

# Referenciais de Formação REGULAMENTO DE ESTÁGIOS

**GRAU II**

## **NATAÇÃO PURA**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I.P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Natação  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. – 2025  
**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                                                                      | 11 |
| 1.3 Duração dos Estágios                                                         | 11 |
| 2. Planeamento e operacionalização dos Estágios                                  | 12 |
| 2.1 Objetivos gerais                                                             | 13 |
| 2.2 Outros objetivos dos Estágios (Específicos da Modalidade)                    | 13 |
| 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                                             | 26 |
| 4. Intervenientes nos Estágios                                                   | 29 |
| 4.1 Entidade Formadora                                                           | 30 |
| 4.2 Coordenador de Estágios                                                      | 32 |
| 4.3 Entidade de Acolhimento                                                      | 33 |
| 4.4 Tutor de Estágios                                                            | 34 |
| 4.5 Treinador Estagiário                                                         | 35 |
| 5. Documentos de Estágio                                                         | 37 |
| 5.1 Protocolo de Estágios                                                        | 38 |
| 5.2 Plano Individual de Estágio                                                  | 39 |
| 5.3 Relatório de Estágio                                                         | 40 |
| 5.4 Dossiê de Treinador                                                          | 41 |
| C. Anexos                                                                        | 42 |
| Anexo A - Protocolo de Estágio                                                   | 43 |
| Anexo B - Plano Individual de Estágio                                            | 45 |

# 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 II 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 II 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

### FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

O presente Regulamento de Estágios enquadra-se no Plano Nacional de Treinadores e estabelece as orientações para a realização da componente prática do Curso de Grau II de Natação Pura, orientado para o ensino, aperfeiçoamento técnico e desenvolvimento competitivo de jovens nadadores na faixa etária dos 9 aos 15 anos. Neste nível, o Treinador Estagiário intervém junto de praticantes já inseridos no sistema competitivo formal, exigindo-se um aprofundamento das competências de planeamento, avaliação e condução do treino.

O Estágio de Grau II constitui um momento determinante para o desenvolvimento da autonomia profissional do treinador, permitindo-lhe consolidar conhecimentos avançados e aplicá-los em contexto real de treino e competição. Esta etapa formativa visa promover a capacidade de elaborar planos anuais de treino e respetivas subestruturas, planejar, organizar, orientar e avaliar sessões e ciclos competitivos, bem como participar na análise do desempenho dos nadadores em competição.

Através de um processo supervisionado, o Treinador Estagiário desenvolve competências relacionadas com o controlo do treino, a avaliação da condição física e técnica, a gestão da participação em competições, a análise de adversários e o acompanhamento da evolução dos praticantes segundo modelos de desenvolvimento desportivo a longo prazo. Este percurso promove ainda a capacidade de integrar-se na equipa técnica, contribuindo para o planeamento plurianual, para a identificação de talentos e para a operacionalização de programas de progressão técnica e competitiva adequados ao escalão.

A formação prática realizada em contexto real assegura a articulação entre teoria e prática, reforçando a compreensão dos princípios metodológicos que orientam o treino de jovens atletas em fase de especialização inicial. O Estágio constitui igualmente um espaço privilegiado para o Treinador Estagiário desenvolver competências de liderança, comunicação, ética desportiva e responsabilidade profissional, fundamentais para o trabalho com jovens nadadores que iniciam um percurso competitivo mais estruturado.

A adequação entre o perfil da Entidade de Acolhimento e o perfil de competências requeridas ao Treinador de Grau II é essencial para garantir um ambiente formativo exigente, seguro e alinhado com os objetivos de desenvolvimento dos praticantes. Esta correspondência permite maximizar a qualidade da experiência formativa, assegurando que o Estagiário atua em contexto apropriado às responsabilidades inerentes ao Grau II do percurso de treinador.

Para garantir que o Estágio dos Cursos de Treinadores de Grau II cumpra os seus objetivos, este deve seguir um conjunto de normas estabelecidas no presente Regulamento de Estágio. Essas diretrizes combinam especificidades da modalidade desportiva com as orientações gerais do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., entidade responsável pela certificação.

Por fim, o Estágio representa também uma oportunidade estratégica para as organizações desportivas que acolhem os formandos, permitindo-lhes participar ativamente na formação de treinadores capazes de sustentar o desenvolvimento técnico e competitivo da modalidade. Reforça-se, assim, o compromisso conjunto entre clubes, treinadores e Federação na promoção da qualidade, da ética e da sustentabilidade da Natação, garantindo uma formação coerente com as exigências atuais da prática competitiva



# 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 igual ou 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 o 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 II, os seguintes:

#### 1. Orientação e Gestão do Treino e da Competição

Realizar uma experiência concreta de orientação e condução do treino e da competição na função de treinador principal ou adjunto, inserido numa equipa vocacionada para a Natação Pura, pertencente a um clube ou entidade que participe regularmente em provas oficiais da FPN ou das suas Associações Territoriais.

Desenvolver competências na planificação e operacionalização do processo de treino, assegurando a articulação entre os objetivos de época, os ciclos de treino e as competições, de forma a promover a melhoria contínua do rendimento dos nadadores.

Demonstrar capacidade de liderança, tomada de decisão e acompanhamento técnico durante as provas, garantindo a segurança, motivação e eficiência do grupo.

## 2. Desenvolvimento Técnico e Especialização dos Nadadores

Aprofundar o domínio técnico das quatro técnicas de nado, partidas, viragens e chegadas, consolidando fundamentos já adquiridos e introduzindo elementos de especialização adaptados ao nível e à etapa de desenvolvimento dos atletas.

Organizar e conduzir sessões de treino orientadas para o aperfeiçoamento técnico e o aumento da capacidade física e psicológica, utilizando métodos de treino diversificados e progressivos.

Adequar o planeamento e a execução do treino às características individuais dos nadadores, promovendo uma abordagem personalizada que valorize o talento, o esforço e a evolução de cada praticante.

## 3. Aplicação Integrada dos Conhecimentos Científicos e Pedagógicos

Aplicar, em contexto real, os conhecimentos teórico-práticos adquiridos nas áreas da fisiologia, biomecânica, psicologia e didática do treino, evidenciando capacidade de análise crítica e integração de saberes.

Utilizar instrumentos de observação, registo e avaliação que permitam analisar o rendimento técnico, físico e emocional dos atletas, adaptando o treino em função das respostas observadas.

Promover um ambiente de treino estimulante e formativo, onde se incentive a autonomia, disciplina e consciência de desempenho dos praticantes.

## 4. Aperfeiçoamento Profissional e Filosofia de Treino

Aperfeiçoar as competências profissionais do treinador através da observação, reflexão e intervenção prática em situações de treino e competição.

Demonstrar capacidade de comunicação eficaz, gestão emocional e liderança pedagógica, atuando com ética, responsabilidade e respeito pelos diferentes intervenientes do processo desportivo.

Construir progressivamente uma filosofia pessoal de treino, baseada em princípios de equidade, integridade, cooperação e valorização do desenvolvimento humano e desportivo dos nadadores.

## 5. Atuação em Contextos Multidisciplinares e de Maior Exigência

Desenvolver a capacidade de intervir de forma competente em contextos de maior complexidade e exigência técnica, aplicando estratégias de resolução de problemas e tomada de decisão fundamentada.

Trabalhar de forma colaborativa com outros profissionais do treino e das ciências do desporto (preparadores físicos, fisiologistas, psicólogos, fisioterapeutas), reconhecendo a importância de uma abordagem integrada no desenvolvimento do atleta.

Aplicar os conhecimentos adquiridos em situações novas e multidisciplinares, demonstrando autonomia, capacidade crítica e adaptação às exigências do treino de alto rendimento.

## 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 II 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 II, 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: 250 horas.

### 2.4.2 Caraterização do contexto de intervenção

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

Natação pura:

- Aperfeiçoamento/Competição Inicial: Cadetes: 9-11 anos F / 10-12 anos M
- Competição: Infantis / Juvenis: 12-14 anos F / 13-15 anos M

### 2.4.3 Atividades específicas dos Estágios

Elaboração do **Plano Individual de Estágio**, de acordo com o estabelecido no 5.2 Plano Individual de Estágio (modelo: Anexo B), página 51 deste RE e ainda:

1. A avaliação e caracterização do contexto do Clube;
2. Estratégias de intervenção profissional;
3. O processo de avaliação e controlo;
4. O período ou períodos em que se realizam os treinos e competições;

**Colaborar na gestão funcional da equipa técnica**, assumindo tarefas delegadas de forma responsável e eficaz;

**Presença obrigatória em todos os treinos** do grupo de atletas que lhe foi atribuído, exceto em situações devidamente justificadas e reconhecidas pelo tutor e clube;

**Participação no planeamento plurianual**, articulando objetivos de médio prazo com o processo de formação do escalão.

**Contribuição para a identificação e acompanhamento de talentos**, segundo critérios definidos pela equipa técnica.

**Apoio à implementação de modelos de desenvolvimento a longo prazo**, garantindo a progressão técnica, física e competitiva dos atletas.

**Assegurar a aplicação de princípios éticos e de segurança**, em todas as situações de treino e competição.

**Promover um ambiente formativo positivo**, baseado na comunicação eficaz e no respeito pelo desenvolvimento dos jovens nadadores.

**Participação em todas as reuniões/encontros** agendados pelo tutor ou coordenador de estágio;

**Participação nas reuniões** da equipa técnica do clube/entidade de acolhimento;

**Organização e direção de reuniões de Pais/Encarregados de Educação;**

**Organização do dossier de treinador** com elaboração dos vários documentos que o compoñham, nomeadamente: a planificação geral da época, as unidades de treino realizadas e respetivos balanços/relatórios, as competições realizadas e análises às mesmas (apreciação crítica e estatística);

**Atualização permanente do dossier de estágio** que deverá estar ao dispor do tutor para consulta;

**Elaboração de um relatório final** acerca do processo de desenvolvimento do Estágio, fundamentando-o em termos técnico-científicos e apresentando sugestões de melhoria em termos de intervenção profissional

Exercício da função de **Treinador, Principal ou Adjunto**, durante uma época desportiva completa. Na situação de **Treinador-Adjunto, realização obrigatória de 20 sessões de treino**, em que assumirá a função de Treinador Principal, sob supervisão do Tutor de Estágio.

**Atividades Específicas a Desempenhar como Treinador Principal:**

**Participação e Direção do Treino:**

Elaborar o **plano anual de treino e respetivas subestruturas** (mesociclos e microciclos), garantindo a sua coerência com o modelo competitivo do escalão.

**Planear e orientar sessões de treino completas**, assegurando a adequação dos conteúdos aos objetivos técnico-táticos e às capacidades dos atletas.

**Avaliar as sessões**, registando progressos, dificuldades e ajustamentos necessários.

**Aplicar métodos de ensino das técnicas de nado em contexto competitivo**, com prioridade à sua melhoria qualitativa.

**Implementar exercícios específicos para o desenvolvimento das capacidades físicas determinantes** (velocidade, resistência, força específica e coordenação).

**Realizar momentos de controlo e avaliação do treino**, utilizando indicadores elementares de carga, eficiência técnica e desempenho.

**Direção em Situação de Competição:**

**Planear a participação dos atletas em competições**, incluindo gestão de inscrições, objetivos de prova e estratégia de progressão anual.

**Organizar e dirigir a equipa em competições**, assegurando aquecimento, recuperação, briefing e debriefing pós-prova.

**Avaliar o desempenho competitivo**, com registo de tempos, análise técnica e identificação de pontos de melhoria.

**Analisar e avaliar adversários**, contextualizando desempenhos e orientando decisões estratégicas de evolução dos atletas.

**Preparação Logística:**

**Organizar os recursos necessários ao treino**, incluindo planeamento de material técnico e gestão de espaço aquático.

**Coordenar a logística de competição**, assegurando transportes, horários, comunicações internas, equipamento e documentação.

**Atividades Específicas a Desempenhar como Treinador-Adjunto:**

**Participação e Apoio ao Treino:**

**Colaborar no planeamento das unidades de treino**, propondo exercícios e ajustes de carga.

**Conduzir partes específicas da sessão de treino**, sob orientação do Treinador Principal, com foco na correção técnica e feedback individualizado.

**Monitorizar a execução dos atletas durante tarefas técnicas e condicionais**, garantindo segurança e qualidade de execução.

**Recolher dados de observação e controlo do treino**, incluindo tempos parciais, frequência gestual e indicadores básicos de carga.

**Apoio em Situação de Competição:**

**Acompanhar rotinas de aquecimento e recuperação**, apoiando a organização e a monitorização dos atletas.

**Registar dados competitivos** (tempos, parciais, classificação) para posterior análise.

**Apoiar o Treinador Principal** no briefing e debriefing competitivo, contribuindo com observações objetivas e pertinentes.

**Preparação Logística:**

**Preparar e organizar o material técnico para treino e competição**, assegurando a sua disponibilidade e adequação.

**Apoiar procedimentos administrativos e de comunicação interna**, incluindo horários, convocatórias e relatórios.

#### 2.4.4 Outras condições a cumprir na realização dos Estágios de Grau II

N/A

#### 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 II, os seguintes:

#### a) Atividades obrigatórias

##### 1. Planeamento e Preparação das Sessões de Treino e da Participação em Competições

###### Planeamento e Preparação das Sessões de Treino

Participar ativamente na elaboração e organização **do Plano Anual de Treino**, em articulação com o Tutor, garantindo a coerência entre os objetivos gerais e específicos da época desportiva. Definir metas de desempenho, conteúdos técnicos, físicos e psicológicos adequados ao nível de desenvolvimento dos nadadores.

Elaborar **planos de treino semanais e microciclos**, ajustando a carga e intensidade das sessões conforme a fase da época e o calendário competitivo.

Prever **estratégias de correção e progressão pedagógica**, assegurando a individualização do treino e a segurança dos praticantes.

**Submeter os planos à validação do Tutor**, discutindo os métodos, as opções de periodização e as adaptações necessárias.

Demonstrar capacidade de organização, antecipação e rigor técnico no **planeamento das sessões**.

###### Preparação e Planeamento da Competição

###### *Planeamento Técnico e Pedagógico*

**Analisar o regulamento** do festival, demonstração ou competição, compreendendo as regras, idades, provas e objetivos pedagógicos definidos pela FPN ou associação territorial.

**Selecionar as provas** ou atividades mais adequadas ao nível de aprendizagem e às características individuais dos praticantes (nível técnico, idade, motivação, confiança aquática).

**Definir objetivos pedagógicos para a participação** (ex.: superação pessoal, aplicação de técnica correta, melhoria de tempos, cooperação em estafetas, prazer em competir).

Elaborar o **plano de preparação das sessões de treino prévias ao evento**, com foco nas habilidades e técnicas exigidas (partidas, viragens, nados, resistência e controlo emocional).

**Planear as estratégias de aquecimento e recuperação** específicas para o dia do evento.

Criar **fichas de observação e registo dos desempenhos dos praticantes**, para posterior análise pedagógica.

#### Organização Logística e de Grupo

Elaborar a **lista de participantes**, assegurando a confirmação junto dos pais/encarregados de educação.

**Preparar o material** necessário (toucas, óculos, equipamentos, cronómetros, garrafas de água, plano de provas, kits de primeiros socorros).

**Organizar o transporte e horários** de concentração dos atletas, em articulação com o clube e os encarregados de educação.

## **2. Condução e Gestão das Sessões de Treino e da Participação em Competições**

### Condução e Gestão das Sessões de Treino

**Assumir**, de forma progressiva, **responsabilidades diretas na condução das sessões de treino**, aplicando os princípios metodológicos da Nataação Pura e assegurando a qualidade técnica e pedagógica das atividades.

Demonstrar domínio das quatro técnicas de nado, das viragens, partidas e chegadas, aplicando **métodos de ensino adequados** à fase de desenvolvimento dos nadadores.

Garantir a **organização, segurança e motivação dos praticantes**, promovendo um ambiente de treino positivo e disciplinado.

**Aplicar técnicas de observação e correção individualizada**, ajustando as tarefas de acordo com o nível técnico, idade e maturação dos atletas.

**Gerir eficazmente o tempo e os recursos durante as sessões**, assegurando o cumprimento dos objetivos propostos.

### Condução e Gestão da Participação em Competições

Acompanhar os nadadores em contextos competitivos, **orientando o aquecimento, a gestão emocional e a análise pós-prova**.

**Acompanhar o grupo** desde a chegada ao recinto, garantindo segurança, tranquilidade e motivação.

**Conduzir o aquecimento coletivo**, reforçando o espírito de equipa e preparando física e emocionalmente



os jovens.

**Dar instruções e orientações específicas antes da prova** (relembrar a técnica, sequência de partida, concentração e atitude).

**Observar o desempenho dos praticantes** durante as provas, registando aspetos técnicos e comportamentais relevantes.

**Fornecer feedback imediato e positivo**, destacando conquistas e propondo pequenas correções.

**Promover atitudes de fair play**, respeito pelos adversários e valorização da experiência em detrimento do resultado.

### **3. Autoavaliação e Reflexão sobre o Processo de Treino e da Participação em Competição**

#### **Autoavaliação e Reflexão Técnico-Pedagógica das aulas**

Registar e analisar sistematicamente a evolução dos praticantes através de **fichas de observação, tempos, indicadores técnicos e relatórios de treino**.

**Refletir sobre a eficácia das estratégias** utilizadas, identificando pontos fortes, dificuldades e áreas de melhoria.

Elaborar **relatórios de autoavaliação e reflexão semanal**, destacando aprendizagens técnicas, pedagógicas e relacionais.

Discutir as observações e conclusões com o Tutor, **integrando o feedback recebido na reformulação dos planos futuros**.

No final do estágio, redigir uma **síntese global reflexiva**, evidenciando o desenvolvimento das competências adquiridas e a evolução da sua identidade enquanto treinador.

#### **Autoavaliação e Reflexão Técnico-Pedagógica da Participação em Competição**

Elaborar um **relatório reflexivo** sobre o evento, incluindo: objetivos pedagógicos definidos e alcançados; análise técnica dos praticantes; estratégias de motivação e gestão emocional; aspetos organizacionais a melhorar; aprendizagens pessoais e profissionais.

**Atualizar o plano de treino** em função dos resultados observados (reforçar aspetos técnicos em que os nadadores mostraram dificuldades).

**Apresentar e discutir as conclusões com o tutor e com a equipa técnica**, demonstrando capacidade crítica e melhoria contínua.

#### **4. Observação e Análise Crítica de Treinos de Outros Técnicos**

**Observar, uma vez por mês, sessões de treino** conduzidas por outros treinadores, tanto estagiários como experientes, em diferentes níveis de aprendizagem e rendimento.

**Registrar aspetos relevantes da estrutura da sessão**, métodos de ensino, estratégias de comunicação e gestão do grupo.

**Elaborar fichas de observação e análises críticas escritas**, identificando boas práticas e aspetos a melhorar.

Participar em **sessões de análise conjunta com o Tutor e outros estagiários**, promovendo a partilha de experiências e aprendizagens.

Demonstrar uma atitude observadora, crítica e reflexiva, utilizando as observações para enriquecer a sua própria prática de treino.

#### **5. Relacionamento com o Tutor (Reuniões, Comunicação, Análise de Feedback)**

Estabelecer uma **comunicação regular, clara e profissional com o Tutor**, partilhando o progresso do estágio, dificuldades e reflexões pessoais.

Participar ativamente nas **reuniões de acompanhamento mensais**, registando as orientações e sugestões recebidas.

Demonstrar **recetividade e capacidade de aplicação do feedback** nas sessões seguintes, evidenciando evolução contínua.

Solicitar, **uma vez por mês, momentos formais de avaliação do desempenho**, discutindo com o Tutor os aspetos técnicos e pedagógicos observados.

Valorizar a relação pedagógica como espaço de aprendizagem, diálogo e desenvolvimento profissional.

#### **6. Participação em Reuniões com a Equipa Técnica, Estrutura Diretiva e Encarregados de Educação**

**Participar nas reuniões internas do clube**, em articulação com a equipa técnica e a direção, sempre que a sua presença seja solicitada. **Contribuir com observações, reflexões ou propostas construtivas** sobre o planeamento da época, organização de competições ou gestão de recursos. Demonstrar **capacidade de escuta, respeito pela hierarquia técnica e contributo positivo** nas tomadas de decisão. Promover uma atitude colaborativa e profissional, representando o papel de treinador estagiário com responsabilidade e empenho.

Organizar/Dinamizar/Assistir a **reuniões com Pais e/ou Encarregados de Educação**.

Elaborar **registos escritos ou relatórios de reunião**, sintetizando os temas abordados e as aprendizagens obtidas.

### **7. Participação em Atividades Complementares da Entidade de Acolhimento**

Colaborar em, pelo menos, **duas atividades complementares organizadas pelo clube ou associação territorial**, como festivais, eventos de promoção da nataação, captações, ações comunitárias ou competições internas.

**Apoiar a organização logística** (materiais, inscrições, transporte, horários) e **o acompanhamento técnico** dos atletas que participam nesses eventos.

Demonstrar **proatividade, espírito de equipa e capacidade de adaptação** a diferentes contextos desportivos.

**Valorizar o contributo destas atividades** para o desenvolvimento global da sua **identidade profissional** como treinador.

Registar a experiência em **relatório de estágio**, refletindo sobre o papel do treinador na dinamização da modalidade e no envolvimento da comunidade.

#### **b) Critérios de avaliação**

As atividades indicadas no ponto anterior devem ser avaliadas de acordo com a escala de avaliação apresentada em função dos critérios de aferição expostos:

0 pontos: Não cumpre a tarefa/atividade/requisito

1 ponto: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma muito insatisfatória

2 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma insatisfatória

3 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma satisfatória

4 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma muito satisfatória

#### **1. Planeamento e Preparação das Sessões de Treino e de Competição (10%)**

##### Preparação e Planeamento das Sessões de Treino (6%)

**0 Pontos:** O Planeamento das Sessões é inexistente.

**1 Ponto:** O Planeamento das Sessões é inadequado. As sessões não apresentam estrutura coerente, objetivos claros ou adaptação ao nível e necessidades dos atletas.

**2 Pontos:** O Planeamento das Sessões é básico, com estrutura e objetivos definidos, mas pouco ajustados às necessidades dos atletas. Falta progressão, variedade de exercícios ou adaptação a diferentes níveis de desempenho.

**3 Pontos:** As sessões são bem estruturadas, com objetivos claros e adequados ao nível dos atletas. O planeamento inclui progressão de treino e diversidade de exercícios.

**4 Pontos:** O planeamento é detalhado e estruturado, respeitando os princípios do treino desportivo. Considera a progressão individual dos atletas, ajusta cargas e metodologias e prevê estratégias para motivação e correção.

#### Preparação e Planeamento da Participação em competições (4%)

**0 pontos:** A preparação para a competição é inexistente.

**1 ponto:** A preparação para a competição é insuficiente. Não há planeamento específico de treinos ou estratégias adaptadas ao evento. Falta coordenação logística (inscrições, material, deslocações) e os alunos não demonstram compreensão dos objetivos da participação.

**2 pontos:** Existe um planeamento básico da participação, mas com falhas na organização ou adaptação ao perfil dos atletas. A preparação técnica e tática é limitada, e há pouca atenção aos aspetos psicológicos e logísticos da competição.

**3 pontos:** A preparação para a competição é adequada e bem estruturada. Os treinos refletem objetivos específicos do evento, há organização logística e comunicação clara com os alunos. As estratégias de desempenho e motivação são aplicadas de forma consistente.

**4 pontos:** O planeamento da participação é detalhado e integral. Inclui preparação técnica, tática, física e psicológica, bem como uma gestão exemplar dos aspetos logísticos e administrativos. Demonstra alinhamento com os objetivos pedagógicos e competitivos, promovendo o desenvolvimento individual e coletivo dos alunos.

## **2. Condução e Gestão das Sessões de Treino e Competição (25%)**

### Condução e Gestão das Sessões de Treino (10%)

**0 Pontos:** O Treinador estagiário não assumiu a condução dos treinos, deixando de aplicar as metodologias adequadas.

**1 Ponto:** Falta organização e domínio na condução dos treinos. Dificuldade em gerir o grupo, manter o foco dos atletas e aplicar as metodologias adequadas.

**2 Pontos:** Conduz os treinos com alguma organização, mas apresenta dificuldades na gestão do grupo e adaptação das instruções. As correções técnicas são pontuais e pouco eficazes.

**3 Pontos:** Conduz os treinos com confiança, organiza as atividades de forma lógica e mantém o envolvimento dos atletas. Dá instruções claras e corrige erros técnicos quando necessário.

**4 Pontos:** Demonstra total domínio na gestão do treino, mantendo os atletas motivados e envolvidos. Adapta as estratégias conforme necessário, corrige e ajusta com eficácia, promovendo uma evolução consistente no desempenho dos atletas.

### Condução e Gestão da Competição (5%)

**0 pontos:** O Treinador estagiário não assumiu a condução e gestão da competição.

**1 ponto:** Revela falta de organização e de acompanhamento durante o evento. Não orienta adequadamente os alunos antes ou durante a prova, nem fornece instruções claras. Mostra dificuldade em gerir o grupo e responder a imprevistos.

**2 pontos:** Acompanha os alunos durante o evento com alguma organização, mas com limitações na comunicação e na gestão do grupo. As orientações são genéricas e o apoio técnico ou emocional é pontual,

sem continuidade.

**3 pontos:** Conduz a participação de forma segura e organizada. Dá instruções claras, acompanha os alunos nas provas e oferece feedback técnico e motivacional adequado. Garante o cumprimento das regras e promove um ambiente positivo.

**4 pontos:** Demonstra excelente capacidade de liderança e orientação durante todo o evento. As intervenções são pedagógicas, estratégicas e motivadoras. Gere eficazmente o grupo, adapta-se a diferentes situações e promove o espírito de equipa e o fair play, assegurando uma experiência enriquecedora para todos os participantes.

#### Competências técnicas (5%)

**0 pontos:** Não demonstra conhecimentos técnicos, táticos ou regulamentares da modalidade, não consegue explicar nem exemplificar, não observa nem corrige o desempenho dos praticantes e não realiza qualquer avaliação da sua evolução.

**1 ponto:** Revela desconhecimento significativo da modalidade: explicações e demonstrações inadequadas, observação e correção ineficazes e ausência de acompanhamento ou avaliação da evolução dos praticantes.

**2 pontos:** Demonstra conhecimentos parciais e irregulares: explica e exemplifica com limitações, observa e corrige de forma pouco eficaz e avalia a evolução dos praticantes de modo pouco sistemático, com dificuldades na análise.

**3 pontos:** Apresenta conhecimentos técnicos, táticos e regulamentares adequados: explica, demonstra, observa e corrige corretamente na maioria das situações e avalia a evolução dos praticantes, identificando progressos e dificuldades.

**4 pontos:** Demonstra domínio aprofundado e consistente da modalidade: explica e exemplifica com elevada proficiência, observa e corrige de forma eficaz e adaptada às necessidades dos praticantes, avaliando continuamente a sua evolução e ajustando as estratégias pedagógicas.

#### Competências Pedagógicas (5%)

**0 pontos:** Não demonstra competências básicas de condução da sessão: comunicação inexistente ou inadequada, ausência de organização, má gestão do tempo, ambiente desmotivador, falta de integração e indisponibilidade para apoiar os praticantes.

**1 ponto:** Demonstra competências muito limitadas: comunicação pouco clara, fraca organização e orientação, gestão do tempo ineficaz, ambiente pouco favorável à aprendizagem, sem promoção de igualdade de oportunidades nem apoio consistente aos praticantes.

**2 pontos:** Demonstra competências básicas, mas irregulares: comunicação compreensível, organização e gestão do tempo com falhas, clima de aprendizagem instável, promoção parcial da inclusão e apoio prestado sobretudo quando solicitado.

**3 pontos:** Demonstra boas competências de condução da sessão: comunicação clara e adequada, organização eficaz, gestão do tempo globalmente correta, ambiente positivo de aprendizagem, igualdade de oportunidades assegurada e disponibilidade regular para apoiar os praticantes.

**4 pontos:** Demonstra competências excelentes e consistentes: comunicação sempre clara, assertiva e motivadora, organização exemplar garantindo segurança e ética, gestão do tempo otimizada, clima altamente motivador e participativo, inclusão ativa de todos os praticantes e apoio contínuo, antecipando necessidades.

### 3. Avaliação e Reflexão sobre o Processo de Treino e de Competição (10%)

#### Avaliação e Reflexão sobre o Processo de Treino (5%)

**0 Pontos:** Não apresenta qualquer avaliação ou reflexão sobre o processo de treino. Demonstra ausência total de análise.

**1 Ponto:** Realiza uma reflexão muito limitada, pouco clara ou desorganizada. Identifica de forma vaga algumas dificuldades, mas não apresenta propostas de melhoria.

**2 Pontos:** Faz uma reflexão básica, identificando alguns aspetos a melhorar, mas sem apresentar soluções concretas.

**3 Pontos:** Analisa o treino de forma estruturada, identificando pontos positivos e dificuldades, propondo melhorias para as sessões seguintes.

**4 Pontos:** Demonstra pensamento crítico e profundo, analisando os treinos com base na observação e nos resultados dos atletas. Propõe ajustes estratégicos fundamentados e aplica melhorias de forma eficaz.

#### Avaliação e Reflexão sobre a Participação em competições (5%)

**0 pontos:** Não realiza qualquer reflexão ou análise sobre a participação na competição.

**1 ponto:** Realiza de forma muito deficitária uma reflexão ou análise sobre a participação na competição. Não identifica fatores que influenciaram o desempenho dos alunos nem reconhece aspetos a melhorar na preparação ou condução do evento.

**2 pontos:** Realiza uma reflexão limitada, mencionando apenas observações gerais sobre o desempenho ou organização, sem aprofundar causas, soluções ou implicações pedagógicas.

**3 pontos:** Apresenta uma reflexão estruturada sobre a participação, reconhecendo pontos fortes e áreas a melhorar, tanto na preparação como na gestão do evento. Identifica estratégias concretas para otimizar futuras participações.

**4 pontos:** Evidencia uma reflexão crítica e abrangente, analisando de forma integrada os aspetos técnicos, pedagógicos, emocionais e organizacionais da participação. Propõe medidas de melhoria sustentadas, demonstrando capacidade de autoanálise e evolução contínua como treinador/professor.

### 4. Observação e Análise Crítica de Treinos de Outros Técnicos (7,5%)

**0 Pontos:** Não assiste aos treinos e não analisa aspetos técnicos e táticos.

**1 Ponto:** Assiste aos treinos de forma passiva, sem registar observações ou analisar aspetos técnicos e táticos.

**2 Pontos:** Realiza observações básicas, identificando alguns aspetos dos treinos, mas sem uma análise crítica estruturada.

**3 Pontos:** Observa atentamente os treinos, identifica pontos positivos e negativos e apresenta sugestões de melhoria.

**4 Pontos:** Faz uma análise detalhada e fundamentada dos treinos observados, identificando estratégias eficazes e propondo melhorias aplicáveis, demonstrando um entendimento profundo do processo de treino.

### 5. Relacionamento com o Tutor (Reuniões, Comunicação, Análise de Feedback) (5%)

**0 Pontos:** Não interagiu com o tutor, faltando a reuniões ou não aceitando feedback e sugestões.

**1 Ponto:** Pouca interação com o tutor, com pouca assiduidade nas reuniões ou dificuldades em aceitar feedback e sugestões.

**2 Pontos:** Relacionamento básico, participando ocasionalmente nas reuniões e aceitando críticas sem envolvimento ativo.

**3 Pontos:** Mantém um relacionamento profissional, participa regularmente em reuniões e demonstra capacidade de ouvir e aplicar sugestões.

**4 Pontos:** Comunica de forma clara e aberta com o tutor, participa ativamente nas reuniões, analisa críticas e implementa melhorias no seu desempenho.

**6. Participação em Reuniões com a Equipa Técnica, Estrutura Diretiva e Encarregados de Educação (2,5%)**

**0 Pontos:** Não participa nas reuniões.

**1 Ponto:** Demonstra desinteresse nas reuniões, sem contribuir para discussões.

**2 Pontos:** Participa nas reuniões de forma passiva, ouvindo sem intervir.

**3 Pontos:** Envolve-se nas reuniões, contribuindo ocasionalmente com ideias e demonstrando interesse no processo.

**4 Pontos:** Participa ativamente, apresentando reflexões, sugestões e demonstrando preocupação com o desenvolvimento dos atletas e a organização do treino.

**7. Participação em Atividades Complementares da Entidade de Acolhimento (5%)**

**0 Pontos:** Não participa em atividades organizadas pelo clube.

**1 Ponto:** Evita envolvimento em atividades organizadas pelo clube.

**2 Pontos:** Participa ocasionalmente, mas sem grande envolvimento ou iniciativa.

**3 Pontos:** Participa ativamente, colaborando sempre que solicitado e demonstrando interesse no funcionamento da entidade.

**4 Pontos:** Demonstra proatividade e envolvimento, participando e contribuindo para as atividades da entidade, promovendo um impacto positivo no ambiente de treino.

### 3.2.2 Dossiê de Treinador

#### a) Atividades obrigatórias

##### **Preparação e Atualização do Dossiê de Estágio**

**Organizar e manter atualizado o Dossiê de Estágio**, reunindo todos os documentos que evidenciam o percurso formativo e prático desenvolvido.

**Incluir planos de treino, relatórios de observação, fichas de avaliação, reflexões e registos de atividades complementares.**

Assegurar a **coerência, clareza e rigor técnico dos conteúdos apresentados**, respeitando a estrutura

definida pelo regulamento do estágio.

O Dossiê de Estágio deve refletir, nos termos das orientações que foram transmitidas na Formação Específica do curso, e tão pormenorizadamente quanto possível, as incidências do trabalho realizado de modo a permitir uma avaliação sustentada desse percurso. Assim, deve ser organizado do seguinte modo:

### **Estrutura do Dossiê de Estágio:**

#### **1. Planeamento e Organização**

- **Plano Individual de Estágio** Plano Individual de Estágio – PIE
- **Elaborar e organizar ativamente o Plano Individual de Estágio (PIE)** em articulação com o Tutor e o Coordenador de Estágio.
- **Plano Anual de Treino**, de acordo com o **Plano de Desenvolvimento a Longo Prazo do Nadador** e Objetivos globais da época.
- **Periodização do Treino: Definição dos Macrociclos, Estrutura dos Mesociclos e Organização dos Microciclos**, Fases da época (preparação geral, específica, competitiva e transição), com definição de objetivos gerais e específicos por ciclo.
- **Objetivos e Conteúdos do Processo de Treino: objetivos técnicos, físicos, psicológicos e táticos**, bem como das estratégias de progressão aplicadas ao longo da época.
- **Planeamento Competitivo. Calendarização e enquadramento no ciclo de treino das competições preparatórias e principais**, com a respetiva caracterização (nível, importância, calendário). Enquadramento das competições no ciclo de treino. Objetivos competitivos por prova
- **Planeamento Bioenergético e Controlo da Carga**. Definição das zonas bioenergéticas, respetivos volumes por zona e intensidades de treino, e métodos de quantificação (volume, intensidade, RPE, etc.) e Estratégias de monitorização e controlo da carga.
- **Planos de sessão e unidades de treino**, atualizados continuamente, com o registo do volume total de treino e os ajustes decorrentes da avaliação contínua.
- **Materiais Auxiliares de Apoio ao Treino**, relativos ao **treino físico complementar e treino das componentes psicológicas e motivacionais**. Estratégias de intervenção emocional e cognitiva.

#### **2. Execução, Orientação e Acompanhamento dos Atletas**



- **Registo da execução das sessões de treino**, incluindo observações relevantes e ajustes realizados face ao planeado. Descrição detalhada das **estratégias de ensino, treino e correção técnica** aplicadas.
- **Registo da orientação e acompanhamento dos atletas** durante as sessões e competições.
- **Fichas de observação**
- **Diários de treino**
- **Avaliações periódicas** da evolução dos praticantes. Identificação das **adaptações realizadas** consoante o nível, idade e necessidades dos nadadores.

### 3. Relatórios de Competição

- **Relatórios técnicos e pedagógicos** referentes à **participação em provas e competições oficiais**.
- **Fichas de observação e análise técnica dos atletas**, com base em indicadores objetivos (tempos, técnica, atitudes competitivas).
- **Análise das provas e desempenhos individuais**, com identificação de pontos fortes e aspetos a melhorar.
- **Relatórios/Balanços das funções desempenhadas** durante a competição (organização, aquecimento, feedback técnico, gestão emocional dos atletas).
- **Reflexão sobre a transferência das aprendizagens do treino para o contexto competitivo**.

### 4. Outras Atividades de Estágio

- **Registo da participação em reuniões com a equipa técnica**, com o tutor e/ou coordenador de estágio, e com os nadadores individualmente e/ou Encarregados de Educação.
- **Síntese das decisões e orientações** resultantes dessas reuniões, nomeadamente relacionadas com planeamento, avaliação e ajustamentos do processo de treino.
- **Reflexão sobre o papel do treinador na comunicação e liderança** dentro da equipa.

### 5. Reflexão e Avaliação Crítica

- **Relatórios de reflexão periódica** (semanal, mensal ou por ciclo de treino), abordando aprendizagens, dificuldades e progressos observados.
- **Autoavaliação do treinador estagiário**, com identificação de competências técnicas, pedagógicas e relacionais desenvolvidas ao longo da época.

- **Análise crítica do Tutor**, com comentários, observações e recomendações formais.
- **Reflexão global** sobre o **cumprimento dos objetivos definidos no início do estágio** e sobre as aprendizagens adquiridas.

## 6. Documentação de Apoio

- **Referências bibliográficas e documentais** utilizadas no planeamento e fundamentação das práticas de treino.
- **Materiais complementares produzidos** (planos de treino, grelhas de observação, relatórios técnicos, vídeos ou gráficos de análise).
- Organização do dossiê de forma **cronológica, coerente e atualizada**, permitindo a consulta clara do percurso formativo e profissional do treinador.

### b) Critérios de avaliação

As atividades indicadas no ponto anterior devem ser avaliadas de acordo com a escala de avaliação apresentada em função dos critérios de aferição expostos:

0 pontos: Não cumpre a tarefa/atividade/requisito

1 ponto: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma muito insatisfatória

2 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma insatisfatória

3 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma satisfatória

4 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma muito satisfatória

### Plano Individual de Estágio (7,5%)

O Plano Individual de Estágio só é objeto de avaliação qualitativa quando se encontra concretizado, em termos de objetivos e atividades, numa taxa mínima de 80%, condição necessária para a validação do Estágio (5.2 Plano Individual de Estágio (modelo: Anexo B), pag. 51).

A classificação (0–4) apenas se aplica aos PIE considerados válidos.

0 Pontos - Apesar de validamente concretizado, o Plano Individual de Estágio revela graves fragilidades estruturais, apresentando incoerência entre objetivos, contexto, conteúdos, programação e avaliação, comprometendo a qualidade global da intervenção.

1 Ponto - O Plano Individual de Estágio validamente concretizado apresenta estrutura frágil, com objetivos pouco claros, análise do contexto superficial e fraca articulação entre conteúdos, estratégias, programação e processos de avaliação.

**2 Pontos** - O Plano Individual de Estágio validamente concretizado apresenta estrutura básica e funcional, com objetivos e programação definidos, mas com articulação limitada entre os diferentes componentes e adequação apenas parcial ao contexto e às necessidades dos atletas.

**3 Pontos** - O Plano Individual de Estágio validamente concretizado é coerente e bem estruturado, com objetivos claros, análise adequada do contexto, conteúdos e estratégias ajustados, programação organizada e processo de avaliação definido.

**4 Pontos** - O Plano Individual de Estágio validamente concretizado é completo, consistente e bem fundamentado, evidenciando elevada coerência entre objetivos, contexto, conteúdos, estratégias, programação e avaliação, demonstrando autonomia, rigor técnico e elevada qualidade na intervenção profissional.

#### **Preparação e Atualização do Dossiê de Estágio (5%)**

**0 Pontos:** Não apresenta dossiê nem registos dos documentos solicitados.

**1 Ponto:** O dossiê está desatualizado ou incompleto, sem registos organizados dos documentos solicitados.

**2 Pontos:** O dossiê contém registos, mas apresenta falhas na organização e na análise dos documentos solicitados.

**3 Pontos:** Mantém o dossiê atualizado, com registos organizados e reflexões pertinentes sobre os documentos solicitados

**4 Pontos:** O dossiê está sempre atualizado, contendo registos detalhados e análises críticas que demonstram evolução no processo de treino e no desempenho dos atletas.

#### **Coerência e Organização dos Conteúdos (5%)**

**0 Pontos:** Ausência de coerência e organização na apresentação dos conteúdos; não existe estrutura lógica nem ligação entre as partes; não se observam análises ou reflexões críticas que demonstrem evolução formativa.

**1 Ponto:** Conteúdos apresentados de forma muito fragmentada e pouco coerente; existem tentativas de reflexão, mas superficiais e sem relação clara com o processo de formação.

**2 Pontos:** Apresentação parcialmente coerente e organizada; observa-se alguma reflexão crítica, embora incompleta ou pouco consistente, com fragilidades na ligação entre as atividades desenvolvidas e os objetivos formativos.

**3 Pontos:** Estrutura global coerente e organizada; presença de reflexões críticas pertinentes, ainda que com algumas limitações na profundidade da análise e na articulação entre as diferentes partes do estágio.

**4 Pontos:** Apresentação de análises e reflexões críticas individuais, demonstrando claramente a riqueza evolutiva e participativa do processo de formação em Estágio; estrutura lógica, coerente e fluida em todo o documento.

#### **Apresentação, Visual e Gráfica dos Documentos de Apoio Produzidos (2,5%)**

**0 Pontos:** Documentos desorganizados, com estrutura confusa e incoerente; ausência de critérios gráficos

e visuais mínimos, dificultando a leitura e compreensão.

**1 Ponto:** Documentos parcialmente organizados, mas com falhas evidentes na formatação e apresentação visual; leitura pouco fluida.

**2 Pontos:** Documentos organizados de forma funcional, mas com inconsistências visuais (tipografia, margens, alinhamento, numeração); estrutura aceitável, mas pouco cuidada esteticamente.

**3 Pontos:** Documentos bem organizados e visualmente coerentes; estrutura clara e leitura agradável, ainda que com pequenos detalhes gráficos a melhorar.

**4 Pontos:** Documentos totalmente organizados, com apresentação visual cuidada, coerente e atrativa; estrutura lógica e totalmente legível, refletindo rigor e profissionalismo.

#### **Análise e Reflexão Crítica sobre o Trabalho Desenvolvido (7,5%)**

**0 Pontos:** Ausência total de análise ou reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido; não demonstra qualquer entendimento sobre o processo de formação ou evolução pessoal.

**1 Ponto:** Reflexão muito genérica e descritiva, sem profundidade crítica nem ligação consistente com as experiências vividas.

**2 Pontos:** Reflexão presente, mas ainda limitada; identifica alguns aspetos do trabalho desenvolvido, com poucas evidências de análise crítica ou de aprendizagem.

**3 Pontos:** Apresenta reflexão crítica adequada, identificando pontos fortes e aspetos a melhorar; demonstra consciência do próprio percurso formativo, embora ainda com alguma superficialidade.

**4 Pontos:** Apresenta análises e reflexões críticas individuais aprofundadas, demonstrando compreensão clara, evolução, envolvimento e maturidade no processo de formação em Estágio.

#### **Adequação das Evidências Apresentadas para com os Objetivos Definidos (2,5%)**

**0 Pontos:** As evidências apresentadas estão pouco ou nada relacionadas com os objetivos; o material é escasso, superficial e incoerente, sem demonstrar o percurso nem os resultados do trabalho.

**1 Ponto:** Evidências insuficientes e pouco claras; demonstram apenas parte do percurso formativo, com inconsistências entre o planeamento e a execução.

**2 Pontos:** Evidências adequadas em número e formato, mas ainda com fraca correspondência entre o que foi definido e o que foi efetivamente realizado; documentação parcialmente representativa.

**3 Pontos:** Evidências bem selecionadas e pertinentes, com relação clara aos objetivos definidos; demonstram coerência entre o planeamento e o trabalho desenvolvido, ainda que com margem de melhoria na variedade e profundidade.

**4 Pontos:** Evidências diretamente alinhadas e claramente vinculadas com os objetivos definidos; demonstram variedade, qualidade e consistência entre o que foi planeado e executado, representando de forma clara o percurso e os resultados do trabalho.

### 3.2.3 Relatório de Estágio

#### a) Atividades obrigatórias

Elaborar um Relatório Final de Estágio, descrevendo as atividades realizadas, as aprendizagens adquiridas e uma análise crítica do seu desempenho como treinador.

Apresentar o relatório ao Tutor para revisão e validação, demonstrando capacidade de síntese, organização e pensamento crítico.

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, cuja elaboração deve reportar o seguinte:

##### 1.1. Situação inicial:

- 1.1.1. Caracterização da entidade de acolhimento (clube) e seu contexto - história, missão, visão e valores (expressos, subentendidos ou inferidos);
- 1.1.1.2. Caracterização da equipa e do seu contexto;
- 1.1.1.3. Enquadramento do Estágio no Curso de Treinadores e uma referência sucinta ao modo como o relatório está organizado.

##### 1.2. Descrição e análise crítica do processo relativamente às atividades realizadas, bem como às instalações e aos materiais didáticos disponibilizados, aos recursos humanos disponíveis, à circulação de informação dentro do clube/escola de natação e aos procedimentos de funcionamento do mesmo;

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

- 1.3.1. Uma análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento.
- 1.3.2. A descrição das funções e responsabilidades do Treinador Estagiário.
- 1.3.3. A descrição resumida das principais tarefas e atividades desenvolvidas.

##### 1.4. Conclusão

##### 1.4.1. Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador estagiário, abordando:

- 1.4.1.1. A relação com os diferentes intervenientes.
- 1.4.1.2. A forma como decorreu o processo de integração na Entidade de Acolhimento.
- 1.4.1.3. A apresentação das competências pessoais e profissionais adquiridas.
- 1.4.1.4. A indicação das expectativas do Treinador Estagiário apresentando sugestões práticas ou reflexões para ações futuras.

#### 1.5. A análise crítica do Tutor.

##### b) Critérios de avaliação

As atividades indicadas no ponto anterior devem ser avaliadas de acordo com a escala de avaliação apresentada em função dos critérios de aferição expostos:

0 pontos: Não cumpre a tarefa/atividade/requisito

1 ponto: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma muito insatisfatória

2 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma insatisfatória

3 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma satisfatória

4 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma muito satisfatória

##### **Apresentação, Visual e Gráfica do Relatório de Estágio (2,5%)**

**0 Pontos:** O Relatório apresenta uma imagem pouco cuidada, com fraca organização visual e ausência de elementos gráficos ou estruturais apelativos; vocabulário limitado e identificação incompleta dos elementos.

**1 Ponto:** Apresenta esforço na organização visual, mas com falhas evidentes de formatação, estrutura desajustada e pouca clareza na identificação dos elementos.

**2 Pontos:** Relatório globalmente legível, mas com inconsistências visuais ou gráficas; utiliza vocabulário adequado, embora com alguma repetição e falta de harmonização estética.

**3 Pontos:** Relatório bem-apresentado, com estrutura visual organizada, linguagem clara e identificação completa dos elementos; apresenta uma imagem cuidada, mas com margem para maior atratividade gráfica.

**4 Pontos:** Relatório de Estágio apresenta uma imagem cuidada e profissional, com a identificação rigorosa de todos os elementos e um design gráfico apelativo, harmonioso e de fácil leitura.

##### **Coerência, Estrutura e Organização da Informação (2,5%)**

**0 Pontos:** A informação encontra-se desorganizada, sem coerência lógica, estrutura muito elementar e com dificuldade de compreensão do conteúdo.

**1 Ponto:** A estrutura do relatório é perceptível, mas desarticulada; existe alguma sequência lógica, porém com lacunas significativas na ligação entre as partes.

**2 Pontos:** A informação apresenta alguma coerência e sequência, embora com falhas na organização interna e transições pouco fluídas entre secções.

**3 Pontos:** Relatório bem estruturado e coerente na maior parte das secções; apresenta lógica interna e progressão informativa, com pequenos aspetos a melhorar na organização global.

**4 Pontos:** A informação está claramente organizada, bem estruturada e coerente; o Relatório apresenta fluidez, clareza e legibilidade exemplar em todos os seus componentes.

**Análise e Reflexão Críticas sobre o Trabalho Desenvolvido e Relação com os Intervenientes (5%)**

**0 Pontos:** Ausência de análises e reflexões críticas individuais; não demonstra evolução, nem consciência do processo formativo ou da relação com os diferentes intervenientes desportivos.

**1 Ponto:** Reflexões presentes, mas descritivas e pouco críticas; identificam-se apenas alguns aspetos do trabalho e das interações, sem profundidade analítica.

**2 Pontos:** Apresenta alguma reflexão crítica, ainda limitada e pouco sistemática; demonstra compreensão parcial do processo formativo e das relações estabelecidas.

**3 Pontos:** Análise crítica consistente, abordando aspetos técnicos, pedagógicos e relacionais; revela evolução pessoal e profissional, ainda que com margem para maior profundidade reflexiva.

**4 Pontos:** Apresenta análises e reflexões críticas individuais profundas e bem estruturadas, demonstrando claramente a riqueza evolutiva e participativa do processo de formação, assim como uma compreensão sólida e madura da relação com todos os intervenientes desportivos.

### 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:

O estágio tem de ser realizado num clube/entidade de acolhimento que participe regularmente em provas oficiais organizadas pela FPN ou por uma das suas Associações Territoriais e que:

- a) promove, regulamenta e dirige a nível nacional e distrital/territorial a prática da natação;
- b) tem como principal objeto da sua atividade a competição da Natação Pura;
- c) consagra regulamentação específica da modalidade.

## 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. Disponibilidade para o exercício da função;
2. Possuir CTD de grau superior ao do Treinador Estagiário para os Cursos de Treinadores de Grau I e de pelo menos a mesma qualificação quando se trate de Cursos de Treinadores de Grau II;
3. Ter conhecimentos na área pedagógica, metodológica e didática em consonância com o desempenho da função de Tutor;
4. Experiência de, pelo menos 5 anos, como Treinador na preparação e direção de praticantes e/ou equipas em quadros competitivos federados;
5. Ter reconhecido percurso profissional como Treinador;
6. Possuir uma postura ética e deontológica exemplar.

### 4.4.2 Perfil específico do Tutor:

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

|                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|
| Assumir funções técnicas na mesma entidade desportiva que o estagiário. |
|-------------------------------------------------------------------------|

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:

|     |
|-----|
| N/A |
|-----|

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 Nº)

(Nome)

