



SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

FUTEBOL DE FORMAÇÃO



**ORIENTAÇÕES PARA O
FUTEBOL DE FORMAÇÃO DO
SPORTING CLUBE DA COVILHÃ**

VENCER A FORMAR, FORMAR A VENCER

ÉPOCA 2024/2025



ÍNDICE

BEM-VINDO AO SPORTING CLUBE DA COVILHÃ	2
VISÃO, MISSÃO, VALORES E OBJETIVOS.....	3
A FORMAÇÃO NO SPORTING CLUBE DA COVILHÃ.....	4
JOGAR À SPORTING DA COVILHÃ.....	5
ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO	6
ESCALÕES	6
PLANO SEMANAL DE TRABALHO	7
REGRAS E FUNCIONAMENTOS DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO DO SCC	8
CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO.....	18
A CONCLUIR.....	19



BEM-VINDO AO SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

A riquíssima história do Sporting Clube da Covilhã (SCC) faz deste o Clube de referência no Distrito de Castelo Branco, e mesmo do Interior de Portugal, e obriga-o a desenvolver e manter elevados padrões de qualidade em todos os âmbitos da sua intervenção.

Um Clube de Futebol Profissional não pode atualmente deixar de assentar bases no seu Futebol de Formação. As diversas e complexas condicionantes que envolvem o futebol presentemente (e que se tenderão a aprofundar no futuro) exigem que os clubes profissionais cuidem da Formação com extrema competência e dedicação conscientes de que quanto melhor for o seu investimento nesta área, melhores e maiores serão os retornos futuros.

No contexto em que nos inserimos, e sendo o SCC o único Clube do Distrito de Castelo Branco (e dos poucos no Interior do País) com presença regular nas competições profissionais, este é o Clube que tem também a responsabilidade de realizar no Futebol de Formação um trabalho inovador e de excelência aproveitando e rendibilizando todos os recursos ao seu dispor para que o próprio Clube possa crescer e desenvolver-se nas suas diferentes dimensões (desportiva, social e económica) assegurando a necessária sustentabilidade continuando a assumir-se como um Clube de referência do Distrito e do Interior do País e a honrar e dignificar o seu legado.

É esta a ambição que temos para o Futebol de Formação do SCC: uma Formação que valorize e dignifique o Clube, potenciando sinergias existentes e reforçando as responsabilidades do SCC na Cidade da Covilhã, da Região e do Interior do País.

Visamos, assim, com o presente documento apresentar as principais linhas orientadoras do Futebol de Formação do SCC, e em particular para a época 2024/2025, cientes de que os desafios que enfrentamos são exigentes mas motivadores e só com a ajuda e colaboração de todos poderemos Vencer a Formar para Formar a Vencer no SCC!



VISÃO, MISSÃO, VALORES E OBJETIVOS

VISÃO

Pretende-se, no Futebol de Formação do Sporting Clube da Covilhã, formar jogadores inovadores e criativos com excecional capacidade leitura do jogo e tomada de decisão, alicerçada em excelentes atributos técnicos e físicos bem como admiráveis competências psicológicas e sociais.

Pretendemos ser a principal referência no Futebol Formação no Distrito de Castelo Branco num horizonte de 3 anos.

MISSÃO

O Futebol de Formação do Sporting Clube da Covilhã promove e proporciona acesso à prática regular e de qualidade do Futebol a jovens e crianças contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e participativos através de uma educação cívica e desportiva de qualidade que promovam também laços afetivos com o Clube reforçando o legado do Sporting Clube da Covilhã como Clube de referência na Cidade da Covilhã, Distrito de Castelo Branco e Interior do País.

VALORES

O Sporting Clube da Covilhã acredita, defende, pratica e transmite nomeadamente os seguintes valores: Espírito de Equipa, Responsabilidade, Solidariedade, Disciplina, Rigor, Competência, Empenho, Perseverança, Honestidade, Verdade, Respeito, Dedicção e Competitividade.

OBJETIVOS

O Futebol de Formação do SCC pretende possibilitar a prática de qualidade de futebol às crianças e jovens, procurando alcançar resultados desportivos relevantes, com o firme propósito de identificar e formar potenciais talentos com qualidade para integrar a equipa profissional visando:

- formar anualmente um futebolista que possa integrar a equipa profissional;
- num horizonte temporal de 8 anos que a equipa sénior seja composta por um mínimo de 30% de jogadores formados no SCC.





A FORMAÇÃO NO SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

Estamos cientes de que o futuro, apesar de se poder considerar imprevisível, não deixará de estar muito condicionado pelo trabalho que realiza no presente. Não nos podemos esquecer que muitas das crianças que hoje iniciam a sua prática no futebol com 5 anos serão as que irão permanecer na modalidade ao longo dos próximos 30 anos enquanto jogadores e que tenderão a manter a sua ligação à modalidade nos anos seguintes nos mais diversos papéis (de dirigentes a treinadores, por exemplo, ou até meros espectadores).

Parece já consensual que o futebol hoje já não se baseia quase exclusivamente em aspetos físicos e técnicos. É um jogo que requer grande inteligência, capacidade de análise, rápidas e acertadas decisões e ações com elevada qualidade e em velocidade. Estamos convencidos que estas características se tenderão a acentuar pelo menos num futuro mais próximo (10 anos).

Neste sentido, será essencial preparar as crianças e jovens futebolistas de hoje para um futebol que tenderá a ser ainda mais rápido (os tempos das ações tenderão a diminuir) e que exigirá muitas e acertadas decisões e ações com elevadíssima qualidade e velocidade, o que requererá dos jogadores uma enorme capacidade de compreensão do jogo, de o analisar para poderem em tempos muito curtos (e sempre menores do que os do oponente) resolver os problemas que lhes sejam colocados pelo jogo por forma a atingir os objetivos da modalidade (marcar golo na baliza adversária e evitar que o adversário marque na sua baliza).

Uma preparação onde o cuidado com a individualidade é imprescindível e que deverá ser o foco principal da atenção dos responsáveis pelo processo de formação dos jovens futebolistas. As características, capacidades e potencialidades dos jovens (e muitas delas claramente influenciadas e específicas da região e contexto onde o SCC se insere), deverão ser claramente a prioridade na formação dos futuros futebolistas. E sem esquecer, todavia, a necessidade imperiosa que os jogadores terão de conhecer os princípios de jogo do futebol e a forma como deverão responder aos problemas colocados pelo jogo nas suas diversas vertentes, quer através de ações individuais (atendendo às funções a desempenhar por cada jogador) e coletivas (considerando o diálogo entre os jogadores e a coordenação das suas funções específicas) que deverão conhecer e saber operacionalizar da melhor forma possível.

O Futebol de Formação do SCC terá assim de seguir um conjunto de orientações para que ao longo de todo o processo de formação, e em todas as equipas da Formação do SCC, se identifique claramente uma forma de jogar distinta das demais, um identificador do “*jogar à Sporting da Covilhã*”, quer individual quer coletivamente.





JOGAR À SPORTING DA COVILHÃ

Pretendemos para o Futebol de Formação do SCC que todos os jogadores e todas as equipas, salvaguardando as suas identidades e características próprias que devem ser respeitadas e potenciadas, possam ter uma mesma identidade que se traduza numa forma de “*jogar à Sporting da Covilhã*”.

“*Jogar à Sporting da Covilhã*” implica procurar dominar sempre o jogo, todo o jogo, com e sem bola, privilegiando sempre alcançar a baliza adversária o mais rapidamente possível para finalizar repetindo-o sistematicamente durante todo o jogo.

Uma “*Equipa à Sporting da Covilhã*” deve ter muita posse de bola, mas muito objetiva e com muitas situações de finalização. Deve ser uma equipa que transmite uma enorme e constante vontade de se superar, respeitando sempre o adversário, mas procurando marcar-lhe tantos golos quanto possível. É uma equipa briosa, paciente, mas robusta, unida, respeitadora e destemida. É uma equipa que mesmo perante as condições e contextos mais adversos mantém a sua elevada atitude, a sua vontade de se superar, o seu respeito pelo adversário sabendo que tem possibilidades de ultrapassar as contrariedades e atingir os seus objetivos.

Um “*Jogador à Sporting da Covilhã*” deverá ser profundamente respeitador e conhecedor do jogo de futebol evidenciando as seguintes características, capacidades e comportamentos:

- Disciplinado, muito responsável e brioso;
- Disponível para aprender e evidenciando uma constante vontade de se superar;
- Elevado sentido de ajuda e altruísmo demonstrando um enorme espírito de equipa;
- Permanentemente consciente de que o coletivo é mais importante do que o individual;
- Respeitador, solidário, dedicado e honesto;
- Rigoroso e empenhado;
- Destemido, inovador e criativo;
- Enorme capacidade de sacrifício, não temendo as condições e contextos mais adversos;
- Elevada capacidade de leitura do jogo e tomada de decisão em tempos muito curtos;
- Excelentes atributos técnicos;
- Crença elevada em si próprio e na equipa em qualquer momento de treino e jogo e perante qualquer resultado e adversário;
- Descomunal vontade de vencer.





ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO

O processo de formação dos jovens futebolistas no SCC, para poder responder às exigências definidas, deve ser coerente com objetivos, estratégias e conteúdos adequados às suas características e diferentes momentos de desenvolvimento.

Neste sentido, e fugindo ao que seria uma abordagem tradicional ao ensino do futebol, entendemos que se poderá potenciar a aprendizagem dos jovens partindo do global, da noção de jogo e dos problemas que este lhe coloca, para depois, em função das suas necessidades, se ir especializando os conteúdos e matérias a trabalhar em resposta a essas mesmas necessidades de acordo com as características, capacidades e potencialidades de cada jogador.

Esta opção, ousada e arriscada (mas sustentada) como assumimos conscientemente, parece-nos a mais ajustada ao contexto onde o SCC se insere e de acordo com uma vontade intrínseca de inovação e exploração de novos caminhos que permitam alcançar melhores resultados.

ESCALÕES

Encontram-se definidos os seguintes escalões na Formação do SCC para a época 2024/2025:

- ✓ **Escolas** (*pré-competição*)
 - **Petizes** (5-6 anos (nascidos em 2018 e 2019) – *Futebol 3*)
 - **Traquinas** (7-8 anos (nascidos em 2016 e 2017) – *Futebol 5*)
 - **Benjamins** (9-10 anos (nascidos em 2014 e 2015) – *Futebol 7*)
 - **Infantis** (11-12 anos (nascidos em 2012 e 2013) – *Futebol 9*)
- ✓ **Iniciados** (*competição*)
 - 13-14 anos (nascidos em 2010 e 2011) – *Futebol 11*
- ✓ **Juvenis** (*especialização*)
 - 15-16 anos (nascidos em 2008 e 2009) – *Futebol 11*
- ✓ **Juniores** (*rendimento*)
 - 17-18 anos (nascidos em 2006 e 2007) – *Futebol 11*





PLANO SEMANAL DE TRABALHO

SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

FUTEBOL DE FORMAÇÃO

ÉPOCA 2024/2025



EQUIPAS	TREINOS						JOGOS	
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo	
PETIZES (Sub-7) (2018-2019)		18:30-20:00 Campo n.º 1		18:30-20:00 Campo n.º 1		10:00 Campo n.º 1		
TRAQUINAS (Sub-9) (2016-2017)		18:30-20:00 Campo n.º 1		18:30-20:00 Campo n.º 1		10:00 Campo n.º 1		
BENJAMINS (Sub-11) (2014-2015)		18:30-20:00 Campo n.º 1		18:30-20:00 Campo n.º 1		10:30 Campo n.º 2		
INFANTIS (Sub-13) (2012-2013)		18:30-20:00 Campo n.º 2	18:30-20:00 Campo n.º 3		18:30-20:00 Campo n.º 3		10:30 Campo n.º 2	
INICIADOS (Sub-15) (2010-2011)	18:30-20:00 Campo n.º 2		18:30-20:00 Campo n.º 3			10:30 Campo n.º 2		
JUVENIS (Sub-17) (2008-2009)		18:30-20:00 Campo n.º 3		18:30-20:00 Campo n.º 2	18:30-20:00 Campo n.º 3		10:30 Campo n.º 2	
JUNIORES (Sub-19) (2006-2007)	20:00-21:30 Campo n.º 1	20:00-21:30 Campo n.º 2	20:00-21:30 Campo n.º 3	20:00-21:30 Campo n.º 2		15:00 Campo n.º 1		

Locais de Treino: Complexo Desportivo da Covilhã: Campo n.º 1 (relva) / Campo n.º 2 (relva) / Campo n.º 3 (terra)

Os horários, dias e locais dos treinos poderão sofrer alterações em função de condicionamentos que surjam e impeçam o normal funcionamento das atividades, sendo as alterações comunicadas aos interessados.

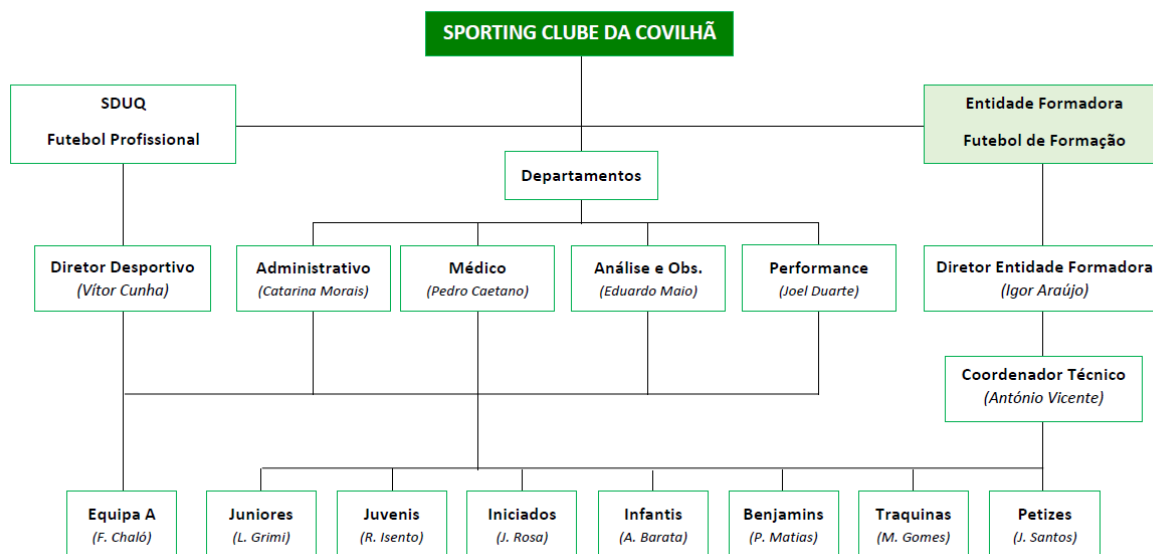




REGRAS E FUNCIONAMENTOS DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO DO SCC

Visando dar a conhecer as regras e funcionamentos que regem o Futebol de Formação, apresentamos um conjunto de informações de interesse que se encontram desenvolvidas no Regulamento Interno do Futebol de Formação do SCC disponível no *site* do SCC.

ORGANOGRAMA



DIREITOS DOS JOGADORES

Todos os jogadores do Futebol de Formação do SCC têm os seguintes direitos:

- Boas condições de trabalho, de material e equipamentos desportivos e de acompanhamento médico-desportivo para a sua boa prestação;
- Qualidade e rigor no treino e acompanhamento técnico durante as competições;
- Apoio na recuperação de lesões que tenham sido contraídas no desempenho das suas funções ao serviço do SCC;
- Transporte para todas as deslocações que sejam necessárias realizar ao serviço do SCC nos escalões de competição do futebol de 11;
- Acesso aos jogos de qualquer equipa do SCC nas instalações deste.

DEVERES DOS JOGADORES

Todos os jogadores do Futebol de Formação do SCC têm os seguintes deveres:

- Cumprir todos os planos de trabalho determinados pela Coordenação e Equipa Técnica, bem como os horários para os treinos, concentrações, jogos, exames médicos,





tratamentos, preleções, refeições, repouso e outras atividades essenciais à sua prestação desportiva;

- b) Abster-se da prática de qualquer outra prática desportiva, inclusive de cariz não competitivo, sem autorização do SCC;
- c) Assumir que a sua conduta tem um especial significado e, por isso, devem dar bons exemplos de ordem disciplinar, ética e desportiva, dignificando a imagem do SCC;
- d) Comparecer em todos os eventos para os quais o SCC os convoque cumprindo as instruções que sejam fornecidas;
- e) Usar exclusivamente, sempre que estejam ao serviço do SCC, a indumentária social e desportiva em vigor no SCC;
- f) Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário que lhes forem entregues pelo SCC e proceder à sua devolução logo que solicitado;
- g) Não permanecer fora da residência na véspera das competições depois das 22:00 e nos demais dias depois das 24:00.

RELACIONAMENTO E FUNCIONAMENTO COM DIRIGENTES, COORDENADORES E TREINADORES

- 1. Todos os jogadores deverão aceitar e cumprir todas as indicações dos dirigentes, coordenadores e treinadores;
- 2. Os jogadores devem ser exigentes com os dirigentes, coordenadores e treinadores, comunicando-lhe qualquer necessidade ou falta sempre que necessário para o bom funcionamento do Futebol de Formação;
- 3. Os dirigentes, coordenadores e treinadores devem pautar a sua conduta e comportamento de forma briosa e zelosa, defendendo os interesses do Futebol e dos jogadores do SCC;
- 4. Os dirigentes, coordenadores e treinadores devem tratar os jogadores de forma imparcial, com igualdade, lealdade, integridade, responsabilidade e transparência;
- 5. Os dirigentes, coordenadores e treinadores devem fomentar e louvar as boas práticas e comportamentos exemplares, nomeadamente os que distingam os jogadores do SCC em situações de excecional relevância para a modalidade e clube;
- 6. Os dirigentes, coordenadores e treinadores devem adotar uma atitude preventiva e inibidora de comportamentos indesejados e prejudiciais aos jogadores, valorizando sempre a verdade desportiva.

RELACIONAMENTO E FUNCIONAMENTO EM TREINO

- 1. Todos os jogadores deverão aceitar e cumprir todas as instruções que emanem da Equipa Técnica do SCC durante todos os momentos de treino;





2. É obrigatória a presença dos jogadores devidamente equipados no balneário 15 minutos antes da hora marcada para o início dos treinos;
3. Os jogadores estão obrigados a treinar devidamente equipados (incluindo com caneleiras) utilizando equipamento de treino determinado pelo SCC;
4. Sempre que um jogador esteja impossibilitado de comparecer ao treino deve informar antecipadamente a Equipa Técnica para justificar a ausência;
5. A assiduidade e pontualidade aos treinos serão consideradas pela Equipa Técnica para tomar decisões sobre a convocação e/ou utilização de jogadores em competições;
6. Os atrasos reiterados ou faltas injustificadas ao treino serão alvo de análise pela Coordenação e Equipa Técnica podendo implicar a aplicação de sanção disciplinar;
7. É proibido o uso de joias, relógios, brincos e *piercings* durante os treinos;
8. Os jogadores devem colaborar na recolha e transporte do material determinado pela Equipa Técnica quer nos treinos, quer nas competições;
9. Os jogadores definidos pela Equipa Técnica devem certificar-se que o material utilizado nos treinos está em condições de ser utilizado e nos locais apropriados;
10. Não é permitido andar descalço nos balneários sendo obrigatório uso de chinelos;
11. É proibido urinar no banho;
12. É obrigatório andar vestido no exterior dos balneários.

RELACIONAMENTO E FUNCIONAMENTO EM COMPETIÇÃO

1. No último treino antes de cada competição a Equipa Técnica divulgará a convocatória para o respetivo jogo devendo os jogadores convocados assinar a mesma;
2. Os jogadores não convocados estão obrigados a estar disponíveis e contactáveis para a eventualidade de serem ainda integrados caso a Equipa Técnica entenda necessário;
3. Nos jogos disputados em casa do SCC os jogadores não convocados devem estar presentes e permanecer em zona específica indicada pelos responsáveis do SCC;
4. Aquando da chegada ao campo onde se realiza a competição os jogadores não devem ocupar-se com assuntos particulares, nomeadamente relacionamento com familiares;
5. Todos os jogadores, utilizados ou não, devem cumprir sempre todas as indicações dadas pela Equipa Técnica durante as competições. Não acatar as instruções da Equipa Técnica implicará a sua imediata substituição ou não participação na competição;
6. Os jogadores devem manter sempre uma postura correta e que dignifique o SCC durante todas as competições, bem como nos momentos que antecedem o seu início e imediatamente após as mesmas. Qualquer incorreção ou atitude desrespeitadora implicará a não participação na competição ou a substituição do jogador caso a mesma decorra em situação de jogo e não seja sancionada pela equipa de arbitragem;
7. No decorrer dos jogos, e além da Equipa Técnica, apenas o capitão poderá, de forma respeitosa, dirigir-se diretamente ao árbitro e apresentar qualquer tipo de reclamação;
8. Os jogadores suplentes devem permanecer no banco e/ou áreas que lhes são destinadas, devendo respeitar todas as indicações da Equipa Técnica, apoiando





- sempre os companheiros de equipa (suplentes ou que estão em jogo) e estarem prontos para entrar em jogo a qualquer momento após indicação da Equipa Técnica;
9. Após substituição o jogador deve cumprimentar o público e todos os elementos do SCC e sentar-se no banco de suplentes salvo se a Equipa Técnica decidir em contrário;
 10. Qualquer jogador que receba uma advertência específica - cartão amarelo ou vermelho - não admissível (ex: reclamações ou atitude imprópria) será responsabilizado pelo ato em causa pelo SCC;
 11. No final de cada jogo os jogadores (mesmo os que não foram utilizados) estão obrigados a agradecer ao público presente no estádio (em especial afeto ao SCC);
 12. O balneário deve permanecer arrumado e limpo depois de utilizado;
 13. O uso do telemóvel só é permitido até à chegada do estádio e após o término do jogo.

RELACIONAMENTO E FUNCIONAMENTO NAS DESLOCAÇÕES E TRANSPORTES

1. Nas deslocações, os jogadores devem utilizar exclusivamente os meios de transporte indicados e autorizados pelo SCC;
2. Nas deslocações e dentro dos meios de transporte os jogadores devem respeitar e acatar as indicações dos responsáveis do SCC que os acompanhe mantendo sempre uma postura correta e respeitadora dentro dos veículos de transporte, bem como para com os demais automobilistas e cidadãos com que se cruze ao longo da viagem;
3. É proibido o uso de telemóveis dentro dos transportes quer seja para chamadas, mensagens ou jogos;
4. Os veículos que sejam utilizados pelos jogadores do SCC ao serviço deste devem permanecer devidamente arrumados e limpos depois de utilizados.

RELACIONAMENTO E FUNCIONAMENTO COM OS PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

1. Visando potenciar o bom desempenho e formação dos jogadores, é essencial ao bom relacionamento e funcionamento entre a estrutura do Futebol de Formação do SCC e os Pais, Encarregados de Educação e/ou Acompanhantes dos Jogadores que estes:
 - a) Encorajem os jogadores a procurar um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
 - b) Valorizem o esforço e empenho despendido pelos jogadores para vencer e aceitem que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;
 - c) Se centrem no processo de formação dos jogadores e não no resultado;
 - d) Não pressionem os jogadores sobre ganhar, perder ou marcar golos;
 - e) Não comentem ou comuniquem com os jogadores durante os treinos e jogos procurando comportar-se de forma exemplar;





- f) Não comuniquem com a equipa de arbitragem tratando os seus elementos com o maior respeito e cordialidade independentemente das decisões destes;
 - g) Não interfiram com as atividades realizadas pelo Futebol de Formação do SCC e participação dos seus agentes nas mesmas.
2. Não é permitida a entrada dos pais, encarregados de educação e/ou acompanhantes dos jogadores do Futebol de Formação do SCC nos balneários;
 3. Não é permitida a entrada dos pais, encarregados de educação e/ou acompanhantes dos jogadores do Futebol de Formação do SCC nos campos e espaços de treino ou jogo devendo ficar somente na área reservada aos acompanhantes dos jogadores e/ou público;
 4. O relacionamento dos pais, encarregados de educação e/ou acompanhantes dos jogadores deve fazer-se exclusivamente com o Coordenador Geral (assuntos organizacionais), o Coordenador Técnico (esclarecimentos técnicos) ou Seccionistas (demais matérias);
 5. Em caso de comportamento inadequado ou incorreto dos Pais, Encarregados de Educação e/ou Acompanhantes, independentemente do contexto (em treino ou em jogo), tal implicará o afastamento dos prevaricadores do local e/ou dos jogadores e/ou demais elementos do SCC, além de outras medidas que os Coordenadores ou Direção do SCC entendam necessários e apropriados aos comportamentos (desde advertência até à expulsão do Clube), podendo ainda os Jogadores afetos aos mesmos serem também alvo de medidas sancionatórias (ex: sair do jogo, ficar impedido de participar em atividades promovidas pelo SCC, entre outras que venham a ser decididas pela Equipa Técnica, Coordenadores ou Direção do SCC em função da oportunidade e gravidade dos comportamentos em causa).

RELACIONAMENTO E FUNCIONAMENTO NA ESCOLA

Os jogadores do Futebol de Formação do SCC que frequentam instituições escolares devem:

- a) Tratar e ser tratados com respeito e correção;
- b) Respeitar e acatar as indicações dos professores, funcionários e demais responsáveis pelo seu percurso escolar;
- c) Ter sempre presente que todas as suas atitudes e comportamentos em espaço escolar são essenciais à sua imagem e à imagem do SCC;
- d) Participar ativamente nas aulas, sem perturbar o seu funcionamento, procurando potenciar a sua aprendizagem e auxiliar sempre que possível os colegas;
- e) Estudar aplicando-se de forma exemplar no desenvolvimento e cumprimento dos trabalhos e tarefas que lhe forem solicitados pelos professores e demais responsáveis pela sua educação e formação integral;
- f) Ser assíduos, pontuais e empenhados no cumprimento de todos os seus deveres no âmbito das atividades escolares;





- g) Acautelar a sua participação nas aulas de Educação Física evitando acidentes e/ou lesões e informar os professores que são jogadores de Futebol de Formação do SCC.

ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

1. O Departamento Médico do SCC assegura o apoio e acompanhamento médico-desportivo dos jogadores do Futebol de Formação;
2. A utilização dos serviços médicos do SCC, bem como a prescrição de tratamentos e medicamentos, é da responsabilidade exclusiva do Departamento Médico do SCC, sendo que as instruções dadas terão de ser integralmente cumpridas;
3. Os jogadores do Futebol de Formação do SCC deverão realizar, sempre que solicitado, os exames, tratamentos e análises determinados pelo Departamento Médico, informando-o sobre qualquer alteração do seu estado clínico, estando vedado o recurso a serviços clínicos estranhos ao SCC salvo se devidamente autorizados;
4. Em caso de doença, ou lesão, o jogador deve apresentar-se nas datas e horas indicadas junto do Departamento Médico. Caso esteja impossibilitado de deslocar-se ao local deverá telefonar até à hora referida apresentando a justificação para a ausência;
5. Em caso de lesão deve ser seguido o plano de Emergência Médica apresentado em seguida e disponível também no Departamento Médico.

Plano de Emergência Médica

LESÃO (em treino ou jogo)		
Deteção pela Equipa Técnica / Equipa de Arbitragem		
Pedido de apoio pela Equipa Técnica / Arbitragem ao elemento do Departamento Médico presente e disponível		
Avaliação do tipo e gravidade da lesão pelo elemento do Departamento Médico		
Elevada Gravidade	Média Gravidade	Baixa Gravidade
Pedido de socorro para o 112	Assistência no local pelo elemento do Departamento Médico	
Contactar os pais e/ou encarregados de educação (seccionista)		
Avaliação e acompanhamento pelo responsável do Departamento Médico	Exames médicos complementares por indicação do responsável do Departamento Médico	Tratamento pelo Departamento Médico (se necessário)
Tratamento indicado pelo responsável do Departamento Médico	Tratamento pelo Departamento Médico	
Registo da ocorrência na Ficha Clínica de Jogador do SCC		





CONTACTOS ÚTEIS

- Responsável de Segurança: Coord. Geral *Igor Araújo*: 915 113 738
- Departamento Médico do SCC: *José Proença*: 925 679 570
- Bombeiros da Covilhã: 275 310 310
- PSP da Covilhã: 275 320 920
- Número Europeu de Emergência: 112

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

1. Os jogadores do Futebol de Formação do SCC devem seguir uma dieta alimentar cuidada e adequada à sua idade e necessidades (dieta equilibrada com qualidade, variedade e moderação) e dormir um mínimo de oito horas diárias, conscientes de que existe uma relação direta entre o que se come e bebe (e a altura em que o fazem) e o que se descansa, com o risco de lesões e fadiga;
2. Os jogadores do Futebol de Formação do SCC estão expressamente proibidos de consumir substâncias aditivas, em especial drogas, tabaco ou bebidas alcoólicas;
3. O Departamento Médico do SCC é responsável pelo acompanhamento nutricional dos jogadores do Futebol de Formação através de uma Nutricionista (Dr^a Rita Santiago);
4. Quaisquer suplementos alimentares que os jogadores pretendam tomar só o devem fazer mediante expressa indicação e recomendação do Departamento Médico do SCC.

Nutricionista Rita Santiago 4601N

RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS ATÉ AOS 6 ANOS

LACTÍNIOS	3 a 4 porções por dia 1 porção = 1/2 chávena almooadeira de leite (125 ml) ou 1 iogurte sólido (125 g) ou 1 fatia fina de queijo (20 g). Não exceder 450ml/dia
CARNE, PEIXE, OVO	1,5 a 2 porções por dia 1 porção = carnes/pescado cozinhados livres de peles, osso ou espinhas (25 g) ou 1 ovo (55 g).
LEGUMINOSAS	Pelo menos 3 vezes por semana 1 porção = 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas
CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS	4 a 6 porções por dia 1 porção = 1 pão (50 g) ou 1 batata do tamanho de 1 ovo ou 3 a 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados ou 5 colheres de sopa de cornflakes ou 6 bolachas tipo Maria/água e sal
HORTÍCOLAS	3 a 4 porções por dia 1 porção = 90-100 g de hortícolas crus ou 45-50 g de hortícolas cozinhados
FRUTA	2 a 3 porções por dia 1 porção = 1 peça de fruta pequena
GORDURAS E ÓLEOS	1 porção de gordura de adição por dia 1 porção = 1 colher de sopa de azeite ou 1 colher de sobremesa de manteiga

(Adaptado de: Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos: linhas de orientação para profissionais e educadores. Direção-Geral da Saúde, 2019)

Nutricionista Rita Santiago 4601N

RECOMENDAÇÕES PARA JOVENS/ADOLESCENTES

LACTÍNIOS	3 porções por dia 1 porção = 1 chávena almooadeira de leite ou 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido ou 2 fatias finas de queijo ou 1/4 de queijo fresco médio ou 1/2 requeijão médio
CARNE, PEIXE, OVO	1,5 a 4,5 porções por dia* 1 porção = carnes/pescado cozinhados livres de peles, osso ou espinhas (25g) ou 1 ovo médio
LEGUMINOSAS	1 a 2 porções por dia* 1 porção = 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas
CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS	4 a 11 porções por dia* 1 porção = 1 pão (50g) ou 1 fatia fina de broa ou 1 e 1/2 batatas do tamanho de 1 ovo ou 5 colheres de sopa de cornflakes ou 6 bolachas tipo Maria/água e sal / ou 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados
HORTÍCOLAS	3 a 5 porções por dia* 1 porção = 2 chávenas almooadeiras de hortícolas crus ou 1 chávena almooadeira de hortícolas cozinhadas
FRUTA	3 a 5 porções por dia* 1 porção = 1 peça de fruta média
GORDURAS E ÓLEOS	1 a 3 porções por dia* 1 porção = 1 colher de sopa de azeite ou 1 colher de sobremesa de manteiga

*porções inferiores adequadas para crianças dos 1 aos 3 anos e porções superiores para rapazes adolescentes.

(Adaptado de: A nova Roda dos Alimentos, um guia para uma escolha alimentar diária. Instituto do Consumidor. Faculdade de Ciência da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2003.)





ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

1. O Futebol de Formação do SCC reconhece e valoriza uma formação global e holística consciente de que a formação futebolística só acontecerá em toda a sua plenitude quando permanentemente acompanhada de uma formação escolar, pessoal e social;
2. O Futebol de Formação do SCC, nomeadamente através dos Seccionistas e Coordenadores, procurará manter um contacto regular com os Responsáveis das Escolas, bem como com os pais e encarregados de educação dos jogadores com vista à partilha de informações sobre o comportamento e empenhamento escolar, desempenho e sucesso escolar;
3. O Futebol de Formação do SCC, nomeadamente através das respetivas Equipas Técnicas e Seccionistas, com o apoio dos pais e encarregados de educação dos jogadores, procederá ao registo permanente e organizado do desempenho e aproveitamento escolar, sucesso e taxas de retenção de todos os seus jovens jogadores em idade escolar;
4. Os jogadores do Futebol de Formação do SCC devem regularmente prestar informações à Equipa Técnica sobre o seu comportamento, empenho, assiduidade e desempenho escolar;
5. Sempre que se identifique em algum jogador do Futebol de Formação do SCC comportamentos ou desempenhos inaceitáveis e/ou prejudiciais em contexto escolar e/ou insucesso escolar procurar-se-á analisar a situação e aplicar medidas e mecanismos de incentivo/penalização que permitam resolver os problemas;
6. Os jogadores do Futebol de Formação do SCC devem realizar os trabalhos definidos e solicitados pelos professores em contexto escolar antes dos treinos e jogos.

CONFIDENCIALIDADE

Todos os jogadores estão obrigados a manter a confidencialidade sobre matérias e assuntos relativos à vida interna do SCC e que possam beneficiar terceiros se conhecidas, como por exemplo, o trabalho realizado durante os treinos ou informações e indicações dadas pela Equipa Técnica relativamente ao plantel, jogos, treinos, competições ou adversários.

COMPORTAMENTO NAS REDES SOCIAIS E COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL

1. Todos os jogadores devem ter a consciência de que o seu comportamento nas redes sociais (*twitter, facebook, instagram*, entre outras) e com a comunicação social contribui decisivamente para a sua imagem e para a imagem do SCC;
2. É obrigatória a comparência dos jogadores que sejam convocados para prestar declarações à comunicação social pela Coordenação do Futebol de Formação e/ou Equipa Técnica e nos locais por estes indicados;





3. Os jogadores do Futebol de Formação do SCC não devem prestar declarações sobre assuntos que digam respeito à particularidade da organização desportiva do clube, que possam ser lesivas ao grupo de trabalho e/ou clube. Não devem igualmente referir-se a membros de outros clubes, ao trabalho da equipa de arbitragem ou prestar quaisquer declarações lesivas do espetáculo do futebol ou que incentivem à indisciplina.

JOGADORES DO MÊS

1. Com vista a promover, incentivar e reforçar os melhores comportamentos e atitudes dos jogadores que integram equipas de competição do Futebol de Formação do SCC (infantis, iniciados, juvenis e juniores), proceder-se-á à eleição mensal, em cada equipa de competição, de um jogador que se tenha destacado nesse mês pelo seu comportamento, atitudes e desempenho nos treinos e nos jogos, pela assiduidade e pontualidade aos treinos e pelo desempenho escolar;
2. A eleição do jogador do mês será da responsabilidade da Coordenação do Futebol de Formação e Equipa Técnica de cada escalão, sendo divulgada por esta última no último treino de cada mês e posteriormente divulgada pelos meios de comunicação do SCC;
3. O jogador do mês será convidado a assistir a um jogo em casa da equipa sénior profissional do SCC na tribuna presidencial sendo ainda realizada a sua apresentação pública no intervalo do jogo e entregue um diploma atestando o seu mérito.

ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES SENIORES DO SCC

Com vista a complementar a formação dos jogadores que integram equipas mais jovens do Futebol de Formação do SCC (petizes, traquinas e benjamins), bem como incentivar e reforçar o gosto pelo Futebol e pelo Clube, estes jogadores deverão assistir e participar nos jogos da equipa sénior profissional nomeadamente acompanhando a entrada dos jogadores no início dos jogos e/ou realização de jogos de demonstração ao intervalo.

INTEGRIDADE

1. Todos os jogadores devem ter um comportamento exemplar devendo ser um exemplo de integridade e ética, dignificando a sua imagem enquanto Pessoa e Desportista, bem como a imagem do SCC enquanto Clube.
2. Os jogadores do Futebol de Formação do SCC estão impedidos de realizar apostas desportivas em quaisquer jogos de futebol.
3. Todos os jogadores devem recusar a promessa ou recebimento de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou o resultado de um jogo.





4. Todos os jogadores estão obrigados a denunciar casos de manipulação de jogos ou de quaisquer atos suscetíveis de pôr em causa a integridade e a credibilidade do futebol e do SCC.

INFRAÇÕES E SANÇÕES DISCIPLINARES

1. Em caso de violação ou incumprimento das normas previstas e do Regulamento Interno, o SCC pode, depois de ouvidos os envolvidos, aplicar sanções disciplinares.
2. A sanção disciplinar deve ser proporcional à gravidade da infração e à culpabilidade do infrator podendo ir da simples advertência à cessação do vínculo com o SCC.





CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO

É obrigatório para poder praticar Futebol no SCC:

- Ser sócio do SCC (0,50€/mês) assim como o Encarregado de Educação (2,50€/mês);
- Pagar uma mensalidade de 20€ (durante 10 meses - setembro a junho);
- Realizar os exames médicos desportivos necessários à prática do Futebol (10€ no SCC);
- Possuir um *kit* de equipamento (de treino e jogo) do SCC para a prática do Futebol.

Composição e Preço dos Equipamentos

Equipamento de Treino (camisola, calção e meia)	30€	Fato de Treino	50€
Mochila	35€	Pólo	15€
		Kispo	60€

**Valores sujeitos a alteração em função dos preços cobrados pelo fornecedor ao longo da época*

A inscrição (bem como pagamento da mensalidade e aquisição do *kit* de equipamento) deve realizar-se na sede do SCC (*Edifício Sporting Shopping Center, Rua Visconde da Coriscada, Covilhã, telefone 275 322 157, e-mail: geral@sportingdacovilha.com*) na qual deverão ser apresentados e/ou preenchidos os seguintes documentos:

- Uma fotografia (tipo passe) da criança/jovem;
- Fotocópia do BI/CC da criança/jovem e do encarregado de educação;
- Ficha de Inscrição de Jogador e Ficha de Inscrição na A.F.C.B.;
- Ficha Clínica de Jogador e Exame Médico Desportivo.

A mensalidade e quota de sócios podem também ser pagas por transferência bancária (23€/mês) para a conta PT50 0045 4024 4027 6374 359 45 (*Caixa Crédito Agrícola*) devendo ser enviado o comprovativo (e n.º de sócios) respetivo para *geral@sportingdacovilha.com*.

A falta de pagamento da quota mensal devida até ao dia 8 do respetivo mês implica que o jogador fique impedido de treinar e jogar até que o pagamento seja regularizado.

Em caso de desistência antes do final da época desportiva os jogadores são devedores dos valores pagos pelo Clube relativos à sua inscrição na AFCB/FPF e mensalidades vindouras.

Os jogadores poderão ainda ser impedidos de treinar e/ou jogar por decisão devidamente justificada e comunicada pelos responsáveis do SCC, nomeadamente devido ao não cumprimento de disposições e obrigações constantes no presente documento.



A CONCLUIR

O riquíssimo legado do SCC exige o melhor de cada um. De todos: jogadores, treinadores, dirigentes, pais, adeptos,... Mesmo (ou principalmente) na formação!

Não há formação sem superação (descobrir-se a si próprio, conhecer os seus limites). Um sentido que tem de estar sempre presente na formação, no treino e na competição. Uma busca constante dos limites visando alargá-los e descobrir que o impossível não existe, que é sempre possível fazer mais e melhor. No futebol como na vida.

Devemos querer vencer sempre, mas não interessa ganhar a todo o custo ou de qualquer forma. Uma visão de formação centrada no imediato leva à tentação de ficar por uma superficialidade que no curto prazo pode até dar alguns resultados (e enganar alguns). Todavia, o mais relevante será desperdiçado (e por isso é enganador), os benefícios que poderiam ser gerados não o são e o médio e longo prazo mostrarão a fragilidade do processo.

Podemos não ter (ainda) na formação do SCC as melhores condições para trabalhar, mas isso não deve servir de desculpa para não sermos os que melhor trabalham. Temos de ser conhecedores, inovadores, íntegros, respeitadores, suaves no trato mas firmes nas convicções e na intervenção para poder formar com qualidade.

É neste sentido que defendemos que a formação do Sporting Clube da Covilhã deve pretender formar jogadores que sejam excecionais enquanto Homens e Futebolistas. *“Jogadores à Sporting da Covilhã”* com competências (técnicas, táticas, fisiológicas, psicológicas e sociais) que lhes permitam integrar a Equipa Sénior Profissional do SCC e dar continuidade à riquíssima história deste grandioso Clube. Conscientes de que nem todos os jovens jogadores serão profissionais de futebol, mas que devem ser Homens e Mulheres excecionais e com orgulho em terem *“vestido a camisola do SCC”*, em terem sido formados no SCC.

É este o nosso compromisso na Formação. E é o que o Sporting Clube da Covilhã exige: O Melhor!