

2015



INSTITUTO PORTUGUÊS DO  
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

**FPR** FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE REMO

# [FORMAÇÃO DE TREINADORES – CURSO DE TREINADOR DE GRAU I]

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

### 1. Local de realização

- Gondomar
  - Aulas Teóricas: Posto Náutico Clube Naval Infante D. Henrique.
  - Aulas Práticas: Posto Náutico Clube Naval Infante D. Henrique
  - Refeições: Restaurante do Posto Náutico Clube Naval Infante D. Henrique

### 2. Datas e Horários (sujeitos a alterações pontuais)

- 20, 21 e 22 de Novembro
  - 18, 19 e 20 de Dezembro
  - 29, 30 e 31 de Janeiro
  - 26, 27 e 28 de Fevereiro
  - Sextas: 19:00-23:00 (sem refeições)
  - Sábados: 9:00-13:00 (1 hora para almoço, refeição incluída) + 14:00-18:00
  - Domingos: 9:00-13:00 (1 hora para almoço, refeição incluída) + 14:00-18:00 / 19:00 / 20:00
- **Prioridades no processo inscrições**
    - Número máximo de inscritos: 30 formandos;
    - Primeira prioridade a quem, pertencendo à Associação de da Beira Litoral e Associação de Remo do Norte, tenha manifestado formalmente a intenção de participar no curso e procurando respeitar uma distribuição equilibrada entre os clubes;
    - Segunda prioridade: não se esgotando as vagas, serão abertas inscrições aos interessados ligados a clubes pertencentes à Associação de da Beira Litoral e Associação de Remo do Norte;
    - Terceira prioridade: não se esgotando as vagas o curso estará aberto aos interessados ligados a qualquer clube do país;
  - **CrITÉRIOS de elegibilidade:**
    - idade: 18 anos
    - saber nadar

- Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão do Diploma de Qualificações (função da idade do candidato).

## INTRODUÇÃO

---

O Novo PNFT, Programa Nacional de Formação de Treinadores, resultado do DL248-A/08 e do Despacho Regulamentador 5061/2010, tem estado a ser desenvolvido sob a coordenação do IPDJ.

Várias federações não viram ainda reconhecida a validade dos seus programas de formação, o que sucede também com a FPR.

A primeira reunião geral com as Federações Desportivas teve lugar em Maio de 2010, com as reuniões gerais seguintes a terem lugar em Janeiro e Junho de 2011. A FPR reuniu com o departamento de Formação do IPDJ em Março, Abril e Dezembro de 2011. Infelizmente, durante esse período de tempo a FPR não concluiu qualquer processo, não tendo inclusive aproveitado o apoio atribuído para a elaboração dos manuais de formação (apoio de 12.000 euros contratualizado em 2011 e revalidado para 2012. Essa linha de financiamento fechou nesse ultimo ano).

Desde o momento que assumiu funções que a atual Direção da FPR se tem mantido em contato regular com o departamento de Formação do IPDJ por forma a concluir o processo de certificação da formação para cada um dos graus de treinador. Esse trabalho tem vindo a ser desenvolvido pelos técnicos José Leitão (GIV) e José Velhinho (GIII), sob coordenação do dirigente responsável Álvaro Branco. Refira-se, no entanto, que estando estes técnicos num regime de colaboração a (necessariamente reduzido) tempo parcial, os processos não se têm desenrolado com a celeridade por todos desejada.

À data de hoje, aprovados que estão os referenciais do Curso de Treinadores de Grau I pelo IPDJ, a FPR está em condições de dar início à organização de ações de formação e ao reconhecimento de competências adquiridas junto de outras entidades.

Esta Curso de Treinadores de Grau I a realizar no Porto (Gondomar) vem na sequência do organizado em Lisboa e investe-se de elevada importância, já que vem assinalar a retoma do processo de formação de treinadores em todo o país, cuja interrupção vinha constituindo um entrave ao desenvolvimento do remo nacional e, por outro lado, juntamente com o curso de Lisboa virá engrossar o lote de potenciais candidatos à frequência do primeiro Curso de Grau II a realizar dentro do novo quadro legislativo.

## ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

---

<b>Módulos de Formação Geral</b>	<b>Duração</b>
Didática do desporto	8 horas
Psicologia do desporto	4 horas
Pedagogia do desporto	6 horas
Aprendizagem e desenvolvimento motor	4 horas
Observação e análise das habilidades motoras	4 horas
Funcionamento do corpo humano, nutrição e primeiros socorros	6 horas
Teoria e metodologia do treino	6 horas
Luta contra a dopagem	2 horas
Desporto para pessoas com deficiência	1 hora
<b>TOTAL</b>	<b>45 horas</b>
<b>Módulos de Formação Específica</b>	<b>Duração</b>
História do Remo	2 horas
Material	2 horas
Segurança	3h teóricas + 1h prática
Pedagogia do remo	3h teóricas + 2h prática
Técnica	4h teóricas + 3h prática
Afinações	3h teóricas + 3h prática
Treino do remo	5h teóricas + 3h prática
Gestão da atividade	2 horas
Regulamentos	2 horas
Remo para populações especiais	3 horas
<b>TOTAL</b>	<b>41 horas</b>

**MAPA DE AULAS POR SESSÃO (SUJEITO A ALTERAÇÕES PONTUAIS)**

<b>Datas</b>		<b>Módulos</b>	<b>Formador</b>	<b>Duração</b>	<b>Local</b>	<b>Horário</b>	
20, 21 e 22 de Novembro	6ª	Luta contra a dopagem	José Ramos	2 horas	Sala	19.00 - 21.00	
		Regulamentos	Álvaro Branco	2 horas		21.00 - 23.00	
	Sáb.	Didáctica do desporto – Parte 1	Paulo Martins	4 horas	Sala	9.00 - 13.00	
		Didáctica do desporto – Parte 2	Paulo Martins	4 horas		14.00 - 18.00	
	Dom.	Pedagogia do desporto	Paulo Martins	6 horas	Sala	9.00 - 16.00	
		Desporto para pessoas com deficiência	A definir	1 hora		16.00 - 17.00	
	18, 19 e 20 de Dezembro	6ª	Técnica	José Leitão	4 horas	Sala	19.00 - 23.00
		Sáb.	Psicologia do desporto	Pedro Almeida	4 horas	Sala	9.00 - 13.00
Aprendizagem e desenvolvimento motor			Paulo Cipriano	4 horas	14.00 - 18.00		
Dom.		Material	José Leitão	2 horas	Sala	9.00 - 11.00	
		História do remo	Carlos Henriques	2 horas		11.00 - 13.00	
		Treino do remo	José Leitão	5 horas		14.00 - 19.00	
29, 30 e 31 de Janeiro	6ª	Segurança	José Velhinho	3 horas	Segurança	19.00 - 22.00	
	Sáb.	Observação e análise das habilidades motoras	Ricardo Duarte	4 horas	Sala	9.00 - 13.00	

26, 27 e 28 de Fevereiro		Remo para populações especiais	José Velhinho	3 horas		14.00 - 17.00
		Pedagogia do remo	José Velhinho	3 horas	Sala	17.00 -
	Dom.	Funcionamento do corpo humano, nutrição e primeiros socorros	Cátia Pinho	6 horas	Sala	20.00 9.00 -
		Afinações	José Velhinho	3 horas	Sala	16.00 -
	6ª	Gestão da atividade (Prática)	José Leitão	2 horas	Clube	19.00 -
	Sáb.	Teoria e metodologia do treino	Paulo Rocha	6 horas	Sala	21.00 9.00 -
		Técnica	José Leitão	3 horas	Clube	16.00 16.00 -
	Dom.	Afinações (Prática)	José Velhinho	3 horas	Clube	19.00 9.00 -
		Treino do Remo (Prática)	José Leitão	3 horas	Clube	12.00 12.00 -
		Segurança (Prática)	José Velhinho	1 hora	Clube	16.00 16.00 -
		Pedagogia do remo (Prática)	José Velhinho	2 horas	Clube	17.00 -
						19.00

## ESTÁGIO

---

À luz da legislação em vigor, o estágio é obrigatório e tem a duração de uma época desportiva (550 horas), sendo que 96 dessas horas são obrigatoriamente de condução das sessões de treino.

É da responsabilidade do formando assegurar uma entidade que o acolha durante esta componente do Curso de Grau 1. Os serviços da FPR estão disponíveis para contactar os seus clubes associados e saber da possibilidade destes poderem acolher Treinadores Estagiários.

O estágio será obrigatoriamente realizado com atletas dos escalões de formação acompanhando os praticantes em regatas desses escalões.

O estágio implica a passagem por todas as disciplinas do remo (plano de desenvolvimento a longo prazo).

## CUSTOS

---

Designação	Valor [€]
Componente curricular	150,00 €
Estágio	150,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>300,00 €</b>

**Nota:** o pagamento do valor associado ao estágio deverá ser liquidado após a aprovação na componente curricular

O custo global inclui o acesso à componente curricular/prática e a todos os conteúdos leccionados em suporte digital e/ou papel, avaliação, acompanhamento durante o estágio e certificação junto do IPDJ, bem como o Diploma.

Nos custos agora indicados estão ainda incluídas as seguintes refeições de cada um dos quatro fins-de-semana: almoço de sábado e almoço de domingo.

Para os participantes que o desejem a FPR poderá proceder à marcação de alojamento e demais refeições, a custos preferenciais, no Centro de Estágios do Jamor. Esta possibilidade depende da disponibilidade ali existente.

## CAUÇÃO OBRIGATÓRIA

A inscrição no curso de formação de Treinador de Remo pressupõe, salvo razões de força maior devidamente comprovadas, a sua conclusão, independentemente do aproveitamento. Assim, uma vez que se trata de ações de formação subvencionadas pela Administração Pública Desportiva e tal financiamento deixa de ser atribuído em caso de desistência não justificada, a FPR estaria obrigada a suportar os custos na totalidade, prejudicando, assim, a sua atividade em prol da modalidade. Desta forma, para além da liquidação prévia do custo estabelecido da formação, será obrigatória a constituição de uma caução igual à diferença do custo total da formação por formando e o seu custo efetivo. Essa caução, calculada em 100€, poderá ser constituída por uma das seguintes formas:

- Por transferência bancária na o NIB da FPR;
- Por emissão de um cheque traçado, em nome da FPR e sem data.