

FICHA DE INSCRIÇÃO



CENTRO
MINI FUTEBOL

CENTRO MINI FUTEBOL: _____

ESCALÃO: _____ ÉPOCA: _____

INSCRIÇÃO RENOVAÇÃO

DOCUMENTOS A FACULTAR NO ACTO DA INSCRIÇÃO

Fotocópia do CC/Cédula Nascimento (aluno e responsável legal)

Fotocópia do Cartão de Atleta (aluno proveniente de outro clube)

Fotografia do aluno

DADOS PESSOAIS

M F

NOME: _____ DATA DE NASCIMENTO: _____

CC/CED./PASS.: _____ EMISSÃO: _____ VALIDADE: _____

NACIONALIDADE: _____ CONCELHO: _____ FREGUESIA: _____

MORADA: _____

CP: _____ - _____ TEL: _____ EMAIL: _____

POSIÇÃO A QUE MAIS GOSTA DE JOGAR GUARDA REDES DEFESA MÉDIO AVANÇADO

PRÁTICA OUTRA(S) MODALIDADE(S) SIM NÃO QUAIS? _____

ESTABELECIMENTO DE ENSINO _____ Ano _____ Turma _____ N° de Aluno _____

TAMANHO DO EQUIPAMENTO? CAMISOLA: _____ CALÇÕES: _____ MEIAS: _____ F. TREINO: _____ BOTAS: _____

FOTO

DADOS FAMILIARES

EMAIL DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO: _____

NOME DO PAI: _____ TELEFONE: _____

PROFISSÃO: _____ PRATICOU/A DESPORTO? QUAL?: _____

NOME DA MAE: _____ TELEFONE: _____

PROFISSÃO: _____ PRATICOU/A DESPORTO? QUAL?: _____

N° DE IRMÃOS: _____ PRATICAM DESPORTO? QUAL?: _____

INFORMAÇÃO MÉDICA

SISTEMA DE SAÚDE: NOME DO TITULAR: _____ N°: _____

S. SOCIAL ADMA ADME ADMFA ADSE CTT SAMS OUTRO: _____

INFORMAÇÃO RELEVANTE PARA A PRÁTICA DESPORTIVA:

Declaro como responsável legal do aluno supra identificado, que autorizo a sua inscrição no centro mini-futebol, e que tenho conhecimento das regras gerais de inscrição, em particular das condições do seguro obrigatório pelo qual está abrangido e prazo de liquidação das mensalidades. Mais declaro que conforme minha especial obrigação (L05/2007_Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto) asseguro que o aluno supra indicado não apresenta quaisquer contra-indicações para a prática de futebol, assim como assumo toda a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação, até o mesmo estar inscrito na associação futebol lisboa (AFL).
Autorizo a recolha, processamento e utilização de dados e fotos pelo programa mini-futebol para fins de gestão do relacionamento comercial e informativo.

ASSINATURA

DATA: _____

A PREENCHER PELO CENTRO MINI FUTEBOL:

RECEPÇÃO:

Data:

Assinatura:

EMISSÃO:

Data:

Assinatura:



FORMULÁRIO DE ADESÃO



UNLIMITED SPORTS, LDA. | NIPC: 510 155 430 | MORADA: RUA DA IGREJA N°9 FONTE-GRADA, 2560-249 TORRES VEDRAS

CENTRO MINI FUTEBOL: _____ SÓCIO NÚMERO: _____

DADOS PESSOAIS

NOME: _____ DATA DE NASCIMENTO: _____

MORADA: _____ CP: _____ - _____

TEL: _____ EMAIL: _____

EMPRESA: _____ CARGO _____ TEL (EMPREGO): _____

* Solicito que seja aceite como sócio (a) da UNLIMITED SPORTS. Concordo que, se o meu pedido for aceite, pagarei os montantes devidos no valor total do contrato, independentemente da utilização efectiva que o meu educando faça do mesmo. Tenho conhecimento e aceito o regulamento interno do Clube. Os dados recolhidos são processados automaticamente e destinam-se ao estabelecimento de qualidade de associado, cobrança de quotas e para futuros contactos, nomeadamente acções de marketing direto, oferta de produtos e serviços. Os dados recolhidos destinam-se ainda ao cumprimento das obrigações legais e à utilização nas relações contratuais com Bancos e outras Instituições, comprometendo-se a UNLIMITED SPORTS, a guardar rigoroso sigilo sobre todos os dados.

VALORES E FORMAS DE PAGAMENTO

TOTAL PARCIAL ISENTO

NIF DATA DE INÍCIO: _____

CATEGORIA: EMPRESA INDIVIDUAL

PRIMEIRO PAGAMENTO

INSCRIÇÃO: _____

PRIMEIRA MENSALIDADE OU ANUIDADE: _____

TOTAL: _____

MÉTODO: CHEQUE NUMERÁRIO

PAGAMENTOS FUTUROS

MENSALIDADE: _____

A INICIAR EM: _____

MÉTODO: TRANSFERÊNCIA

IBAN: PT50 0010 0000 48583170002 96

TRANSFERÊNCIA EFETUADA ATÉ AO DIA 8 DO RESPETIVO MÊS.

AUTORIZAÇÃO DE PAGAMENTO POR DÉBITO EM CONTA

NOME DO TITULAR: _____ BANCO: _____ BALCÃO: _____

NIB

Por débito direto na minha conta indicada autorizo o pagamento das mensalidades que lhe forem apresentadas; Informarei o meu banco por escrito se quiser cancelar esta autorização de débito em conta concedida; Tomei conhecimento de que posso anular num prazo de 5 dias úteis após o débito em conta o pagamento efectuado através de SDD; Entendo que se qualquer cobrança for feita de forma diferente deste acordo serei reembolsado (a).

ASSINATURA

DATA: _____



QUADRO DE MÉRITO

ESTIMULAR A PAIXÃO CULTIVAR O DESAFIO



ATLETAS DO ANO

Será nomeado um atleta por CMF, tendo em conta o seu comportamento, desempenho, altruísmo, competência desportiva, relações humanas e educação.

Serão ainda nomeados os atletas que, nos diferentes escalões, se distinguirem nas seguintes categorias:

PETIZES

Atleta mais Assíduo

BENJAMINS

Melhor Aluno
Melhor Jogador
Melhor Marcador
Atleta mais Assíduo

INICIADOS

Melhor Aluno
Melhor Jogador
Melhor Marcador
Atleta mais Assíduo

TRAQUINAS

Atleta mais Assíduo

INFANTIS

Melhor Aluno
Melhor Jogador
Melhor Marcador
Atleta mais Assíduo

JUVENIS

Melhor Aluno
Melhor Jogador
Melhor Marcador
Atleta mais Assíduo

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PARA ADOLESCENTES DESPORTISTAS*



A alimentação do jovem desportista deve respeitar as proporções da Roda dos Alimentos e considerar as necessidades do seu crescimento e desenvolvimento físico e psicológico.

O exercício físico de alta competição leva à formação de algumas substâncias prejudiciais para o corpo que o obrigam a dispor de elementos protectores denominados por antioxidantes, tal como a vitamina C. A alimentação dos jovens atletas deve basear-se em alimentos que contribuam para a sua performance física e para a sua saúde futura, nomeadamente em hortaliças, legumes, frutos e outros alimentos ricos nos referidos antioxidantes, de forma a reporem a energia gasta durante a prática desportiva.

A refeição anterior a uma prova de competição deve ser rica em minerais e de fácil digestão. Algumas sugestões:

- A **sopa** deve ser muito bem passada, com pouco azeite (não devem ser usados caldos ou base de carne) e muito rica em produtos hortícolas e não contendo leguminosas nem batata mas sim arroz ou massa.
- **Prato de peixe**: o peixe pode ser cozido, grelhado ou assado no forno mas confeccionado sem gorduras.
- **Prato de carne**: a carne pode ser picada, cozida ou grelhada e confeccionada sem gorduras. O acompanhamento do prato deve ser de arroz ou massa.
- O **pão** deve ser torrado.
- **Sobremesa**: arroz-doce, aletria ou creme de frutos.
- **Bebida**: água, chá e batido de fruta (muito líquido e suavemente adoçado). Pode tomar-se café, mas o chá é mais indicado. Bebidas alcoólicas são totalmente contra-indicadas.

A refeição posterior à competição deve ser rica em hidratos de carbono e deve ser tomada na primeira hora após o exercício físico. Algumas dicas:

- Podem fazer parte desta refeição alimentos como pão, arroz, massa, batata, feijão ou grão;
- Não se deve ingerir bebidas alcoólicas uma vez que o álcool impede a reposição de açúcar no fígado e torna mais difícil a recuperação dos músculos.
- Não devem ser ingeridos produtos denominados como "dietéticos", à base de proteínas, e que incluem fórmulas de aminoácidos especiais pois são, normalmente, nefastos para a saúde.
- Os produtos constituídos por fórmulas de aminoácidos especiais, são usados com o objectivo de aumentar a massa muscular, mas podem-se tornar tóxicos, por exemplo, para o fígado. Estes produtos também aumentam as probabilidades de se tornarem pessoas obesas após deixarem a prática desportiva.

*Fonte: Direção Geral de Saúde



PLANO DE TREINO **FORÇA**



1

1) Colocar os pés afastados à largura dos ombros, com as pontas viradas para a frente e o peso do corpo distribuído igualmente pelos dois apoios. Ombros para trás e para baixo (retracção das omoplatas). Abdómen e glúteos contraídos e a coluna alinhada. Olhar em frente. Flexão da coxa e da perna, de forma controlada, enquanto o tronco realiza uma ligeira flexão, mantendo a coluna em posição neutra. Execução do movimento até um ângulo de 90° entre a perna e a coxa, sem os joelhos ultrapassarem a ponta dos pés (como se fosse sentar numa cadeira).

1 X 20 Rep. (15s)



2

3 X 10 Rep. (15s)

2) Em cima de um degrau ou step, posicione seu corpo conforme a primeira foto. Avance devagar uma das pernas como se fosse descer o degrau, mas não encoste o pé no chão. Com a perna apoiada, faça a flexão da coxa e da perna (como na segunda imagem).



3

2 X 40 Seg. (15s)

3) Deitado de barriga para baixo, apenas apoiado sobre os cotovelos e pontas dos pés. Reproduzir e manter a posição da foto.



4

3 X 10 Rep. (15s)

4) Inicie o exercício conforme a foto. Mantenha a perna que está apoiada no chão com o joelho ligeiramente fletido. Com a perna que está no ar, manter a flexão da coxa e da perna. Fletir o tronco para a frente, esticar o braço e a perna que estava no ar até o tronco ficar paralelo com o solo.



5

5) Deitar de lado, apoiado sobre o cotovelo e a lateral do pé. Manter a anca elevada. Realizar em ambos os lados.

1 X 40 Seg. (15s)



6

3 X 10 Rep. (15s)

6) Fique deitado com os joelhos fletidos. Realize movimentos de subida e descida com o anca, como na foto.

ALONGAMENTOS

FUNÇÕES E CÓDIGO DE CONDUTA

PAIS E ALUNOS



Ao inscrever o(s) meu(s) filho(s) no CMF aceito cumprir com estes princípios.

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

1. Lembre-se que está presente nos treinos e competições para apoiar os atletas, sendo que, não é aconselhável dar instruções ou orientações técnicas durante o treino ou competição;
2. Encoraje a participação do seu filho, mas não a force;
3. Ensine que o divertimento, prazer e aprendizagem são mais importantes que vencer;
4. Nunca satirize o seu filho quando este comete um erro ou perde um jogo - Apoie e Encoraje sempre o seu filho;
5. Seja um exemplo, e respeite alunos, treinadores, árbitros e espectadores - excessos físicos e verbais não são desejáveis;
6. Reconhecer o trabalho dos Estagiários/Monitores, os quais estão a prescindir do seu tempo para ajudar nas actividades;
7. Nunca criticar o árbitro em público;
8. Não proferir comentários negativos baseados na raça, religião, género ou nível de competência. irá desapontar a sua família e amigos, e muitos desses comentários actualmente são ilegais;
9. Acompanhar regularmente o seu educando nas actividades promovidas pelo CMF;
10. Fornecer aos respectivos Professores/Treinadores informações sobre o seu educando quando solicitadas;
11. Comunicar antecipadamente, e sempre que possível, a falta ou ausência do seu educando e o seu atraso na sua recolha;
12. Participar nas Reuniões de País e outras actividades;
13. Comparecer no CMF sempre que for solicitado;
14. Efectuar o pagamento da mensalidade até ao dia 8 do respectivo mês.

ASSINATURA

ALUNOS / ATLETAS

1. Pratica e Joga segundo as regras e leis - as regras estabelecidas pelos CMF e as leis de jogo;
2. Nunca discutas com o árbitro ou outro agente desportivo - sem estas pessoas não podes jogar futebol;
3. Controla o teu temperamento - excessos verbais para com o árbitro, adversários e colegas não ajudam a divertires-te nem a vencer jogos;
4. Sê um jogador de equipa - o futebol é um jogo de equipa, sem os teus colegas não consegues vencer os jogos;
5. Trata todos os teus colegas e adversários como gostarias que te tratassem a ti;
6. Cooperar com o Treinador, árbitro e colegas de equipa;
7. Joga para o teu próprio prazer e para melhorares as tuas capacidades ("Skills");
8. Não faças comentários negativos baseados na raça, religião, género ou nível de competência - irás desapontar o teu treinador, colegas e família - esses comentários actualmente são ilegais;
9. Zela pelo asseio das instalações, deitando o lixo nos recipientes apropriados;
10. Não perturbes o normal funcionamento dos treinos, mantém-te atento e cumpre com as instruções do Professor/Treinador.

ASSINATURA

DATA: