



ASSOCIAÇÃO ESCOLA FUTEBOL EFAT

REGULAMENTO INTERNO DO ATLETA

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO	3
2.	MISSÃO.....	3
3.	VISÃO.....	3
4.	VALORES.....	3
5.	IDENTIDADE	4
6.	OBJETIVOS GERAIS	4
7.	ESTRUTURA ORGANIZACIONAL	4
8.	HORÁRIOS / LOCAL DE TREINO	5
9.	PROCESSO DE INSCRIÇÃO	5
9.1	DOCUMENTOS NECESSÁRIOS	5
9.2	TAXA MENSAL / VALOR INSCRIÇÃO	5
10.	EQUIPAMENTO (TREINOS / JOGOS).....	6
11.	NORMAS DE CONDUTA.....	6
11.1	CONDUTA GERAL DO ATLETA	6
11.2	CONDUTA DOS PAIS	7
11.3	PLANO ALIMENTAR	7
12.	INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	9
13.	CONTACTOS	9

1. INTRODUÇÃO

Este regulamento define a postura que se quer que seja exemplar e de excelência do atleta de acordo com os objetivos, a Identidade, a Visão e os Valores da Escola EFAT.

A Disciplina é um componente determinante para o sucesso do praticante como desportista e como cidadão de bem. É neste sentido que este documento define um conjunto de parâmetros que todos os atletas devem seguir e respeitar para poderem tirar o maior proveito das suas potencialidades e da escola EFAT.

Este regulamento é de conhecimento obrigatório de todos intervenientes da escola.

2. MISSÃO

A ESCOLA EFAT tem como missão ajudar na formação de crianças, adolescentes e jovens através do poder transformador e inclusivo do desporto, tendo por base a identidade e os valores da Escola.

A EFAT combate assim os flagelos sociais e contribui para o desenvolvimento integral da personalidade do praticante, ao mesmo tempo que procura proporcionar ambientes favoráveis que permitem aos atletas com maior apetência desportiva acederem patamares de rendimento superior.

3. VISÃO

A EFAT pretende ser uma Escola de referência na formação desportiva e humana em Cabo Verde, participando ativamente na formação de cidadãos capazes de conceber, com certeza e convicção, o futuro pessoal e profissional.

A Escola ambiciona ainda, ver os atletas com maiores aptidões alcançarem grandes palcos no panorama desportivo nacional e internacional.

4. VALORES

Os valores como **a disciplina, a humildade, o esforço, a ambição, o trabalho em equipa, o respeito e a tolerância** são as bases e as linhas orientadoras de todos os membros da organização no cumprimento de suas tarefas.

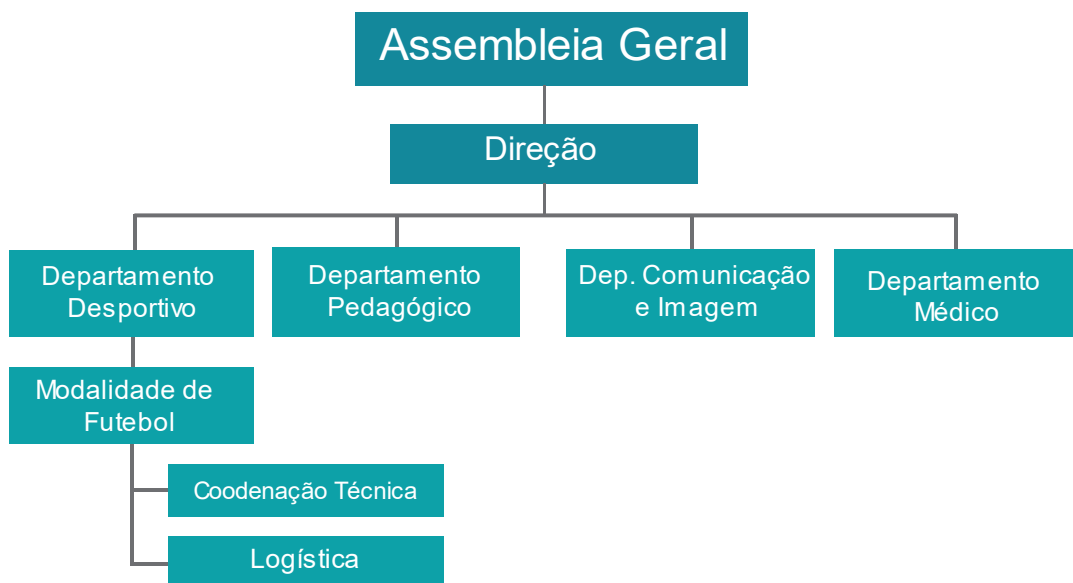
5. IDENTIDADE

Os atletas da EFAT devem ser resilientes e darem o máximo de si em todos os treinos, jogos e atividades, desenvolvendo assim uma atitude de ambição e melhoria, porém, nunca em oposição ao espírito de *fair play* e respeito a que se exige. Devem servir de referência para os demais na escola e nas suas respetivas comunidades.

6. OBJETIVOS GERAIS

- Contribuir para a formação integral do jovem atleta;
- Promover hábitos de vida saudável (prática regular de exercício físico, hábito de higiene, alimentação saudável, etc.);
- Proporcionar aos alunos um conjunto de vivências sócio-afectivas promotoras de uma cidadania responsável, consciente e participativa;
- Formar, desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, psicológicas, técnicas, táticas e coordenativas específicas de cada modalidade;
- Permitir aos integrantes com maior apetência para o desporto, acederem a patamares de rendimento superior;
- Ser uma associação com forte impacto comunitário.

7. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL



8. HORÁRIOS / LOCAL DE TREINO

A EFAT desenvolve as suas atividades, principalmente, no Complexo Desportivo da Adegas, Achada Grande Trás.

Os horários, dias de treino e jogos são realizados de acordo com o calendário escolar, com interrupções nos dias Feriados Nacionais.

Os calendários de cada época desportiva serão amplamente divulgados em canais próprios de comunicação da EFAT.

9. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Todos os atletas da escola EFAT são inscritos nas Associações Regionais e nas Federações de cada modalidade.

O processo de inscrição só fica completo após entrega de toda a documentação solicitada devidamente preenchida, entregue e validada.

Nenhum aluno poderá iniciar os treinos sem estar devidamente inscrita na escola.

9.1 DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

Primeira vez

- I. Ficha de Inscrição devidamente preenchida;
- II. Declaração médica comprovativa de robustez do aluno;
- III. Cópia dos documentos de identificação do atleta e enc. de educação;
- IV. 1 Foto tipo passe.

Renovação

- I. Ficha de Inscrição devidamente preenchida;
- II. Declaração médica comprovativa de robustez do aluno;
- III. Atualização dos documentos de identificação caso forem necessários;

9.2 TAXA MENSAL / VALOR INSCRIÇÃO

Inscrição:	200 ECV
Mensalidade:	200 ECV

As mensalidades devem ser pagas até ao dia 10 de cada mês.

Atletas com mais de dois irmãos na escola beneficiam de 50% de desconto no valor da mensalidade.

O não cumprimento do pagamento de inscrição e mensalidades impedirá a frequência do atleta aos treinos e/ou atividades da escola.

10. EQUIPAMENTO (TREINOS / JOGOS)

É obrigatório o uso de equipamento da escola nos treinos e jogos.

Os equipamentos de jogos são da responsabilidade da escola.

11. NORMAS DE CONDUTA

11.1 CONDUTA GERAL DO ATLETA

Fazer parte da EFAT acarreta a responsabilidade de representar uma escola que preza pelos valores morais e sociais que regem uma sociedade civilizada.

Assim sendo, seguem abaixo as principais normas de conduta dos atletas de forma global a todas as ações e atividades em que o mesmo se fizer presente.

Todos os atletas devem:

- a) Ser assíduos e pontuais;
- b) Promover o espírito de grupo e coesão de equipa;
- c) Acatar e respeitar todas as decisões da direção, coordenação, monitores e demais membros de forma ordeira e civilizada;
- d) Evitar trazer objetos de valores para os treinos e jogos;
- e) Fazer-se acompanhar de água em todas as sessões de treino;
- f) Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo e a sua recolha;
- g) Participar nas atividades promovidas;
- h) Não é permitida a entrada dos atletas nos espaços ou usar os materiais sem autorização dos treinadores;
- i) Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras, ...) para o bem da sua integridade física e dos colegas;
- j) Informar o monitor com a maior antecedência possível sempre que não possa comparecer ao treino e/ou jogo;

- k) As convocatórias dos atletas para os jogos, é efetuada com base na sua assiduidade, empenho e disciplina;
- l) É expressamente proibido treinar ou representar outros clubes/escolas, sem prévia autorização.

11.2 CONDUTA DOS PAIS

Considera-se que o devido acompanhamento dos pais e/ou encarregados de educação é determinante para o sucesso do educando.

Neste sentido, todos os pais devem:

- a) Apoiar e acompanhar os educandos nas atividades desportivas (treinos/jogos);
- b) Encorajar o seu educando para um estilo de vida equilibrado entre desporto, escola, atividades culturais e outros interesses;
- c) Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros);
- d) Encorajar e ajudar o educando a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- e) Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e, acima de tudo, incentivar o grupo/equipa como um todo;
- f) Evitar pressionar o seu educando sobre ganhar, perder ou marcar um golo;
- g) Não interferir no treino e/ou jogo com indicações que influenciem a tomada de decisão do seu educando ou outros atletas;
- h) Nunca entrar em confronto verbal e/ou físico com qualquer interveniente desportivo, sejam eles, árbitros, treinadores ou pais de equipas adversárias;
- i) Qualquer questão a colocar ao monitor, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino/jogo, nunca durante as mesmas;
- j) Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do Coordenador Técnico;
- k) Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino/jogo ou outra atividade, deve informar o monitor com a devida antecedência;
- l) Garantir o pleno pagamento das cotas e outros custos atempadamente.

11.3 PLANO ALIMENTAR

A alimentação do atleta é muito importante para favorecer o melhor desempenho desportivo e evitar carências nutricionais. Com uma alimentação equilibrada, pode-se melhorar os depósitos de energia, reduzir as doenças, reduzir o cansaço, aumentar o

tempo de atividade do atleta, recuperar os músculos depois do treino e melhorar a saúde geral. Para isso, a dieta deve ser equilibrada, ter qualidade, variedade e moderação.

Apresenta-se abaixo algumas dicas para se manter uma dieta equilibrada e de qualidade:

1. Beber frequentemente a Água, que, juntamente com o oxigênio, é o constituinte mais importante para a manutenção da vida. Portanto, deve ser repostada para manter a saúde e a eficiência do durante os exercícios de treino e jogos.
2. Evitar o consumo de bebidas gaseificadas e comidas com excesso de gorduras e/ou sal.
3. Logo após o treino (ou a jogo), os estoques de carboidratos devem ser repostos, para que a energia perdida seja recuperada. Os minerais e as vitaminas também precisam ser consumidos, pois previnem lesões, reduzem a fadiga dos “pós atividade”.

11.4 ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Os monitores de cada escalão deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. O acompanhamento deve ser feito de forma mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestarem maiores dificuldades. No entanto, o acompanhamento e apoio escolar integral é da responsabilidade do Departamento Pedagógico.

Mediante o rendimento escolar dos seus atletas, algumas sanções poderão ser aplicadas tais como:

- Repreensão verbal;
- Não convocação ao jogo (a definir com a coordenação);
- Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do atleta para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o rendimento escolar do atleta.

Em sentido oposto, os alunos cujo o seu aproveitamento escolar é exemplar, podem usufruir de um conjunto de benefícios e/ou incentivos, sendo ela um dos critérios para a seleção de atletas para participação de jogos em a representação da EFAT aos níveis nacionais e internacionais.

12. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

O presente regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os atletas da Escola. Assim, quaisquer infrações ao mesmo incorrem:

Regularidade disciplinar

1. Em caso de 25% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo e outras atividades;
2. Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo;
3. Ao faltar os treinos por um período longo e sem a devida justificação, o atleta incorre o risco de não ser aceite a sua reintegração na EFAT;
4. Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – a sanção será aplicada pelo Coordenação e/ou Direção, após consultar aos monitores e os respetivos atletas;

As sanções a aplicar serão de:

- a) Advertência
- b) Repreensão
- c) Suspensão
- d) Exclusão

Observações:

- Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.
- Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de monitores que posteriormente encaminharão o caso à Direção.

13. CONTACTOS

A EFAT disponibiliza vários canais como forma de facilitar a comunicação, desde do site da escola, as redes sociais e o contacto direto com os colaboradores.

CONTACTOS SECRETARIA:
Telemóvel: 5944582 / 9712994
E-mail: geral@efat.cv

www.efat.cv