UNIÃO DESPORTIVA DE ALFORNELOS

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ÉPOCA 2023/2024

ÍNDICE

CAPÍTULO 1 – MISSÃO, VISÃO, OBJECTIVOS E OUTRAS INFORMAÇÕES DE CARIZ ESTRATÉGICO 2

CAPÍTULO 2 – NORMAS DE CONDUTA 6

CAPÍTULO 3 – NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS 12

CAPÍTULO 4 – INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR 16

INTRODUÇÃO

Este manual destina-se a todos os membros da União Desportiva de Alfornelos, incluindo atletas, pais/tutores, treinadores, diretores e demais intervenientes na secção de Futsal. Tem como propósito esclarecer as normas essenciais para assegurar o bom funcionamento da época desportiva. Cada indivíduo que faz parte da União Desportiva de Alfornelos representa não apenas a equipa, mas também carrega consigo o nome e a imagem da instituição. Pertencer a esta comunidade é uma honra e um privilégio que deve ser cultivado com responsabilidade.

CAPÍTULO 1 – MISSÃO, VISÃO, OBJECTIVOS E OUTRAS INFORMAÇÕES DE CARIZ ESTRATÉGICO

APRESENTAÇÃO

A União Desportiva de Alfornelos, fundada a 5 de abril de 2008, resulta da fusão do Clube Recreativo dos Besouros e da Associação Desportiva de Alfornelos. Criada para suprir lacunas desportivas e recreativas na freguesia, a coletividade tem-se destacado por iniciativas voltadas para a juventude. A missão é dar continuidade a projetos antigos e empreender em novas iniciativas que promovam o desenvolvimento global dos seus membros.

MISSÃO

A União Desportiva de Alfornelos tem como missão promover a prática do desporto, sendo o Futsal a sua vertente principal, formar atletas de acordo com identidade e valores do clube, dando prioridade ao desenvolvimento global, aos níveis desportivo, social e escolar. Promover o interesse pela atividade física e desportiva como veículo de valorização do ser humano, através de uma educação cívica e desportiva de qualidade, estimulando ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube.

VISÃO

A União Desportiva de Alfornelos aspira a ser um clube de referência na qualidade do ensino/treino do Futsal. Contando com uma equipa de técnicos qualificados, o foco está no bem-estar e motivação dos atletas. O objetivo é criar um ambiente que promova o desenvolvimento integral, não apenas desportivo, mas também pessoal.

VALORES

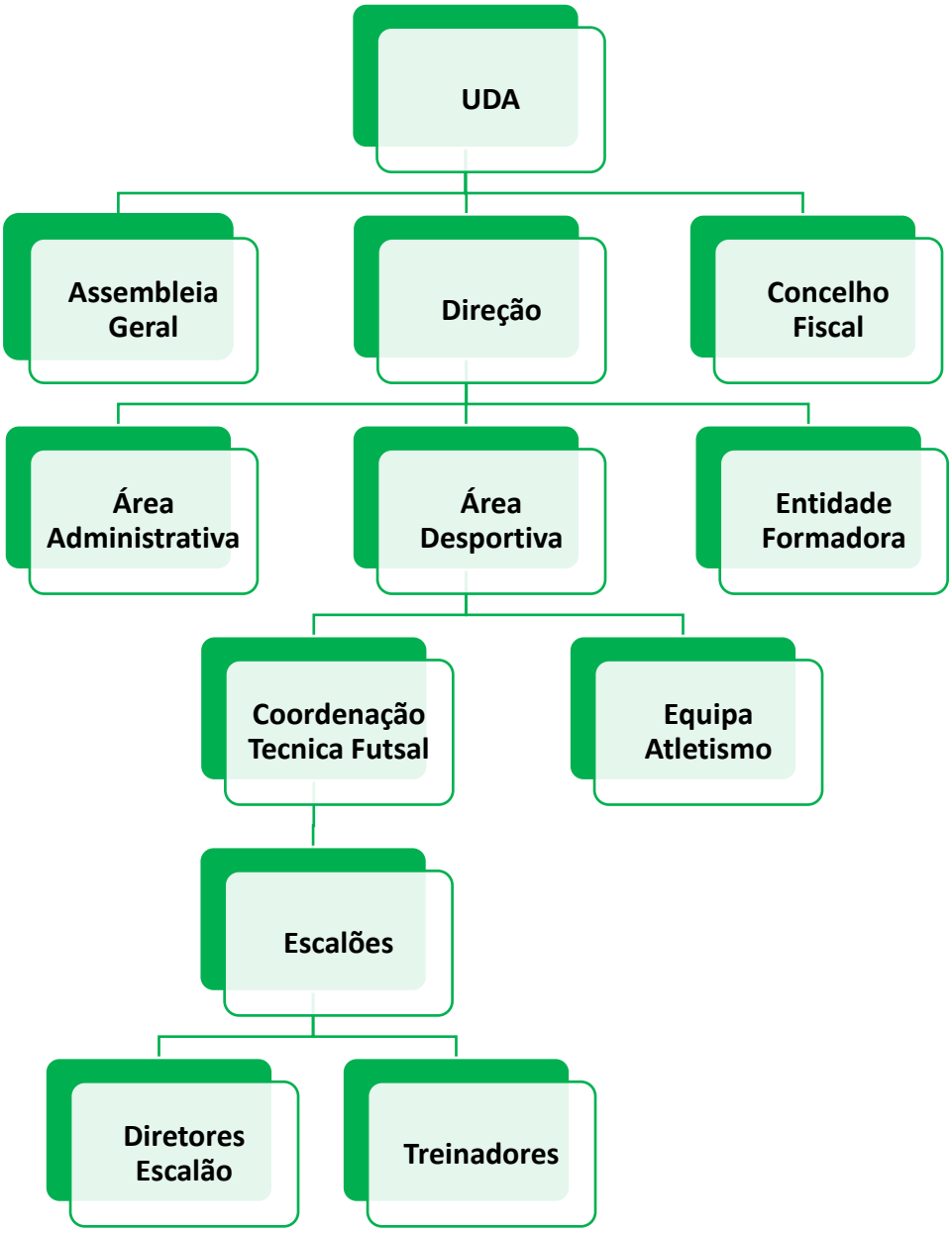
A coletividade promove e divulga valores fundamentais, que transcendem o desporto e permeiam o dia a dia dos seus membros. Destacam-se o fairplay, honestidade, disciplina, responsabilidade, lealdade, humildade e persistência.

OBJETIVOS

Os objetivos da União Desportiva de Alfornelos incluem a formação de jovens comprometidos com o "fair play", estabelecendo relações socioculturais positivas. Procura ser uma escola de bons atletas e cidadãos, integrando o desenvolvimento técnico/tático/físico com sólidos princípios cívicos. O orgulho da coletividade reside não apenas em criar bons jogadores, mas também em apoiá-los academicamente e moldar cidadãos responsáveis. Almeja-se formar a equipa sénior com atletas oriundos da própria formação do clube.

Este manual reflete o compromisso da União Desportiva de Alfornelos com a excelência desportiva, o desenvolvimento pessoal e a promoção de valores que transcendem o campo de jogo. Cada membro é encorajado a abraçar esta missão e contribuir para o crescimento coletivo.

ORGANOGRAMA



LOCALIZAÇÃO DA SEDE SOCIAL

Sede da União Desportiva de Alfornelos.

Rua Dr. º Abel Varzim, 4 A, 2650 – 304 Amadora

Coordenadas: 38.765758, -9.209423

Condições para o exercício da prática desportiva

Normas de pagamento das Quotas dos atletas:

Inscrição: 25€.

Seguro: 10€.

Valor da quota mensal: 25€ (10 meses, setembro a junho).

Valor da quota de irmãos: 15€ (10 meses, setembro a junho).

As quotas devem ser pagas até ao dia 8 de cada mês.

As quotas devem ser pagas, preferencialmente, por transferência bancaria e entregue o comprovativo da transferência, identificando o atleta, ao diretor do escalão ou para o e-mail do clube (udalfornelos.geral@gmail.com).

Pagamento em dinheiro é feito ao diretor do escalão.

BPI NIB: 0010 0000 41982260001 67

O equipamento que o atleta tem direito no momento do pagamento da inscrição são duas camisolas de manga curta e uma sweat de manga comprida. Este equipamento deverá ser utilizado obrigatoriamente nos treinos e no aquecimento dos jogos.

Todo o equipamento extra (Ex: fato de treino, polo de saída, etc.) deve ser pago à parte.

O transporte dos atletas deve ser assegurado pelos pais dos atletas. Caso os pais, com regularidade, não assegurem o transporte do seu atleta/filho, poderá ser exigido um valor suplementar.

CAPÍTULO 2 – NORMAS DE CONDUTA

NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES

DO DIRETOR TÉCNICO

O cargo de Coordenador Técnico implica um grande conhecimento do funcionamento e de toda a filosofia do Clube.

Funções:

• É responsável pela coordenação técnica do Futsal do Clube, nomeadamente pela definição do modelo de jogo e modelo de treino;

• É da sua responsabilidade em conjunto com a direção, a constituição das Equipas Técnicas e Staff Administrativo de cada escalão;

• Realiza reuniões, sempre que achar conveniente, com os Diretores e Treinadores de forma a analisar o processo de trabalho efetuado;

• Organiza em conjunto com os Coordenadores de Fase, os jogos de preparação a realizar na pré-época, bem como outros de carácter pontual (torneios e outros) durante a época desportiva;

• Elabora em conjunto com os restantes Diretores, horários, grupos de treino, distribuição de espaços para todas as atividades.

DOS TREINADORES

• Ser um exemplo para todos;

• Manter uma postura correta dentro e fora do campo;

• Incutir nos atletas gosto pela modalidade e transmitir uma constante ideia de querer ser cada vez melhor;

• Abster-se de consumir bebidas alcoólicas e principalmente de fumar na presença de qualquer atleta;

• Ter muito cuidado com fotografias ou comentários expostos nas redes sociais;

• Planear, realizar e avaliar o treino de acordo com os ideais do Clube e com o respetivo escalão etário;

• Atribuir e delegar funções nos seus Treinadores-Adjuntos;

• Indicar ao Diretor/Delegado qual o material necessário para a concretização do treino;

• Implementar regras para o bom funcionamento do grupo, mas normalizada a todas as equipas do Clube;

• Articular com o staff administrativo do escalão a hora de concentração para o jogo;

• Elaborar a convocatória para o jogo e ontagi-la ao Diretor/Delegado;

• Não utilizar nem permitir que seja utilizada linguagem imprópria;

• Reportar ao Diretor/Delegado todas as lesões dos atletas que tenha conhecimento;

• Ceder atletas da equipa que lidera, sempre que o Coordenador Técnico lhe proponha, para serem utilizados noutras equipas do Clube;

• Eleger os capitães em concordância com o Coordenador;

• Chegar antecipadamente aos treinos e jogos;

• Utilizar em todos os treinos e jogos o material desportivo fornecido e indicado pelo Clube para cada circunstância;

• Apresentar-se nas reuniões formais com os restantes Agentes Desportivos na sede do Clube, quando notificados;

• Participar nas atividades promovidas pelo Clube.

DOS CAPITÃES DE EQUIPA

Capitão é um atleta forte da Equipa, que possui melhor sensatez e responsabilidade em campo. É a figura que inspira todos os colegas e aquele que detém a maior capacidade de tomar decisões, nos bons e maus momentos.

• Representa toda a Equipa e possui a responsabilidade de dar a cara por todos e de tomar decisões pelo grupo, sempre que necessário. Após ouvir a opinião de todos, cabe-lhe sempre a tomada de decisão final e responsabilizar-se pelas suas consequências;

• Em algum momento que não esteja presente um adulto, cabe ao Capitão zelar pela boa conduta da Equipa;

• Tem a responsabilidade de manter e transmitir uma imagem de atleta empenhado e que faz o necessário para manter a sua boa performance intelectual e desportiva;

• Sempre que existam aversões ou rivalidades dentro do balneário, cabe ao Capitão de equipa impor a ordem. Possui a responsabilidade de garantir o bom espírito da Equipa e a camaradagem entre colegas. Sempre que se verifique um conflito deverá interferir e apelar ao entendimento de ambas as partes, para que as discussões, rivalidades ou egos não prejudiquem os restantes elementos do grupo;

• O Capitão de Equipa representa os colegas junto do Treinador e do Diretor/Delegado do escalão;

• No decorrer dos jogos representa os colegas junto dos árbitros de uma forma civilizada e tem a responsabilidade de conversar com estes, defendendo a ação dos colegas ou reconhecer os seus erros;

• No decorrer dos jogos, o Capitão de Equipa deverá ter uma conduta exemplar, respeitar os adversários, os árbitros e o público. Tem a responsabilidade de promover o jogo limpo e de incentivar o fair-play;

• Para o Capitão de Equipa, a sua equipa está acima de tudo. Deverá defender os colegas e promover um bom relacionamento entre todos de modo a lutar pelos interesses destes. Tem a responsabilidade de privilegiar o grupo e de reclamar qualquer situação que considere injusta para os colegas.

DIREITOS DOS ATLETAS

Os atletas têm direito a:

• Ser tratado com respeito, dignidade e tolerância por todos os agentes do Clube;

• Beneficiar de um ambiente proporcionado por toda a estrutura que lhe permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cívico e cultural, contribuindo assim para a formação da sua personalidade;

• Treinar de forma que lhe permita uma constante evolução desportiva;

• Usufruir de todas as condições físicas, nomeadamente instalações desportivas de qualidade, com balneário equipado com vestuário, banhos, sanitários com ótimo padrão de higiene;

• Ver reconhecido e valorizado o seu mérito, a sua dedicação, o seu esforço no treino e o seu desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido;

• Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos ou jogos (oficiais ou de preparação) e tratada com respeito e correção por qualquer elemento do Clube;

• A utilização dos serviços médicos do Clube, bem como a prescrição de tratamentos e medicamentos, é da responsabilidade exclusiva do Departamento Médico do Clube, sendo que as instruções dadas terão de ser cumpridas integralmente;

DEVERES DOS ATLETAS

Para além de direitos, os atletas têm os seguintes deveres:

• Respeitar e dignificar o Clube, lembrando-se que envergando o emblema do Clube está em qualquer momento a representá-lo;

• Mostrar espírito desportivo, isto é, demonstrando respeito mútuo, solidariedade, amizade, promover o espírito de grupo e coesão da equipa, respeitando os atletas adversários, dirigentes de clubes adversários, equipas de arbitragem e público em geral, evitando situações desagradáveis, tanto para o grupo, como para o próprio atleta;

• Participar em todas as atividades do Clube, para as quais seja solicitado;

• Apresentar-se antecipadamente no balneário evitando atrasos aos treinos e jogos;

• Cumprimentar colegas, técnicos e restantes elementos do staff no início e final de cada treino ou jogo;

• O banho é obrigatório após os treinos e jogos para as equipas de Iniciação e Competição. Na Pré-Iniciação, não sendo obrigatório, aconselhamos que seja tomado;

• Ter uma atitude exemplar em competição, não recriminando os erros dos colegas e procurando sempre ontagia-los através de incentivos;

• As faltas aos treinos ou às competições deverão ser justificadas e anunciadas com antecedência;

• Respeitar as instruções dos Treinadores, sabendo aceitar as suas opções técnicas e táticas;

• Quando entra no balneário o telemóvel deverá ser desligado não sendo permitido mexer no mesmo;

• Utilizar em todos os treinos e jogos a roupa desportiva fornecida e indicada pelo Clube para cada circunstância;

• Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário social ou desportivo que lhes forem entregues e proceder à sua devolução logo que lhe for solicitado;

• Promover uma utilização responsável das instalações, material desportivo e transportes, mantendo o estado de conservação, higiene e limpeza;

• Não é permitido o consumo de bebidas ou alimentos sem autorização dos Treinadores;

• Em qualquer circunstância, não é permitido abandonar o grupo sem autorização;

• É proibida a captura de fotografias ou vídeos nos balneários sem autorização;

• É proibido publicar fotografias ou vídeos nas redes sociais de momentos privados da Equipa;

• Os comentários nas redes sociais, blogues e páginas pessoais, são considerados públicos, pelo que os atletas estão, por isso, proibidos de fazer qualquer observação nesses meios sobre a vida interna e organização da UDA. O atleta é responsável pela página pessoal e por todas aquelas que lhe forem associadas;

• Não prestar declarações sobre assuntos que digam respeito à particularidade da organização desportiva do Clube, expondo assuntos confidenciais, não prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, não produzir comentários que tenham como destinatários membros de órgãos sociais, atletas ou técnicos de outros clubes ou que, de alguma forma, incitem à indisciplina em futuros eventos desportivos;

• Em caso de doença, ou lesão, o atleta deve informar a equipa técnica ou o Diretor/Delegado. Em caso de lesão desportiva, não deve dirigir-se aos serviços de urgência sem autorização do Diretor/Delegado do escalão;

• Cumprir o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

NOS TREINOS

• Um atleta que vai faltar a um treino deve avisar antecipadamente o treinador, justificando a sua falta;

• Deve estar devidamente equipado e pronto para treinar, com antecedência devida;

• Ser responsável pelos bens materiais deixados no balneário;

• Esperar no respetivo balneário pela indicação do Treinador para se poderem deslocar para o campo;

• Os treinos não servem para repetir de forma rotineira os exercícios ou para passar o tempo. Pretende-se que se melhore todos os dias os fundamentos do jogo. É imprescindível, portanto que se tenha muita concentração e empenho e que se entenda porquê e para quê de cada aspeto do treino;

• Durante o treino, não se pode entrar e sair sem autorização, nem se pode falar com estranhos à equipa;

• Não se pode beber água, nem sentar durante um treino sem autorização do Treinador;

• É proibido o uso de joias, relógios, brincos e piercings;

• Sempre que haja distribuição de equipamentos para utilização nos treinos (exemplo: camisolas e calções, etc.), os mesmos são de utilização obrigatória;

• Os atletas devem cuidar do estado do seu calçado e, durante os treinos, devem ter os atacadores bem atados;

• Colaborar na organização e recolha de material.

NOS TORNEIOS OU ESTAGIOS

• Em cada caso concreto a equipa técnica definirá os horários de trabalho, de recreio e de descanso que devem ser respeitados escrupulosamente e com pontualidade;

• Os atletas devem recolher aos quartos à hora definida, devendo permanecer aí em silêncio absoluto;

• Os atletas estão proibidos de se ausentar do local onde o estágio/torneio se realiza;

• Devem apresentar-se devidamente equipados e com bons hábitos de higiene, com o material desportivo, consoante as circunstâncias;

• As camisolas devem estar sempre por dentro das calças de fato de treino ou dos calções;

• Não é permitido o uso dos casacos de fato de treino atados à volta da cintura. Bonés ou gorros só podem ser usados se estiverem devidamente identificados com emblema do Clube;

• As refeições são tomadas na sala destinada para o efeito, sendo que o primeiro elemento a entrar é o Diretor/Delegado. Os atletas só podem dar início à refeição quando todos os elementos se encontrem na sala;

• Os atletas abandonam a sala apenas quando todos os atletas tiverem terminado a refeição e com a devida autorização dada pelo Diretor/Delegado, com o conhecimento do Treinador, a um dos capitães;

• É expressamente proibido o uso de telemóveis nas refeições, quer sejam para chamadas, jogos ou mensagens escritas;

• É proibido o uso de SPA 's, piscinas ou ginásios dos locais de estágio sem a autorização da equipa técnica.

EM COMPETIÇÃO

• As convocatórias serão informadas aos atletas pelo treinador, após o último treino que antecede o jogo, tomando conhecimentos todos os atletas que assinam a convocatória;

• Os atletas não convocados estão obrigados a encontrarem-se contactáveis para a eventualidade de serem ainda integrados no grupo convocado, substituindo um atleta convocado que se tenha lesionado ou por outro impedimento, no período entre a convocatória e o jogo;

• Nos jogos disputados em casa, os atletas não convocados, na medida da sua disponibilidade, devem marcar presença e permanecer numa zona específica;

• Não se pode jogar com qualquer tipo de joias, pulseiras, fios, relógios, brincos, etc.;

• Nas entradas em campo, a Equipa deve entrar junta e em passo de corrida, assumindo uma atitude vencedora. Esta situação aplica-se tanto no aquecimento como no regresso para início da 2ª. Parte;

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

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

• O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao final do jogo.

NA ESCOLA

Todos os atletas da UDA a frequentar o meio escolar devem seguir as normas e condutas na escola. Como:

• Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;

• Seguir as orientações do pessoal docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;

• Evitar faltar e caso tenham de o fazer, estas serem devidamente justificadas pelos atletas e pelos Encarregados de Educação;

• Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na Escola;

• Devem manter sempre limpos e arrumados, os espaços utilizados pertencentes à Escola;

• Conhecer as normas de funcionamento e do Regulamento Interno da Escola e cumpri-los integralmente.

CAPÍTULO 3 – NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS

Recomendações Alimentares, Nutrição e Hidratação

Com exceção das melhorias físicas associadas ao treino e dos limites impostos pela hereditariedade, nenhum fator tem um papel tão importante para a performance como a Nutrição.

A Nutrição contribui para:

- Melhorar o desempenho físico;
- Fornecer substratos necessários ao músculo;
- Realizar uma adaptação ótima ao exercício.

A alimentação deve ser adequada quer em valor energético quer em macro e micronutrientes dependendo da atividade física praticada. É necessário um ajuste específico para cada pessoa tendo em conta vários fatores:

- Idade;
- Género;
- Altura;
- Necessidades nutricionais;
- Intensidade, duração e frequência do exercício físico praticado;
- Patologias;
- Hábitos alimentares;
- Horários.

Os atletas devem fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada, de acordo com as necessidades nutricionais individuais. A alimentação de um atleta não tem de ser drasticamente diferente de um não atleta. As diferenças fundamentais entre a dieta de um atleta e a da população em geral encontram-se nas necessidades acrescidas em lípidos, para anular as perdas de sudação, e de energia para desempenhar o exercício.

Os atletas em treino e competição devem fazer uma alimentação polifraccionada (várias refeições ao longo do dia).

Exemplo de um possível plano alimentar:

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Pequeno-almoço	• 1/2 mamão (papaia pequena) com uma colher de sobremesa de sementes de linhaça moída • Omelete de 3 claras • Chá verde	• Batido proteico - 100ml de água + 50ml de bebida vegetal (arroz ou coco) + 50g de frutos vermelhos + 1 scoop de proteína whey isolada	• 100g de queijo quark • 1 maçã com casca • 2 colher de sopa de flocos de aveia • 1 c. sopa de sementes de cânhamo • misture tudo	• 1/2 mamão (papaia pequena) com uma colher de sobremesa de sementes de linhaça moída • Omelete de 3 claras • Chá verde	• Batido proteico - 100ml de água + 50ml de bebida vegetal (arroz ou coco) + 50g de frutos vermelhos + 1 scoop de proteína whey isolada	• 2 fatias de pão de quinoa • 2 fatias de fiambre de peru / frango • Chá de gengibre com canela	• 100g de queijo quark • 1 banana • 2 c. sopa de flocos de aveia • 1 c. sopa de sementes de cânhamo • misture tudo
Lanche da manhã	• 1 queijo fresco (80g) pequeno magro • 4 nozes	• 8 nozes do Brasil	• 2 galetes de arroz integral (*rice cakes*) com 1 c. sobremesa de manteiga de amendoim • Chá verde	• 2 galetes de arroz (*rice cakes*) • 1/2 abacate • 4 tomates cereja	• 1 queijo fresco (80g) pequeno magro • 4 nozes	• 1 gelatina	• Sumo Detox (1 rodela de ananás + espinafres + aipo + água de coco)
Almoço	• Salada variada • 1 Peito de peru grelhado • 3 c. de sopa de arroz integral cozido	• Salada variada • Frango assado sem pele • 1 batata-doce pequena cozida	• Mix de legumes salteados • 2 lombinhos de peixe cozidos • 3 c. sopa de quinoa cozida	• Salada variada • 1 posta de salmão grelhado • Puré de couve-flor e batata-doce	• Salada variada • Peito de peru grelhado • 3 c. sopa de arroz integral cozido	• Feijão verde cozido • Peixe fresco grelhado • 1 batata-doce pequena cozida	• Salada variada • Peito de peru grelhado • 3 c. sopa de quinoa cozida
Lanche da tarde	• 1 banana • 2 galetes de arroz (*rice cakes*)	• 1 banana	• 1 gelatina • 2 galetes de arroz integral (*rice cakes*)	• 1 gelatina	• 1 banana • 2 galetes de arroz integral (*rice cakes*)	• 1 banana • 4 nozes	• 1 gelatina
Jantar	• Mix de legumes salteados (com óleo de coco) • Posta de salmão grelhada	• Mix de legumes salteados (com óleo de coco) • 1 lata de atum em água	• Sopa de tomate • Omelete (de 1 ovo inteiro + 2 claras de ovos)	• Salada de frango (use frango assado ou cozido ou grelhado, desfiado e sem pele)	• Mix de legumes salteados (com óleo de coco) • 1 lata de atum ao natural	• Omelete (de 1 ovo inteiro + 2 claras de ovos) • Cogumelos frescos salteados	• Salada de camarão com 1/2 abacate e 1 c. sopa de sementes de abóbora
Ceia	• Chá de camomila	• Chá de funcho	• Chá de gengibre	• Chá de menta	• Chá de funcho	• Chá de camomila	• Chá de gengibre

Além deste exemplo, deve-se ainda ter em conta o tipo de refeição a ingerir: antes, durante ou depois do exercício físico.

Antes do exercício (3 a 4 horas antes)

Devem ser ingeridos líquidos suficientes para manter a hidratação. Os alimentos devem ser relativamente pobres em gorduras e fibras para facilitar o esvaziamento gástrico e minimizar o sofrimento gastrointestinal, ricos em hidratos de carbono para manter a glicemia e maximizar as reservas de glicogénico, moderados em proteínas, e, não menos importante, familiares ao atleta. As orientações gerais recomendam 2-4 gramas de hidratos de carbono/kg de peso corporal e 0,15-0,25 g de proteínas/kg de peso corporal.

Sugere-se assim uma ingestão de uma refeição contendo:

➢ 3 a 4 horas antes:

o Sopa de legumes

o 2º prato: carnes brancas/ peixes magros + arroz/massa + salada de tomate e/ou alface + sumo de fruta natural + peça de fruta.

➢ 60 a 30 minutos antes:

Optar por uma refeição/snack com açúcar de rápida absorção. Sugere-se:

a 1 peça de fruta e/ou 1 barra de cereais ou 1 iogurte de aromas + 1 peça de fruta.

Durante o exercício

A disponibilidade de hidratos de carbono durante o exercício e os níveis de glicogénio muscular são os principais determinantes do desempenho em esforços prolongados.

Em treinos longos, o consumo de 0,7 g de hidratos de carbono por kg/peso corporal (aproximadamente 30-60 g/hora) melhora o desempenho.

Uma opção possível é um Gel energético + Água ou Bebida Desportiva.

Depois do exercício

Depois do exercício, o principal objetivo da alimentação é restabelecer os líquidos e eletrólitos perdidos e permitir a reposição energética e do glicogénio muscular. Após o exercício físico o corpo apresenta maior sensibilidade para a insulina conseguindo, desta forma, colocar a glicose rapidamente na circulação sanguínea e aumentar a conversão de glicose em glicogénio.

As duas primeiras horas após o treino são as mais importantes e decisivas. Se a alimentação for adequada, a síntese de glicogénio durante este período pode ocorrer 2 a 3 vezes mais rápido.

Após o exercício, a alimentação deve também considerar a ingestão proteica, já que a proteína fornece os aminoácidos necessários para a reparação de tecido muscular, atenuando a lesão muscular, promovendo uma maior recuperação do glicogénio muscular e promovendo um perfil hormonal mais anabólico.

É recomendável a ingestão de 1,2-1,5 g/kg de hidratos de carbono simples em associação com 0,3-0,5 g/kg de proteína, contendo aminoácidos essenciais. A ingestão de 6-20 g de aminoácidos essenciais e 30-40 g de hidratos de carbono simples nas primeiras três horas após qualquer tipo de exercício e imediatamente antes do exercício seguinte estimula a síntese proteica muscular.

Hidratação

Uma boa hidratação é determinante para um desempenho desportivo ótimo. Dependendo do grau de desidratação poderá ocorrer uma diminuição do desempenho físico, falta de concentração, dor de cabeça, irritabilidade ou até mesmo risco de morte (numa perda superior a 8%). A desidratação aumenta o risco de doenças provocadas pelo calor, potencialmente fatais, como a insolação. Os atletas devem ser pesados antes e depois do treino/jogo para conseguirmos estimar a perda de peso relativa à perda de líquidos. A maior parte dos atletas não ingere líquidos suficientes para compensar as perdas, consequentemente a maioria acaba o exercício com algum grau de desidratação.

Antes do exercício

Os atletas devem beber mais ou menos 5-7 mL/kg do peso corporal de água ou de bebida desportiva, de modo a otimizar o estado de hidratação. Se a urina permanecer escura, ou altamente concentrada, deverá consumir um volume extra de mais 3 a 5 mL/kg peso corporal cerca de 2 horas antes do início do evento. O líquido a ingerir deverá conter sódio já que aumenta a palatabilidade e o desejo de beber, estimula a sede, reduz a produção de urina, facilitando a retenção de líquidos. Assim, recomenda-se a ingestão de bebidas com 20-50 mmol/L de sódio ou o consumo de refeições com alimentos ricos em sal e de líquidos simultaneamente. Estas recomendações surgem porque beber um excesso de água antes, é ineficaz a induzir a hiperhidratação. A água é rapidamente excretada, daí a alternativa passar pela ingestão de soluções com sódio, o qual é considerado um efetivo agente hidratante. Suspender a ingestão de líquidos nos últimos 20-30 minutos antes do exercício.

Durante o exercício

O propósito de beber durante o exercício é evitar um défice de água superior a 2% do peso do corpo. As cãibras musculares estão relacionadas com a desidratação com o défice de eletrólitos e com a fadiga muscular e são mais comuns em atletas que transpiram abundantemente e que experimentam perdas elevadas de sódio durante a sudação. Considera que os atletas devem beber periodicamente, de acordo com as oportunidades que vão surgindo durante o exercício, sobretudo se é previsível ficarem excessivamente desidratados. Salienta-se ainda que devem de evitar beber mais líquidos do que a quantidade que necessitam para repor as suas perdas de suor.

A inclusão de glicídeos (açúcares) na bebida é importante e poderá ser benéfica para manter o rendimento durante os exercícios de elevada intensidade com duração igual ou superior a uma hora, tal como nos exercícios de menor intensidade, mas de maior duração. Estes, quando ingeridos à taxa de 30 a 60 g/hora mantêm a glicemia, o rendimento e diminuem a fadiga.

Após o exercício

O processo de reidratação após o treino/jogo deve ser feito ingerindo entre 450-675ml de água por 0,5kg de peso perdido durante o exercício. A água deve ser preferencialmente alcalina (ph>7) para ajudar a neutralizar produtos ácidos produzidos durante o exercício.

A água simples não é a melhor bebida para ser consumida depois do exercício físico com objetivo de repor as perdas de água e eletrólitos, particularmente o sódio, isto porque a água simples diminui a natremia e aumenta o volume sanguíneo e a sua diluição, com diminuição da sensação de sede e aumento da produção de urina, o que poderá levar à desidratação. Foi demonstrada a maior eficácia de bebidas com sódio na reidratação, quando comparadas com a água simples, pelas razões anteriormente citadas.

A utilidade do leite como bebida de reidratação no pós-exercício, tem sido investigada. O leite magro (0,2% de gordura) é uma bebida adequada para reverter a desidratação ligeira induzida pelo exercício físico comparativamente à água simples e às bebidas desportivas. Além disso, o seu teor proteico poderá ter um efeito adicional na síntese proteica e no balanço proteico positivo, importante para a reparação e aumento da massa muscular.

Não deverão ser ingeridas bebidas alcoólicas, cafeína ou bebidas com gás. Consumir bebidas de reidratação e alimentos salgados nas refeições seguintes pode ajudar a repor as perdas de fluídos e de eletrólitos.

Após cerca de 24 horas com uma ingestão normal de refeições e bebidas será reposto o estado de hidratação. É sempre importante analisar a urina: o ideal é ter cor pálida e não ter cheiro.

CAPÍTULO 4 – INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

O presente Manual é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Clube. Assim sendo qualquer infração a este Manual pode levar aos seguintes sansões:

a) Advertência;

b) Repreensão escrita ou verbal;

c) Suspensão Temporária;

d) Expulsão.

ESPECÍFICO PARA PAIS/TUTORES

O comportamento incorreto para com os elementos internos ou externos ao Clube - Processo disciplinar.

Não cumprimento das Normas Internas – Processo Disciplinar.

Falta de respeito e indisciplina para com árbitros, diretores e treinadores – Processo Disciplina.

REGULAMENTO DISCIPLINAR

1. Os atletas têm de justificar as suas faltas aos treinos, de preferência com antecedência. Caso falte a 50 % ou mais, injustificadamente - não é convocado para o próximo jogo;

2. Ausência não justificada a um jogo - não é convocado para o próximo;

3. Incumprimento de normas internas - o castigo a aplicar passa pelo Diretor/Delegado e Coordenador Desportivo, após consulta ao Treinador;

4. Comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube – o castigo aplicar passa pelo Diretor/Delegado e Coordenador Desportivo, após consulta ao Treinador;

5. Desavenças graves – o castigo a aplicar passa pelo Diretor/Delegado, Coordenador Desportivo, Treinador e Direção da UDA.

Todos os infratores terão direito de ser previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

Todas as situações não previstas neste Manual e que impliquem sanção disciplinar passam pela Direção da UDA depois de ouvir Diretor/Delegado, Coordenador Técnico e Treinador.

Presidente da UDA

_____

Vice-Presidente da UDA

_____

Coordenador Técnico

_____