

Referenciais de Formação REGULAMENTO DE ESTÁGIOS

GRAU I

**ARTES MARCIAIS E
DESPORTOS DE COMBATE**



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DESPORTO
JUVENTUDE

AUTOR: Qantara Sports
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. – 2026
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina se refere invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	4
B. Nota Prévia	6
1. Disposições Gerais	8
1.1 Princípios orientadores	9
1.2 Tutoria	10
1.3 Duração dos Estágios	10
2. Planeamento e operacionalização dos Estágios	12
2.1 Objetivos gerais	13
2.2 Outros objetivos dos Estágios (Específicos da Modalidade)	14
2.3 Estrutura organizacional	15
2.4 Condições específicas de realização dos Estágios	16
3. Avaliação dos Estágios	18
3.1 Metodologia, critérios e responsabilidades na avaliação	19
3.2 Critérios e Atividades de avaliação obrigatórias (Específicos da Modalidade)	21
3.3 Classificação Final dos Estágios	33
4. Intervenientes nos Estágios	34
4.1 Entidade Formadora	35
4.2 Coordenador de Estágios	37
4.3 Entidade de Acolhimento	38
4.4 Tutor de Estágios	39
4.5 Treinador Estagiário	41
5. Documentos de Estágio	42
5.1 Protocolo de Estágios	43
5.2 Plano Individual de Estágio	44
5.3 Relatório de Estágio	45
5.4 Dossiê de Treinador	46
C. Anexos	47
Anexo A - Protocolo de Estágio	48
Anexo B - Plano Individual de Estágio	50

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

A publicação da Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, vem promover uma alteração à Lei n.º 40/2019, de 28 de agosto, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto e por conseguinte ao Programa Nacional de Formação de Treinadores.

Alguns dos aspetos centrais resultantes da reestruturação do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) prendem-se com a redução da duração da Componente de Formação Prática (Estágio Profissional) para o limite mínimo de seis meses bem como a sua obrigatoriedade apenas nos dois graus de formação da hierarquia profissional (Grau I e Grau II).

Para que o Estágio dos Cursos de Treinadores de Grau I possa cumprir os objetivos propostos, terá de ser realizado segundo o conjunto de normas definidas neste Regulamento de Estágio, as quais resultam da integração dos elementos particulares da modalidade com as orientações gerais emanadas do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., enquanto entidade certificadora.

Este conjunto de normativos tem de concorrer, de modo inequívoco, para favorecer o sucesso do momento decisivo do Estágio: a relação que se estabelece entre o Treinador Estagiário e o Tutor no exercício concreto da função de Treinador. Da competência deste Tutor, do seu empenho e dedicação e da riqueza da comunicação que se estabelecer com o formando, vai depender a qualidade do Estágio e a dimensão dos benefícios que o Treinador Estagiário pode dele retirar.

Deste modo, o Estágio dos Cursos de Treinadores de Grau I na modalidade irá reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

B. Nota prévia



B. Nota prévia

O Estágio constitui uma componente central na formação de treinadores, assumindo-se como a via privilegiada para a aplicação prática, orientada e supervisionada, dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso e de relevo para o exercício da atividade profissional qualificada. Enquanto momento estruturante de aprendizagem em contexto real, permite ao Treinador Estagiário desenvolver, de forma progressiva, as competências didáticas, pedagógicas, metodológicas, relacionais e organizacionais inerentes ao exercício da função, contribuindo para o domínio profissional necessário ao treino, à competição, à condução de praticantes e a outras atividades desportivas de interesse da modalidade de artes marciais e de desporto de combate (AM&DC).

No caso das AM&DC, esta componente assume também a uma relevância particular, tendo em conta que o Treinador Estagiário é, por norma, um praticante experiente e com competência reconhecida (muitas vezes sob a forma de graduação) no contexto da sua disciplina. Dada esta especificidade, o Estágio permite ainda dotar estes praticantes avançados das necessárias ferramentas que lhe permitirão enquadrar a organização e implementação dos seus treinos com fundamento pedagógico.

O desenvolvimento desta componente assenta num conjunto de normas e procedimentos orientados para garantir a sua organização, funcionamento e avaliação, envolvendo de forma articulada todos os intervenientes: Treinadores Estagiários, Coordenadores, Tutores e outros agentes formativos, sustentando-se nas definições legais e normativas do IPDJ, I.P.

É fundamental que o desenvolvimento do(s) Estágio(s) integre experiências reais de contacto com a prática pedagógica e desportiva inerente à função de treinador, no âmbito das AM&DC, com orientação supervisionada através de uma tutoria ativa e participativa. A componente deve estar assente em dinâmicas que promovam o desenvolvimento de conhecimento pedagógico e profissional, da aquisição progressiva de autonomia e da preparação para uma intervenção qualificada e ajustada às necessidades da modalidade.

A Formação Inicial de Treinadores em AM&DC fomenta a promoção de profissionais qualificados, dotados de conhecimentos de base que permitam desenvolver competências ajustadas às necessidades físicas, técnico-táticas e psicossociais dos praticantes, em consonância com os contextos de atuação e com as exigências específicas da disciplina de intervenção. A componente de Estágio visa, ainda, estimular a adoção de estratégias de formação e de treino inclusivas, adaptadas e transformadoras.

O Estágio adquire um papel primordial para as entidades formadoras ao estimular a abertura, o desenvolvimento e o aprofundamento de conhecimentos, que impulsionem o bem-estar da comunidade das AM&DC e possam gerar impactos sociais.

O cumprimento deste Regulamento de Estágio é condição essencial para o reconhecimento e aprovação da componente de formação em questão.

1. Disposições gerais



1. Disposições gerais

1.1 Princípios orientadores

A principal finalidade do Estágio é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao Curso de Treinadores frequentado pelo formando (obrigatoriedade de o Estágio ser efetuado nestas condições), visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais necessárias a esse perfil, em parte adquiridas durante a componente curricular do curso.

O Estágio decorre em clubes desportivos (ou em outros organismos de prática desportiva), reconhecidos pela Entidade Formadora, adiante designados por Entidades de Acolhimento, na qual se desenvolvam atividades desportivas compatíveis e adequadas ao perfil de desempenho visado pelo Curso de Treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

A organização do Estágio compete à Entidade Formadora, responsável pelos Cursos de Treinadores, que assegurará a sua programação em função do conjunto de regras mínimas aqui definidas, dos condicionalismos de cada situação e em estreita articulação com a Entidade de Acolhimento e o Treinador Estagiário.

A Entidade Formadora estabelece com a Entidade de Acolhimento um Protocolo de Estágio (proposta de modelo no Anexo A) através do qual se definem as responsabilidades de cada uma das partes em presença.

As atividades a desenvolver pelo Treinador Estagiário regem-se por um Plano Individual de Estágio (PIE) (proposta de modelo no Anexo B), acordado entre a Entidade Formadora, a Entidade de Acolhimento, o Tutor e o Treinador Estagiário.

O acompanhamento técnico-pedagógico, bem como a avaliação do Treinador Estagiário, durante o Estágio será assegurado pelos seguintes elementos:

- Coordenador de Estágio, designado pela Entidade Formadora, e que será responsável pelo acompanhamento dos Treinadores Estagiários, em estreita articulação com o Tutor de Estágio.
- Tutor de Estágio, sugerido pela Entidade de Acolhimento, escolhido pelo Treinador Estagiário, ou designado pela Entidade Formadora que, enquanto Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, será responsável pela tutoria do Treinador Estagiário. No mesmo período, cada Tutor apenas poderá acompanhar um máximo de 5 Treinadores Estagiários.

Os formandos e as formandas – Treinadores Estagiários - beneficiam do direito a um seguro que garanta a cobertura dos riscos das atividades a desenvolver, o qual deve ser estabelecido em condições semelhantes às do Seguro Desportivo. O mesmo deve ser considerado para Tutores, caso não estejam abrangidos por esta forma de proteção.

O Estágio é objeto de uma avaliação final, que dará lugar a uma classificação autónoma e obrigatoriamente com aproveitamento do Treinador Estagiário nesta componente da formação, cuja nota será integrada no cálculo da classificação final do curso.

1.2 A Tutoria

A Tutoria é um elemento essencial ao desenvolvimento dos Estágios dos Cursos de Treinadores e é entendida neste âmbito como uma metodologia de ensino aprendizagem de orientação e apoio ao desenvolvimento pessoal e profissional do Treinador Estagiário na sua etapa final de formação, que deve assumir uma forma interativa, sistemática e significativa e ter como objetivo o elevar a qualidade do processo formativo através de uma atenção personalizada aos problemas que influem no desempenho do Treinador Estagiário, mas também o desenvolvimento de valores, atitudes e hábitos que contribuam para a integridade da sua formação pessoal, social e humana.

O processo de tutoria pode assumir uma diversidade de formas (*"supervising"*, *"coaching"*, *"mentoring"*, *"tutoring"*), visível na prática através de características de intervenção próprias de cada uma, embora todas tenham em comum as seguintes finalidades: desencadear e garantir processos que valorizem a autonomia do Treinador Estagiário, a capacidade de identificação e resolução de problemas, a aplicação, em contexto real de prática, de conhecimentos adquiridos e o desenvolvimento de competências genéricas e específicas.

A tutoria deve ser exercida mediante duas vertentes fundamentais: a primeira, privilegiando a escuta ativa e a observação do enquadramento e condução das unidades de treino e competição; a segunda, estabelecendo a relação interpessoal orientada no sentido da resolução de problemas através de sessões individuais de tutoria (análise, crítica, correção, reforço, feedback, etc.).

As sessões de tutoria devem ser a mais direta e personalizadas possíveis e sempre de "viva-voz" (presencial, telefone, sistemas videoconferência), podendo a comunicação escrita (sistemas eletrónicos de comunicação) ser utilizada como meio complementar, sempre que a frequência do contacto direto não for possível de concretizar.

1.3 Duração dos estágios

O Programa Nacional de Formação de Treinadores obriga à organização de uma componente de formação prática, a desenvolver em contexto real de treino, sob a forma de Estágio supervisionado.

Os Estágios têm uma duração mínima de 6 meses, podendo prolongarem-se por uma época desportiva.

A totalidade de horas consideradas no âmbito do Estágio não se circunscreve apenas à intervenção durante as sessões de treino e na competição (caso esta esteja contemplada), designadas por “horas de contato”, mas também ao tempo despendido na realização de um conjunto de tarefas inerentes ao desempenho da função de Treinador, tal como é apresentado no Capítulo 2 deste regulamento.

2. Planeamento e operacionalização



2. Planeamento e operacionalização

2.1 Objetivos gerais

São objetivos gerais dos Estágios:

- Desenvolver trabalho, em contexto real de treino, sob supervisão, visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil de desempenho à saída do Curso de Treinadores, adquiridas na parte curricular do curso;
- Criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio e oportunidade de formação;
- Proporcionar uma experiência prática de relacionamento profissional com Treinadores mais experientes;
- Participar na vida de um clube desportivo, ou de outra organização em que o Estágio decorra, envolvendo o relacionamento com os diferentes membros de uma comunidade desportiva;
- Integrar o Treinador Estagiário no sistema desportivo, ao nível local, regional e nacional;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico.

2.2 Outros objetivos dos Estágios (específicos da modalidade)

São ainda objetivos dos Estágios de Grau I, os seguintes:

1. Contactar com a realidade institucionalizada da prática de treinos e/ou competições;
2. Conhecer as responsabilidades inerentes ao treinador na organização e o funcionamento de clubes desportivos;
3. Compreender as relações dos diferentes agentes educativos na prática desportiva, marcial e pedagógica da modalidade;
4. Implementar regras de planeamento e gestão de treinos e/ou competições;
5. Estimular práticas de treino motivantes;
6. Experienciar práticas de treino com praticantes com níveis físicos, técnico-táticos, psicossociais e de competências distintos;
7. Aplicar e distinguir diferentes práticas de treino;
8. Utilizar adequadamente recursos logísticos;
9. Acompanhar e apoiar o treinador tutor no planeamento, desenvolvimento e avaliação dos praticantes e dos treinos;
10. Desenvolver uma prática profissional ética e deontologicamente responsável;
11. Implementar estratégias pedagógicas e didáticas de inclusão e abertura à diversidade;
12. Refletir sobre a sua ação técnico-pedagógica e o seu desenvolvimento profissional e pessoal, com abertura à mudança e à transformação;
13. Implementar uma comunicação assertiva e adequada ao treino/competição e aos praticantes;
14. Organizar, analisar e implementar estratégias desportivas ajustadas, com suporte do Tutor;
15. Gerir os ciclos de treino;
16. Conhecer e implementar técnicas de avaliação das competências dos praticantes;
17. Garantir a segurança de todos os praticantes.

2.3 Estrutura organizacional

Os Estágios decorrem após a conclusão com aproveitamento das componentes curriculares geral e específica, para que o Treinador Estagiário detenha já um domínio relevante das competências visadas.

Os Estágios preveem o desenvolvimento de atividades compatíveis e adequadas ao perfil de desempenho esperado à saída do Curso de Treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário, atividades essas devidamente calendarizadas, ajustadas à duração do Estágio em questão (PIE) e realizadas sob a supervisão de um Tutor.

As atividades e tarefas no âmbito dos Estágios de Grau I são definidas pelas partes envolvidas nos Estágios e validadas pela Entidade Formadora, respeitando as orientações expressas neste regulamento.

As atividades referidas estão agrupadas nas seguintes áreas:

1. Condução de sessões de treino.

Corresponde à componente fundamental do Estágio, devendo estar-lhe associada uma parcela significativa do volume de trabalho a realizar.

2. Orientação dos praticantes em competição (se aplicável).

3. Trabalho individual a efetuar pelo Treinador Estagiário, em que consideramos as seguintes tarefas:

- a) Preparação das sessões de treino (e da competição, se aplicável);
- b) Avaliação e reflexão pedagógica sobre a forma como as unidades de treino e competição (quando aplicável) decorreram, sobre o grau de sucesso das medidas e propostas de trabalho aplicadas e sobre os efeitos provocados nos praticantes;
- c) Preparação e atualização diária do Dossiê de Treinador, elemento essencial de apreciação do trabalho desenvolvido pelo Treinador Estagiário;
- d) Realização e preparação das tarefas necessárias à avaliação do Estágio, em particular as que venham a integrar o relatório do Estágio.

4. Formas de relacionamento com o Tutor (reuniões e/ou outras formas de comunicação).

5. Outras tarefas relacionadas com o exercício da função de Treinador, entre as quais se consideram as reuniões com os pais dos praticantes, as reuniões com a estrutura técnica e com a estrutura dirigente do clube ou do departamento, participação em iniciativas de formação, etc.

No caso de **interrupção ou desistência dos Estágios** por motivos devidamente justificados, o período de Estágio poderá vir a ser retomado, depois da Entidade Formadora analisar devidamente e em concreto a situação singular que foi criada e encontrar a solução que melhor se adequa ao caso em presença, envolvendo nesta decisão o Treinador Estagiário, o Tutor e o Coordenador de Estágio, respeitando sempre as limitações definidas na Lei para o tempo de conclusão do curso após o seu início (4 anos).

2.4 Condições específicas de realização dos Estágios

São condições para a realização dos Estágios de Grau I, o cumprimento das seguintes premissas operacionais:

2.4.1 Condução de sessões de treino e de competição

Nº mínimo de horas dedicadas à condução de sessões de treino e de competição: 90h com a duração mínima de 6 meses de realização do Estágio, podendo prolongar-se por uma época desportiva.

2.4.2 Caracterização do contexto de intervenção

Os Estágios terão de ser realizados no enquadramento e condução de praticantes nas seguintes Etapas de Desenvolvimento ou Escalões Etários:

As etapas de desenvolvimento do praticante correspondentes ao perfil do Treinador de Grau I de Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC) são as seguintes:

- 1. Iniciação**
- 2. Orientação**
- 3. Manutenção**

Internamente a estas Etapas, consideram-se as seguintes vias de prática:

- a) **Via Desporto de Competição**
- b) **Via Desporto de Participação**
- c) **Via Desporto Adaptado**

Objetivando a aquisição de mais e melhores conhecimentos e competências, **incentiva-se a que o Treinador Estagiário possa contactar com mais do que uma etapa de desenvolvimento** e em qualquer uma das Vias referidas.

Neste âmbito, considera-se que as etapas de **Iniciação e Orientação são focadas no desenvolvimento de praticantes jovens** e, como tal, adaptadas à sua idade, sendo a etapa da **Manutenção o culminar do desenvolvimento desses jovens, mas também a etapa de entrada de praticantes adultos**.

1. Iniciação:

- Base Infantil (dos 5 aos 7 anos de idade).
- Desenvolvimento - Infantil (dos 8 aos 10 anos de idade).
- Aprendizagens com base lúdica, utilizando critérios iniciais de progressão.
- Aprendizagem dos fundamentos competitivos com carácter lúdico e sem critérios de seleção.

2. Orientação:

- Dirigida à competição base, Infantil (dos 11 aos 13 anos de idade).

- Maturação – dos Juvenis aos Júniores (15 aos 20 anos de idade).
- Desenvolvimento dos fundamentos físicos, técnico-táticos e psicossociais intermédios com critérios intermédios de progressão.
- Competições lúdicas onde a mensuração é visível.

3. Manutenção:

- A partir dos 20 anos e vinculada com etapas da participação geral.
- Desenvolvimento dos domínios físicos, técnico-táticos e psicossociais específicos das AM&DC, com critérios iniciais, intermédios e avançados de progressão.
- Competições lúdicas onde a mensuração é visível.

2.4.3 Atividades específicas dos Estágios

1. Elaborar o Plano Individual de Estágio que estruture as suas atividades enquanto treinador e estagiário;
2. Observar treinos de Treinador(es) de Grau Superior (por exemplo, em outras modalidades das Artes Marciais e Desportos de Combate);
3. Propor atividades que promovam o desenvolvimento dos praticantes e do clube;
4. Realizar o relatório final de estágio, com atitude reflexiva;
5. Refletir sobre as suas práticas enquanto estagiário e futuro treinador;
6. Coadjuvar treinos nas etapas de especialização e de manutenção;
7. Participação e reflexão em atividades formativas, enquadrando-as no âmbito do Estágio;
8. Colaborar na elaboração dos planos de treino (exercício, sessão e unidade didática de treino) e respetivo relatório de autoavaliação (autoscopia);
9. Construção e organização do Dossier de Treinador, onde deverá incluir toda a atividade desenvolvida, bem como a sua monitorização e avaliação;
10. Preferencialmente, frequentar ações de formação contínua, organizadas pela entidade formadora e por outras entidades, nestas últimas relacionadas com atividades desportivas no geral ou com as AM&DC em particular.

2.4.4 Outras condições a cumprir na realização dos Estágios de Grau I

O Treinador Estagiário deverá estar em **contato presencial com o seu Tutor, pelo menos uma vez por semana**, para um acompanhamento individualizado e adaptado, e de modo a fortalecer a articulação com a Coordenação de Estágio.

2.4.5 Entidades de Acolhimento e Tutoria

As condições/caraterísticas específicas a ser observadas pelas Entidades de Acolhimento, bem como, o perfil específico do Tutor para o enquadramento de Estágios, estão descritas no Capítulo 4 (nos subcapítulos correspondentes).

3. Avaliação dos Estágios



3. Avaliação dos Estágios

3.1 Metodologia, critérios e responsabilidades na avaliação

A avaliação dos Estágios é contínua e formativa, apoiada numa apreciação sistemática das atividades desenvolvidas durante o período de Estágio e constantes do Plano Individual de Estágio (PIE), permitindo, se necessário, um reajustamento do mesmo.

A avaliação dos Estágios tem por base:

1. A avaliação do **Desempenho** (no exercício concreto) **da Função** - treino e competição (caso se aplique), ao longo do Estágio;
2. A avaliação do **Dossiê de Treinador**;
3. A avaliação do **Relatório de Estágio**.

Elementos de Avaliação	Ponderação
1. Desempenho (no exercício concreto) da Função (DF)	60%
2. Dossiê de Treinador (DT)	30%
3. Relatório do Estágio (RE)	10%

A avaliação contínua do desempenho do treinador estagiário deve seguir os seguintes elementos aferidores:

- Cumprimento dos objetivos propostos;
- Competências técnicas, rigor e habilidade demonstrada para a função;
- Participação ativa nas atividades propostas;
- Capacidade de iniciativa;
- Relacionamento interpessoal;
- Utilização de uma linguagem clara e uma correta terminologia específica;

- Aplicação das normas de segurança;
- Integração na Entidade de Acolhimento.

A não entrega do Relatório de Estágio, ou a não apresentação do Dossiê de Treinador correspondente à época de Estágio vivida pelo Treinador em Estágio, implicam a não conclusão do Estágio e a correspondente não conclusão do curso.

As situações especiais que venham a surgir neste processo de avaliação serão resolvidas pela Entidade Formadora, depois de ouvir o Treinador Estagiário.

3.2 Critérios e atividades de avaliação obrigatórias

3.2.1 Desempenho (no exercício concreto) da Função

São Critérios e Atividades obrigatórios para a avaliação do desempenho do Treinador Estagiário no âmbito dos Estágios de Grau I, os seguintes:

a) Atividades obrigatórias

1. **Programar e articular** (em conjunto com o Coordenador de Estágio e com o Tutor), **as sessões de treino e de competição** (se aplicável).
2. **Elaborar planificações de ciclos de treino e sessões**, integrando autoscopias e outros mecanismos de reflexão que permitam aperfeiçoar práticas e assegurar coerência metodológica.
3. **Conduzir as sessões de treino e de competição** (se aplicável).
4. **Implementar estratégias de treino que garantam a participação adaptada de todos os praticantes**, independentemente das suas características físicas, cognitivas, sensoriais ou socioculturais.
5. **Organizar, dinamizar e participar em outras tarefas/atividades** (de promoção/divulgação da modalidade e angariação de novos praticantes, administrativas, formativas, lúdicas e/ou de âmbito social) relacionadas com o exercício da função de treinador.
6. **Articular com a instituição de acolhimento as formas de dinamização da modalidade.**
7. **Colaborar nas tarefas administrativas e operacionais do clube**, compreendendo a sua estrutura, funcionamento e responsabilidades associadas ao contexto desportivo.
8. **Promover um ambiente desportivo seguro e saudável**, assente em práticas de bem-estar, respeito e comunicação positiva com os praticantes e suas famílias.
9. **Assumir atitudes e comportamentos** que dignifiquem a figura do treinador de desporto.

b) Critérios de avaliação

Atividades Obrigatórias	Critérios de Avaliação
1. Programar e articular (em conjunto com o Coordenador de Estágio e com o Tutor), as sessões de treino e de competição (se aplicável).	1.1 Coerência da planificação para com os objetivos definidos e para com o contexto. 1.2 Organização e estruturação de cada sessão (cumprimento dos seus elementos estruturantes) e da sequência entre as várias sessões. 1.3 Criatividade e originalidade das atividades propostas, das estratégias a implementar e dos recursos a utilizar.
2. Elaborar planificações de ciclos de treino e sessões , integrando autoscopias e outros mecanismos de reflexão	2.1. Competências de Planeamento: a) Elaboração de planificação anual, ciclos (mesociclos/microciclos) e sessões com progressão lógica e objetivos claros.

que permitam aperfeiçoar práticas e assegurar coerência metodológica	b) Integração de fundamentos técnicos, táticos, físicos e psicológicos de forma equilibrada. c) Adequação dos planos ao calendário competitivo e características dos praticantes. d) Coerência metodológica entre as várias escalas de planeamento. 2.2. Competências reflexivas: a) Realização de autoscopias estruturadas com base em critérios definidos. b) Identificação de pontos fortes e áreas de melhoria na condução do treino. c) Aplicação de correções e reajustes fundamentados nos resultados da autoscopia. d) Registo sistemático e organizado da reflexão sobre a prática. e) Capacidade de integrar feedback do Tutor e do Coordenador nas revisões da planificação.
3. Conduzir as sessões de treino e de competição (se aplicável).	3.1. Competências Técnicas: a) Conhecimento aprofundado das técnicas, táticas, regras e regulamentos específicos da modalidade. b) Adequação e proficiência das exemplificações e ajudas no desempenho dos praticantes (explicação, demonstração, observação e correção). c) Avaliação da evolução dos praticantes analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados. d) Reflexão crítica/autoavaliação sobre as suas competências técnicas na condução das sessões de treino e de competição (se aplicável), apresentando estratégias de melhoria. 3.2. Competências Pedagógicas: a) Clareza e assertividade da comunicação com os praticantes e dos feedbacks facultados. b) Organização e orientação dos praticantes, assegurando as condições de higiene e de segurança, bem como a salvaguarda dos valores éticos da prática desportiva. c) Gestão do tempo destinado a cada atividade/segmento da sessão. d) Criação de um clima favorável à aprendizagem, promovendo e dinamizando o sentido de responsabilidade e de autonomia dos praticantes. e) Conção de iguais oportunidades de participação e de promoção da integração dos praticantes, valorizando e encorajando atitudes e comportamento proativos dos praticantes.

	f) Disponibilidade para o atendimento e apoio aos praticantes. g) Reflexão crítica/autoavaliação sobre as suas competências pedagógicas na condução das sessões de treino e de competição (se aplicável), apresentando estratégias de melhoria.
4. Implementar estratégias de treino que garantam a participação adaptada de todos os praticantes, independentemente das suas características físicas, cognitivas, sensoriais ou socioculturais.	4.1. Competências Didáticas: a) Capacidade de adaptar exercícios, tarefas e cargas de treino nos domínios físico, técnico-tático e psicossocial às necessidades individuais dos praticantes. b) Seleção adequada de métodos, meios e progressões que garantam participação segura e eficaz. c) Identificação de barreiras físicas, cognitivas e comportamentais à participação. d) Implementação de estratégias práticas de diferenciação técnica. 4.2. Competências Pedagógicas: a) Comunicação clara, acessível e ajustada às características individuais dos praticantes. b) Criação de um clima inclusivo que valoriza diversidade, equidade e respeito mútuo. c) Promoção de interações positivas entre os praticantes, prevenindo comportamentos discriminatórios. d) Capacidade de gerir grupos heterogéneos com eficácia e sensibilidade. e) Reflexão crítica/autoavaliação sobre a eficácia das estratégias inclusivas adotadas, apresentando melhorias necessárias.
5. Organizar, dinamizar e participar em outras tarefas/atividades (de promoção/divulgação da modalidade e angariação de novos praticantes, administrativas, formativas, lúdicas e/ou de âmbito social) relacionadas com o exercício da função de treinador.	5.1 Coerência das tarefas/atividades organizadas e dinamizadas para com os objetivos definidos e para com o contexto. 5.2 Criatividade, originalidade e assertividade das tarefas/atividades organizadas e dinamizadas, das estratégias implementadas e dos recursos utilizados. 5.3 Clareza e assertividade da comunicação estabelecida com os demais coorganizadores e participantes. 5.4 Cumprimento das normas de higiene e das regras de segurança. 5.5 Criação de um ambiente favorável ao desenvolvimento das tarefas/atividades propostas. 5.6 Conção de iguais oportunidades de participação e de promoção da integração dos praticantes. 5.7 Disponibilidade para o atendimento e apoio aos demais coorganizadores e participantes. 5.8 Reflexão crítica/autoavaliação sobre o seu desempenho na organização, dinamização e participação em outras tarefas/atividades,

	apresentando propostas de melhoria.
6. Articular com a instituição de acolhimento as formas de dinamização da modalidade.	6.1 Comunicação eficaz e regular com dirigentes, treinadores e outros agentes do clube. 6.2 Participação ativa em iniciativas de promoção e desenvolvimento da modalidade. 6.3. Colaboração em ações internas e externas que visem o crescimento da atividade desportiva. 6.3 Alinhamento com os valores, normas e objetivos estratégicos da instituição.
7. Colaborar nas tarefas administrativas e operacionais do clube, compreendendo a sua estrutura, funcionamento e responsabilidades associadas ao contexto desportivo.	7.1. Competências Administrativas e de Gestão: a) Cumprimento rigoroso das tarefas administrativas atribuídas (registos, fichas, inventários, presenças). b) Organização eficaz da informação e documentação do treino/competição. c) Apoio na preparação logística de treinos, competições ou eventos. d) Conhecimento funcional da estrutura e hierarquia do clube. c) Cumprimento de normas internas, protocolos de segurança e regulamentos. d) Iniciativa e autonomia na resolução de tarefas operacionais. e) Reflexão crítica sobre o papel do treinador nas dinâmicas organizacionais.
8. Promover um ambiente desportivo seguro e saudável, assente em práticas de bem-estar, respeito e comunicação positiva com os praticantes e suas famílias.	8.1. Competências Relacionais: a) Construção de relações positivas, respeitadoras e empáticas com praticantes e famílias. b) Comunicação clara e assertiva, ajustada às diferentes idades e perfis de praticantes. c) Disponibilidade para esclarecimentos, apoio e diálogo construtivo. d) Capacidade de gerir conflitos ou situações de tensão com equilíbrio e profissionalismo. 8.2. Competências de Segurança e Bem-estar: a) Garantia de condições de segurança física e emocional durante treinos e atividades. b) Identificação precoce de comportamentos de risco, discriminação ou exclusão. c) Promoção de valores de fair play, responsabilidade e convivência positiva. d) Implementação de práticas que reforcem o bem-estar global dos praticantes.

	e) Reflexão crítica sobre a qualidade do ambiente desportivo e propostas de melhoria.
9. Assumir atitudes e comportamentos que dignifiquem a figura do treinador de desporto.	4.1 Assiduidade 4.2 Pontualidade 4.3 Iniciativa 4.4 Autonomia 4.5 Responsabilidade 4.6 Dinamismo, participação e envolvimento 4.7 Persistência 4.8 Liderança 4.9 Respeito 4.10 Adaptabilidade 4.11 Abertura à Diversidade. 4.12 Reflexão crítica/autoavaliação sobre as suas atitudes e comportamentos, apresentando propostas de melhoria.

3.2.2 Dossiê de Treinador

a) Atividades obrigatórias

1. Construção e organização do Dossiê de Treinador apresentando as seguintes evidências:

1.1. Plano Individual de Estágio (PIE), onde deve constar:

- 1.1.1. A identificação e caracterização da Entidade de Acolhimento (EA) bem como os locais onde se realiza o Estágio;
- 1.1.2. A identificação e caracterização dos intervenientes na realização do Estágio;
- 1.1.3. O período, ou períodos, em que o Estágio se realizou, fixando as datas de início e fim do Estágio;
- 1.1.4. A identificação e caracterização do grupo de trabalho (atletas, escalões e níveis competitivos);
- 1.1.5. Os objetivos específicos definidos para o Estágio na modalidade em causa, respeitando, necessariamente, os objetivos gerais inicialmente estabelecidos;
- 1.1.6. A identificação das tarefas/atividades a desenvolver;
- 1.1.7. O cronograma das tarefas/atividades a desenvolver, com indicação da data de início e data de conclusão;
- 1.1.8. As fases de desenvolvimento da implementação do planeamento;
- 1.1.9. A planificação da avaliação intermédia;
- 1.1.10. Os recursos necessários para a avaliação intermédia;
- 1.1.11. O Plano de Época;
- 1.1.12. Os Planos de Microciclos e de Mesociclos;
- 1.1.13. O Mapa de Objetivos;
- 1.1.14. O Regulamento de Graduação (se aplicável);
- 1.1.15. A data e local de entrega do Relatório de Estágio e do Dossiê de Treinador;
- 1.1.16. As assinaturas do Coordenador de Estágios, do Tutor e do Treinador Estagiário.

1.2. Planeamento e condução das sessões de treino e de competição (se aplicável):

- 1.2.1. Planificações das sessões de treino e de competição (se aplicável);
- 1.2.2. Documentação adstrita ao planeamento das sessões de treino e de competição (se aplicável), nomeadamente:
 - 1.2.2.1. Folhas de presença dos praticantes;
 - 1.2.2.2. Fichas de registo da análise e avaliação da evolução dos praticantes;
 - 1.2.2.3. Convocatórias para as competições (se aplicável);
 - 1.2.2.4. Fichas de competição/boletins de jogo (se aplicável);
 - 1.2.2.5. Planos de Exercícios;
 - 1.2.2.6. Fichas de unidades de treino e fichas de avaliação de unidades de treino;
 - 1.2.2.7. Avaliação dos objetivos;
 - 1.2.2.8. Resultados alcançados;
 - 1.2.2.9. Breve reflexão crítica/autoavaliação do Treinador Estagiário sobre o seu desempenho no planeamento e na condução das sessões de treino e de competição.;
 - 1.2.2.10. Planos de Melhoria.

1.3. Organização e participação em outras tarefas/atividades relacionadas com o exercício da função de Treinador, nomeadamente administrativas, desportivas, lúdicas e/ou de âmbito social:

- 1.3.1. Identificação e caracterização das tarefas/atividades realizadas;
- 1.3.2. Documentação adstrita à organização, dinamização e participação em outras tarefas/atividades relacionadas com o exercício da função de treinador;
- 1.3.3. Breve reflexão crítica/autoavaliação sobre o seu desempenho na organização, dinamização e participação em outras tarefas/atividades relacionadas com o exercício da função de Treinador.

1.4. Análise crítica do Tutor

- 1.4.1. Plano de sugestões e de atividades;
- 1.4.2. Feedback do Tutor das fases de desenvolvimento.
- 1.4.3. Registo das reuniões de trabalho.

b) Critérios de avaliação

Atividades Obrigatórias	Critérios de Avaliação
1. Construção e organização do Dossiê de Treinador apresentando as seguintes evidências: 1.1. Plano Individual de Estágio (PIE), onde deve constar: 1.1.1. A identificação e caracterização da Entidade de Acolhimento (EA) bem como os locais onde se realiza o Estágio. 1.1.2. A identificação e caracterização dos intervenientes na realização do Estágio. 1.1.3. O período, ou períodos, em que o Estágio se realizou, fixando as datas de início e fim do Estágio. 1.1.4. A identificação e caracterização do grupo de trabalho (atletas, escalões e níveis competitivos). 1.1.5. Os objetivos específicos definidos para o Estágio na modalidade em causa, respeitando, necessariamente, os objetivos gerais inicialmente estabelecidos. 1.1.6. A identificação das tarefas/atividades a desenvolver. 1.1.7. O cronograma das tarefas/atividades a desenvolver, com indicação da data de início e data de conclusão. 1.1.8. As fases de desenvolvimento da implementação do planeamento.	A. Estrutura, organização e apresentação do Dossiê de Treinador: - A.1. Apresentação das evidências respeitantes: - A1.1. Ao PIE. - A1.2. Ao planeamento e condução das sessões de treino e de competição (se aplicável). - A1.3. À organização e participação em outras tarefas/atividades. - A1.4. À análise crítica do Tutor. - A.2. Adequação das evidências apresentadas para com os objetivos definidos. - A.3. Atualização diária do Dossiê de Treinador. - A.4. Articulação entre a fundamentação teórica e científica com as atividades práticas. - A.5. Evidências das atividades realizadas.

1.1.9. A planificação da avaliação intermédia. 1.1.10. Os recursos necessários para a avaliação intermédia; 1.1.11. O Plano de Época 1.1.12. Os Planos de Microciclos e de Mesociclos 1.1.13. O Mapa de Objetivos; 1.1.14. O Regulamento de Graduação (se aplicável); 1.1.15. Data e local de entrega do Relatório de Estágio e do Dossiê de Treinador. 1.1.16. Assinaturas do Coordenador de Estágios, do Tutor e do Treinador Estagiário. 1.2. Planeamento e condução das sessões de treino e de competição (se aplicável): 1.2.1. Planificações das sessões de treino e de competição (se aplicável). 1.2.2. Documentação adstrita ao planeamento das sessões de treino e de competição (se aplicável), nomeadamente: 1.2.2.1. Folhas de presença dos praticantes. 1.2.2.2. Fichas de registo da análise e avaliação da evolução dos praticantes. 1.2.2.3. Convocatórias para as competições (se aplicável). 1.2.2.4. Fichas de competição/boletins de jogo (se aplicável). 1.2.2.5. Planos de Exercícios. 1.2.2.6. Fichas de unidades de treino e fichas de avaliação de unidades de treino. 1.2.2.7. Avaliação dos objetivos. 1.2.2.8. Resultados alcançados. 1.2.2.9. Breve reflexão crítica/autoavaliação do Treinador Estagiário sobre o seu desempenho no planeamento e na condução das sessões de treino e de competição. 1.2.2.10. Planos de Melhoria. 1.3. Organização e participação em outras tarefas/atividades relacionadas com o exercício da função de Treinador, nomeadamente administrativas, desportivas, lúdicas e/ou de âmbito social: 1.3.1. Identificação e caracterização das	B. Bibliografia, Referências e Fontes: B.1. Inscrição de todas as referências bibliográficas, videográficas ou outras informações externas consultadas. B.2. Recurso a fontes confiáveis, académicas ou reconhecidas no campo.
--	--

tarefas/atividades realizadas. 1.3.2. Documentação adstrita à organização, dinamização e participação em outras tarefas/atividades relacionadas com o exercício da função de treinador. 1.3.3. Breve reflexão crítica/autoavaliação sobre o seu desempenho na organização, dinamização e participação em outras tarefas/atividades relacionadas com o exercício da função de Treinador. 1.4. Análise crítica do Tutor: 1.4.1. Plano de sugestões e de atividades. 1.4.2. Feedback do Tutor das fases de desenvolvimento. 1.4.3. Registo das reuniões de trabalho.	
---	--

3.2.3 Relatório de Estágio

a) Atividades obrigatórias

1. Elaborar o Relatório de Estágio, o qual deve contemplar as seguintes fases e elementos:

1.1 Integração:

1.1.1. Enquadramento do Estágio no Curso de Treinadores e uma referência sucinta o modo como o relatório está organizado.

1.2 Desenvolvimento:

1.2.1. Identificação dos objetivos do Estágio e um comentário breve ao seu grau de concretização.

1.2.2. Relato global do percurso percorrido pelo Treinador Estagiário durante o Estágio, onde conste:

- 1.2.2.1. Uma análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento;
- 1.2.2.2. A descrição das funções e responsabilidades do Treinador Estagiário;
- 1.2.2.3. A descrição resumida das principais tarefas e atividades desenvolvidas;
- 1.2.2.4. A análise dos resultados obtidos e das atividades desenvolvidas;
- 1.2.2.5. O plano de melhoria pessoal e profissional;
- 1.2.2.6. Portfólio reflexivo de aprendizagens.

1.3. Conclusão:

1.3.1. Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do Treinador Estagiário, abordando:

- 1.3.1.1. A relação com os diferentes intervenientes;
- 1.3.1.2. A forma como decorreu o processo de integração na Entidade de Acolhimento;
- 1.3.1.3. A apresentação das competências pessoais e profissionais adquiridas;
- 1.3.1.4. A indicação das expectativas do Treinador Estagiário apresentando sugestões práticas ou reflexões para ações futuras;
- 1.3.1.5. A articulação, reflexão e análise crítica da formação com as atividades práticas e responsabilidades do Treinador.

1.4. A análise crítica do Tutor:

- 1.3.1.6. Análise do desenvolvimento progressivo do Estagiário;
- 1.3.1.7. Reflexão sobre as experiências e aprendizagens adquiridas da articulação entre Tutor-Estagiário.

b) Critérios de avaliação

Atividades Obrigatórias	Critérios de Avaliação
1. Elaborar o Relatório de Estágio, o qual deve contemplar as seguintes fases e elementos: 1.1 Integração: 1.1.1. Enquadramento do Estágio no Curso de Treinadores e uma referência sucinta o modo como o relatório está organizado. 1.2 Desenvolvimento: 1.2.1. Identificação dos objetivos do Estágio e um comentário breve ao seu grau de concretização. 1.2.2. Relato global do percurso percorrido pelo Treinador Estagiário durante o Estágio, onde conste: 1.2.2.1. Uma análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento; 1.2.2.2. A descrição das funções e responsabilidades do Treinador Estagiário; 1.2.2.3. A descrição resumida das principais tarefas e atividades desenvolvidas; 1.2.2.4. A análise dos resultados obtidos e das atividades desenvolvidas; 1.2.2.6. O plano de melhoria pessoal e profissional; 1.2.2.4. O portfólio reflexivo de aprendizagens. 1.3. Conclusão: 1.3.1. Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do Treinador Estagiário, abordando: 1.3.1.1. A relação com os diferentes intervenientes; 1.3.1.2. A forma como decorreu	A. Estrutura / Organização: A.1. Cumprimento das três fases de construção do Relatório de Estágio. A.2. Cumprimento de todos os elementos constituintes do Relatório de Estágio. A.3. Cumprimento da referência da dimensão do relatório de 10 a 15 páginas. B. Conteúdo: B.1. Desenvolvimento adequado dos argumentos e detalhes. B.2. Coerência dos dados e das análises apresentadas. B.3. Clareza, capacidade de síntese e organização da informação recolhida durante a prática. B.4. Coerência entre os resultados apresentados e os objetivos inicialmente definidos. B.5. Fundamentação da análise, com recurso a dados, registos, evidências e observações sistemáticas da prática. C. Apresentação: C.1. Clareza, criatividade e originalidade da linguagem utilizada. C.2. Variedade do vocabulário e aplicação da terminologia específica da modalidade. C.3. Correção (ortográfica, gramatical e de pontuação) da redação. C.4. Formatação dos textos (espaçamento, fonte, margens, alinhamento, etc.). D. Bibliografia, Referências e Fontes:

o processo de integração na Entidade de Acolhimento; 1.3.1.3. A apresentação das competências pessoais e profissionais adquiridas; 1.3.1.4. A indicação das expectativas do Treinador Estagiário apresentando sugestões práticas ou reflexões para ações futuras; 1.3.1.5. A articulação, reflexão e análise crítica da formação com as atividades práticas e responsabilidades do Treinador. 1.4. A análise crítica do Tutor: 1.3.1.6. Análise do desenvolvimento progressivo do Estagiário; 1.3.1.7. Reflexão sobre as experiências e aprendizagens adquiridas da articulação entre Tutor-Estagiário.	D.1. Inscrição de todas as referências bibliográficas, videográficas ou outras informações externas consultadas. D.2. Recurso a fontes confiáveis, académicas ou reconhecidas no campo.
---	---

3.3 Classificação final dos Estágios

A classificação final dos Estágios traduz-se na atribuição de uma classificação final de APTO e NÃO APTO.

Esta classificação resulta da avaliação efetuada aos 3 elementos de avaliação a seguir indicados de acordo com o peso relativo definido para cada um.

Elementos de Avaliação	Ponderação
1. Desempenho (no exercício concreto) da Função (DF)	60%
2. Dossiê de Treinador (DT)	30%
3. Relatório do Estágio (RE)	10%

O resultado da apreciação de cada um destes três elementos é formalizado através de uma nota numa escala de 0 a 20 valores.

Por sua vez, a nota final do Estágio é obtida através da aplicação da seguinte fórmula:

$$0,6 \times DF + 0,3 \times DT + 0,1 \times RE$$

Um resultado igual ou superior a 10 valores (com arredondamento às décimas) conduz a uma classificação final de APTO.

Cabe ao Tutor apresentar por escrito ao Coordenador de Estágio uma proposta fundamentada desta avaliação, cabendo depois a este, analisando em conjunto com o Tutor os dados da avaliação, definir a classificação do Estágio.

4. Intervenientes no Estágio



4. Intervenientes no Estágio

4.1 Entidade Formadora

Entidade Formadora é a entidade (pública ou privada) reconhecida pelo IPDJ, IP, como reunindo condições para organizar formação no âmbito do PNFT, nomeadamente, Cursos de Treinadores.

Sem prejuízo do reconhecimento, pelo IPDJ, IP, de outras entidades formadoras, as federações desportivas são entidades formadoras no âmbito do PNFT.

Compete à Entidade Formadora a organização e a orientação geral dos Estágios e a criação de condições adequadas ao seu regular desenvolvimento.

4.1.1 Condições a cumprir pela Entidade Formadora:

1. Designar o(s) Coordenador(es) de Estágio, criando as condições necessárias para que ele possa desempenhar as tarefas mínimas inerentes à sua função;
2. Garantir a Entidade de Acolhimento para a realização do Estágio de cada Treinador Estagiário, seja por escolha própria, seja por validação de uma proposta do formando, verificando nomeadamente se estas desenvolvem atividades físicas e desportivas compatíveis e adequadas ao perfil de desempenho visado pelo Curso de Treinadores frequentado;
3. Verificar se o Tutor designado tem as necessárias qualificações para o efeito;
4. Elaborar e assegurar a assinatura de Protocolos de Estágio com as Entidades de Acolhimento;
5. Garantir que os Treinadores Estagiários e os Tutores possuem um seguro de acidentes pessoais que cubra danos causados pelas atividades de Estágio, o qual deve ser estabelecido em condições semelhantes às do Seguro Desportivo;
6. Elaborar, por intermédio do Coordenador de Estágio designado para o efeito e em conjunto com o Tutor e o Treinador Estagiário, o Plano Individual de Estágio (PIE), assegurando a respetiva assinatura por parte de todos os intervenientes;
7. Acompanhar e supervisionar, por intermédio do Coordenador de Estágio designado para o efeito, a

evolução do Treinador Estagiário e a execução do seu Plano Individual de Estágio, prestando-lhe o apoio pedagógico necessário;

8. Atribuir a classificação final do Estágio, por intermédio do Coordenador de Estágio designado para o efeito, partindo da avaliação efetuada pelo Tutor;

9. Divulgar publicamente, pelos meios disponíveis, os nomes dos formandos e/ou formandas em Estágio, com a indicação dos graus dos cursos, dos locais onde os mesmos se realizam e dos nomes dos respetivos Tutores;

10. Decidir, com o acordo do Coordenador de Estágio, sobre qualquer situação omissa no presente regulamento.

A par das obrigações que assistem às Entidades Formadoras no desenvolvimento dos Estágios (anteriormente indicadas) são recomendadas a adoção das seguintes iniciativas:

- Promover ações de formação dirigidas a Tutores e Coordenadores de Estágio com o intuito de procurar aumentar a qualidade de intervenção destes no processo de Estágio;
- Adotar a utilização de plataformas de comunicação já disponíveis na internet (ou outras) de modo a ultrapassar dificuldades operacionais de contato entre os intervenientes do Estágio, garantindo deste forma um aumento de eficácia do processo de coordenação e supervisão;
- Implementar um processo de recrutamento prévio de Entidades de Acolhimento e de Tutores que satisfaçam os padrões de qualidade exigidos e as necessidades de Estágios verificadas, criando uma Rede de Entidades de Acolhimento e de Tutores, por Grau de Qualificação;
- Implementar processos de interação entre intervenientes no processo Estágio, pela constituição de redes de partilha de saberes em plataformas acessíveis pela Internet, permitindo o contacto frequente entre os Treinadores Estagiários, os Tutores e os Coordenadores de Estágio.

4.2 Coordenador de Estágio

Coordenador de Estágio é o elemento indicado pela Entidade Formadora, responsável pela coordenação das atividades que vão ser realizadas na unidade de formação Estágio.

4.2.1 Perfil do Coordenador de Estágio:

1. Possuir conhecimentos das premissas, objetivos e orgânica do PNFT e dos Cursos de Treinadores da modalidade desportiva em causa;
2. Experiência na coordenação e orientação de estágios e/ou no ensino e desenvolvimento de programas pedagógicos no âmbito da formação de treinadores.

Ao Coordenador de Estágio compete assegurar, em articulação com os Tutores, o acompanhamento técnico- pedagógico da realização dos Estágios e atribuição da classificação final desta unidade de formação.

4.2.2 Responsabilidades do Coordenador de Estágio:

1. Validar o Plano Individual de Estágio (PIE) e acompanhar a sua execução;
2. Acompanhar os principais intervenientes do Estágio, garantindo a existência de 3 momentos (mínimo obrigatório) de contacto formal com o Treinador Estagiário e o Tutor:
 - Antes do início do Estágio;
 - Momento de Avaliação Intermédia (definido no PIE);
 - Momento de Avaliação Final e conclusão do Estágio.
3. Atribuir a classificação final do Estágio, na sequência do trabalho de avaliação efetuado com os Tutores;
4. Cumprir outras responsabilidades que lhe forem cometidas pela Entidade Formadora no garante da qualidade e bom funcionamento dos Estágios.

4.3 Entidade de Acolhimento

Entidade de Acolhimento é o clube, associação ou outra entidade que reúne condições para a realização de Estágios no quadro de um Curso de Treinadores e que se disponibiliza para receber um ou mais Treinadores Estagiários para o cumprimento desta unidade de formação.

As Entidades de Acolhimento são parte fundamental do processo de Estágio, cabendo-lhes a responsabilidade de criar e/ou disponibilizar um conjunto de condições logísticas e humanas fundamentais ao desenvolvimento e operacionalização desta componente dos Cursos de Treinadores.

Em circunstâncias muito particulares e somente para os Estágios de Grau II, em que um ou vários praticantes, quando se aplica, o(s) respetivo(s) Treinador(es), não integrem formalmente um clube, desenvolvendo a preparação desportiva num contexto diferente, a Entidade Formadora pode reconhecer este enquadramento como válido, mantendo-se, no entanto, a designação de Entidade de Acolhimento.

4.3.1 Condições gerais a cumprir pela Entidade de Acolhimento:

1. Designar o(s) Tutor(s) que possua as necessárias qualificações para desempenhar tais funções (no quadro de exigência para os diferentes graus de formação de Treinadores).
2. Caso a Entidade de Acolhimento não possua ninguém com este perfil, pode a Entidade Formadora encontrar uma pessoa a quem possa delegar esta função devendo a mesma ter a aceitação da Entidade de Acolhimento e do Treinador Estagiário;
3. Assinar o Protocolo de Estágios com a Entidade Formadora;
4. Subscrever o Plano Individual de Estágio (PIE) para o Treinador Estagiário em questão e garantir as condições que permitam a sua execução, nomeadamente:
 - a) Facilitar a realização do trabalho do Treinador Estagiário;
 - b) Garantir o acesso aos meios necessários para o desenvolvimento do Estágio;
 - c) Integrar o Treinador Estagiário nos procedimentos internos estabelecidos para os seus Treinadores.

4.3.2 Condições específicas a cumprir pela Entidade de Acolhimento:

Acresce às condições gerais a oferecer pelas Entidades de Acolhimento para o enquadramento de Estágios na modalidade desportiva em questão, o cumprimento das seguintes condições específicas:

5. Proporcionar condições logísticas no decorrer do Estágio, para o desenvolvimento dos treinos e das reuniões entre Treinador(es) Estagiário(s) e Tutor;
6. Envolver o Estagiário nas atividades do clube;

7. Possibilitar o acesso a documentação e informação pertinente para o Dossier de Treinador e para o Relatório de Estágio do(s) Treinador(es) Estagiário(s);
8. Promover e facilitar a integração do(s) Treinador(es) Estagiário(s) nas atividades de formação.

4.4 Tutor de Estágios

O **Tutor** é o treinador que orienta, acompanha e analisa criticamente as atividades do Treinador Estagiário durante a realização do Estágio.

4.4.1 Perfil do Tutor:

1. Possuir TPTD de Grau II ou superior na modalidade de Artes Marciais e Desportos de Combate (AM&DC) onde irá tutorar ^{a)};
2. Ter conhecimentos na área pedagógica, metodológica e didática em consonância com o desempenho da função de Tutor ^{b)};
3. Ter experiência de, pelo menos, 5 anos como Treinador na preparação e direção de praticantes e/ou equipas em quadros competitivos federados;
4. Ter reconhecido percurso profissional como Treinador;
5. Possuir uma postura ética e deontológica exemplar.

Notas:

- a) Em situações excecionais e devidamente fundamentadas, as entidades formadoras poderão, previamente ao início do Estágio, solicitar ao IPDJ a participação de Tutores sem o perfil definido.
- b) Aconselha-se a posse de Licenciatura em Ciências do Desporto ou Ciências da Educação.

4.4.2 Perfil específico do Tutor:

Acresce aos elementos que constituem o Perfil do Tutor, atrás referidos, os seguintes:

6. Capacidade de abertura e de comunicação;
7. Ajustar as suas tarefas e responsabilidades para integrar o Estagiário no clube e nas tarefas inerentes à atividade profissional;
8. Disponibilidade para acolher, apoiar e orientar o Treinador Estagiário;
9. Capacidade para observar, analisar e avaliar a prática de forma rigorosa, afável e fundamentada.

No cumprimento do papel fundamental que o Tutor desempenha no desenvolvimento e no êxito do processo de Estágio, deve ser garantido um conjunto de premissas de atuação quer ao nível da

orientação e da supervisão dos Treinadores Estagiários, quer ao nível da execução das obrigações regulamentares de realização dos Estágios.

4.4.3 Responsabilidades e obrigações específicas do Tutor:

1. Elaborar, em conjunto com o Coordenador de Estágio e o Treinador Estagiário, o Plano Individual de Estágio (PIE);
2. Acompanhar, supervisionar e orientar a evolução do Treinador Estagiário e a execução do PIE, nomeadamente através da observação de treinos e de competições (quando aplicável);
3. Apoiar a preparação dos planos de época e das unidades de treino a ministrar pelo Treinador Estagiário;
4. Apoiar o Treinador Estagiário no levantamento das questões a analisar e no estabelecimento de metodologias a seguir;
5. Organizar a observação e recolher informação das situações treino e de competição (se for caso disso) para análise nas sessões de tutoria;
6. Estimular o desenvolvimento da capacidade de raciocínio crítico e de reflexão sobre a prática do Treinador Estagiário;
7. Apoiar o Treinador Estagiário na elaboração e desenvolvimento do Dossiê de Treinador e do Relatório de Estágio;
8. Avaliar o Estágio e propor ao Coordenador de Estágio a respetiva classificação.

São ainda responsabilidades e obrigações específicas dos Tutores no âmbito dos Estágios de Grau I, as seguintes:

9. Articular com a entidade formadora;
10. Preferencialmente:
 - 10.1. Acompanhar o desenvolvimento académico e científico da área do desporto e da educação;
 - 10.2. Realizar formação continua em alguma das áreas: supervisão pedagógica, pedagogia, psicologia do desporto.

Para além das responsabilidades às quais estão obrigados os Tutores (acima indicadas), é ainda recomendado que sejam adotadas as seguintes formas de atuação:

- Proporcionar ao Treinador Estagiário um bom enquadramento na Entidade de Acolhimento, facilitando o conhecimento sobre o ambiente no qual está integrado, assim como sobre prioridades, costumes, modelos, instituições e estruturas que com ela se relacionam;

- Aconselhar o Treinador Estagiário na concretização dos seus objetivos, visando o seu desenvolvimento interpessoal, psicossocial, educacional e profissional (o significado crucial desta função está ligado à relação de suporte entre um Treinador mais experiente, e outro, em formação);
- Estabelecer uma relação aberta com o Treinador Estagiário, através de um diálogo franco e sincero valorizando a capacidade para ouvir as suas posições, os seus juízos e os seus valores, questionando as justificações para a sua formulação e contribuindo para a sua reformulação, quando não corresponderem ao desejado.

4.5 Treinador Estagiário

O **Treinador Estagiário** é o formando de um Curso de Treinadores, que, tendo completado a parte curricular (formação geral e específica), vai realizar o Estágio intervindo na orientação/condução da preparação dos praticantes nas etapas de formação para as quais o curso que está a frequentar lhe confere competências.

Compete ao Treinador Estagiário aceitar, empenhar-se e cumprir as tarefas necessárias à realização do Estágio, designadamente, as definidas no Plano Individual de Estágio (PIE).

4.5.1 Responsabilidades e obrigações do Treinador Estagiário:

1. Elaborar, em conjunto com o Coordenador de Estágio e o seu Tutor, o PIE;
2. Cumprir o programa de trabalho previsto no PIE no exercício da função de Treinador;
3. Participar nas reuniões de acompanhamento e avaliação do Estágio;
4. Receber e cumprir as orientações do Coordenador de Estágio e do seu Tutor, no âmbito do programa de trabalho previsto, respeitando os seus aconselhamentos;
5. Recolher e organizar informação detalhada sobre o seu desempenho, elaborando o Dossiê de Treinador;
6. Elaborar o Relatório de Estágio de acordo com a orientação estabelecida pela Entidade Formadora;
7. Seguir as normas de discrição e reserva no acompanhamento das atividades de preparação desportiva e na tratamento e utilização dos dados/informações que lhe forem facultadas.

5. Documentos de Estágio



5. Documentos de Estágio

5.1 Protocolo de Estágio (modelo: Anexo A)

A concretização do Estágio será antecedida pelo estabelecimento de um Protocolo de Estágio enquadrador, celebrado entre a Entidade Formadora e a Entidade de Acolhimento.

No Anexo A do presente documento é apresentado um modelo de protocolo a utilizar pelas Entidades Formadoras, o qual deve ser posteriormente trabalhado de acordo com o caso em presença, admitindo-se a diversificação das suas cláusulas, em função quer da especificidade do perfil de desempenho do Treinador face ao Grau de Formação em questão, quer das características próprias da modalidade e da Entidade de Acolhimento.

Este documento, uma vez firmado, deve prever a continuidade da sua aplicação em futuras situações, salvo se houver a manifestação em contrário de uma das partes.

O Protocolo de Estágio inclui as responsabilidades das partes envolvidas e as normas gerais de funcionamento do Estágio.

5.2 Plano Individual de Estágio (modelo: Anexo B)

O Estágio desenvolve-se segundo um Plano Individual de Estágio (PIE), elaborado para cada Treinador Estagiário, cuja proposta de modelo se encontra no Anexo B do presente documento e que traduz os aspetos mais relevantes da atividade que estes se comprometem realizar.

Na planificação do Estágio intervêm o Coordenador de Estágio, o Tutor e o Treinador Estagiário, devendo o PIE identificar:

1. Os objetivos específicos definidos para o Estágio na modalidade em causa, necessariamente respeitando os objetivos gerais inicialmente estabelecidos;
2. Os conteúdos a abordar;
3. A programação das atividades;
4. Os intervenientes na realização do Estágio;
5. O período ou períodos em que o Estágio se realiza, fixando as datas de início e fim do Estágio;
6. O local ou locais de realização das atividades.

O Plano Individual de Estágio pode ser revisto durante a sua realização, fruto da apreciação que for feita à sua execução, tanto pelos Treinadores Estagiários como pelos Tutores.

O Plano Individual de Estágio inclui, na sua estrutura, os elementos essenciais da realização do Estágio, pelo que a sua execução será um elemento determinante para que o Estágio seja considerado válido. Neste sentido, o PIE terá de ser concretizado, em termos de objetivos e atividades, numa taxa mínima de 80% para que o Estágio possa ser considerado válido.

5.3 Relatório de Estágio

O Relatório de Estágio deve conter um relato global do percurso percorrido pelo Treinador em formação durante o Estágio e uma análise crítica do próprio Treinador à sua participação e envolvimento durante esse percurso. O Relatório de Estágio deverá abordar as diferentes fases do Estágio (integração, desenvolvimento e conclusão), considerando as atividades desenvolvidas e as competências pessoais e profissionais adquiridas, relevando particularmente os aspetos fundamentais que resultam da análise crítica efetuada pelo Treinador Estagiário às tarefas desempenhadas.

Embora competindo ao Treinador Estagiário a elaboração do Relatório de Estágio, tanto o Tutor como o Coordenador de Estágio devem prestar a colaboração necessária para a realização desta tarefa.

O Relatório de Estágio deve contemplar os seguintes elementos:

1. Enquadramento do Estágio no Curso de Treinadores e uma referência sucinta ao modo como o relatório está organizado;
2. Identificação dos objetivos do Estágio e um comentário breve ao seu grau de concretização;
3. Relato global crítico do percurso percorrido durante o Estágio, em que seja feita uma análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento; a descrição das funções e responsabilidades do Treinador Estagiário; a descrição resumida das principais tarefas e atividades desenvolvidas;
4. Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do Treinador Estagiário, abordando a relação com os diferentes intervenientes e a forma como decorreu o processo de integração na Entidade de Acolhimento.

O relatório terá uma dimensão de referência de 10-15 páginas.

5.4 Dossiê de Treinador

Ao longo do desenvolvimento do Estágio, o Treinador Estagiário deve proceder à organização do Dossiê de Treinador, tal como foi abordado na parte curricular do curso, enquanto memória de práticas e elemento de consulta permanente, que discrimine as atividades desenvolvidas e a autoavaliação que delas resultar.

Se o Relatório de Estágio contempla uma análise subjetiva e de crítica ao trabalho desenvolvido durante a época desportiva de Estágio, o Dossiê de Treinador contém o conjunto de elementos e informações que demonstram o que efetivamente foi realizado naquele período.

Embora surja como elemento importante para a avaliação do Estágio, o Dossiê de Treinador não é um documento elaborado para o Estágio, mas antes, um documento indispensável ao Treinador em exercício e que ele, no futuro, continuará a utilizar, naturalmente sujeito ao aperfeiçoamento progressivo que for introduzindo.

Durante a formação curricular (formação geral e formação específica) o Treinador recebeu informações sobre o conteúdo deste documento. Agora, no Estágio, irá viver um momento (no curso de Grau I será a sua primeira experiência nesta matéria) em que o irá concretizar, beneficiando tanto das propostas que a Entidade Formadora lhe possa apresentar, como da experiência e do aconselhamento do Tutor.

c. Anexos



Anexo A Modelo de Protocolo de Estágios

PROTOCOLO DE ESTÁGIOS

Entre,

Entidade Formadora:

Entidade de Acolhimento:

É celebrado o presente Protocolo de Estágios que se subordinará às cláusulas seguintes:

Cláusula Primeira

O presente protocolo tem por objetivo estabelecer, entre as duas entidades, as bases da cooperação para a realização de Estágios dos Cursos de Treinadores ministrados pela (Identificação Entidade Formadora) , nos termos da Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, e do Regulamento de Estágios.

Cláusula Segunda

O(s) Estágio(s) é(são) supervisionado(s) e visa(m) a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil de desempenho à saída dos Cursos de Treinadores.

Cláusula Terceira

O (Identificação Entidade de Acolhimento) compromete-se a:

- Acolher na sua organização o(s) Treinador(es) Estagiário(s) da Entidade Formadora, colocando à disposição os meios humanos, técnicos e de ambiente de trabalho necessários à organização, acompanhamento e avaliação da sua formação prática;
- Indicar ou aceitar um Tutor, enquanto Treinador com qualificação superior à do(s) Treinador(es) Estagiário(s) (ou igual, a partir do Grau II).

Cláusula Quarta

A (Identificação Entidade Formadora) compromete-se a:

- Designar o Coordenador de Estágio que trabalhará em estreita articulação com o(s) Tutor(es), assegurando a ligação à Entidade de Acolhimento, e acompanhará a execução do(s) Plano(s) Individual(ais) de Estágio;
- Garantir que o(s) formando(s) durante o Estágio cumprem as obrigações decorrentes do presente protocolo, respeitando os aconselhamentos do(s) seu(s) Tutor(es) e realizam as suas tarefas com zelo e responsabilidade, guardando o sigilo e lealdade que se exige aos restantes colaboradores da Entidade de Acolhimento;
- Assegurar ao(s) Treinador(es) Estagiário(s) e Tutor(es) um seguro de acidentes pessoais, com as mesmas

condições do Seguro Desportivo.

Cláusula Quinta

Ambas as entidades promovem o desenvolvimento do Estágio de acordo com a seguinte tipologia de percurso:

- a) O(s) Estágio(s) correspondem ao exercício da função de Treinador durante uma época desportiva;
- b) O(s) Estágio(s) decorre(m) segundo um Plano Individual de Estágio (PIE), estabelecendo, entre outros, os objetivos específicos, o conteúdo, a programação, o período, horário e local(ais) de realização das atividades, as formas de monitorização e acompanhamento do(s) Treinador(es) Estagiário(s);
- c) As duas entidades, por intermédio do(s) Coordenador(es) de Estágio e do(s) Tutor(es), acordam em reunir pelo menos em 3 momentos (antes do início do Estágio, avaliação intermédia e avaliação final) para análise conjunta da preparação, implementação e resultados dos Estágios;
- d) As duas entidades, por intermédio do(s) Coordenador(es) e do(s) Tutor(es), acompanham e supervisionam a evolução do(s) Treinador(es) Estagiário(s) e a execução dos respetivo(s) Plano(s) Individual(is) de Estágio;
- e) As duas entidades, por intermédio do(s) Coordenador(es) e do(s) Tutor(es), avaliam o desempenho do(s) Treinador(es) Estagiário(s) e definem a sua(s) classificação(ões) no(s) Estágio(s), a integrar na classificação(ões) final(is) do(s) curso(s).

Cláusula Sexta

As situações omissas, dúvidas de interpretação ou lacunas do presente protocolo serão decididas por acordo entre as partes.

Cláusula Sétima

Este protocolo tem a validade de 1 ano sendo renovado por iguais períodos, se não for denunciado por nenhuma das partes com um mês de antecedência em relação ao termo da sua validade.

(Local) , _____ de _____ de _____

A Entidade Formadora

A Entidade de Acolhimento

(Nome e cargo)

(Nome e cargo)

Anexo B Modelo de Plano Individual de Estágio

PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

DATA: ____/____/____

CURSO DE TREINADORES DE: GRAU: **ESTAGIÁRIO/A:**

ENTIDADE FORMADORA:

ENTIDADE DE ACOLHIMENTO:

COORDENADOR/A DE ESTÁGIO:

TUTOR/A:

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

Data de Início: ____ / ____ / ____ Data de Fim: ____ / ____ / ____

OBJETIVOS E ATIVIDADES (Grandes Tarefas) DO
ESTÁGIO Objetivos do Estágio

- 1.
- 2.
- 3.
- (...)

Atividades (Grandes tarefas) do Estágio

- 1.
- 2.
- 3.
- (...)

Atividades (Grandes tarefas)	Subtarefas	Data de Início	Data de Conclusão
1.	1.1		
	1.2		
	1.n		
2.	2.1		
	2.n		
n	n.n		

(...)

Avaliação Intermédia - Data: ____/____/____

Entrega do Relatório de Estágio e do Dossiê de Treinador - Data: ____/____/____

(Local), ____ de _____ de _____

O /A Coordenador/a de Estágio

O/A Tutor/a

O/A Treinador/a Estagiário/a

(Nome)

(Nome - CTD N.º)

(Nome)

