



PROGRAMA DE MENTORIA

INSPIRAR, MOTIVAR, ORIENTAR

REGULAMENTO DO PROGRAMA DE MENTORIA DA COMISSÃO DE ATLETAS OLÍMPICOS

Tendo por base os comuns programas de Mentoria, no âmbito dos quais um profissional de determinada área oferece a sua disponibilidade, experiência e conhecimentos a alguém com ambição e vontade de aprender mais sobre essa mesma área, a Comissão de Atletas Olímpicos (CAO) decidiu construir um programa de Mentoria integrado no âmbito desportivo, fazendo uso das múltiplas ferramentas que os atletas olímpicos adquirem ao longo da sua carreira, e que servem não só para a melhoria da sua prestação desportiva mas também para múltiplas funções do dia-a-dia pessoal ou profissional, transmitindo-as a outros atletas com ambição desportiva semelhante.

O Programa de Mentoria da CAO pretende, justamente, não desperdiçar essas ferramentas e garantir a transmissão e passagem de competências técnicas, psicológicas e físicas dos atletas olímpicos para os atletas integrantes do Projeto Paris 2024, que nunca tenham participado numa edição dos Jogos Olímpicos, ou do Projeto Esperanças Olímpicas (PEO)

Esta simbiose, criada por este Programa de Mentoria, permitirá uma ligação direta entre estes dois leques de atletas, através de um acompanhamento do Mentorando pelo Mentor que lhe seja atribuído, durante o período de 1 ano, trabalhando ambos na concretização de objetivos delineados por este Regulamento e por todos os demais que os dois atletas entendam estabelecer na sua parceria, tendo sempre por referência não só as perspetivas do Mentorando mas também as intenções formativas do Mentor, ainda que limitadas pela disponibilidade de ambos.



PROGRAMA DE MENTORIA

INSPIRAR, MOTIVAR, ORIENTAR

CAPÍTULO I - DISPOSIÇÕES GERAIS

ARTIGO 1.º

OBJECTO E ÂMBITO DE APLICAÇÃO

1. O presente Regulamento estabelece o funcionamento do Programa de Mentoria da CAO.
2. O presente Regulamento é aplicável aos Mentores e Mentorandos participantes no Programa de Mentoria da CAO.

ARTIGO 2.º

ENQUADRAMENTO

1. O Programa de Mentoria da CAO é uma iniciativa promovida pela CAO, que inculca nas suas atribuições e fins estabelecidos, respetivamente, nos artigos 2.º e 3.º do seu Regulamento.
2. O Programa é direcionado ao desenvolvimento formativo dos atletas integrantes nos Programa de Preparação Olímpica e PEO, sendo ambos conjuntamente designados por "Participantes".

ARTIGO 3.º

OBJETIVOS

É finalidade essencial deste Programa auxiliar os Mentorandos na sua carreira desportiva, através da oferta de aconselhamento e orientação por Mentores, pelo contacto direto ou



PROGRAMA DE MENTORIA

INSPIRAR, MOTIVAR, ORIENTAR

indireto com o trabalho por estes desenvolvido, pelo treino e/ou estudo de materiais aconselhados pelos mesmos e também pelo contacto, promovido pelo Mentor, com outros atletas ou profissionais da área.

ARTIGO 4.º

DURAÇÃO

1. A Mentoria terá a duração de 12 meses, contados a partir da data em que, após o Mentorando assinalar a intenção de fazer parte do Programa de Mentoria, a CAO lhe atribui um Mentor.
2. Os Participantes podem cessar a sua participação no Programa devendo, para o efeito, comunicar a sua decisão à CAO com uma antecedência mínima de 15 dias contados de forma corrida.

CAPÍTULO II – MENTORES

ARTIGO 5.º

MENTORES

1. São Mentores elegíveis para o Programa de Mentoria todos os atletas participantes em, pelo menos, uma edição dos Jogos Olímpicos desde Sydney 2000 até Tóquio 2020, com interesse e disponibilidade em auxiliar os Mentorandos na persecução dos objetivos do Programa, previstos no artigo 3.º do presente Regulamento.
2. Os candidatos a Mentores serão atribuídos em função do que a CAO entender ser mais benéfico para aqueles.



PROGRAMA DE MENTORIA

INSPIRAR, MOTIVAR, ORIENTAR

ARTIGO 6.º

RESPONSABILIDADES DO MENTOR

1. Enquanto Participante no Programa de Mentoria da CAO, o Mentor deve observar os seguintes comportamentos:
 - a) Responder atempadamente às solicitações da CAO, realizadas no âmbito deste Programa;
 - b) Demonstrar interesse pelo Mentorando, dedicando à Mentoria, dentro das suas possibilidades, o tempo necessário ao sucesso do Programa;
 - c) Guiar e aconselhar o Mentorando;
 - d) Comunicar à CAO qualquer acontecimento anómalo ou impedimento que ocorra durante o período de duração do Programa.
2. O desenvolvimento da Mentoria deverá ser concretizado, nomeadamente, através das seguintes oportunidades, proporcionadas pelos Mentores aos Mentorandos:
 - a) Análise do percurso desportivo do Mentorando e aconselhamento do rumo que este deve tomar, tendo em conta os objetivos que o mesmo pretende alcançar;
 - b) Disponibilização de materiais de estudo e técnicas de treino, tendo em conta a experiência desportiva com a qual o Mentorando mais se identifica;
 - d) Acompanhamento do Mentorando ao local de treino do Mentor, oferecendo ao primeiro a possibilidade de conhecer o trabalho de treino desenvolvido pelo último.



PROGRAMA DE MENTORIA

INSPIRAR, MOTIVAR, ORIENTAR

ARTIGO 7.º

RECRUTAMENTO DE MENTORES

1. O recrutamento de Mentores terá início em momento imediatamente ulterior ao seu anúncio, o qual estabelece o período em que este decorrerá.
2. Durante o período referido no número anterior, devem os interessados declarar o seu interesse em participar no Programa através do envio da sua declaração de interesse, à qual devem anexar os documentos solicitados, para o endereço eletrónico disponibilizado aquando da comunicação da abertura do período de candidaturas a Mentor.
3. Sem prejuízo do descrito no número anterior, a CAO procederá, quando assim entender, ao convite direto de atletas que considere que se enquadrem no perfil de Mentor pretendido e que representem uma mais-valia para o programa.

CAPÍTULO III - MENTORANDOS

ARTIGO 8.º

MENTORANDOS

1. São Mentorandos elegíveis para o Programa de Mentoria todos os atletas integrados no PEO ou os atletas integrantes no Projeto Paris 2024 que nunca tenham participado numa edição dos Jogos Olímpicos, com interesse e disponibilidade em participar no presente Programa.
2. Caso o número de Mentores seja inferior ao de Mentorandos, os candidatos a Mentorandos serão seriados por ordem de apresentação das suas respetivas candidaturas.



PROGRAMA DE MENTORIA

INSPIRAR, MOTIVAR, ORIENTAR

ARTIGO 9.º

RESPONSABILIDADES DO MENTORANDO

Enquanto Participante no Programa de Mentoria da CAO, o Mentorando deverá observar os seguintes comportamentos:

- a) Responder atempadamente às solicitações da CAO, realizadas no âmbito do deste Programa;
- b) No início da Mentoria, aquando de um primeiro contacto com o Mentor, o Mentorando deve apresentar de forma estruturada e refletida as suas expetativas e objetivos;
- c) Observar durante todo o Programa uma postura interessada e motivada, realizando os desafios propostos pelo Mentor;
- d) Comunicar à CAO qualquer acontecimento anómalo ou impedimento que ocorra durante o período de duração do Programa;
- e) No final do Programa, o Mentorando deve, quando interpelado para o efeito, apresentar à CAO uma reflexão sobre todo o processo, a qualidade e a utilidade do mesmo.

ARTIGO 10.º

CANDIDATURA DE MENTORANDOS

1. O período de candidaturas de Mentorandos terá início em momento imediatamente ulterior ao seu anúncio público, o qual estabelece o período em que este decorrerá.
2. Durante o período referido no número anterior, devem os interessados declarar o seu interesse em participar no Programa através do envio da sua candidatura, à qual devem anexar



PROGRAMA DE MENTORIA

INSPIRAR, MOTIVAR, ORIENTAR

os documentos solicitados, para o endereço eletrónico disponibilizado aquando da comunicação da abertura do período de candidaturas a Mentorando.

CAPÍTULO VI - A MENTORIA

ARTIGO 11.º

PROCESSO DE EMPARELHAMENTO

1. Em momento ulterior ao término do período de recrutamento e candidatura dos Mentores e Mentorandos, respetivamente, a CAO procederá à análise do perfil daqueles e dos documentos submetidos, procedendo posteriormente ao emparelhamento dos Participantes.
2. O emparelhamento referido no número anterior é da exclusiva responsabilidade da CAO, sendo realizado, nomeadamente, de acordo com a análise conjugada dos indicadores: o percurso desportivo e as características do Mentor, bem como os objetivos e expectativas declaradas pelo Mentorando aquando da candidatura.
3. Os resultados são comunicados em momento a definir no anúncio público de recrutamento de Mentores e do processo de candidatura a Mentorandos, constando desta comunicação as informações relevantes para o desenrolar da Mentoria.

ARTIGO 12.º

INÍCIO E FUNCIONAMENTO DA MENTORIA

1. As Mentorias têm início oficial na data em que a CAO notificar o Mentorando do seu respetivo Mentor, devendo os Participantes reunir em momento imediatamente ulterior para determinar todo o funcionamento concreto daquela Mentoria, estabelecendo, nomeadamente,



PROGRAMA DE MENTORIA

INSPIRAR, MOTIVAR, ORIENTAR

as finalidades a prosseguir, a tipologia de tarefas e atividades a realizar e a periodicidade dos contactos entre os Participantes.

2. O contacto entre o Mentor e o Mentorando funcionará de forma presencial e através dos meios de comunicação digital, sendo, contudo, recomendado que estes se encontrem presencialmente pelo menos em duas ocasiões durante o período de Mentoria.
3. A participação no Programa é voluntária, não sendo nenhum dos Participantes remunerado pelo trabalho desenvolvido.
4. É dever da CAO, dos Mentores e dos Mentorandos tratar de forma confidencial os dados recebidos no contexto da relação de Mentoria e todas as informações partilhadas ou recolhidas nesse período.

ARTIGO 13.º

PRINCÍPIO ORIENTADOR

Não obstante o previsto neste regulamento quanto às responsabilidades das Partes e do funcionamento das Mentorias, o Programa é baseado num princípio de flexibilidade de procedimentos, o que se traduz na prevalência das decisões acordadas entre o Mentor e o Mentorando, face ao regulamentarmente previsto nas referidas matérias.

ARTIGO 14.º

ACOMPANHAMENTO

A CAO procede ao acompanhamento dos processos de Mentoria, auxiliando os Participantes naquilo que estes entenderem por necessário.



PROGRAMA DE MENTORIA

INSPIRAR, MOTIVAR, ORIENTAR

CAPÍTULO VII - DISPOSIÇÕES FINAIS

ARTIGO 15.

CASOS OMISSOS

Os casos omissos ou não previstos no presente Regulamento são integrados pela CAO.