende-se que os jogadores tenham as seguintes características:



paiopiresfcocial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

- Guarda-Redes: Boa capacidade de leitura do jogo, bom posicionamento, ágil e com bons reflexos, confiante e positivo perante as adversidades e que tenha um bom jogo de pés;
- Defesas Centrais: Bom no desarme e na antecipação, boa leitura de jogo, bom posicionamento em campo, velocidade e boa capacidade de passe curto e longo;
- Defesas Laterais: Bom no desarme e no 1x1, resistência, velocidade, bom no domínio de bola, bom no passe e no cruzamento;
- Médios Centro: Resistência aeróbia, força, velocidade de reação, bom no desarme e recuperação de bola, bom no passe, boa leitura e visão de jogo com sentido de profundidade e cobertura;
- Médios Alas: Velocidade, resistência, bom domínio de bola, forte no 1x1, bom no cruzamento, objetivo, capacidade finalizadora e capacidade para defender;
- Avançados: Força, impulsão, agilidade, capacidade finalizadora, velocidade de reação, forte na penetração, visão do jogo, bom no cabeceamento.

OMISSÕES AO REGULAMENTO

As situações que possam ocorrer e não estiverem contempladas neste regulamento serão objeto de análise pela direção, em função das diferentes secções e das situações em causa.



paiopiresfcoficial



paiopiresfc1925@gmail.com



www.paiopiresfc.pt



ppfc1925