

2018



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

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

### 1. Local de realização

1. Coimbra, posto náutico AAC
  - Aulas Teóricas: Posto Náutico da Associação Académica de Coimbra
  - Aulas Práticas: Posto Náutico da Associação Académica de Coimbra
  - Refeições: Cantina Universitária

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

- 7, 8 e 9 de Setembro
- 21, 22 e 23 de Setembro
- 4, 5, 6, 7 de Outubro
- 12, 13 e 14 de Outubro
- 31 de Outubro, 1, 2 e 3 de Novembro
- 9, 10, 11 Novembro
- Sextas: 19:00-23:00 (sem refeições)
- Sábados: 9:00-13:00 (1 hora para almoço, refeição incluída) + 14:00-20:00
- Domingos: 9:00-13:00 (1 hora para almoço, refeição incluída) + 14:00-18:00

### 3. Prioridades no processo inscrições

- Número máximo de inscritos: 20 formandos;
- Primeira prioridade: a quem é treinador de Grau 1 e se encontra em atividade, isto é treinou equipas que participaram nas principais regatas e eventos da modalidade no corrente ano.
- Segunda prioridade: Treinadores de Grau 1 que se encontram na altura da inscrição a iniciar a sua atividade num Clube ou entidade em que a prática do remo seja preponderante.
- Para além de cumprirem o previsto nos pontos anteriores os candidatos serão seriadados de acordo com o cumprimento ou não dos seguintes critérios preferenciais:
  - a) Ordem de entrada das candidaturas completas e devidamente formalizadas.

b) Candidatos que indiquem uma entidade que garanta o acolhimento do estágio na época 2018 (deverá ser um clube filiado, que declarará essa aceitação por escrito).

#### 4. Critérios de elegibilidade:

- Idade mínima 18 anos (à data da emissão do Diploma de Qualificações).
- 12º Ano de escolaridade à data de emissão do Diploma de Qualificações.
- Detentor do Título Profissional de Treinador/a de Desporto da Modalidade Remo de Grau I.
- Desempenho efetivo de 1 ano (mínimo) de exercício profissional da função de treinador de Remo de grau I.
- Saber nadar
- Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão do Diploma de Qualificações (função da idade do candidato).

#### 5. Saídas Profissionais

- Treinador de todas as etapas da carreira desportiva.
- Coordenador da atividade de treinadores do mesmo Grau ou inferior.
- Treinador Adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior em todas as etapas de formação desportiva, incluindo o mais alto nível da modalidade.

#### 6. Duração da formação e componentes

Componente de Formação Grau II	Duração (horas)
Formação Geral	63h
Formação Específica	64h
Formação Prática (Estágio**)	Uma época desportiva (180 horas presenciais em sessões de treino) (*)

a) (\*) Apesar da referência temporal dos estágios ser uma época desportiva, independentemente do tempo despendido no cumprimento de tarefas de preparação e organização da intervenção do treinador de desporto, são estabelecidas nos Regulamentos de Estágio dos diferentes cursos (graus) e modalidades desportivas um número mínimo de sessões de treino presenciais, a serem obrigatoriamente cumpridas pelos treinadores estagiários.

b) (\*\*)Recordamos que o curso reveste a forma prevista na Lei nº Lei n.º 40/2012, de 28 de Agosto sendo que o estágio final é de carácter obrigatório e deverá ser um clube filiado a declarar essa aceitação por escrito para [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt).

## ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

<b>Módulos de Formação Geral</b>		<b>Duração</b>
Ética		2 horas
Psicologia do desporto		8 horas
Pedagogia do desporto		10 horas
Nutrição, treino e competição		4 horas
Fisiologia do exercício		8 horas
Teoria e metodologia do treino		16 horas
Luta contra a dopagem		3 horas
Biomecânica do desporto		6 hora
Traumatologia do desporto		4 horas
Desporto para pessoas com deficiência		2 horas
<b>TOTAL</b>		<b>63 horas</b>
<b>Módulos de Formação Específica</b>		<b>Duração</b>
História do Remo		2 horas
Técnica		11 horas
Afinações de uma embarcação		8 horas
Treino de remo		10 horas
Gestão da atividade		10 horas
Regulamentos		3 horas
Remo para populações especiais		6 horas
Remo de mar		5 horas
Biomecânica do remo		7 horas
Lesões do remo		2 horas
<b>TOTAL</b>		<b>64 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>
7, 8, 9 de Setembro	6ª	Abertura do curso		1 hora	Sala	19.00 - 20:00
		Ética		2 horas		20.00 - 22.00
	Sáb.	Pedagogia do desporto		4 horas	Sala	9.00 - 13.00
		Pedagogia do desporto		4 horas		14.00 - 18.00
	Dom.	Pedagogia do desporto		2 horas	Sala	9.00 - 11.00
		Desporto para pessoas com deficiência		2 hora		11.00 - 13.00
			Luta contra a dopagem		3	
21, 22 e 23 Setembro	6ª	Traumatologia		4 horas	Sala	19.00 - 23.00
	Sáb.	Teoria e metodologia do treino		4 horas	Sala	9.00 - 13.00
		Teoria e metodologia do treino		4 horas		14.00 - 18.00
	Dom.	Teoria e metodologia do treino		4 horas	Sala	9.00 - 13.00
		Teoria e metodologia do treino		4 horas		14.00 - 18.00

4, 5, 6 e 7 de Outubro	5ª	Nutrição, treino e competição		4 horas	Sala	19.00 - 23.00
	6ª	Fisiologia do desporto		4 horas	Sala	9.00 - 13.00
		Fisiologia do desporto		4 horas		14.00 - 18.00
	Sáb.	Psicologia do desporto		4 horas	Sala	9.00 - 13.00
		Psicologia do desporto		4 horas	Sala	14.00 - 18.00
	Dom.	Biomecânica do desporto		4 horas	Sala	9.00 - 13.00
		Biomecânica do desporto		2 horas	Sala	14.00 - 16.00
	12, 13 e 14 de Outubro	6ª	Abertura		1 hora	Sala
História do remo				2 horas	Sala	20:00 - 22:00
Sáb.		Técnica do remo		4 horas	Sala	9.00 - 13.00
		Técnica do remo		4 horas	Sala/Clube	14.00 - 18.00
Dom.		Afinações de uma embarcação		4 horas	Clube	9.00 - 13.00
		Técnica do remo		3 horas	Clube	14.00 - 17.00

31 de Outubro, 1, 2 e 3 Novembro	4ª	Regulamentos		3 hora	Sala	19.00 - 22.00
	5ª	Afinações		4 horas	Sala	9.00 - 13.00
		Treino de remo		4 horas	Sala	14.00 - 18.00
	6ª	Treino de remo		4 horas	Sala/Clube	19.00 - 23.00
	Sáb.	Treino de remo		2 horas	Clube	9:00 - 11:00
		Gestão da atividade		2 horas	Sala	11:00 - 13:00
		Gestão da atividade		4 horas	Sala/Clube	14:00 - 18:00
	Dom.	Gestão da atividade		4 horas	Clube	9:00 - 13:00
		Remo para populações especiais		4 horas	Sala	14:00 - 18:00
	9, 10 e 11 Novembro	6ª	Remo para populações especiais		2 hora	Sala
Lesões no remo				2 horas	Sala	21:00 - 23:00
Sáb.		Biomecânica do remo		4 horas	Sala	9.00 - 13.00
		Biomecânica do remo		3 horas	Sala/Clube	14.00 - 17.00
Dom.		Remo de mar		5 horas	Sala	9.00 - 14.00

## **DISPENSA DE FREQUÊNCIA DE COMPONENTE DE FORMAÇÃO**

---

Os candidatos que comprovem terem adquirido as competências inerentes a uma das componentes de formação do curso são dispensados da frequência da referida componente de formação, bem como do respetivo processo de avaliação.

O reconhecimento de competências é efetuado pelo IPDJ, através da plataforma PROdesporto em <https://prodesporto.idesporto.pt/>.

## **AVALIAÇÃO**

---

É realizada uma avaliação para cada unidade de formação (UF), através de um teste, trabalho escrito ou apresentação oral. A escala de avaliação será quantitativa entre os 0 e os 20 valores.

Quando um Formando reprova numa ou mais unidades de formação (UF) da componente de formação geral, ou específica, deve haver lugar à realização de um novo momento de avaliação, sendo da responsabilidade do Diretor de Curso, em conjunto com o(s) formador(es) da(s) UF em questão, a definição das condições de realização e das formas e instrumentos de avaliação a utilizar.

## **ESTÁGIO**

---

À luz da legislação em vigor, o estágio é obrigatório e tem a duração de uma época desportiva, sendo que 180 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 2. 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 Juniores ou Seniores, acompanhando os praticantes em regatas desses escalões.

O estágio implica a passagem por todas as disciplinas do remo, remo Indoor, Remo Olímpico, remo de mar e remo adaptado (plano de desenvolvimento a longo prazo).

Uma vez concluída com aproveitamento a formação teórica os formandos podem realizar o seu estágio num período de 2 anos. Os treinadores estagiários devem ter seguro de acidentes pessoais que cubra danos causados pelas atividades de Estágio, o qual deve ser estabelecido em condições semelhantes às do Seguro Desportivo. O seu custo será suportado pelo treinador estagiário.

## **CLASSIFICAÇÃO**

---

A progressão do formando para a componente de formação prática (estágio) depende de uma avaliação sumativa com aproveitamento (nota igual ou superior a 10), tanto na componente de formação geral como na componente de formação específica da modalidade.

A classificação destas componentes resultam do cálculo da média ponderada das notas obtidas nas diferentes unidades de formação, usando como fatores de ponderação a carga horária, sendo que a classificação em cada uma das unidades de formação não pode ser inferior a 10 valores. Sempre que



um formando reprova numa unidade de formação, reprova na componente de formação da qual esta é parte constituinte.

A classificação final dos cursos de treinadores de desporto obtém-se mediante a aplicação da seguinte fórmula:

$$CF^* = (2FG + 3FE + 2FP) / 7$$

\*Esta classificação é arredondada às décimas, não podendo ser inferior a 10 valores. Legenda:

CF - Classificação final do curso;

FG - Classificação da componente de formação geral;

FE - Classificação da componente de formação específica da modalidade desportiva ; FP - Classificação da componente de formação prática (estágio)

## ASSIDUIDADE

---

Para efeitos de conclusão de um curso de treinadores com aproveitamento e posterior certificação, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo nas componentes de formação geral e específica.

Sempre que um formando não cumpra os 90% da carga horária da formação, nos termos do que acima se refere, cabe à FPR apreciar e decidir sobre as justificações apresentadas.

A assiduidade do formando concorre para a avaliação formativa do seu percurso formativo.

## CUSTOS

---

Designação	Valor [€]
Componente curricular	200,00 €
Estágio	200,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>400,00 €</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.

## 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.

## **INSCRIÇÃO**

---

As inscrições deverão ser enviadas em formulário próprio (disponível em: <http://www.fpremo.pt/formacao>) para o e-mail [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt), juntamente com o comprovativo de transferência no valor de 300€ (componente curricular + caução), até ao dia 31 de Agosto de 2018.

- NIB (F.P.Remo) - 0010 0000 5009 7140 0015 7 (BPI)

## **CONTACTOS**

---

### **Diretor do Curso**

José Leitão – Diretor de Formação da FPR

E-mail: [formacao@fpremo.pt](mailto:formacao@fpremo.pt)

Tel.: 961 966 381

### **Secretaria da FPR**

Joana Castro

E-mail: [geral@fpremo.pt](mailto:geral@fpremo.pt)

Tel.: 213 929 840