



MANUAL CBM



O Presidente da Direção



Carlos Santos

Época 2025/2026



FUTSAL FEMININO
2025/2026

Indice

Introdução	Pag 2
Missão	Pag 3
Visão	Pag 3
Valores	Pag 4
Objectivos	Pag 5
Organograma CBM	Pag 6
Diretor da Entidade Formadora	Pag 7
Coordenador Técnico	Pag 8
Coordenador Desportivo	Pag 8
Recursos Humanos e Angariação	Pag 9
Instalações desportivas	Pag 10
Planta das Instalações Desportivas	Pag 11
Normas de Conduta para todos os elementos da Escola	Pag 12
Direitos das Atletas	Pag 13
Deveres das Atletas	Pag 14
Normas nos Treinos	Pag 15
Normas em Competição	Pag 16
Normas na Escola	Pag 17
Normas nos Transportes	Pag 17
Avisos	Pag 18
Restrições	Pag 19
Integridade e Match Fixing	Pag 19
Etica no Desporto e Integridade	Pag 20
Bulling e Comportamentos Semelhantes	Pag 20
Normas de Conduta Para Pais - Deveres do Pais	Pag 21/22
Direitos dos Pais	Pag 22
Notas	Pag 23
Disciplina/Infrações	Pag 23
Incentivo ao Sucesso Escolar	Pag 24
Acompanhamento Médico	Pag 25
Plano de Emergencia Médica	Pag 26
Inscrição	Pag 27
Pagamento da mensalidade da Escola de Futsal	Pag 27
Reuniões com os Encarregados de Educação	Pag 28
Reunião de Equipas Técnicas da Formação	Pag 28
Reunião de Equipas Técnicas da Formação e Equipa Técnica Sénior	Pag 28
Plano de Transição entre escalões de Formação	Pag 29
Recomendações Alimentares e Hidratação	Pag 31/32
Anexos - Metodo de Pagamento	Pag 34
Anexos - Ficha de inscrição 2024/2025	Pag 34
Anexos - Ficha de controlo Mensal	Pag 35
Anexos - Mapa de ocupação do Pavilhão	Pag 35
Anexos - Ficha de Registo de Ocorrências	Pag 36
Anexos - Plano anual de Reuniões	Pag 36
Anexos - Plano anual de Formações	Pag 37

Manual CBM

Introdução

A Casa do Benfica de Mortágua tem sede em Mortágua (Viseu), Portugal e foi fundada a 17 de abril de 2001.

A CBM está bastante empenhada na formação de novas Atletas, tendo vários escalões devidamente estruturados e definidos, duas equipas a participar em encontros promovidos pela associação de Viseu, Traquinas e Benjamins, um escalão sem competição a trabalhar com atletas dos 10 aos 12 anos e objetivos de aumentar os níveis de aptidão para o escalão superior em competição, um escalão de Juvenis a participar no campeonato interdistrital Porto/ Aveiro/Viseu e a equipa Sénior a competir no Campeonato distrital de Viseu e Taça de Portugal.

O presente manual visa dar a conhecer a todas as atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores as normas essenciais para o bom funcionamento durante a época desportiva e também o regime de funcionamento, no seu conjunto de cada um dos seus elementos, das relações que entre eles se estabelecem, sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes.



Manual CBM

Missão

A Casa do Benfica de Mortágua tem como missão, não só formar atletas, mas sim formar grandes seres humanos para a vida.

Promovermos a prática desportiva, proporcionando às suas atletas uma aproximação descontraída à competição, uma ocupação saudável dos tempos livres e o ensinamento das regras básicas do futsal.

Incentivarmos o sucesso escolar, pois o Futsal é um desporto onde a inteligência e perspicácia é fundamental nos processos dentro de campo.

Transmitirmos valores sociais e humanos que possibilitam uma integração social ativa, equilibrada e responsável.

Visão

A Casa do Benfica de Mortágua orgulha-se de ter sido pioneiro no distrito de Viseu, sendo o 1º clube a ter unicamente escalões femininos de formação, tornando-se mesmo uma referência para outros clubes a nível nacional que a partir daí começaram a fomentar a modalidade neste género.

Primamos por ser um clube onde o aproveitamento escolar das suas atletas é bastante acentuado e isso revê-se depois na prática da modalidade em termos de tática, técnica, física e mental.

As suas equipas de técnicos privilegiam bastante o desempenho escolar, a sua educação cívica e o seu bem-estar, procurando ir de encontro a todos os seus interesses para uma melhor motivação e desempenho desportivo, exigindo o melhor de cada atleta sempre de acordo com o nível de exigência para a sua idade.

Manual CBM

Valores

Os valores fundamentais pelos quais pretendemos orientar a nossa ação, são os seguintes:

Cooperação - o Futsal é um jogo de equipa que nos demonstra que o trabalho coletivo é mais eficaz do que a soma de todos os contributos individuais envolvidos.

Diversão - um elemento que não podemos perder de vista no processo de formação desportiva, sempre com sentido de dever e trabalho quando a fase etária também assim o exige.

Saúde - todo o trabalho desenvolvido submete-se ao respeito pela sua integridade física e pela sua saúde mental, nunca pondo em risco em detrimento de qualquer resultado ou objetivo.

Formação - adequar os níveis de exigência/complexidade no trabalho a desenvolver por cada escalão de formação, respeitando os valores de cidadania e da educação.

Identidade - cada pessoa tem uma, diferente de todas as outras, mas é fundamental criar uma identidade generalizada para cada equipa/escalão com base nos valores básicos de cidadania e civismo para um bom funcionamento e para uma melhor integração de todos os elementos envolventes.

Responsabilidade - valor fundamental, sendo que todos serão responsáveis pelos seus atos e ações com vista a um melhor desenvolvimento pessoal e humano.

Disciplina - o clube é regido por Direitos e Deveres assim como regras básicas, a implementação da disciplina e das regras tem de ser levada à risca, aumentando assim a formação cívica e humana de cada pessoa.

Manual CBM

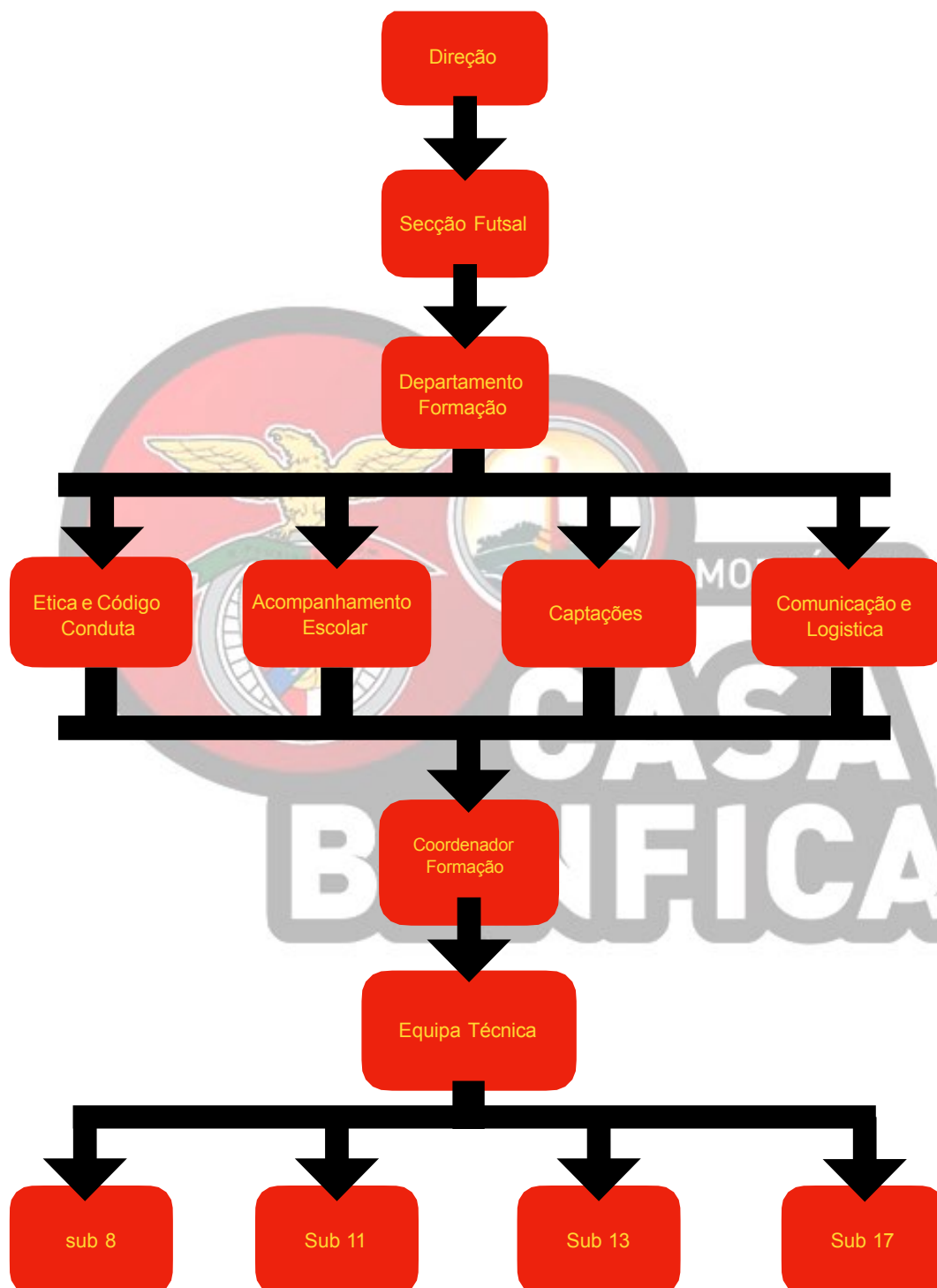
Objetivos

O objetivo principal será sempre formar jovens atletas para a prática da modalidade de Futsal, através de técnicos qualificados e com experiência na área educacional, mas também formar civicamente seres humanos para a vida.

- Respeitar, dignificar e honrar o nome do clube;
- Promover a prática desportiva, o desenvolvimento físico e bem-estar das jovens atletas, independentemente das suas capacidades;
- Criar hábitos saudáveis de ocupação dos tempos livres;
- Promover normas de conduta dos seus atletas, treinadores, diretores, dirigentes, pessoal auxiliar, pais e encarregados de educação
- Promover a prática de Futsal tendo sempre em consideração o respeito e tolerância quer entre atletas do clube quer com atletas de outros clubes e instituições, seja em treinos e/ou competições
- Promover a integração dos pais e encarregados de educação nos acompanhamentos dos seus filhos/educandos incentivando à participação nas atividades do clube sempre que solicitado;
- Promover a igualdade e a não discriminação;
- Ter um comportamento exemplar contra o racismo e a xenofobia na prática desportiva;
- Promover e incentivar o empenho dos jovens atletas nas atividades escolares com vista ao seu futuro;
- Integrar jovens socialmente desfavorecidos a prática do futebol auxiliando-os sempre que possível.

Manual CBM

Organograma Casa Benfica Mortágua



Manual CBM

Diretor da Entidade Formadora

O papel do diretor é essencial para o bom funcionamento do clube, pois necessita de ter um conhecimento aprofundado do seu funcionamento assim como identificar todos os elementos pertencentes ao clube.

Funções:

- Melhoria das condições gerais de funcionamento da Escola, juntamente com a Direção do clube;
- Participa ativamente na realização, implementação e avaliação do Plano Estratégico de Entidade;
- É Responsável pela realização e execução do processo de Certificação de FPF;
- Potencia os recursos existentes, sejam eles humano ou não;
- Promove a Escola de Formação junto das entidades públicas e privadas com vista ao aumento da receita no Orçamento do clube;
- Disponibiliza e organiza os recursos necessários ao bom funcionamento da Escola de Formação;

Manual CBM

Coordenador Técnico

O cargo de Coordenador Técnico implica um grande conhecimento do funcionamento da CBM.

Funções:

- É responsável pela coordenação técnica do Futsal da CBM, nomeadamente pela definição do modelo de jogo e modelo de treino;
- É da sua responsabilidade em conjunto com o Vice-Presidente e o Coordenador Desportivo, a constituição das Equipas Técnicas de cada escalão;
- Deve criar dinâmicas de grupo dentro de cada escalão, uniformizando processos, dinamizando a comunicação entre treinadores no sentido de não permitir equipas “fechadas”;
- Realiza reuniões, sempre que achar conveniente, com os Coordenadores e Treinadores de forma a analisar o processo de trabalho efetuado;
- Organiza em conjunto com os Coordenadores, 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 Coordenadores, horários, grupos de treino, distribuição de espaços para todas as atividades.

Coordenador Desportivo

O cargo de Coordenador Desportivo implica um grande conhecimento do funcionamento e Filosofia da CBM.

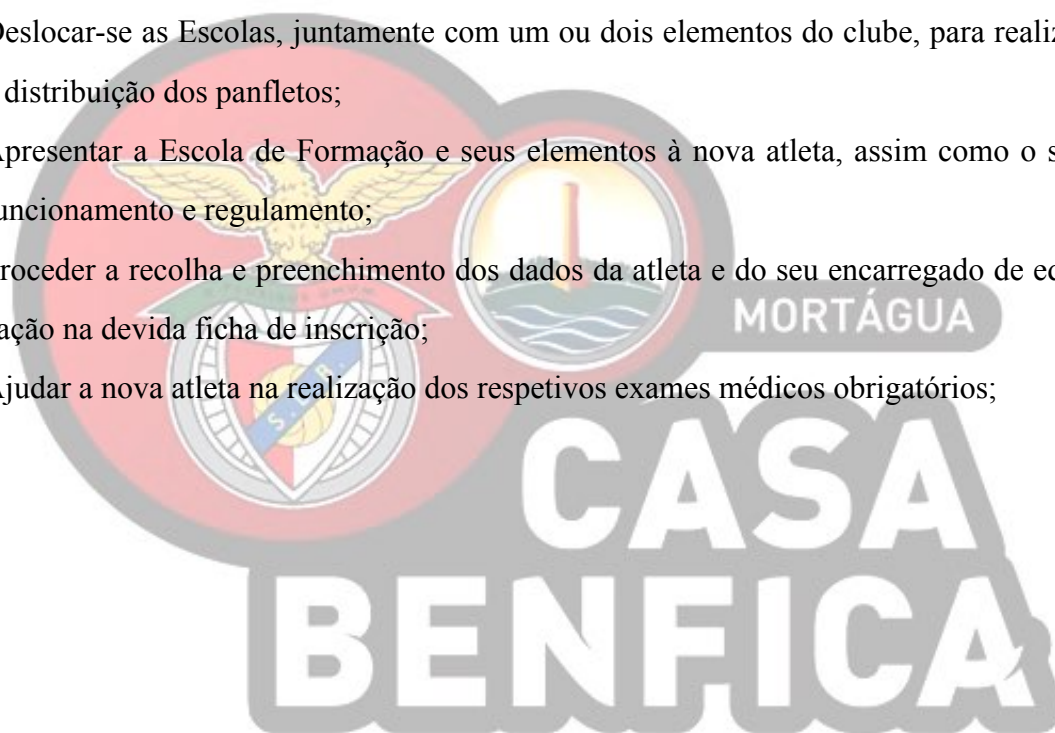
Funções:

- Coordena e supervisiona todas as atividades do Futsal da CBM;
- Faz a ligação entre os diversos escalões e o Vice-Presidente para a Área Desportiva;
- É da sua responsabilidade em conjunto com o Vice-Presidente e o Coordenador Técnico, a constituição das Equipas Técnicas e Staff Administrativo de cada escalão;
- Garantir e manter a comunicação com os Pais ou Tutores dos atletas, quer para troca de informações quer por problemas que ocorram durante o processo de formação.

Recursos Humanos Angariação

O Responsável por este departamento tem como principal função mostrar à sociedade Mortáguese algum do trabalho realizado pela Escola de Formação, para isso estão definidos algumas tarefas:

- Filmar e editar excertos de treinos e/ou jogos, criando um só Video promocional para a angariação de atletas;
- Criar o panfleto promocional;
- Deslocar-se as Escolas, juntamente com um ou dois elementos do clube, para realizar a distribuição dos panfletos;
- Apresentar a Escola de Formação e seus elementos à nova atleta, assim como o seu funcionamento e regulamento;
- Proceder a recolha e preenchimento dos dados da atleta e do seu encarregado de educação na devida ficha de inscrição;
- Ajudar a nova atleta na realização dos respetivos exames médicos obrigatórios;



Instalações Desportivas

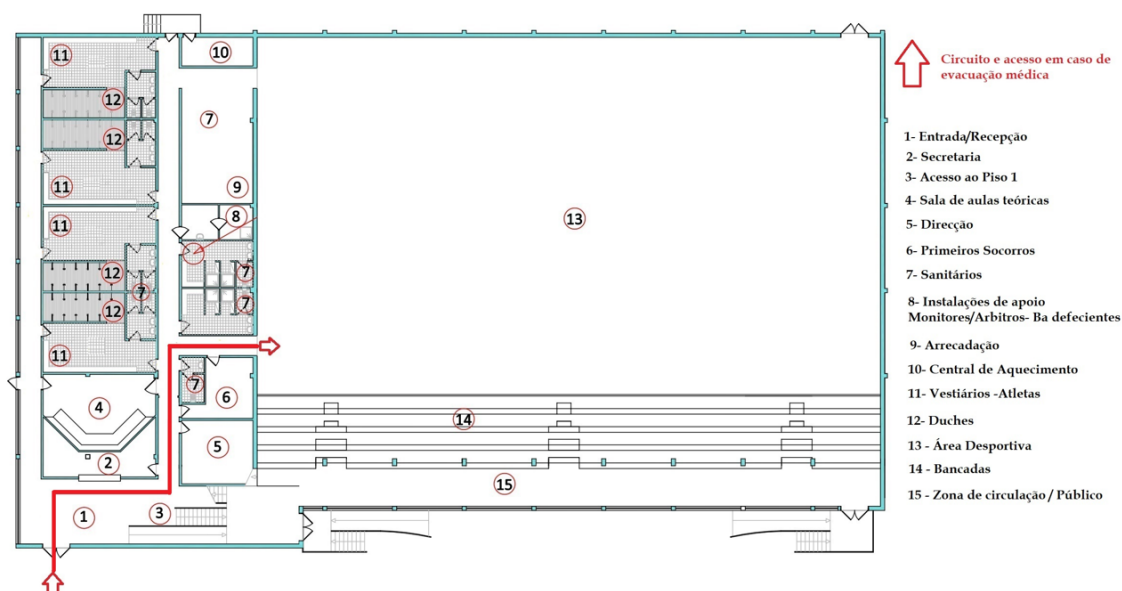
Pavilhão Municipal de Mortágua



Manual CBM

Planta das Instalações Desportivas

Planta da Área Desportiva.



1 – Acesso Principal ao Pavilhão Municipal de Mortágua

6 – Gabinete Primeiros Socorros

11 – Balneários

13 – Área Desportiva

14 – Bancada Principal

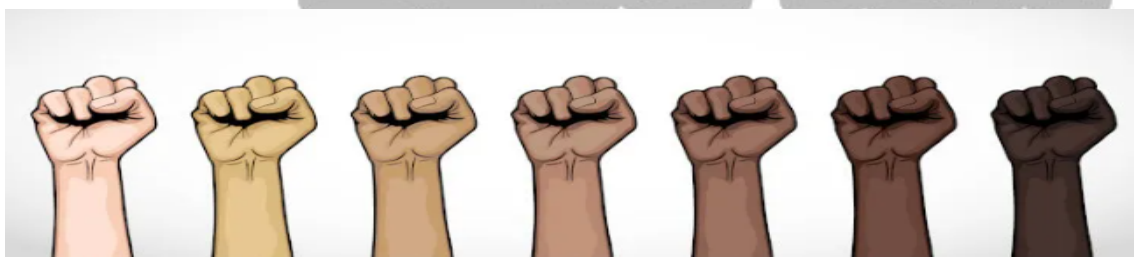
No mapa está assinalado a traço vermelho o acesso e evacuação por parte das ambulâncias em caso de emergência

Manual CBM

Normas de Conduta, Direitos e Deveres das Atletas

Normas de conduta para todos os elementos da Escola

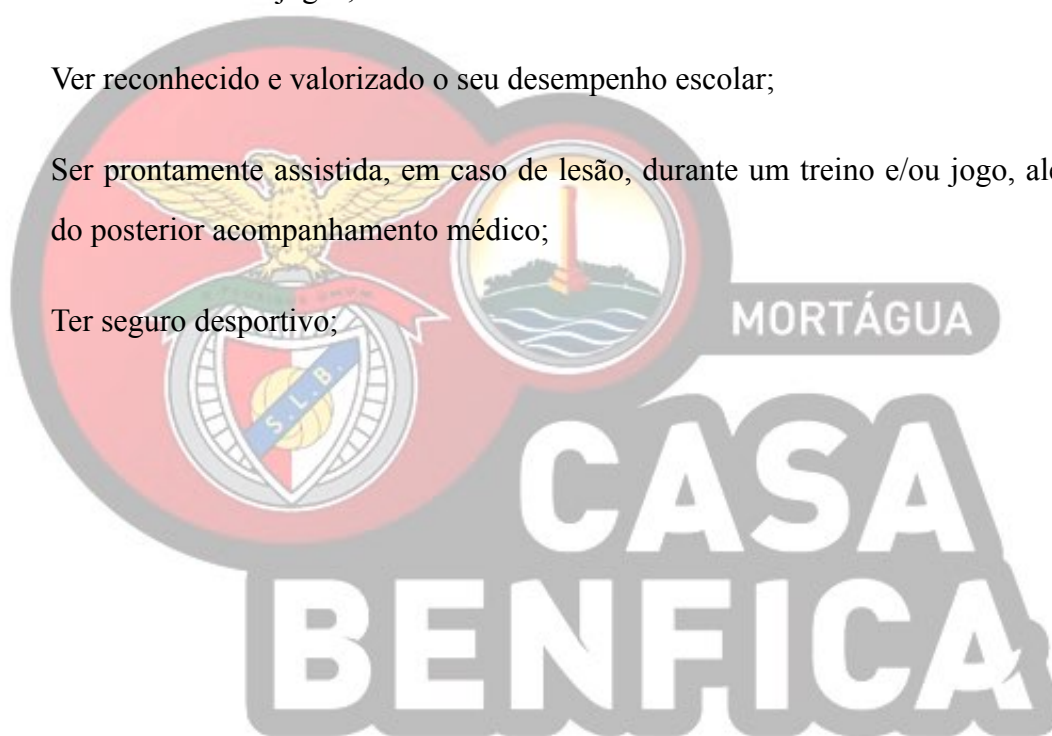
- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Manter uma postura correta dentro e fora do campo;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar correção com toda a estrutura do Clube, respeitando os princípios instituídos;
- Abster-se de consumir bebidas alcoólicas e de fumar na presença de qualquer atleta;
- Abster-se de fumar nos recintos desportivos;
- Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- Fazer um uso correto das redes sociais e cumprir com as regras de privacidade;
- Evitar comentários inapropriados e/ou provocadores nas redes sociais;



Manual CBM

Direitos das Atletas

- Possuir boas condições para a prática desportiva a nível de equipamento, material, instalações e transporte;
- Ser respeitada por todos os colaboradores e diretores do clube;
- Ser reconhecido e valorizado o mérito, dedicação, esforço e empenho, tanto nos treinos como nos jogos;
- Ver reconhecido e valorizado o seu desempenho escolar;
- Ser prontamente assistida, em caso de lesão, durante um treino e/ou jogo, além do posterior acompanhamento médico;
- Ter seguro desportivo;



Manual CBM

Deveres das Atletas

- Respeitar, dignificar e honrar o nome do clube;
- Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitada a sua presença;
- Cumprir as regras básicas de civismo;
- Promover a igualdade e a não discriminação;
- Evitar qualquer tipo de violência;
- Ter um comportamento exemplar contra o racismo e a xenofobia na prática desportiva.
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa;
- Respeitar as decisões de todos os colaboradores do clube;
- Ser assídua e pontual, apresentar-se, no local de treino até 15 minutos antes da hora marcada para a devida troca de roupa no balneário. Em relação à assiduidade existirá um mapa de presenças aos treinos que será fundamental para possíveis escolhas das atletas para torneios particulares e jogos oficiais.
- Apresentar uma justificação prévia, no mínimo 24h antecedência sempre que faltar a um treino e/ou chegar atrasada;
- Preservar e usar a roupa disponibilizada pelo clube somente em representação deste;
- Apoiar sempre o esforço das colegas de equipa/treinadores, seja no êxito ou no fracasso;
- Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos;
- Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;
- Deixar o balneário, e qualquer outro espaço utilizado, limpo e arrumado;

Manual CBM

Normas nos Treinos

- Deve estar devidamente equipado e pronto para treinar, com antecedência devida;
- Ser responsável pelos bens materiais deixados no balneário;
- Durante o treino, não se pode entrar e sair sem autorização, nem se pode falar com elementos estranhos à Equipa;
- Não se pode beber água nem sentar durante o treino sem autorização previa do Treinador;
- Cada atleta é responsável por guardar a sua Garrafa de água no respetivo lugar, após utilização;
- É obrigatório o uso de caneleiras em todas as praticas desportivas, Treinos e Jogos, a sua falta implica que a atleta seja impedida de treinar;
- É proibido o uso de jóias, relógios, brincos, piercings e outros adereços ;
- Colaborar na organização e recolha de material.

Manual CBM

Normas em Competição

- As convocatórias serão efetuadas aos atletas e respetivos encarregados de educação pelo treinador, após o último treino que antecede o jogo;
- As atletas não convocadas são alertadas para se encontrarem contactáveis para a eventualidade de ainda poderem ser integradas no grupo convocado, em substituição de uma atleta convocada que se tenha lesionado, no período entre a convocatória e o jogo;
- Nos jogos disputados em casa, as atletas não convocadas, na medida da sua disponibilidade, devem marcar presença e apoiar a restante equipa;
- No dia do jogo, devem comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- É proibido jogar com qualquer tipo de joias, pulseiras, fios, relógios, brincos, etc segundo regulamento da FIFA;
- O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao final do jogo.
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os seus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;

Manual CBM

Normas na Escola

Todas as atletas CBM que frequentam o meio escolar tem de ter alguns cuidados com o seu comportamento na escola:

- Ser assídua e pontual, cumprindo o horário da sua turma;
- Seguir todas as recomendações dos professores e/ou diretor de turma no seu processo de aprendizagem;
- Respeitar a integridade física e psicológica de todos os elementos que compõe a sociedade escolar;
- Manter sempre os espaços limpos e arrumados;
- Ser conhecedores do Regulamento escolar fazendo-o cumprir escrupulosamente;
- Caso haja um mau comportamento na escola por parte da atleta, é instaurado um processo de averiguação e consequentemente poderá ser deliberado alguma sanção e/ou castigo á atleta na respetiva equipa;

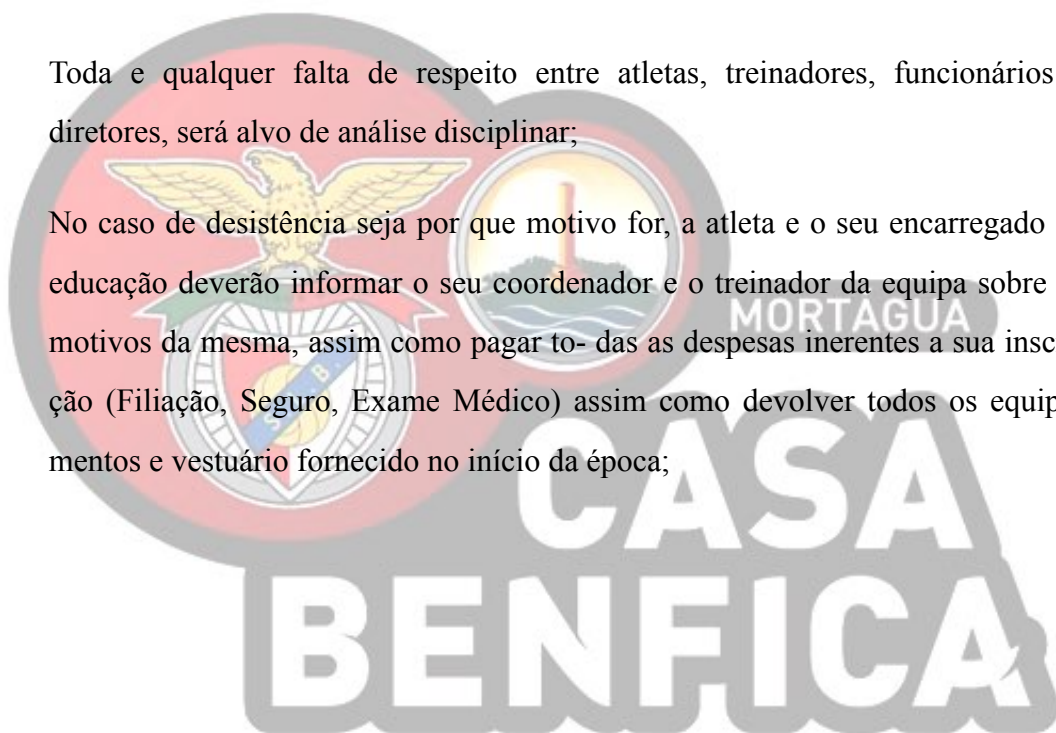
Normas nos Transportes

- Respeitar os horários definidos;
- Respeitar e cumprimentar o/os motoristas responsáveis para a realização da viagem;
- Viajar sentado no seu lugar e com o devido sinto de segurança colocado desde o início até ao fim da viagem;
- Manter o meio de transporte limpo e conservado;
- Não colocar os pés em cima do banco nem do encosto;
- Não comer nem beber dentro do transporte, salvo exceção de haver uma autorização previa do Treinador/Colaborador;
- No caso de uma utilização indevida do transporte, o clube responsabilizara a atleta em questão pelos danos em causa e/ou despesas inerentes;

Manual CBM

Avisos

- Todos os direitos de imagem das atletas em eventos organizados pela Casa do Benfica de Mortágua são propriedade do departamento desportivo do clube.
- Preservar os equipamentos e todo o material disponibilizado à Atleta pelo clube;
- Tomar banho sempre nas instalações do clube, após os treinos e jogos;
- Usar chinelos no balneário quando for tomar banho;
- Toda e qualquer falta de respeito entre atletas, treinadores, funcionários e diretores, será alvo de análise disciplinar;
- No caso de desistência seja por que motivo for, a atleta e o seu encarregado de educação deverão informar o seu coordenador e o treinador da equipa sobre os motivos da mesma, assim como pagar todas as despesas inerentes a sua inscrição (Filiação, Seguro, Exame Médico) assim como devolver todos os equipamentos e vestuário fornecido no início da época;



Manual CBM

Restrições

- É extremamente proibido participar em torneios desportivos ou treinar em outros clubes, sem autorização prévia do Treinador/diretor responsável pela equipa;
- É proibido praticar multidesportos, ou seja, ter várias atividades desportivas e físicas diferentes durante a Época desportiva, sob pena de ocorrerem lesões ligadas ou graves impossibilitando a atleta de praticar a modalidade de Futsal para o qual foi inscrita.
- É proibido utilizar aplicações relacionadas com sites de apostas on-line referentes aos seus jogos;
- É proibido comentar e partilhar nas redes sociais e/ou em praça pública, assuntos internos do Clube sem autorização para o efeito, todos os assuntos do interesse do clube deverão ser tratados em sede própria,

Integridade e Match Fixing

As apostas desportivas são um problema a nível mundial, seja a nível profissional seja a nível amador, com a grande responsabilidade dos clubes para tentar combater este flagelo dando a maior verdade possível ao desporto, neste caso ao Futsal.

O objectivo principal é o de recolher todas as capacidades e conhecimentos necessários ao combate da manipulação de resultados assim como implementar medidas preventivas e de sensibilização para todas as atletas e seus agentes desportivos, adoptando as seguintes normas de conduta:

- Não combinar resultados de jogos;
- Expor ao clube e/ou coordenador da academia uma tentativa de suborno;
- Não apostar em jogos do clube onde estás inscrito;
- Ser conhecedor das regras;

Ética no Desporto e Integridade

As suas funções são focadas em todos os elementos pertencentes a Escola de Futsal, sendo elas:

- Gerir e diagnosticar todos os temas relacionados com a Ética e a Integridade;
- Planear ações de formação abordando os diversos temas, quer para os pais, quer para atletas e treinadores;
- Formalizar e assegurar a candidatura á Bandeira da Ética na respetiva plataforma;
- Desenvolve e operacionaliza no terreno o projecto ao qual está inserido;
- Assegura a aplicação de todas as aprendizagens nas diversas formações sobre estes temas;

Bulling e comportamentos semelhantes

Este tema é bastante sonante na atualidade, nem sempre pelos melhores motivos, porque estamos envolvidos numa sociedade cada vez mais egoísta, egocêntrica e sem escrúpulos, utilizando os vários modelos de comunicação, para denegrir, diminuir e insultar o próximo.

Todos os envolvidos no clube, Presidente, Colaboradores, Treinadores, Diretores, Atletas e Pais tem de respeitar a integridade, física e moral, assim como a liberdade de todos.

Comportamentos agressivos, intencionais e repetidos por parte de qualquer elemento do clube, desobedecendo as regras e normas de conduta do clube e/ou da sociedade em geral será alvo de uma abertura de processo disciplinar aplicando os devidos castigos sanções.

Quando surgir uma situação de vitima de bulling, fora do contexto de equipa/clube, e este seja reportado, o clube tomará todas as devidas precauções e encaminhará o caso para as entidades competentes, assim como dar conhecimento ao encarregado de educação da vitima.

Manual CBM

Normas de Conduta para Pais

O objetivo deste código de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicativos, relacionais e consequentemente o entendimento entre as atletas, treinadores, diretores e pais.

Assim, enumeramos uma série de normas de conduta para os pais das nossas atletas.

Deveres dos pais

- Enaltecer o respeito mútuo por colegas e adversários;
- Ter um comportamento exemplar na interação com outras crianças, outros pais, diretores e treinadores;
- Ser exemplo ao aplaudir os feitos positivos de todos e encorajar nos feitos menos positivos;
- Assegurar a pontualidade da sua filha quando a for deixar ou vier buscar, nas atividades de treino, competição e/ou lúdicas;
- Assegurar que a sua filha tem todo o equipamento adequado para a prática desportiva e também para tomar banho após a atividade física;
- Não entrar no recinto de treino/jogo sem que lhe seja facultada ordem para tal;
- Aceitar os regulamentos oficiais das provas e atividades;
- Encorajar e incentivar a sua filha a seguir as regras do Clube;
- Apoiar positivamente e mostrar interesse na escolha da sua atividade desportiva;
- Não colocar a sua filha sob pressão nem o pressioná-la para atividades que esta não queira participar;
- Fomentar o fair-play;

Manual CBM

- Ter um comportamento adequado enquanto espectador seja no treino, competição ou outra atividade dinamizada pelo clube;
- Reconhecer sempre a importância dos membros staff do clube e das oportunidades recreativas que estes dão à sua filha;
- Não questionar publicamente a honestidade de árbitros, treinadores, organizadores, mas sim respeitá-los ao máximo;
- Dar uma descrição detalhada de eventuais problemas de saúde da sua filha aquando do preenchimento da ficha de inscrição inicial;
- Quaisquer alterações no estado de saúde (assim como tratamentos a serem realizados ou que tenham ocorrido recentemente) devem ser comunicados ao staff do clube;
- Avisar com antecedência de pelo menos 24h que a sua filha não vai comparecer no treino e os motivos da mesma;
- Esforçar-se por combater o bullying, o racismo e a discriminação;

Direitos dos pais

- Ter a garantia que a sua filha está em segurança durante todas as atividades no clube;
- Ser informado de eventuais problemas ou preocupações relativas à sua filha;
- Ser informado no caso de a sua filha se lesionar;
- Ser ouvido face a preocupações relativas ao bem-estar da sua filha;

Manual CBM

Notas

- As quebras deste código de conduta serão analisadas por um responsável do clube em conjunto com o Treinador do escalão da sua filha, agindo em consonância com o seu regulamento.
- Infrações regulares do código de conduta podem resultar no pedido de não assistir aos jogos e/ou treinos, caso se considere que a sua presença, devido ao comportamento impróprio, é nociva para as jovens atletas.
- Caso o pai/mãe continue a quebrar as regras, como medida extraordinária, será pedido que a atleta abandone o treino, competição ou outra atividade a decorrer no clube, penalizando a atleta em detrimento do comportamento dos pais.

Disciplina/Infrações

O incumprimento das regras previstas no regulamento interno que se revelem perturbadores do funcionamento normal dos treinos/jogos e outras atividades constitui uma infração, a qual pode levar à aplicação de medidas disciplinares:

- Advertências.
- Ordem de saída do treino/jogo.
- Repreensão.
- Suspensão da presença. Neste caso, não haverá direito a retorno da mensalidade do mês da ocorrência.
- Ordem de saída da respetiva Escola.

As medidas serão tomadas após reunião com os elementos envolvidos assim como todos os elementos da estrutura da modalidade, ouvindo todas as partes e agindo em conformidade com este manual.

Manual CBM

Incentivo ao Sucesso Escolar

As atletas têm ao seu dispor todas as ferramentas apropriadas para um bom estudo/trabalho, assim como aproveitar o tempo livre vendo filmes, vídeos, ouvir música, relaxar, etc. enriquecendo assim a cultura individual e fomentando a união e entre ajuda de atletas.

A CBM definiu o seguinte plano para as atletas:

- Promover o bom relacionamento interpessoal;
- Inculir hábitos de vida saudável, tanto físicos como mentais;
- Verificar a assiduidade, o aproveitamento e o comportamento das jovens atletas nas diferentes disciplinas;
- Contribuir para o sucesso escolar das jovens atletas;

Procedimentos do Responsável

- Organizar um dossier para cada escalão que contém a ficha de identificação e uma fotocópia da ficha de avaliação do final de cada período de cada atleta;
- Elaborar uma tabela relativa ao aproveitamento das atletas, por forma a informar toda a Coordenação;
- Alertar para as atletas provenientes de famílias disfuncionais, dando a conhecer ao coordenador e este assumirá a responsabilidade de exercer tutoria sobre a mesma (com o consentimento dos seus encarregados de educação);
- Premiar a atleta com melhor aproveitamento escolar em cada escalão, que irá receber um prémio pelo seu mérito, podendo ser uma lembrança do clube, material escolar, passar um dia com a equipa sénior ou diploma de mérito;

Manual CBM

Acompanhamento Médico

A Casa do Benfica de Mortágua coloca à disposição das suas atletas os meios necessários à prevenção e proteção em caso de acidente/lesão desportiva, o seguro desportivo é obrigatório e traduz-se num mecanismo de proteção económico-financeiro destinado a cobrir alguns riscos inerentes aos danos resultantes do acidente/lesão desportiva, assim, na eventualidade de surgir no treino/jogo algum acidente/lesão, todos os praticantes da Escola poderão receber a assistência devida.

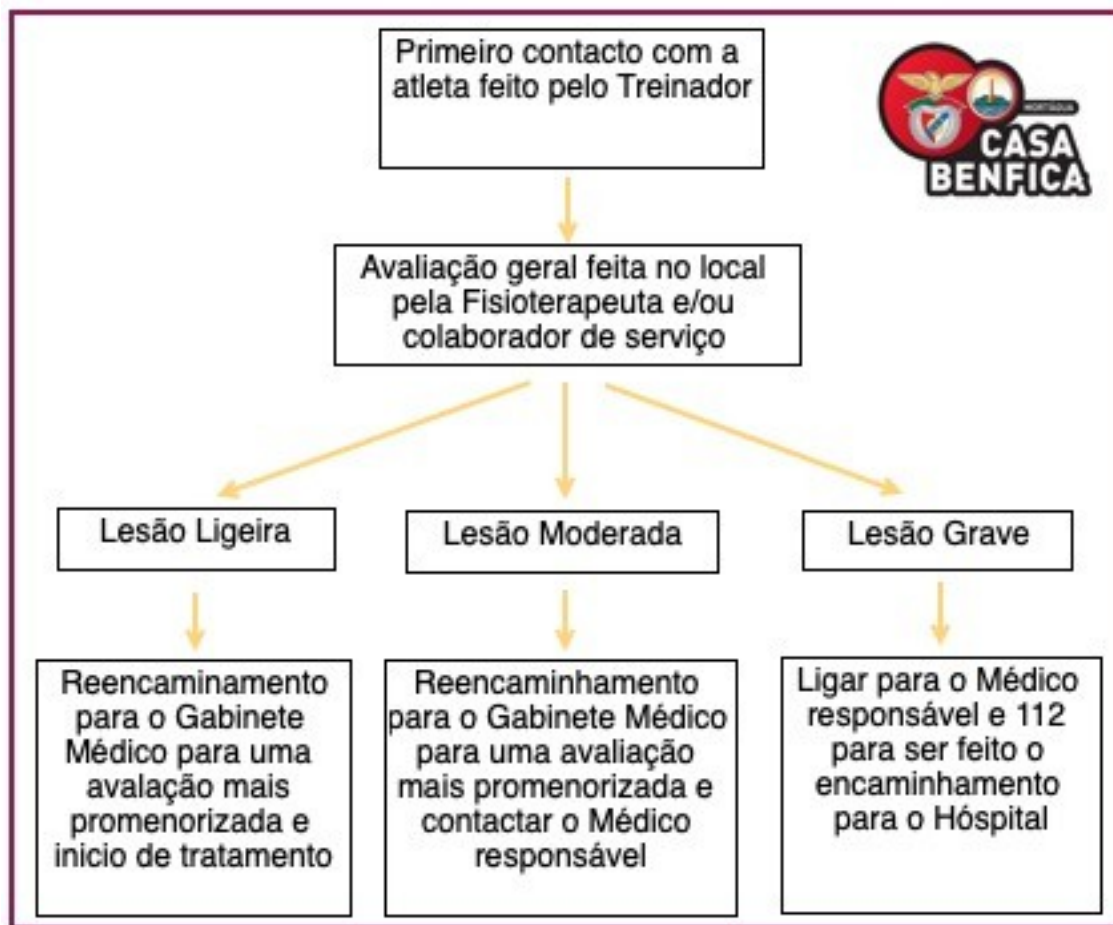
Procedimentos

Treino - Primeiro contacto será sempre feito pelo treinador presente no treino, chamando prontamente um colaborador para o ajudar na avaliação. Depois de avaliar a situação, acalmando a atleta e explicar todos os procedimentos, a atleta irá ser encaminhada para o Gabinete Médico para uma nova e mais pormenorizada avaliação da lesão.

Jogos - Todos os jogos em casa e/ou fora terão acompanhamento de um colaborador do clube, sendo que, estes juntamente com o treinador irão proceder em conformidade com os procedimentos normais a tomar perante uma lesão, optando sempre pela melhor opção dado a gravidade desta, salva-guardando sempre o estado e a saúde da atleta. No caso dos jogos fora, poderá ser solicitado apoio à equipa da casa, tentando minimizar o agravamento da lesão. Na eventualidade de uma lesão mais grave o colaborador entrará em contacto com equipas Médicas (112), e este dará, em conformidade com os colaboradores presentes no local, o melhor encaminhamento ao processo.

Manual CBM

Plano de Emergencia Médica



Contactos úteis

- Bombeiros Voluntários de Mortágua - 231 920 122
- GNR Mortágua - 231 927 360
- Responsável Departamento Médico - 912 780 996 (Bruna Almeida)
- Coordenador Técnico - 912 415 133 (Bruno Tomé)
- Coordenador Formação - 919 067 700 (Patrick Coelho)

Manual CBM

Inscrição

A Atleta só fica vinculada ao clube mediante o preenchimento e assinatura do modelo 2 da FPF, realizar o exame médico correspondente, preenchimento e assinatura da ficha de inscrição da Escola, entrega e assinatura de uma fotocópia do cartão de identificação do atleta e encarregado educação.

Todas as atletas são obrigatoriamente sócias da Casa do Benfica em Mortágua, estando, no entanto, isentas de pagamento das cotas durante todo o seu período como atleta do clube.

Pagamento da mensalidade da Escola de Futsal

Encarregado de Educação/Pai Sócio CBM = 7.50€

Encarregado de Educação/Pai não Sócio = 10.00€

As mensalidades serão obrigatoriamente liquidadas até ao dia 8 de cada mês, através do pagamento presencial (numerário) feito ao coordenador, por transferência bancária (PT50 0035 0516 0001 5397 3304 1) ou por MBway (912 415 133) enviando comprovativo para o coordenador da formação.

Caso não seja efetuado o pagamento até à data indicada, durante o mês seguinte, e não haja qualquer justificação dada ao elemento responsável pelos recebimentos de cada escalão (Coordenador), a atleta receberá uma proibição de treinar, caso se continue a manter a falta de pagamento, a atleta será retirada da Escola de futsal.

Só se considera válido o não pagamento da mensalidade em caso de doença ou lesão, desde que tenham sido informados os Coordenadores e posteriormente entregue a respetiva justificação médica.

Manual CBM

Reuniões com os Encarregados de Educação

Antes do início da época desportiva (Agosto/Setembro) realiza-se uma reunião preparatória da Época com os encarregados de educação para dar a conhecer a planificação da época desportiva e os responsáveis que irão estar a frente de cada escalão.

No fim de cada período escolar, os pais são chamados para reunião sobre o Aproveitamento escolar dos filhos fazendo-se acompanhar do mapa de notas e suas respetivas classificações.

Depois da época desportiva findada (Junho) realiza-se nova reunião para fazer análise e o balanço da época, e identificar eventuais falhas para que se possam efetuar as devidas correções na época seguinte.

Sempre que os pais quiserem obter informações dos seus filhos, podem fazê-lo com o Coordenador da Formação ou com o treinador (caso se justifique).

O contato com os Encarregados de Educação é de vital importância para facilitar o trabalho do técnico na formação do seu educando.

Reunião de equipas Técnicas da Formação

Na ultima sexta feira de cada Mês é realizado uma reunião breve entre as Equipas técnicas de cada escalão e o seu coordenador, avaliando as atletas em destaque (positivo ou negativo) e o tipo de trabalho a realizar no próximo mesociclo.

Reunião de equipas Técnicas da Formação e Equipa Técnica Sénior

Na primeira terça feira de cada Mês é realizado uma reunião entre os Treinadores da Escola de formação, o Treinador da equipa Sénior e o Coordenador para avaliar o tipo de exercícios realizados no mesociclo anterior, avaliar os Jogos realizados pelas equipas de formação no mesociclo anterior e avaliar comportamentos das atletas no seu geral.

Manual CBM

Plano de Transição entre escalões de formação

A Casa do Benfica de Mortágua premeia o trabalho individual numa ótica de melhoramento das suas equipas de formação, tendo como linha orientadora as capacidades técnico-táticas individuais de cada atleta para mudança ou permanência de escalão.

Na base da formação existe uma menor exigência tática, trabalhando essencialmente os aspetos individuais e as suas ações isoladas, contudo, é evidente que algumas atletas estão mais desenvolvidas tecnicamente na sua faixa etária e já dominam a maioria das ações individuais, sendo proposto pelo Treinador do escalão uma mudança para o escalão superior, sendo que essa mudança pode ser definitiva e imediato ou faseada, isto é, uma atleta que se evidencie no seu escalão pode integrar o escalão superior em todos os treinos, ou caso ainda haja alguma fragilidade e para que a mudança seja faseada, pode integrar 1 dos 2 treinos no escalão superior e realizar 1 dos 2 treinos no seu escalão.

Caso a atleta que transite definitivamente para o escalão superior e se venha a provar que está a ter dificuldades de adaptação ou de outra origem qualquer, a atleta em causa irá regressar ao seu escalão etário, com o compromisso de continuar a evoluir e trabalhar.

Uma jogadora que no escalão respetivo à sua idade não se evidencie nem tenha as mesmas capacidades técnico-táticas que as suas colegas, poderá baixar um escalão em 1 dos 2 treinos semanais, tentando evoluir essas capacidades para poder integrar o seu escalão na totalidade, sendo que caso não consiga atingir esses objetivos de capacidade, não será dispensada, contudo será explicado a atleta e ao seu encarregado de educação que o volume de jogo que irá ter não será igual ao das suas colegas do mesmo escalão.

Recomendações Alimentares e Hidratação

As atletas da Casa do Benfica de Mortágua tem de ter alguns cuidados alimentares, incutindo-se desde cedo algumas normas de alimentação saudável, assim como o papel que tem a Alimentação e Hidratação no seu rendimento desportivo, sobretudo nos períodos pré jogo, jogo e pós jogo.

Todas as atletas devem fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada segundo a roda dos alimentos, proporcionando um melhor desempenho físico e também para fornecer todos os substratos e nutrientes que a musculatura necessita ao longo do esforço físico.

Objectivos da alimentação pré jogo

- Otimizar a recuperação de uma semana de treinos e abastecer o organismo para a competição;
- Repor e aumentar as reservas de hidratos de carbono que são o principal combustível para a recuperação muscular;
- Comer proteína em quantidade suficiente para melhorar a construção e/ou reparação do tecido muscular;
- Manter sempre o corpo devidamente hidratado;
- Assegurar uma alimentação cuidada e sem grandes gorduras e fibras, prevenindo problemas gastrointestinais;

Dica:

- Jogo às 11 horas da manhã, tomar o pequeno almoço 2 horas antes da hora do jogo, ingerindo pequenas quantidades e diversificação de alimentos como por exemplo: 1 Iogurte líquido ou Leite achocolatado, um pão com manteiga/fiambre e uma maçã/pêra, facilitando a sua digestão e proporcionando os nutrientes necessários para a prática desportiva.

Objectivos da Alimentação durante o Jogo

- Minimizar as perdas de energia e de água;
- Dispor de uma fonte adicional de nitrados de carbono para fortalecer os músculos;
- Evitar a desidratação excessiva durante o jogo;

Dica:

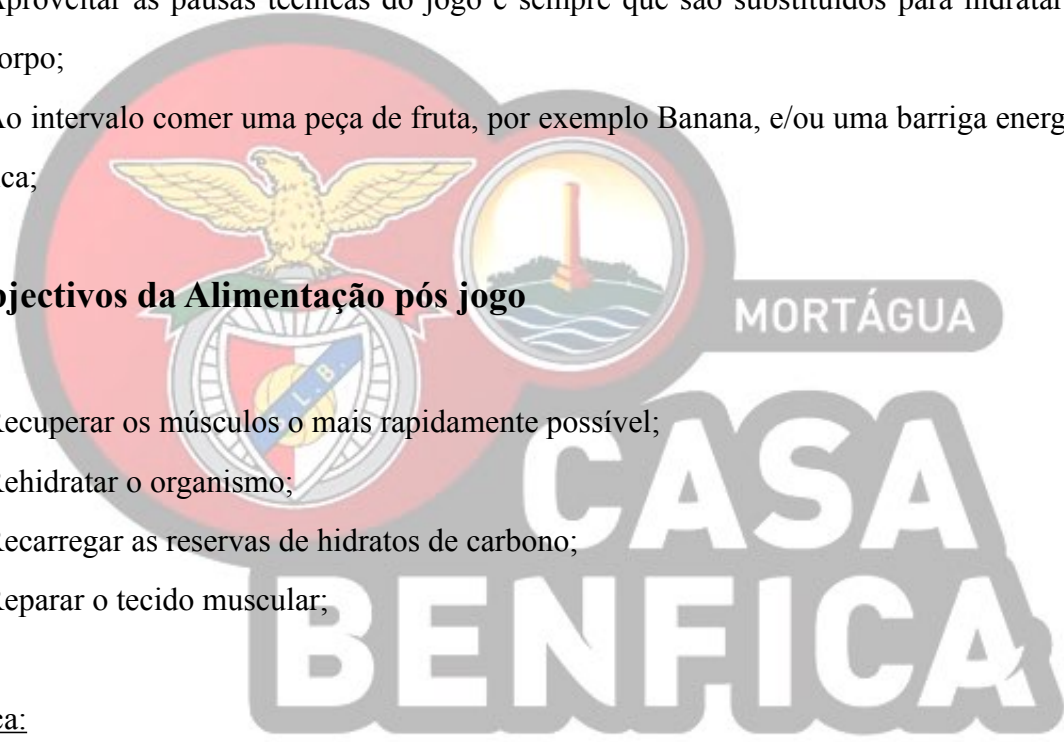
- Aproveitar as pausas técnicas do jogo e sempre que são substituídos para hidratar o corpo;
- Ao intervalo comer uma peça de fruta, por exemplo Banana, e/ou uma barriga energética;

Objectivos da Alimentação pós jogo

- Recuperar os músculos o mais rapidamente possível;
- Rehidratar o organismo;
- Recarregar as reservas de hidratos de carbono;
- Reparar o tecido muscular;

Dica:

- Beber uma bebida desportiva nos primeiros 30/60 minutos após o jogo, em alternativa beber água normal, combinada com banana, bolachas ou cereais com iogurte.



Manual CBM

Anexos

Métodos de pagamento



Caixa Geral de Depósitos

Conta DO: 0516015397330
Nome do Titular: CASA DO BENFICA EM MORTAGUA
IBAN: PT50 0035 0516 00015397330 41

Ficha de Inscrição

Ficha de inscrição Escola Formação

Dados pessoais:

Nome: _____

Ano: _____ Turma: _____

CC Nº: _____ NIF: _____

Morada: _____

Cód. Postal / Localidade: _____

Data de Nascimento: _____

Filiação: _____

e _____

Encarregado de educação: _____

CC Nº: _____ NIF: _____

Tel.: _____ Email: _____

Nova Inscrição: ☐ Renovação Inscrição: ☐

Sócio CBM: ☐ Mensalidade: _____

☐ 7,50€ ☐ 10,00€

Autorizo a divulgação de imagens nas redes sociais afetas à Casa do Benfica em Mortágua e ao Sport Lisboa e Benfica: ☐

Confirmar com X as opções ☐

Declaro que tomei conhecimento das condições e que autorizo o meu educando a participar na Escola de Futsal da Casa do Benfica Mortágua

CASA OFICIAL NL 136 Rua Dr. João Lopes de Moraes, Nº 27, 3450-153 Mortágua M(+351) 961 445 551
cbmortagua@slbenfica.pt | cbmortagua@sapo.pt

Manual CBM

Ficha de Registos de Ocorrências

[illegible]

Plano Anual de Reuniões

   Planeamento Reuniões												
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
01			Sub12 - Sub17 Senior						Sub12 - Sub17 Senior			
02												
03					Sub12 - Sub17 Senior			Sub12 - Sub17 Senior			Sub12 - Sub17 Senior	
04		Reunião Prep Sub12					Sub12 - Sub17 Senior					
05			Sub12 - Sub17 Senior									
06												
07					Sub12 - Sub17 Senior					Sub12 - Sub17 Senior		Acompanhamento escolar
08												
09												
10									Acompanhamento escolar			
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23					Acompanhamento escolar							
24									Sub12 - Sub17			
25			Sub12 - Sub17									
26												
27		Sub12 - Sub17			Sub12 - Sub17							
28								Sub12 - Sub17	Sub12 - Sub17			
29	Reunião Prep Sub17											
30	Sub12 - Sub17 Coordenador			Sub12 - Sub17								
31						Sub12 - Sub17				Sub12 - Sub17		

Manual CBM

Plano Anual de Formações

Planeamento Formações												
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
01												
02												
03				Nutrição								
04												
05												
06												
07												
08				Leis de Jogo								
09												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18				Ética Desportiva								
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Este Manual de Acolhimento e Boas Práticas foi aprovado pela Direção da Casa do Benfica em Mortágua para a época Desportiva em vigor.

Versão	Data	Alterações	Responsável
00	16-06-2023	Versão Inicial	Escola Futsal CBM
01	26-07-2024	Revisão Geral	Direção CBM
02	30-07-2025	Revisão Geral	Direção CBM