

Escola de Formação da Associação Desportiva da Estação

Plano Anual de Actividades 2024/2025

Plano Anual de Actividades
ADEstação 2024/2025

Índice:

Capítulo I - Nomenclatura Visão, Missão e Valores

Capítulo II - A Cidade da Covilhã

Capítulo III - História do Clube

Capítulo IV - Escalões de formação e número de equipas inscritas na época 2024/2025

Capítulo V - Mapa de treinos anual ADEstação

Capítulo VI - Número de colaboradores da Associação Desportiva da Estação

Capítulo VII - Aberto à Comunidade/Sociedade

Capítulo VIII – Atividades e ações de formação a desenvolver

Capítulo I – Nomenclatura: Missão, Visão, Valores

Missão

A Associação Desportiva da Estação tem como Missão "promover a cultura, companheirismo, entreajuda, corporativismo, associativismo, bem-estar e atividade física", na população do concelho da Covilhã, ambicionando ser: "uma associação sem fins lucrativos, reconhecida pela formação de jovens, educação, sociabilização e transmissão de valores, assim como, a intra/interligações com outras associações, clubes, escolas, entidades do concelho, cidade e distrito de Castelo Branco.

Esta Instituição abrange jovens com faixa etária dos 4 aos 19 anos, direcionada para o futebol de formação, onde desenvolve e aperfeiçoa oportunidades para praticar futebol como um desporto de recreação, tempo livre, formação e competição.

Ocupar os tempos livres das crianças no sentido de combater a indisciplina e marginalidade, fomentar as relações pessoais dos jovens – entre si e com os outros, proporcionando a todas as crianças, na escola de futebol da ADE, um programa de ensino/aprendizagem original e inovador, perspetivando às mesmas, melhores competências e constante evolução, respeitando sempre as suas etapas de desenvolvimento.

Visão

Ambicionando ser: "uma associação sem fins lucrativos, reconhecida pela formação de jovens, educação, sociabilização, transmissão de valores, perspetivando prioritariamente a formação do indivíduo e a sua integração na sociedade, assim como, a intra/interligações com outras associações, clubes, escolas, entidades do concelho da cidade da Covilhã.

Esta Instituição ambiciona desenvolver um trabalho sólido, eficaz, de excelência, onde as partes integrantes possam ganhar conhecimentos e competências para a sua vida futura, fazendo com que as experiências possam ser transmitidas, tanto nas partes como no todo que fazem parte da Instituição, para se alcançarem os objetivos pretendidos.

Valores

A instituição Associação Desportiva da Estação assume como valores o desenvolvimento técnico, pedagógico, social e cultural, assim como, potenciar as capacidades físicas e psicológicas que contribuam para o desenvolvimento global, visando o aumento da produtividade e fomentando hábitos saudáveis na melhoria da formação, utilizando competências sociais e valores morais, de entre os quais se privilegiam a responsabilidade, espirito de equipa, disciplina, tolerância, perseverança, verdade, respeito, solidariedade e dedicação.

A Cidade da Covilhã

A Covilhã é uma cidade portuguesa, porta da Serra da Estrela, com cerca de 34 744 habitantes, cujo perímetro urbano é formado por quatro freguesias (Santa Maria, Conceição, São Martinho e São Pedro) e mais seis (Teixoso, Canhoso, Vila do Carvalho, Cantar Galo, Boidobra e Tortosendo) que se uniram à cidade quando pelo seu crescimento o perímetro desta se alargou.

É a terra da indústria da lã, de cariz operário, berço de descobridores, hoje uma cidade com Universidade pública.

A Covilhã está situada na vertente sudeste da Serra da Estrela e é um dos centros urbanos de maior relevo da região juntamente com Coimbra, Aveiro, Viseu, Figueira da Foz, Guarda, Castelo Branco etc. O seu núcleo urbano estende-se entre os 450 e os 800 m de altitude.

O ponto mais alto de Portugal Continental, a Torre (1 993 m), pertence às freguesias de Unhais da Serra (Covilhã), São Pedro (Manteigas), Loriga (Seia) e Alvoco da Serra (Seia), sendo, por isso, pertença de três municípios: Covilhã, Manteigas e Seia, mas dista cerca de 20 km do núcleo urbano da Covilhã, sendo a Covilhã, por isso, a cidade portuguesa mais próxima do ponto mais alto de Portugal Continental.

É uma cidade de características próprias desde há séculos, conjugando em simultâneos factos interessantes da realidade portuguesa.

É Cidade desde 20 de outubro de 1870, título atribuído por D. Luís I. No concelho da Covilhã, o futebol teve o seu começo a partir de 1920/22 aparecendo alguns

clubes “Montes Hermínios”, “Grupo Desportivo Escola Industrial”. O campo destinado aos jogos oficiais era na Várzea.

História

A Associação Desportiva da Estação (ADE) é uma instituição que foi fundada em 6 de março de 1976. De acordo com os seus estatutos, a ADE visa o engrandecimento do desporto, promovendo a prática de diversas modalidades com particular predominância para o futebol juvenil, inserindo-se no âmbito de um amadorismo total dos seus praticantes e de uma sã camaradagem entre todos, perspetivando prioritariamente a formação do indivíduo e a sua integração na sociedade.

Na execução destes princípios, os atletas que representaram ou representam ainda a ADE conseguiram para o Clube, nas diversas categorias etárias mais de 90 títulos distritais, entre campeonatos, torneios início e taças. Feito inédito a nível regional.

Por tudo isto, a ADE viu reconhecimento o seu trabalho por Entidades Publicas e Privadas, sendo-lhe atribuídas as seguintes distinções: Estatuto de Coletividade de Utilidade Pública; Condecoração com Medalha de Prata de Mérito Municipal; Sócio de Mérito da A.F. Castelo Branco. Foi também distinguida várias vezes como clube do ano para o futebol juvenil por diversas rádios e jornais da região: Rádio Caria em 1992, 1993, 1995; Rádio Juventude de Castelo Branco em 1989; Rádio Cova da Beira em 1993, Tribuna Desportiva em 1994;

A Associação Desportiva da Estação é um Clube com uma vasta lista de títulos ganhos a nível de formação e de seniores, 2 presenças no Campeonato Nacional de Seniores da 3º Divisão.

No ano de 2015 a Associação Desportiva da Estação, concorreu ao projeto da Federação Portuguesa de Futebol, sobre Certificação de Entidades Formadoras, projeto ao qual, a ADE viu reconhecido todo o trabalho desenvolvido em 19.10.2016, sendo uma Entidade Certificada pela Federação Portuguesa de Futebol.

Este processo engloba vários capítulos nos quais, a Escola de Formação da ADE tem que cumprir com o solicitado em cada um, como os atletas inscritos nas épocas em curso, os colaboradores que o Clube tem, os treinadores têm que ter obrigatoriamente cédula de treinador em dia.

A Certificação da FPF, obriga a realizar várias ações de formação interna para os nossos atletas, treinadores, diretores, Encarregados de Educação, colaboradoras ações estas, com temáticas abrangentes como, ação de formação sobre leis de jogo, nutrição, ética desportiva, prevenção de lesões, comportamento dos Encarregados de Educação, são algumas das ações efetuadas e a efetuar.

No departamento médico da ADE, existe um DAE (Desfibrilhador Automático Externo), que a direção tive que adquirir, visto que, era um ponto chave na Certificação de Entidades

Formadoras da Federação Portuguesa de Futebol. A Direção requisitou uma empresa, afim de dar formação aos seus recursos humanos, para ficarem habilitados a manusear o DAE.

Escalões de formação e número de equipas inscritas na época 2024/2025

A Escola de Formação da Associação Desportiva da Estação, na época de 2024/2025 terá inscritas na Associação de Futebol de Castelo Branco, todos os escalões de formação de futebol 7 (Petizes 3 a 4 equipas, Traquinas 3 a 4 equipas, Benjamins 2 equipas e infantis futebol 9, 2 equipas.

No futebol 11 (Iniciados 1 equipa no Campeonato Nacional da FPF, Juvenis 1 equipa no Campeonato Nacional da FPF e Juniores 1 equipa, no Campeonato Distrital da AFCB e 1 equipa de Séniores Femininas inscrita na III Divisão Nacional da FPF, fazendo um total de 16 equipas inscritas e cerca de 350 atletas.

A ADEstação, mais uma vez participa no Campeonato Nacional da III Divisão Sénior em Futebol Feminino, os treinos realizam-se 3 vezes por semana no Complexo Desportivo da AD Estação. Pretendemos para esta época desportiva do futebol feminino, cimentar a aprendizagem, evolução e compromisso de todas as partes intervenientes no projeto.

As equipas de futebol 7, treinam 2 vezes por semana intercalados no Complexo Desportivo da Estação, as equipas de futebol 11, treinam 2 vezes por semana, intercalados ou consecutivos no Complexo Desportivo da Estação. Três escalões do futebol de 11 (Iniciados, Juvenis e Juniores), devido ao grande número de atletas e escalões que a AD Estação tem, utilizam também o Complexo Municipal da Covilhã, com três dias na semana (2ª feira ,4ª e 5ª feira).

Mapa de treinos anual AD Estação

O quadro, mostra a utilização do Complexo Desportivo da AD Estação, numa semana normal de treinos e jogos, desde o escalão de Petizes até ao escalão de Júnior e Futebol Feminino Sénior.

Mapa de treinos 2024/2025

Horas	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.
18:15h/19:30H	Petizes	Traquinas	Petizes	Traquinas			
18:15h/19:30H	Benjamins A e B	Infantis 9	Infantis 9	Benjamins A e B	Infantis 9		
18:15h/19:30H							
19:45H/21:15H	Juniores C.M.C * **20:00h – 21:30h**		Juvenis C.M.C * **18h – 19:45h**	Iniciados C.M.C * **20h – 21:30h**			
19:45H/21:15H	Iniciados	Juvenis	Iniciados	Juniores	Juvenis		
19:45H/21:15H		F. Feminino	Juniores	F. Feminino	F. Feminino		

*Treinos no Complexo Municipal da Covilhã

Aos Sábados e Domingos o Complexo Desportivo da Estação, está ocupado com jogos das equipas que jogam em casa, com utilização de dois horários de jogos, (10:30 horas jogos das equipas de Benjamins A e B, campo de futebol 7 e 16:00 horas, jogos das equipas de Juniores, campo de futebol 11).

Número de Colaboradores da Associação Desportiva da Estação

A Escola de Formação da ADEstação, tem nos seus quadros dois colaboradores, com contrato de prazo indeterminado, o Técnico de lavandaria e o Administrativo do Clube, em cada escalão de formação temos dois treinadores por escalão, no futebol 7 dois treinadores por equipa e o mesmo se passa no futebol 11.

O Departamento Médico da ADEstação, é composto por cinco colaboradores, 3 Enfermeiros e 1 Massagista, 1 fisioterapeuta que estão sempre presentes nos treinos e jogos das nossas equipas.

A ADEstação tem um motorista permanente nos dias de semana, para transportar os atletas que não residem na Cidade da Covilhã.

Quando jogamos fora da Cidade da Covilhã e há deslocações para outros campos do Distrito de Castelo Branco, como temos várias equipas, somos obrigados a fazer o transporte dos atletas no nosso autocarro, tendo que contratar um motorista e pagar-lhe o serviço.

Aberto à Comunidade/Sociedade

A Associação Desportiva da Estação, é um clube com serviços prestados à comunidade da cidade da Covilhã e da região, como é o caso, da Universidade da Beira Interior, que usufrui das Instalações do Complexo Desportivo da Estação, com aulas para os seus Estudantes do Curso de Ciências do Desporto, o Rugby da UBI também treina duas vezes neste Complexo, a tuna de Medicina da UBI, ensaia no Complexo Desportivo da Estação,

numa sala no 2º andar, a Guarda Nacional Republicana, Departamento de Montanha (GIPS), usa o campo para treinar futebol e outras actividades em regime lúdico.

A Escola de Formação da AD Estação, tem também ao serviço da Comunidade aulas nos dois Ginásios, um ginásio de Fitness, com aulas de grupo e um Dojo, onde leccionam artes marciais, com um total de 200 praticantes, na sua maioria jovens.

Em novembro a ADE, realiza sempre o magusto, um evento para impulsionar o nome do clube, direcionado para os sócios, diretores, atletas, treinadores, encarregados de educação e simpatizantes do clube, decorre na sede do clube e promove o espírito de família, o companheirismo, a camaradagem, a entreajuda e o respeito entre cidadãos.

No Mês de Dezembro, dia a acordar pela Direção desta Instituição, a Escola de Formação da Associação Desportiva da Estação, organiza o almoço ou jantar de Natal, para os Atletas, Encarregados de Educação, Treinadores, Departamentos Médico do Clube, Colaboradores, Sócios e Simpatizantes, um evento para a família ADEstação, confraternizar, conviver e comungar do espírito natalício e do espírito de solidariedade, sempre presente neste Clube.

No mês de junho AD Estação, organiza o "Torneio Escolinhas Petizes e Traquinas", nos escalões de Petizes (5/6 anos) e Traquinas (7/8 anos), este evento, envolve Clubes da Região e do País, que se deslocam ao Complexo Desportivo da Estação, com o intuito de verem os seus atletas, divertirem-se, conviverem num espírito não de competição, mas sim mais um espírito lúdico.

No dia 1 de maio de 2025, esta instituição tem com o propósito, honrar e dignificar todos os recursos humanos que passaram pela ADE, com o "Encontro de antigos atletas, dirigentes e colaboradores" desta instituição.

Em junho/julho de 2025, a ADE realiza o "Torneio Internacional Diamantino Costa - Cidade da Covilhã - ADE", conta com a participação de 35 equipas do escalão de Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis, um total de 600 atletas, Encarregados de Educação, familiares dos atletas e simpatizantes das equipas que participam no evento,

com um total de 1200 pessoas que nos três dias do Torneio, convivem no Complexo Desportivo da Estação.

Este torneio permite a todos os participantes usufruir de uma experiência única, de convívio com outros jovens atletas de outros clubes, cidades e países, experiência esta que permite aos jovens participantes crescer não só como jogadores, mas também como homens.

Atividades e ações de formação a desenvolver

De forma a toda a estrutura do clube estar familiarizada com todas as atividades referentes à época desportiva 2024/2025, realizaremos as ações de formação para pais, atletas, treinadores, sócios com a abordagem de diversos temas atuais e de grande importância para a sociedade, nomeadamente, Ética Desportiva, Fair Play, Apostas Desportivas (Match Fixing), Nutrição Desportiva, Psicologia no Desporto, Violência nos recintos desportivos.

Estas ações têm a finalidade de incutir valores de Ética e Integridade, respeito e cidadania entre todos nós.

Planeamento anual de ações de formação ADE 2024/2025

Tema	Horário	Data	Preletor/Orador	Escalão	Destinatários
Violência recintos desportivos	18:30H	A agendar	A contatar	Infantis, U15, U17, U19	Treinadores, Dirigentes, Enc. Educação, Atletas, Sócios
Nutrição no desporto	18:30H	A agendar	A contatar	Infantis, U15, U17, U19	Treinadores, Dirigentes, Enc. Educação, Atletas, Sócios
Gestão de emoções e frustrações no futebol	18:30H	A agendar	A contatar	Infantis, U15, U17, U19	Treinadores, Dirigentes, Enc. Educação, Atletas, Sócios
Leis de jogo	18:30H	A agendar	A contatar	Infantis, U15, U17, U19	Treinadores, Dirigentes, Enc. Educação, Atletas, Sócios
Match-fixing	18:30H	A agendar	Drª. Katya Castanheira FPF/AFCB	Infantis, U15, U17, U19	Treinadores, Dirigentes, Enc. Educação, Atletas, Sócios
Psicologia	18:30H	A agendar	Maria Inês	Infantis, U15, U17, U19	Treinadores, Dirigentes, Enc. Educação, Atletas, Sócios
Ética Desportiva	18:30H	A agendar	FPF/AFCB Drª. Katya Castanheira	Infantis, U15, U17, U19	Treinadores, Dirigentes, Enc. Educação, Atletas, Sócios
Promoção dos direitos Humanos através do deporto	18:30H	A agendar	FPF/AFCB Drª. Katya Castanheira	Infantis, U15, U17, U19	Treinadores, Dirigentes, Enc. Educação, Atletas, Sócios