

**REGULAMENTO INTERNO  
FUTEBOL FORMAÇÃO  
ÉPOCA 2019/2020**





Associação Desportiva de Machico  
Instituição de Utilidade Pública  
Fundada em 14 de Abril 1969

## **1. INTRODUÇÃO**

O presente regulamento interno serve para dar a conhecer a todos os (as) atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento de Futebol da Associação Desportiva de Machico, as normas a seguir, ao longo da temporada 2019/2020.

Aplica-se a todos os elementos a partir do momento que esta inicia as suas atividades, e a partir do momento que todos os seus intervenientes iniciam as suas funções. Este documento tem como objetivo garantir a coerência desejável das atitudes e dos comportamentos dos atletas e de todos os elementos que desempenham funções nesta estrutura.



Associação Desportiva de Machico  
Instituição de Utilidade Pública  
Fundada em 14 de Abril 1969

## **2. MISSÃO**

A Associação Desportiva de Machico tem como missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se inserem, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube e reforçando a posição de mais alto representante desportivo da cidade.

## **3. VISÃO**

A Associação Desportiva de Machico pretende ser um clube de referência na qualidade do ensino/treino do Futebol, constituída por uma equipa de técnicos qualificados, cujo principal centro de interesse assenta nos alunos, no seu bem-estar e na sua motivação para a prática do Futebol.

## **4. VALORES**

A Associação Desportiva de Machico acredita, defende, pratica e ensina os seus valores: Ética, Espírito de Equipa, Responsabilidade, Solidariedade, Rigor, Competência, Honestidade, Empenho e Competitividade.



## **5. ELEMENTOS DO DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO**

### 5.1. DISPOSIÇÕES COMUNS

Todos os elementos do Departamento de Formação devem:

- a) Promover entre si um clima de harmonia e camaradagem;
- b) Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de todos;
- c) Ser assíduos e pontuais no cumprimento dos horários;
- d) Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro do recinto desportivo;
- e) Proceder com correção para com todos os elementos do clube;
- f) Cumprir e zelar pelo cumprimento do Regulamento Interno.

### 5.2. DIRETOR TÉCNICO DA ENTIDADE

#### 5.2.1. FUNÇÕES

- a) Coordenar e supervisionar as atividades do departamento de formação;
- b) Coordenar e supervisionar a avaliação da qualidade dos serviços prestados bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade;
- c) Coordenar a produção das atividades desportivas;
- d) Superintender tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas as atividades desportivas nelas desenvolvidas;
- e) Colaborar na luta contra a dopagem e na implementação do plano nacional de ética no desporto;
- f) Realizar reuniões 1 vez por trimestre com os treinadores e com os diretores de jogo de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e jogos para harmonizar as expectativas dos treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo clube.

### 5.3. COORDENADOR TÉCNICO

#### 5.3.1. FUNÇÕES



- a) Assistir sempre que possível aos treinos e jogos de todas as equipas de formação;
- b) Coordenar a atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente treinos, formação de treinadores, comunicação com os pais/encarregados de educação, competições e eventos desportivos;
- c) Realizar reuniões 1 vez por trimestre com os treinadores e com os diretores de jogo de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e jogos para harmonizar as expectativas dos treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo clube;
- d) Fazer cumprir o Regulamento Interno;
- e) Elaborar um organigrama técnico, horários, grupos de treino, distribuição de espaços e de competições;
- f) Controlar a planificação, os conteúdos das sessões e tarefas de treino e de assiduidade;
- g) Promover um trabalho multidisciplinar com outros agentes (médicos, massagistas, enfermeiros, fisioterapeutas, directores e treinadores).

#### 5.4. NORMAS DE CONDUTA DOS TREINADORES

- a) Respeitar todos os atletas, funcionários, diretores e pais/encarregados de educação dos atletas;
- b) Planear e orientar todas as sessões de treino de acordo com os objetivos definidos;
- c) Ensinar os conteúdos através de atividades seguras e adequadas às necessidades e características dos praticantes;
- d) Ensinar e desenvolver nos praticantes as regras de jogo, espírito de fair play e comportamento desportivo apropriado;
- e) Proporcionar às crianças e jovens a alegria e o prazer do jogo, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva;
- f) Não utilizar e não permitir que seja utilizada linguagem abusiva;
- g) Ser o primeiro a entrar no recinto de jogo e ser o último a sair.

#### 5.5. ATLETAS

##### 5.5.1. DIREITOS DO ATLETA

- a) Ser respeitado por todos os agentes do clube;



- b) Usufruir de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem-sucedidas;
- c) Usufruir de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade;
- d) Usufruir de competições federadas na Associação de Futebol da Madeira;
- e) Usufruir das instalações desportivas, nomeadamente, de balneário equipado com banhos, sanitários, vestuário com padrão ótimo de higiene;
- f) Ser convocado, desde que cumpra com as suas obrigações para com o clube e que o treinador assim o entenda;
- g) Ser reconhecido e valorizado o mérito, dedicação, esforço e empenho, tanto nos treinos como nos jogos;
- h) Ver reconhecido e valorizado o seu desempenho escolar;
- i) Ter seguro.

#### 5.5.2. DEVERES DO ATLETA

- a) Todos os atletas, antes de iniciar a sua atividade, têm que se inscrever na secretaria do clube;
- b) Respeitar e dignificar o clube;
- c) Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitado a sua presença;
- d) Respeitar os colegas e todos os agentes desportivos ligados ao clube;
- e) Ser assíduo e pontual;
- f) Seguir as orientações do treinador, relativas ao processo de treino;
- g) Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;
- h) As faltas aos treinos e às competições deverão ser devidamente justificadas, com antecedência;
- i) Colaborar na organização e recolha do material utilizado nos treinos;
- j) Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, bem como do material de treino, fazendo uso correto dos mesmos;



k) Estar devidamente equipado com o equipamento oficial do clube para esta época, podendo ser ainda utilizado o equipamento oficial das épocas anteriores e pronto para treinar, com a antecedência devida.

## **6. PROIBIÇÕES:**

- a) É proibido comer e beber nas carrinhas/autocarros do clube;
- b) É proibido participar em torneios desportivos ou treinar em outros clubes, sem autorização prévia da Associação Desportiva de Machico;
- c) É proibido equipar-se/desequipar-se fora dos balneários;
- d) É proibido entrar no campo de treinos sem autorização dos treinadores;
- e) É proibido usar, durante os treinos e jogos: brincos, fios, pulseiras, relógios, outros acessórios;
- f) É proibido sair do campo sem autorização dos treinadores;
- g) Não serão permitidos atos de violência e indisciplina;
- h) É proibida a utilização de peças de vestuário alusivas a outros clubes;
- i) É proibido escrever ou riscar paredes, bancos e cabides das instalações utilizadas;
- j) É proibido roubar. Em caso de roubo, dentro das instalações da A. D. Machico, será instaurado um processo disciplinar interno e comunicado às autoridades de segurança.

## **7. CONSELHOS ÚTEIS:**

- a) Disciplina a tua alimentação e o teu descanso;
- b) Não fumes, não bebas bebidas alcoólicas e não consumas substâncias ilícitas;
- c) Evita, antes dos treinos e jogos, ingerir alimentos do tipo: fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados, rebuçados, gomas....



d) Preserva os teus equipamentos;

e) Reconhece os erros e aprende com eles, não tentando arranjar desculpas;

**f) Evita trazer valores e/ou objetos de valor, para os treinos e jogos, uma vez que o clube não se responsabiliza pelo seu extravio ou roubo.**

g) É desejável que os atletas tomem banho nas instalações do clube, após os treinos e jogos;

### **8. NORMAS ESPECÍFICAS:**

1) É obrigatório tratar com respeito e correção todos os elementos de Departamento de Formação da A. D. Machico;

2) O(a) atleta deve conhecer o Regulamento Interno;

3) Sempre que um atleta, treinador, encarregado de educação quiser utilizar o nome ou o símbolo da A. D. Machico terá de pedir a respetiva autorização à direção do clube;

4) Se o(a) atleta estiver lesionado(a) deve comparecer nas instalações do Clube, para efetuar os tratamentos, mantendo os treinadores e o departamento médico informados;

5) O(a) atleta não pode jogar ou treinar noutros clubes, durante a presente temporada;

6) O(a) atleta deve entregar ao treinador, no final de cada período escolar, o registo de avaliação escolar;

7) É obrigatório o uso de caneleiras em todos os treinos e/ou jogos;

8) É expressamente proibido entrar na Rouparia e Enfermaria do Clube, sem autorização do responsável;

9) Toda e qualquer falta de respeito entre atletas, treinadores, funcionários e diretores será alvo de processo disciplinar interno;

10) O(a) atleta não deve criticar nem reclamar das decisões dos árbitros e seus auxiliares;

11) O(a) atleta e/ou encarregado(a) de educação não deve reclamar nem mostrar desagrado com as decisões dos treinadores;

12) O(a) atleta tem a obrigação de assinar a folha de convocatória (aquando da sua convocação);

13) Nos jogos em casa, os (as) atletas devem comparecer nas instalações do clube com 1 hora de antecedência ou conforme indicação do treinador da respetiva equipa.





- 14) Os(as) atletas e elementos das equipas técnicas estão expressamente proibidos de dar entrevistas aos órgãos de comunicação social, sem autorização da direção da A. D. Machico;
- 15) Casos disciplinares, relativos a treinos e jogos, em primeiro lugar, serão analisados pelos treinadores e, posteriormente, expostos à direção;
- 16) No Caso de desistência, o(a) atleta e o seu encarregado de educação deverão informar o coordenador e os serviços administrativos;
- 17) Os treinadores podem expulsar do treino um(a) atleta que não cumpra regras básicas de civismo;
- 18) Todos os assuntos do interesse do clube deverão ser tratados em sede própria, não devendo ser discutidos em praça pública;
- 19) Nos escalões em que existem mensalidades, as mesmas devem ser pagas até o dia 8 de cada mês nos serviços administrativos;
- 20) Outras situações não referenciadas neste regulamento serão participadas à direção e analisada pela mesma.

## **9. REGULAMENTO DISCIPLINAR:**

- a) Faltas injustificadas: repreensão verbal, suspensão, rescisão;
- b) Desavenças com os colegas: sanção a aplicar pelo treinador e Coordenador;
- c) Falta de respeito e indisciplina para com elementos internos ou externos do clube: sanção a aplicar pelos(as) dirigentes do clube;
- d) Incumprimento do regulamento interno: sanção a aplicar pelos(as) dirigentes do Clube;



Associação Desportiva de Machico  
Instituição de Utilidade Pública  
Fundada em 14 de Abril 1969

- e) Todas as ocorrências não previstas por este regulamento serão analisadas pelos dirigentes do Clube;
- f) Todos os infratores terão direito a ser ouvidos, antes da aplicação de sanções.

#### 9.1. SANÇÕES

- a) Advertência / Repreensão verbal e/ou escrita;
- b) Suspensão de treinos e/ou jogos;
- c) Expulsão / Rescisão.

**Este Regulamento entra imediatamente em vigor.**

Machico, 02 de julho de 2019

O Presidente

---

(Raul Benjamin C. Miranda)