

Referenciais de Formação REGULAMENTO DE ESTÁGIOS

GRAU II

TIRO COM ARCO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO COM ARCO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Tiro com Arco
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. – 2026
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação

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

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



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	04
B. Nota Prévia	06
1. Disposições Gerais	09
1.1 Princípios orientadores	10
1.2 Tutoria	12
1.3 Duração dos Estágios	12
2. Planeamento e operacionalização dos Estágios	13
2.1 Objetivos gerais	14
2.2 Outros objetivos dos Estágios (Específicos da Modalidade)	14
2.3 Estrutura organizacional	16
2.4 Condições específicas de realização dos Estágios	17
3. Avaliação dos Estágios	20
3.1 Metodologia, critérios e responsabilidades na avaliação	21
3.2 Critérios e Atividades de avaliação obrigatórias (Específicos da Modalidade)	23
3.3 Classificação Final dos Estágios	34
4. Intervenientes nos Estágios	36
4.1 Entidade Formadora	37
4.2 Coordenador de Estágios	39
4.3 Entidade de Acolhimento	40
4.4 Tutor de Estágios	41
4.5 Treinador Estagiário	43
5. Documentos de Estágio	44
5.1 Protocolo de Estágios	45
5.2 Plano Individual de Estágio	46
5.3 Relatório de Estágio	47
5.4 Dossiê de Treinador	48
C. Anexos	49
Anexo A - Protocolo de Estágio	50
Anexo B - Plano Individual de Estágio	52

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 TIRO COM ARCO

O Tiro com Arco é uma modalidade olímpica de precisão, que apesar de estar amplamente enraizada na memória coletiva do ser humano, exige uma constante evolução técnica, pedagógica e organizativa para o seu desenvolvimento.

O crescimento sustentado do desporto depende diretamente da qualidade de quem tem a função de ensinar e consolidar o conhecimento técnico, os Treinadores.

Neste contexto, o presente Regulamento de Estágio assume um papel fulcral na transição entre o conhecimento teórico e a prática em ambiente real de treino, orientando-se pelos seguintes pilares fundamentais:

1. Contextualização e Importância do Estágio

O estágio curricular assume-se como o elemento central na formação de treinadores da modalidade de Tiro com Arco, revelando-se indispensável para:

- **O domínio profissional:** Garante o desenvolvimento e domínio progressivo das competências profissionais do Treinador, através de um conhecimento prático sustentado.
- **A formação prática, em ambiente real de treino:** É fundamental para a aprendizagem e uma ferramenta essencial para a aquisição de competências pedagógicas, assente numa experiência continuamente tutorada, orientada e supervisionada.
- **Mobilização do conhecimento:** Permite a aplicação, em contexto real de treino, dos métodos, conhecimentos e técnicas de intervenção específicas do Tiro com Arco.

2. Formação Inicial e Qualificação dos Treinadores

O aumento dos níveis de qualificação dos treinadores, a partir do seu processo de Formação Inicial, é fundamental para responder às exigências atuais do desporto:

- **Crescimento desportivo:** Alavanca o desenvolvimento, a abertura e o crescimento global da modalidade a nível nacional.
- **Realidade evolutiva:** Responde de forma eficaz à natureza evolutiva e transformativa das práticas desportivas contemporâneas do Tiro com Arco.
- **Inclusão e especialização:** Promove o desenvolvimento de práticas desportivas adaptadas, estimula a inclusão social e fomenta a criação de saberes técnico-pedagógicos altamente especializados.

3. Alinhamento de Perfis e Entidades de Acolhimento

Para que o processo de formação atinja o seu potencial máximo, torna-se imperativo fazer corresponder o perfil da Entidade de Acolhimento ao perfil de competências de cada Treinador Estagiário. Esta articulação deve considerar obrigatoriamente o trajeto individual e as motivações futuras do estagiário, assegurando um ambiente de aprendizagem estimulante, coerente e produtivo.

4. O Estágio como Oportunidade Organizacional

O estágio não se esgota na valorização do treinador em formação. Este constitui-se como um momento privilegiado de partilha, inovação e renovação, tanto para as organizações desportivas de acolhimento, como para a própria Federação, fortalecendo a rede de clubes e elevando os padrões de exigência e qualidade do Tiro com Arco nacional.

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:

• **Planear, periodizar e gerir o processo de treino:**

Adequando os objetivos, conteúdos, métodos e cargas de treino às características dos praticantes e ao calendário competitivo.

• **Monitorizar e avaliar o processo de treino e de competição:**

Utilizando instrumentos de registo e análise que permitam fundamentar a tomada de decisão e o ajustamento do planeamento.

• **Analisar o desempenho técnico e biomecânico dos praticantes:**

identificando erros na sequência de tiro e definindo estratégias adequadas para a sua correção.

- **Utilizar ferramentas tecnológicas de apoio ao treino:**

Nomeadamente para análise de vídeo, controlo da carga de treino e registo e análise de dados de desempenho.

- **Realizar a afinação e personalização avançada do equipamento de tiro (tuning):**

Adequando-o às características e necessidades dos praticantes.

- **Orientar os praticantes na seleção, montagem, manutenção e utilização do equipamento de tiro:**

Garantindo a sua adequação técnica e segurança.

- **Planear e aplicar programas de preparação física específica para o Tiro com Arco:**

Promovendo o desenvolvimento das capacidades físicas determinantes para o desempenho e a prevenção de lesões.

- **Implementar estratégias de preparação psicológica e mental:**

Promovendo o controlo da ansiedade, a concentração, o foco atencional e a autorregulação do praticante.

- **Planear e operacionalizar situações de treino sob pressão:**

Reproduzindo as exigências técnicas, psicológicas e regulamentares do contexto competitivo.

- **Preparar e orientar praticantes e equipas em contexto de competição:**

Adequando a intervenção às características das provas individuais e de equipas.

- **Aplicar estratégias técnico-táticas de competição:**

Incluindo a gestão do tempo, das rotinas de tiro, da comunicação e das diferentes situações competitivas.

- **Aplicar metodologias de treino diferenciadas e individualizadas:**

Adequadas às características, capacidades, níveis de desempenho e objetivos dos praticantes.

- **Adaptar a intervenção técnico-pedagógica ao Tiro com Arco Adaptado:**

(Aplicável quando o contexto de estágio inclua praticantes de Para-Archery)

Adequando os métodos, exercícios, equipamentos e ajudas técnicas às necessidades dos praticantes.

- **Aplicar progressões pedagógicas seguras e motivadoras:**

Promovendo a autonomia, a aprendizagem e o desenvolvimento dos praticantes.

- **Garantir o cumprimento rigoroso das normas de segurança no treino e na competição:**

Promovendo uma cultura de responsabilidade no manuseamento e utilização do equipamento.

- **Dominar e aplicar os regulamentos técnicos e de arbitragem da modalidade**

Incluindo as regras oficiais de competição e os procedimentos de pontuação.

- **Promover os princípios éticos e os valores do desporto:**

Nomeadamente o fair play, a verdade desportiva e o respeito pelos diferentes intervenientes.

- **Promover o conhecimento e o cumprimento das normas antidopagem:**

Sensibilizando os praticantes para as suas responsabilidades no contexto desportivo.

- **Avaliar criticamente a própria intervenção profissional:**

Identificando necessidades de ajustamento e desenvolvimento das estratégias de treino.

- **Integrar o feedback do Tutor e do Coordenador de Estágio:**

Refletindo sobre a prática e ajustando a intervenção em função da avaliação realizada.

- **Demonstrar autonomia na tomada de decisão técnico-pedagógica:**

Fundamentando as opções adotadas na análise dos praticantes, do processo de treino e dos resultados obtidos.

- **Comunicar de forma eficaz:**

Com praticantes, dirigentes, encarregados de educação e restantes agentes desportivos, adequando a comunicação aos diferentes contextos.

- **Colaborar com treinadores e restantes elementos da equipa técnica:**

Participando de forma responsável na planificação, implementação e avaliação do processo de treino.

- **Desenvolver competências de análise, reflexão e feedback:**

Através da observação de sessões de treino conduzidas por outros treinadores, identificando boas práticas, estratégias de intervenção e oportunidades de melhoria.

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: o Estágio tem a duração de uma época desportiva (10 meses – setembro a julho do ano seguinte) da qual constará a realização de um mínimo de 160 horas de exercício efetivo da função de treinador, em contexto de treino e de competição, sob orientação e acompanhamento do Tutor de Estágio.

2.4.2 Caracterização do contexto de intervenção

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

Via desporto de Competição (incluindo o Desporto Adaptado):

Etapas 3 - Especialização/ Performance – Juniores - 18 aos 20 anos.

Etapas 4 - Alto rendimento – Seniores – acima dos 21 anos e Veteranos – acima dos 50 anos

2.4.3 Atividades específicas dos Estágios

1. Planear e periodizar Macro ciclos e Mesociclos de treino:

Programar e articular com o Tutor, o Plano Anual de treino do clube ou equipa, estruturando adequadamente as fases de volume, intensidade e picos de forma para competições nacionais ou internacionais.

2. Planear, organizar, implementar e avaliar as sessões de treino:

- Na componente prática do treino, estruturar e conduzir a sessão de treino, (Técnica, Tático-Estratégica e combinadas) alinhada com os objetivos definidos no planeamento da época com as necessárias adaptações no que respeita à Gestão da Carga de Treino;
- Na componente de gestão organizativa, definir modelos de comunicação pedagógica na orientação do treino, estratégia de transmissão de feedback de correção e desenvolvimento, tomada de decisão e planeamento da transição entre treino e competição.

3. Condução e avaliação pedagógica:

Orientar, monitorizar e avaliar de forma contínua a participação e a evolução dos praticantes nas sessões de treino e nas competições. Bem como, planear, organizar e implementar uma atividade de captação, observação ou enquadramento de novos praticantes.

4. Manutenção e *tuning* avançado:

- a) Executar e orientar os atletas no processo de *tuning* e afinação mecânica avançada de arcos (Recurvo/Compound) e escolha de flechas, ajustando o equipamento às características dos praticantes.
- b) Registrar e avaliar o efeito das afinações de equipamento.

5. Análise cinemática por vídeo e fotografia:

- a) Utilizar ferramentas digitais de captação de vídeo e fotografia para analisar a sequência de tiro.
- b) Utilizar software de análise de movimento.
- c) Elaborar relatórios de análise biomecânica.
- d) Discutir propostas de correção técnica com o tutor.
- e) Corrigir erros biomecânicos finos de postura, alinhamento e largada.
- f) Monitorizar e documentar através de registo fotográfico, a evolução dos praticantes ao longo do processo de treino.

6. Simulação e treino de pressão:

Planear e implementar treinos com adaptação a situações de pressão competitiva através da simulação de ambiente competitivo com controlo de tempo (cronómetro e apitos), pontuação oficial, eliminatórias diretas e introdução de elementos imprevistos (por exemplo: falha de material, redução do tempo de tiro, etc).

7. Preparação Física Específica:

Planear e implementar sessões de preparação física específica.

8. Treino Mental e Controlo de Ansiedade:

Planear e implementar nas sessões de treino, técnicas e rotinas pré-tiro, exercícios de foco atencional e de controlo da respiração, em ambiente competitivo.

9. Controlo da carga de treino:

Registrar e contabilizar sistematicamente o volume diário e semanal de flechas disparadas por cada arqueiro, para prevenir lesões devidas ao excesso de treino repetitivo.

10. Enquadramento em provas oficiais:

- a) Planear, organizar, preparar e acompanhar os atletas em contexto competitivo real, gerindo os aspetos táticos de equipas, a comunicação na linha de espera e os regulamentos da *World Archery*.
- b) Avaliar o comportamento dos atletas em contexto competitivo.

11. Domínio regulamentar:

- a) Aplicar os regulamentos da *World Archery* durante treinos e competições.
- b) Colaborar na organização do campo de tiro.
- c) Realizar exercícios práticos de arbitragem, segurança e contagem de pontos.

12. Reflexão técnica continuada:

- a) Elaborar relatórios e diários de treino autónomos, integrando dados quantitativos de desempenho e propostas fundamentadas de melhoria contínua do processo de treino.

- b) Utilizar aplicações informáticas de registo/análise digital de dados de performance.

13. Mentoria profissional:

- a) Observar e registar sessões de treino conduzidas por outros treinadores, seguidas de reflexão e o respetivo feedback aos treinadores observados;
b) Realizar sessões de treino sob a supervisão do tutor, com posterior reunião de balanço e feedback, discutindo com o tutor as situações-problema e estratégias de melhoria. Elaborar o Registo escrito da reunião de balanço.

14. Gestão e dinâmica de clube:

Participar ativamente:

- a) Nas reuniões do Clube e da Equipa Técnica do Clube;
b) Nas tarefas organizacionais, logísticas e administrativas associadas ao exercício diário da função de Treinador na estrutura da Entidade de Acolhimento;
c) Colaborando na organização de eventos, competições e ações de promoção da modalidade dentro da Entidade de Acolhimento;
d) Planeando, organizando e dinamizando reuniões com os Encarregados de Educação dos seus atletas.

15. Conduta profissional e ética:

Assumir atitudes, posturas e comportamentos éticos estritamente consentâneos com a função social, pedagógica e formativa que desempenha.

16. Atualização contínua:

- a) Participar em ações de formação, *workshops*, seminários e *webinars*.
b) Realizar pesquisa bibliográfica sobre temas relevantes. Apresentar ao tutor sínteses de artigos científicos ou documentos técnicos.

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

1. Conhecer, aplicar e respeitar o modelo hierárquico definido no clube de acolhimento. Promover a partilha e troca colaborativa com a restante equipa técnica.
2. Aplicar sempre que possível e necessário os modelos de Gestão de conflitos desenvolvidos durante a formação específica, baseadas numa liderança positiva e inclusiva.

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 periodização do treino.

1.1 Elaborar e/ou atualizar o Plano Anual de Treino da equipa ou grupo de praticantes em articulação com o Tutor de Estágio:

- a) Assegurar a coerência entre objetivos, macrociclos, mesociclos e microciclos.
- b) Integrar, analisar e aplicar, no planeamento anual e na intervenção, objetivos e princípios de desenvolvimento a longo prazo dos praticantes.

Mínimo obrigatório: **1 Plano Anual de Treino** com análise formal integrada no planeamento dos princípios de desenvolvimento a longo prazo dos praticantes.

1.2 Elaborar e operacionalizar planos de mesociclo e microciclo, articulados com o planeamento anual e com o calendário competitivo:

Garantir a coerência entre macrociclos, mesociclos, microciclos e sessões de treino.

Mínimo obrigatório: **2 mesociclos e 4 microciclos** e respetivo registo escrito.

1.3 Proceder ao ajustamento do planeamento em função dos dados de treino, do estado dos praticantes e dos resultados obtidos em treino e competição:

Adequar cargas e conteúdos ao nível e evolução dos praticantes.

Periodicidade: **sempre que os dados de monitorização ou as circunstâncias do processo de treino o justifiquem**, e respetivo registo escrito.

2. Planeamento, condução e avaliação das sessões de treino.

2.1 Planear, organizar, conduzir e avaliar sessões de treino:

Assegurar a articulação entre os objetivos definidos, os conteúdos, os métodos, os meios e a carga de treino.

Mínimo obrigatório: **6o sessões de treino**.

2.2 Estruturar e ajustar os planos específicos para cada fase de evolução dos arqueiros (Preparação, Desenvolvimento, Consolidação e Competição).

a) Adequar as sessões conduzidas ao contexto da Entidade de Acolhimento e contemplar o desenvolvimento técnico;

b) O desenvolvimento tático-estratégico sessões combinadas;

c) Preparação para a competição;

d) Situações específicas de correção técnica;

e) Controlo e ajustamento da carga de treino.

2.3 Condução das Sessões:

Demonstrar, durante a condução das sessões, capacidade para gerir o tempo, o ambiente, a organização dos praticantes, os meios de treino, a comunicação pedagógica, o feedback e as adaptações necessárias às condições concretas do treino.

2.4 Avaliar cada sessão conduzida:

Registar os resultados obtidos, os principais constrangimentos e as alterações a introduzir em sessões posteriores.

2.5 Promover hábitos de treino, autonomia e comportamentos sustentáveis.

3. Condução e avaliação pedagógica dos praticantes.

3.1 Acompanhar de forma sistemática a evolução dos praticantes:

a) Observar o desempenho técnico, físico, psicológico e comportamental.

b) Detetar “falhas” na postura e técnica dos arqueiros, aplicando as correções técnicas adequadas.

c) Demonstrar e explicar o gesto técnico, utilizando ajudas visuais, verbais ou manuais, adequadas.

3.2 Utilizar diferentes formas de feedback:

Para corrigir, reforçar e desenvolver o desempenho dos praticantes, adequando a intervenção às características individuais.

3.3 Realizar momentos de avaliação estruturada do desempenho:

Domínios técnico, físico e psicológico/comportamental dos praticantes, utilizando instrumentos de observação, registo e avaliação e utilizar os respetivos resultados para ajustar o processo de treino.

Mínimo obrigatório: 2 momentos formais de avaliação dos praticantes durante o estágio e respetivo registo escrito.

3.4 Participar no acompanhamento individual dos praticantes

Identificar fatores de motivação, dificuldades, expectativas e risco de abandono.

3.5 Implementar, com o Tutor, pelo menos uma estratégia de promoção do compromisso e continuidade dos praticantes.

3.6 Planear, organizar e implementar uma atividade de captação, observação ou enquadramento de novos praticantes:

Identificar indicadores técnicos, físicos, comportamentais e motivacionais relevantes.

Mínimo: **1 atividade de captação/detecção de talentos** e respetivos registos escritos. (A implementar pelo Treinador Estagiário no caso da entidade de acolhimento, não desenvolver este tipo de captação/detecção de talentos).

4. Afinação e manutenção avançada do equipamento – *Tuning*

4.1 Participar e intervir autonomamente em processos de manutenção, afinação e personalização avançada do equipamento de tiro.

4.2 Realizar processos de *tuning*:
Considerar as características do praticante, o tipo de arco e as exigências técnicas do momento de treino ou competição.

4.3 Orientar o praticante na identificação de problemas relacionados com o equipamento e na seleção das soluções de afinação adequadas.

4.4 Registrar as alterações efetuadas e avaliar o seu impacto no comportamento do equipamento e no desempenho do praticante.

Mínimo obrigatório: **3 processos de *tuning*** acompanhados e/ou executados pelo Treinador Estagiário, devendo, sempre que o contexto da Entidade de Acolhimento o permita, abranger diferentes situações de afinação.

4.5 Supervisionar a afinação e verificação do equipamento de tiro, dos atletas, antes e durante a competição.
Quando a Entidade de Acolhimento não disponha de praticantes ou equipamentos de determinada tipologia, essa condição deve ser registada no Dossier de Estágio.

5. Análise biomecânica e cinemática por vídeo e fotografia

5.1 Realizar captação de vídeo da sequência de tiro em contexto de treino.

5.2 Proceder à análise da sequência de tiro:
Identificar erros ou limitações técnicas relacionadas com postura, alinhamento, estabilidade, ancoragem, largada e restantes fases da sequência de tiro.

5.3 Utilizar ferramentas digitais de análise de movimento para fundamentar a intervenção técnica.
A ausência de equipamento que permita a análise de movimento, deverá ser sempre mencionada no Dossier de Estágio.

5.4 Elaborar relatório ou registo de análise:
Identificar os principais problemas observados, as propostas de correção e os resultados obtidos.

5.5 Discutir com o Tutor as propostas de intervenção e aplicar as correções técnicas adequadas.

Mínimo obrigatório: realização de **4 análises biomecânicas**: 2 por vídeo e 2 fotográficas, acompanhadas de registo das conclusões e propostas de intervenção.

5.6 Monitorização e documentação da evolução dos praticantes através de registo fotográfico ao longo do processo de treino.

Mínimo obrigatório: Realização de **4 análises fotográficas de carácter longitudinal com intervalo mínimo de 3 meses** com registo da avaliação inicial, proposta de intervenção e resultado.

6. Simulação e treino sob pressão.

6.1 Planear e conduzir situações de treino que reproduzam as condições psicológicas, regulamentares e competitivas das provas oficiais.

a) Integrar situações de realização de open e eliminatórias com shoot-offs considerando entre outras, situações que necessitem de tomada de decisão sob pressão: alterações ou imprevistos de contexto; simulação de falhas no equipamento.

b) Avaliar o comportamento e o desempenho dos praticantes durante as simulações, identificando aspetos técnicos, táticos e psicológicos a melhorar.

Mínimo obrigatório: **4 sessões de treino** sob pressão competitiva e respetivo relatório.

7. Preparação física específica.

7.1 Planear e implementar sessões de preparação física específica adequadas às exigências do Tiro com Arco:

a) Integrar exercícios orientados para o desenvolvimento da força e resistência muscular, estabilidade do core, estabilidade e resistência da cintura escapular, controlo postural e prevenção de lesões.

b) Ajustar os exercícios e a carga às características e condição dos praticantes.

Mínimo obrigatório: **4 sessões de preparação física específica** e respetivo registo escrito e balanço.

8. Treino mental e controlo da ansiedade.

8.1 Integrar nas sessões de treino estratégias de preparação mental adequadas às necessidades dos praticantes:

a) Aplicar técnicas de respiração, foco atencional, concentração e estabelecimento de rotinas pré-tiro.

b) Integrar as estratégias de preparação mental em situações de treino competitivo e de pressão.

Mínimo obrigatório: **4 sessões/momentos de treino** com integração estruturada de estratégias de preparação mental e respetivo registo e balanço.

9. Controlo e monitorização da carga de treino.

9.1 Registrar sistematicamente o volume de flechas disparadas pelos praticantes, considerando a carga diária e semanal.

9.2 Monitorizar a evolução da carga e identificar situações de risco associadas ao excesso de treino repetitivo. Consideração das fases de volume, intensidade e *tapering*.

9.3 Utilizar os dados recolhidos para fundamentar o ajustamento das sessões e do planeamento.

Periodicidade: registo contínuo durante o período de intervenção do Treinador Estagiário.

10. Enquadramento e intervenção em provas oficiais.

10.1 Participar no planeamento e preparação dos praticantes para competições oficiais.

10.2 Acompanhar os praticantes em contexto competitivo real:
Intervir na preparação, orientação e avaliação do desempenho.

10.3 Aplicar estratégias técnico-táticas adequadas às diferentes fases da competição:
Aplicar as regras de tempo de tiro (ex: 180 segundos para 6 flechas ou 90 segundos para 3 flechas) para a fase de Open Round e Elimination Round (Set System ou Cumulative System).

10.4 Gerir a comunicação com os praticantes:
Nomeadamente na linha de espera, respeitando as regras e procedimentos da competição.

10.5 Avaliar o comportamento e o desempenho dos praticantes em contexto competitivo e utilizar essa informação no planeamento subsequente.

Mínimo obrigatório: **Registo escrito da preparação, orientação e avaliação**, quer das tarefas realizadas quer do desempenho dos seus atletas, em **2 competições oficiais**.

10.6 Observar e registar informação relevante sobre os adversários durante uma competição ou simulação competitiva:
a) Analisar padrões de desempenho, comportamento competitivo e características relevantes dos oponentes.
b) Discutir com o Tutor possíveis estratégias para fases eliminatórias.

Mínimo obrigatório: **1 análise** dos oponentes em competição ou simulação competitiva.

11. Aplicação do domínio regulamentar e segurança.

11.1 Aplicar as regras e regulamentos da World Archery em treino:
Situações de simulação competitiva e competição.

11.2 Colaborar na preparação e organização do campo de tiro, verificando as condições de segurança.

11.3 Aplicar procedimentos de segurança relativos à linha de tiro:
Em particular, circulação, manipulação do equipamento e comportamento dos praticantes.

11.4 Realizar exercícios práticos de arbitragem, segurança e contagem de pontos.

Mínimo obrigatório: **Registo da preparação, organização, implementação e avaliação de 3 situações práticas de aplicação regulamentar**, incluindo pelo menos **1** exercício específico de arbitragem/contagem de pontos e **1** situação de verificação das condições de segurança.

11.5 Verificar as condições de segurança em todas as sessões e competições em que o Treinador Estagiário assuma responsabilidades de orientação.

- a) Verificar linhas de tiro, zonas de segurança, redes, sinalização e condições do equipamento.
- b) Corrigir ou comunicar imediatamente situações de risco.

Periodicidade: em todas as sessões e competições em que o estagiário assuma responsabilidades de orientação.

12. Registo, análise e reflexão sobre o processo de treino.

12.1 Manter atualizado o registo das sessões de treino conduzidas e das principais ocorrências do processo de treino.

Periodicidade: registo e reflexão ao longo de todo o estágio.

Mínimo obrigatório: 4 momentos distintos (Preparação, Desenvolvimento, Consolidação e Competição) de reflexão formal documentada sobre o processo de treino.

12.2 Elaborar registos de análise do desempenho dos praticantes, integrando dados quantitativos e qualitativos.

Na análise biomecânica utilizar: Captação de vídeo; Análise da Sequência de Tiro; Utilização de software/ferramentas de análise.

12.3 Analisar os resultados obtidos, definir e aplicar correções técnicas e formular propostas fundamentadas de ajustamento do processo de treino.

12.4 Utilizar aplicações informáticas ou outros instrumentos digitais adequados ao registo e análise do desempenho.

Mínimo obrigatório: 4 momentos de reflexão formal documentada de análise do desempenho dos praticantes.

13. Observação, mentoria profissional e tutoria.

13.1 Observar sessões de treino conduzidas por outros treinadores:

- a) Preferencialmente de Grau I (quando aplicável), analisando as opções técnicas, pedagógicas e organizativas utilizadas.
- b) Realizar feedback construtivo. Apoiar a resolução de situações-problema.
- c) Elaborar registo de observação e reflexão sobre cada sessão observada.

Mínimo obrigatório: 3 sessões de treino observadas e mentoradas e respetivos registos escritos.

13.2 Planear e conduzir sessões de treino sob supervisão do Tutor de Estágio.

13.3 Participar em reuniões de balanço com o Tutor

Analisar o desempenho, as situações-problema identificadas e as estratégias de melhoria.

13.4 Elaborar o respetivo registo escrito das reuniões de balanço e integrar o feedback recebido na intervenção subsequente.

Mínimo obrigatório: 6 sessões supervisionadas pelo Tutor, distribuídas equilibradamente pelos 3 momentos do estágio (inicial, intermédio e final do estágio), respetivas reuniões de balanço e registos escritos.

14. Participação na gestão e dinâmica da Entidade de Acolhimento

14.1 Participar nas reuniões da equipa técnica e nas reuniões do Clube relacionadas com a atividade desportiva.

- a) Colaborar na distribuição e articulação de tarefas entre a equipa técnica.
- b) Participar na análise e discussão do planeamento desportivo do clube a médio/longo prazo.
- c) Elaborar o respetivo registo escrito das reuniões.

Mínimo obrigatório: Participação em 3 reuniões e respetivo registo escrito.

14.2 Participar nas tarefas organizacionais, logísticas e administrativas associadas ao exercício da função de treinador.

Periodicidade: De acordo com as necessidades da Entidade de Acolhimento.

14.3 Planear, organizar, implementar e dinamizar eventos, competições ou ações de promoção da modalidade. Elaborar o respetivo balanço escrito da Atividade.

Mínimo obrigatório: 1 atividade e respetivo balanço escrito.

14.4 Participar no planeamento e dinamização de reuniões ou momentos de comunicação com os Encarregados de Educação dos praticantes. Elaborar o respetivo registo escrito das reuniões.

Mínimo obrigatório: 2 reuniões ou momentos formais, sempre que existam praticantes menores.

15. Conduta profissional, ética e proteção dos praticantes

15.1 Demonstrar, em todas as atividades desenvolvidas, uma conduta profissional, ética e responsável, adequada à função de treinador.

15.2 Promover o fair play, a verdade desportiva, o respeito, a inclusão e a dignidade dos praticantes.

15.3 Cumprir e promover o cumprimento das normas de segurança e antidopagem.

15.4 Demonstrar capacidade de salvaguardar o bem-estar físico e emocional dos praticantes: Evitar comportamentos ou práticas que possam comprometer a sua integridade.

Periodicidade: atividade contínua, observada e registada transversalmente pelo Tutor, ao longo de todo o estágio.

16. Atualização e desenvolvimento profissional

16.1 Participar em ações de formação, workshops, seminários ou webinars relevantes para o exercício da função de treinador de Tiro com Arco.

Mínimo obrigatório: **2 ações de formação/atualização.**

16.2 Realizar pesquisa bibliográfica sobre temas relevantes para o processo de treino.

16.3 Elaborar e apresentar ao Tutor sínteses de artigos científicos, documentos técnicos ou outros recursos relevantes para a intervenção profissional.

Mínimo obrigatório: **2 sínteses de documentos técnicos ou científicos.**

16.4 Integrar os conhecimentos adquiridos através da atualização contínua na reflexão e no ajustamento da intervenção profissional.

b) Critérios de avaliação

1. Programação e Articulação do Plano de Treino (30%):

Programar o plano anual de treino e as suas subestruturas em articulação com o Tutor de Estágio, demonstrando:

a. Coerência da planificação (30%):

5 pontos - Elabora e articula um plano de treino coerente, estruturado e tecnicamente fundamentado, assegurando a adequada articulação entre macrociclos, mesociclos, microciclos e sessões, em função do nível dos praticantes, dos objetivos definidos e do calendário competitivo.

1 ponto - Apresenta um planeamento desarticulado ou inadequado, sem relação clara entre os diferentes níveis de estruturação do treino e sem considerar o nível, as características ou os objetivos dos praticantes e o calendário competitivo.

b. Organização e progressão do plano (20%)

5 pontos - Organiza e articula de forma lógica e progressiva as diferentes fases e subestruturas do plano, assegurando uma progressão adequada dos conteúdos e das cargas de treino em função dos objetivos e do nível dos praticantes.

1 ponto - Apresenta uma organização desarticulada ou inadequada das diferentes fases e subestruturas do plano, sem progressão coerente dos conteúdos e das cargas de treino face aos objetivos e ao nível dos praticantes.

c. Adequação e inovação dos conteúdos e estratégias (15%)

5 pontos - Seleciona e combina conteúdos, métodos, exercícios e recursos de forma diversificada, criativa e adequada aos objetivos, características e nível dos praticantes, introduzindo estratégias que valorizam a qualidade pedagógica do treino.

1 ponto - Utiliza conteúdos, métodos e recursos repetitivos ou inadequados aos objetivos e características dos praticantes, sem capacidade de adaptação ou inovação.

d. Controlo da carga de treino (25%)

5 pontos - Monitoriza sistematicamente a carga de treino, relacionando o volume de flechas e os restantes indicadores com as diferentes fases do planeamento, ajustado às fases de volume e polimento (*tapering*), identificando riscos e ajustando adequadamente a carga.

1 ponto - Não controla de forma sistemática a carga de treino ou utiliza os dados de forma inadequada, não ajustando o volume e a intensidade às necessidades dos praticantes e às diferentes fases da época.

e) Monitorização e ajustamento do planeamento (10%)

5 pontos - Analisa regularmente os resultados do treino e da competição e introduz, de forma fundamentada e atempada, alterações no planeamento sempre que necessário.

1 ponto - Mantém o planeamento independentemente dos resultados ou das alterações verificadas, não demonstrando capacidade de utilizar a informação recolhida para reajustar o processo.

2. Orientação e Avaliação no Treino e Competição (40%):

Orientar e avaliar a participação dos praticantes com base em duas dimensões fundamentais:

2.1. Competências Técnicas (60%):

a. Domínio Regulamentar (10%):

5 pontos - Demonstra domínio seguro e autónomo das regras da *World Archery*, aplicando-as corretamente em treino, simulações e competição e utilizando esse conhecimento para orientar os praticantes e tomar decisões adequadas.

1 ponto - Demonstra desconhecimento ou aplicação incorreta das regras, necessitando de intervenção frequente do Tutor e comprometendo a qualidade ou segurança do treino e da competição.

b. Fidelização e compromisso dos praticantes (10%):

5 pontos - Estabelece relações pedagógicas positivas e implementa estratégias adequadas para reforçar a motivação, o compromisso, o sentimento de pertença à equipa e a continuidade da prática.

1 ponto - Demonstra dificuldade em estabelecer relações pedagógicas positivas e não evidencia estratégias para promover o compromisso ou a continuidade dos praticantes.

c. Demonstração e correção técnica (10%):

5 pontos - Demonstra o gesto de tiro com elevada precisão técnica e utiliza ajudas pedagógicas adequadas (vídeo, espelhos, referências visuais), facilitando a compreensão e correção pelo praticante.

1 ponto - Apresenta erros na demonstração ou utiliza ajudas inadequadas, podendo induzir o praticante em erro.

d. Controlo do rendimento (15%):

5 pontos - Implementa um processo sistemático de avaliação do rendimento, utilizando indicadores adequados e integrando os resultados nas decisões de treino.

1 ponto - Avalia de forma ocasional e pouco estruturada, sem indicadores claros e sem utilizar os resultados para orientar o processo de treino.

e. Utilização de resultados (10%):

5 pontos - Analisa os resultados obtidos no treino e competição e introduz alterações concretas e fundamentadas nas sessões e no planeamento subsequente.

1 ponto - Recolhe informação, mas não a utiliza, mantendo estratégias de treino desajustadas às necessidades identificadas.

f. Análise competitiva dos oponentes (10%):

5 pontos - Realiza uma análise objetiva dos adversários, identifica padrões relevantes e utiliza essa informação para fundamentar estratégias competitivas adequadas para os seus atletas.

1 ponto - Não recolhe ou interpreta informação relevante sobre os adversários e não consegue utilizá-la para apoiar a definição da estratégia competitiva.

g. Autoanálise técnica (10%):

5 pontos - Analisa criticamente a sua própria intervenção técnica, identifica limitações e define medidas concretas e fundamentadas para melhorar o seu desempenho.

1 ponto - Não reconhece limitações relevantes na sua intervenção ou não consegue definir estratégias concretas para melhorar.

h. Afiinação de material (15%):

5 pontos - Diagnostica autonomamente problemas mecânicos, seleciona procedimentos adequados e executa afinações avançadas com rigor, avaliando o efeito das alterações no comportamento do equipamento e no desempenho.

1 ponto - Demonstra incapacidade para identificar ou corrigir problemas de afinação, necessitando de intervenção constante do Tutor.

i. Análise biomecânica (10%):

5 pontos - Utiliza sistematicamente o vídeo e a fotografia e ferramentas de análise para identificar com precisão erros biomecânicos, fundamentar as correções e verificar os seus efeitos.

1 ponto - Não utiliza adequadamente as ferramentas de análise ou interpreta incorretamente a execução técnica, não conseguindo definir correções adequadas.

2.2 Competências Pedagógicas (40%):

a. Adaptabilidade (15%):

5 pontos - Adapta de forma autónoma e imediata os exercícios, métodos, cargas e estratégias pedagógicas perante alterações das condições de treino ou respostas dos praticantes, mantendo a qualidade e os objetivos da sessão.

1 ponto - Demonstra rigidez perante alterações ou imprevistos, sendo incapaz de ajustar a intervenção sem orientação constante.

b. Desenvolvimento a longo prazo (20%):

5 pontos - Estrutura a intervenção numa perspetiva de desenvolvimento sustentado, equilibrando rendimento imediato com a construção de competências, hábitos, autonomia e bem-estar a longo prazo.

1 ponto - Centra a intervenção exclusivamente nos resultados imediatos, utilizando estratégias ou cargas que comprometem o desenvolvimento sustentado do praticante

c. Valores e Fair Play (20%):

5 pontos - Promove de forma contínua e exemplar o respeito, a ética, o fair play, a verdade desportiva e o cumprimento das regras, utilizando situações de treino e competição como oportunidades pedagógicas.

1 ponto - Tolerar ou adotar comportamentos contrários à ética, ao respeito, ao fair play ou à verdade desportiva.

d. Cooperação e Comunicação (20%):

5 pontos - Comunica de forma clara, adequada e eficaz com praticantes, famílias, dirigentes, Tutor e equipa técnica, promovendo uma intervenção articulada e coerente.

1 ponto - Comunica de forma inadequada ou insuficiente, atua de forma isolada e revela dificuldades de articulação com os diferentes agentes.

e. Dignidade e proteção dos praticantes (15%):

5 pontos - Mantém uma intervenção baseada no respeito pela dignidade, integridade física e emocional dos praticantes, criando um ambiente seguro, inclusivo e pedagogicamente adequado.

1 ponto - Adota ou tolera comportamentos desrespeitadores ou práticas que comprometem a dignidade, segurança ou bem-estar dos praticantes.

f. Autoanálise pedagógica (10%):

5 pontos - Reflete sistematicamente sobre a sua intervenção pedagógica, identifica pontos fortes e fragilidades e define medidas concretas para melhorar a comunicação, o feedback e a condução do treino.

1 ponto - Não demonstra capacidade de analisar criticamente a sua intervenção ou de utilizar o feedback recebido para melhorar.

3. Participação em Outras Tarefas Associadas à Função (20%):

Envolver-se ativamente nas dinâmicas organizacionais e de desenvolvimento do clube:

a. Planeamento plurianual (25%):

5 pontos - Participa de forma fundamentada na definição ou discussão de objetivos e estratégias de desenvolvimento do clube, demonstrando capacidade para compreender o funcionamento da organização numa perspetiva de médio e longo prazo.

1 ponto - Não participa ou demonstra incapacidade para compreender e enquadrar a sua intervenção nos objetivos de desenvolvimento da organização.

b. Gestão de Equipa (15%):

5 pontos - Colabora ativamente com a equipa técnica, partilha informação, assume responsabilidades e contribui para uma organização clara e eficiente das tarefas.

1 ponto - Atua de forma isolada, não partilha informação ou apresenta dificuldades significativas na articulação com os restantes elementos da equipa.

c. Detecção e enquadramento de praticantes (10%):

5 pontos - Identifica de forma fundamentada características e potencialidades dos praticantes e propõe um enquadramento adequado ao seu nível e perspetivas de desenvolvimento.

1 ponto - Não consegue identificar indicadores relevantes ou propõe enquadramentos desajustados às características dos praticantes.

d. Modelos de desenvolvimento desportivo (15%):

5 pontos - Integra de forma consistente princípios de desenvolvimento a longo prazo, adequando objetivos, cargas, conteúdos e expectativas ao nível de desenvolvimento dos praticantes.

1 ponto - Ignora os princípios de desenvolvimento a longo prazo, privilegiando resultados imediatos ou aplicando conteúdos/cargas desadequados

e. Mentoria Profissional (15%):

5 pontos - Demonstra capacidade para observar, analisar e fornecer feedback técnico-pedagógico pertinente, contribuindo para o desenvolvimento profissional do treinador acompanhado.

1 ponto - Não consegue identificar aspetos relevantes da intervenção ou fornece feedback pouco fundamentado, inadequado ou exclusivamente prescritivo.

f. Autoavaliação global (10%):

5 pontos - Realiza uma análise crítica e fundamentada do seu desempenho nas diferentes funções administrativas e de gestão exercidas, identificando pontos fortes, limitações e prioridades concretas de desenvolvimento profissional.

1 ponto - Apresenta uma autoavaliação superficial ou não identifica de forma realista as suas necessidades de desenvolvimento.

g. Gestão de segurança (10%):

5 pontos - Realiza sistematicamente a verificação das condições de segurança (linhas de segurança, redes de retenção, sinalização), identifica antecipadamente os riscos e intervém de forma autónoma e imediata para os eliminar.

1 ponto - Não realiza verificações adequadas, ignora situações de risco ou necessita de intervenção do Tutor para garantir condições mínimas de segurança.

4. Atitudes e Comportamentos Profissionais (Perfil Social) (10%):

Assumir uma conduta exemplar consentânea com a função social de treinador, evidenciando:

a. Assiduidade e Pontualidade (10%):

5 pontos - Cumpre integralmente os horários e compromissos assumidos, preparando atempadamente as atividades e demonstrando elevado compromisso com o estágio.

1 ponto - Apresenta faltas ou atrasos injustificados e/ou compromete o normal funcionamento das atividades.

b. Iniciativa e Autonomia (20%):

5 pontos - Antecipa necessidades, identifica problemas e propõe soluções adequadas, demonstrando autonomia progressiva na tomada de decisões e reduzida dependência do Tutor.

1 ponto - Atua predominantemente de forma passiva e necessita de orientação constante para realizar as tarefas que lhe estão atribuídas.

c. Responsabilidade e Persistência (10%):

5 pontos - Cumpre de forma consistente as responsabilidades assumidas, perseverando perante dificuldades e procurando soluções adequadas para atingir os objetivos definidos.

1 ponto - Demonstra incumprimento, falta de compromisso ou desiste perante dificuldades, transferindo frequentemente a responsabilidade para terceiros.

d. Dinamismo, envolvimento e Liderança (15%):

5 pontos - Demonstra energia, capacidade de mobilização e liderança adequada ao contexto, promovendo o envolvimento dos praticantes e assumindo a condução das atividades com segurança.

1 ponto - Demonstra passividade, dificuldade em mobilizar os praticantes e reduzida capacidade de liderança ou condução do grupo.

e. Adaptabilidade e inclusão (15%):

5 pontos - Adapta a sua intervenção a diferentes praticantes, contextos, níveis, características socioculturais e necessidades específicas, promovendo uma prática inclusiva e equitativa.

1 ponto - Demonstra rigidez ou dificuldade em adaptar a intervenção às características e necessidades dos praticantes, criando barreiras à participação.

f. Salvaguarda do bem-estar e integridade dos praticantes (20%):

5 pontos - Atua de forma sistemática e preventiva na proteção da integridade física e emocional dos praticantes, assegurando um ambiente seguro, respeitador e livre de comportamentos abusivos.

1 ponto - Tolerou ou adota comportamentos que colocam em risco a integridade física ou emocional dos praticantes ou não intervém perante situações inadequadas.

g. Autoavaliação e melhoria contínua (10%):

5 pontos - Avalia regularmente o impacto das suas atitudes e comportamentos, aceita feedback, identifica necessidades de melhoria e introduz alterações concretas na sua atuação profissional.

1 ponto - Rejeita ou ignora o feedback, não reconhece limitações relevantes e não demonstra intenção ou capacidade para melhorar a sua atuação.

3.2.2 Dossiê de Treinador

a) Atividades obrigatórias

O Dossiê de Treinador constitui o instrumento de registo, organização e sistematização das atividades desenvolvidas pelo Treinador Estagiário no exercício concreto das funções de treinador de Grau II, permitindo evidenciar o cumprimento das atividades obrigatórias previstas no estágio e demonstrar a aquisição e aplicação das competências de saída.

O Dossiê deve integrar, de forma organizada e devidamente identificada, os registos escritos, documentos de suporte, evidências e reflexões críticas resultantes das atividades obrigatórias desenvolvidas ao longo do estágio. Consideram-se obrigatórias as seguintes atividades e respetivos registos:

1. Índice Geral

- Sumário organizado e numerado para fácil navegação.

2. Plano Individual de Estágio (PIE)

- Documento original do PIE utilizado para orientar o estágio.

3. Cronograma do Plano de Época

- Calendário geral com as principais fases, macrociclos e eventos.

4. Planeamento da Época

- Descrição detalhada dos macrociclos, mesociclos e microciclos.
- Apresentação analítica dos objetivos e temas de cada ciclo.
- Inclusão das adaptações e reajustes efetuados.

5. Planos de Treino por Fase

- Planos específicos para Preparação, Desenvolvimento, Consolidação e Competição.
- Contém também planos de mesociclos e microciclos ajustados.
- Documentação sobre a adequação dos planos ao contexto da Entidade de Acolhimento.

6. Reflexões Críticas e Análise de Sessões

- Notas sobre os principais constrangimentos e problemas identificados durante os treinos.
- Soluções e correções técnicas aplicadas.
- Avaliação das sessões, incluindo aspectos pedagógicos e organizativos.
- Reflexões sobre a evolução dos praticantes e das cargas de treino.

7. Monitorização e Documentação da Evolução dos Praticantes

- Relatórios de avaliação técnica, física e psicológica.
- Momentos formais de avaliação (mínimo 2).
- Registos fotográficos e/ou audiovisuais ilustrando a evolução dos arqueiros.
- Tabelas e gráficos de evolução e desempenho.
- Análises biomecânicas com registos de vídeo, conclusões e propostas de intervenção (mínimo 4).

8. Relatórios sobre Provas Oficiais, Estágios e Simulações Competitivas

- Relatos documentados da participação, preparação e acompanhamento em competições (mínimo 2).
- Relatórios da simulação e treino sob pressão competitiva.
- Análise dos adversários em competição ou simulação (mínimo 1).

9. Registo das Sessões de Observação e Mentoria

- Relatórios das sessões de treino observadas.
- Reflexões críticas e feedback recebidos.
- Documentação das sessões supervisionadas pelo Tutor e atas das reuniões de balanço (mínimo 6 sessões e reuniões).

10. Registos das Reuniões com o Tutor

- Atas ou notas sumárias das reuniões de acompanhamento, críticas e planeamento.

11. Documentação de Atividades Extra-Treino

- Diplomas, certificados e registos de participação em ações de formação e workshops (mínimo 2).
- Relatórios das atividades organizacionais, eventos, torneios e ações de promoção da modalidade (mínimo 1).
- Registos de reuniões ou comunicações com encarregados de educação, quando aplicável (mínimo 2).

12. Registo das Atividades de Ajustagem do Equipamento (Tuning)

- Documentação detalhada de pelo menos 3 processos de ajustagem realizados ou acompanhados.
- Avaliação do impacto das alterações efetuadas.

13. Registos da Aplicação do Domínio Regulamentar e Segurança

- Registo das ações de organização e fiscalização das linhas de tiro (mínimo 3 situações).
- Exercícios práticos de arbitragem e contagem de pontos.

14. Registos da Preparação Física e Treino Mental

- Planificação e relatórios das sessões de preparação física (mínimo 4).
- Documentação das sessões que incluam técnicas de treino mental e controlo da ansiedade (mínimo 4).

15. Reflexões e Autoavaliação Contínua

- Documentos que contenham reflexões pessoais sobre a evolução do estágio e aquisição de competências em todas as fases (mínimo 4 momentos).

16. Pesquisa bibliográfica sobre temas relevantes para o processo de treino.

- Sínteses de artigos científicos, documentos técnicos ou outros recursos relevantes para a intervenção profissional (2 sínteses de documentos técnicos ou científicos).

17. Bibliografia, Referências e Fontes

- Referências bibliográficas e documentais utilizadas na fundamentação dos conteúdos, metodologias de treino, princípios de preparação desportiva e opções técnico-pedagógicas;
- Artigos científicos e publicações académicas relevantes para as matérias abordadas;
- Manuais, regulamentos, documentos técnicos e orientações oficiais das entidades nacionais e internacionais de referência da modalidade;
- Recursos videográficos e outros recursos digitais utilizados para complementar a análise, observação ou fundamentação das opções apresentadas;
- Legislação, regulamentação e documentação institucional aplicável, quando pertinente;
- Identificação das fontes utilizadas na elaboração de planos, metodologias, exercícios, procedimentos de avaliação e instrumentos de análise apresentados no Dossiê.

b) Critérios de avaliação

1. Estrutura, Organização e Apresentação do Dossiê (65%):

Avalia a capacidade de sistematização, rigor documental e acompanhamento do processo, através dos seguintes parâmetros:

a. Conformidade do PIE (10%):

5 pontos - Inclui todas as evidências obrigatórias e assinaturas do Plano Individual de Estágio de forma correta, completa e dentro dos prazos definidos.

1 ponto - Apresenta o Plano Individual de Estágio incompleto, sem as assinaturas exigidas ou em falta com evidências obrigatórias fundamentais.

b. Registo dos treinos e competições (20%):

5 pontos - Apresenta de forma sistemática e organizada todas as folhas de presença, planos de sessão, fichas de avaliação e resultados de provas.

1 ponto - Demonstra desorganização ou omissão grave na entrega de folhas de presença, planos de sessão, fichas de avaliação ou resultados de provas.

c. Evidências de tarefas complementares (10%):

5 pontos - Documenta com rigor a participação em atividades extra-treino (planeamento, gestão, captação, modelos de desenvolvimento e mentoria).

1 ponto - Falta com a documentação de apoio ou mostra pouca participação nas atividades extra-treino exigidas pela organização.

d. Supervisão (15%):

5 pontos - Inclui todos os relatórios de análise crítica e fichas de observação devidamente assinados pelo Tutor e entregues a tempo.

1 ponto - Apresenta relatórios de análise crítica ou fichas de observação em falta, incompletos ou sem a devida validação do Tutor.

e. Adequação e pertinência (10%):

5 pontos - Mostra um alinhamento total e direto entre as evidências documentadas e os objetivos definidos no início do estágio.

1 ponto - Apresenta registos desfasados ou sem ligação prática aos objetivos fixados no início do estágio desportivo.

f. Atualização sistemática (10%):

5 pontos - Mantém o dossiê atualizado de forma diária ou semanal, sem qualquer lapso ou atraso temporal nos registos efetuados.

1 ponto - Regista atrasos graves e prolongados na atualização do dossiê, acumulando trabalho e criando grandes falhas temporais.

g. Evidências de controlo técnico (15%):

5 pontos - Inclui registos válidos e detalhados sobre o volume de tiro (carga) e fichas individuais completas de afinação do equipamento (*tuning*).

1 ponto - Omite o controlo de carga do volume de tiro ou não apresenta as fichas individuais de afinação e manutenção do equipamento.

h. Conformidade regulamentar e segurança (10%):

5 pontos - Apresenta com rigor todas as *checklists* de segurança de campo e o cumprimento correto dos regulamentos de tiro aplicados.

1 ponto - Descura as normas de segurança ou falha na apresentação das listas de verificação (*checklists*) obrigatórias para a prática desportiva.

2. Fundamentação, Referências e Fontes (25%):

Avalia a qualidade técnica e teórica que suporta as decisões do treinador, com base em:

a. Rigor na referenciação:

5 pontos - Identifica e cita corretamente todas as informações, dados ou metodologias externas utilizadas, seguindo as normas exigidas com rigor e exatidão.

1 ponto - Utiliza informações, dados ou metodologias de terceiros sem qualquer identificação ou citação, configurando plágio ou omissão grave de fontes.

b. Credibilidade das fontes:

5 pontos - Baseia o trabalho exclusivamente em fontes de informação confiáveis, científicas, académicas ou validadas por instâncias oficiais de referência (ex: *World Archery*, IPDJ, FPTA).

1 ponto - Recorre a fontes sem qualquer credibilidade, blogues pessoais não científicos ou fóruns de opinião sem validação técnica ou académica.

3. Bibliografia e Recursos Consultados (10%)

Avalia o esforço de atualização e a profundidade da pesquisa documental, considerando:

a. Diversidade de recursos:

5 pontos - Indica claramente uma ampla variedade de referências bibliográficas, videográficas, artigos científicos e manuais técnicos para fundamentar com solidez as metodologias e os planos do Dossiê.

1 ponto - Limita-se a uma única tipologia de recurso ou omite qualquer fundamentação teórica e técnica para justificar as metodologias de treino e planos aplicados.

3.2.3 Relatório de Estágio

a) Atividades obrigatórias

1. Elaboração do Relatório de Estágio

O Relatório de Estágio constitui o documento final de reflexão pedagógica e crítica sobre o nível de cumprimento e sucesso do PIE, devendo obrigatoriamente estruturar-se nas seguintes fases e elementos:

1.1 Integração

- **Enquadramento:** Contextualização do estágio no âmbito do Curso de Treinadores de Grau II.
- **Estrutura:** Descrição sucinta da organização e lógica interna do relatório.

1.2 Desenvolvimento

- **Grau de concretização do PIE:** Análise detalhada dos objetivos inicialmente propostos e comentário crítico sobre o seu nível de consecução na modalidade.
- **Análise da Entidade de Acolhimento:** Caracterização da realidade desportiva, infraestruturas e recursos do clube ou organização.
- **Responsabilidades:** Descrição clara das funções e nível de autonomia assumidos pelo Treinador Estagiário.
- **Síntese das atividades:** Relato resumido das principais tarefas pedagógicas, metodológicas e organizacionais executadas.
- **Impacto das atividades específicas:** Reflexão crítica sobre os resultados práticos obtidos com a aplicação das sessões de afinação avançada, análise biomecânica de vídeo e treinos de pressão competitiva.

1.3 Conclusão e Reflexão Crítica

Balanco global do impacto do estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador, que é avaliado:

- **Relações interpessoais:** Análise da interação e comunicação com atletas, tutor, coordenador, dirigentes e encarregados de educação.
- **Integração institucional:** Reflexão sobre o processo de inclusão na dinâmica e cultura desportiva da Entidade de Acolhimento.
- **Aquisição de competências:** Identificação clara dos saberes técnicos, pedagógicos e científicos consolidados.
- **Perspetivas futuras:** Apresentação de expectativas profissionais, limitações sentidas no terreno e sugestões práticas para futuras ações de formação.

- **Evolução do grupo de trabalho:** Avaliação do progresso técnico-tático global dos arqueiros sob sua tutela face ao plano anual implementado.

1.4 Supervisão e Validação

- **Parecer do tutor:** Integração e resposta construtiva à análise crítica final e avaliações periódicas emitidas pelo Tutor de Estágio

b) Critérios de avaliação

1. Estrutura, Organização e Conformidade (30%):

a. Fases e elementos (70%):

5 pontos - Cumpre integralmente as três fases obrigatórias (Integração, Desenvolvimento e Conclusão) e inclui todos os respetivos sub-elementos.

1 ponto - Omite fases obrigatórias ou apresenta o documento sem os sub-elementos estruturais exigidos.

b. Extensão regulamentar (10%):

5 pontos - Respeita com rigor a dimensão recomendada de 10 a 15 páginas (excluindo os anexos) no corpo principal do texto.

1 ponto - Falha gravemente a dimensão estipulada, apresentando um documento substancialmente mais curto ou excessivamente longo.

c. Evidências em anexo (20%):

5 pontos - Inclui todos os anexos obrigatórios (fichas de afinação, tabelas de volume ou gráficos de evolução) articulados perfeitamente com as reflexões.

1 ponto - Não apresenta os anexos obrigatórios ou inclui documentos irrelevantes que não suportam as reflexões feitas no texto.

2. Conteúdo e Profundidade Analítica (60%):

a. Qualidade da argumentação (30%):

5 pontos - Desenvolve os argumentos de forma aprofundada, detalhada e solidamente fundamentada em dados práticos e teóricos.

1 ponto - Apresenta argumentos superficiais, vagos, puramente descritivos e sem qualquer tipo de fundamentação ou desenvolvimento sustentado.

b. Coerência de dados (20%):

5 pontos - Demonstra uma consistência lógica perfeita entre as análises qualitativas descritas e os dados quantitativos recolhidos no terreno.

1 ponto - Apresenta contradições graves entre as conclusões qualitativas e os dados numéricos recolhidos e registados no documento.

c. Densidade da reflexão pedagógica (25%):

5 pontos - Revela uma excelente capacidade de autoanálise crítica, avaliando com maturidade o sucesso ou os desvios face ao PIE.

1 ponto - Limita-se a descrever atividades de forma mecânica, sem qualquer reflexão crítica ou pedagógica sobre o seu próprio desempenho.

d. Análise de impacto desportivo (25%):

5 pontos - Demonstra de forma clara, objetiva e mensurável a evolução técnica, física ou psicológica dos arqueiros sob sua tutela.

1 ponto - Falha em evidenciar o impacto do seu treino na evolução dos arqueiros, sem dados que comprovem progressos.

3. Apresentação, Linguagem e Formatação (5%):

a. Clareza e originalidade (20%):

5 pontos - Utiliza uma linguagem fluida, clara, criativa e original, tornando a leitura do documento estimulante e profissional.

1 ponto - Apresenta um texto confuso, repetitivo, de difícil compreensão ou com passagens copiadas que demonstram falta de originalidade.

b. Terminologia técnica (50%):

5 pontos - Aplica com precisão absoluta o vocabulário e a terminologia específica do Tiro com Arco (ex: sequência de tiro, *tuning*, teste de flecha sem penas).

1 ponto - Utiliza termos incorretos, desadequados ou leigos, demonstrando desconhecimento da terminologia técnica própria da modalidade.

c. Rigor linguístico (20%):

5 pontos - Demonstra uma correção ortográfica, gramatical, sintática e de pontuação exemplar em toda a extensão do documento.

1 ponto - Acumula erros ortográficos e sintáticos graves que prejudicam a qualidade científica e a leitura do relatório.

d. Formatação normalizada (10%):

5 pontos - Cumpre estritamente todas as normas gráficas institucionais (tipo de letra, margens, espaçamentos e alinhamentos definidos).

1 ponto - Desrespeita por completo as normas de formatação visual da instituição, revelando desleixo na apresentação do documento.

4. Fontes, Referências e Bibliografia (5%):

a. Rigor nas citações (40%):

5 pontos - Garante a referenciação inequívoca e precisa de todas as informações, dados, teorias ou métodos externos utilizados no texto.

1 ponto - Usa ideias, dados ou teorias de terceiros sem qualquer citação no corpo do texto, omitindo as origens.

b. Credibilidade científica (50%):

5 pontos - Recorre exclusivamente a fontes bibliográficas e videográficas confiáveis, científicas ou validadas oficialmente pela *World Archery*, IPDJ ou FPTA.

1 ponto - Baseia a sua fundamentação em fontes sem valor técnico ou científico, como blogues amadores ou fóruns informais.

C. Normas bibliográficas (10%):

5 pontos - Organiza a bibliografia final de forma correta, rigorosa e padronizada de acordo com as normas exigidas (ex: normas APA).

1 ponto - Apresenta a listagem final de recursos totalmente desorganizada, incompleta ou fora de qualquer norma bibliográfica padrão.

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:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. O Treinador Estagiário, em representação da Entidade de Acolhimento, tem de possuir um seguro desportivo;2. Entregar ao Treinador Estagiário o equipamento oficial da Entidade de Acolhimento;3. Incluir o Treinador Estagiário, nas reuniões da estrutura técnica da Entidade de Acolhimento, quando o tema for de encontro ao PIE. |
|---|

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:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Estar em atividade, na modalidade, nas 3 últimas épocas como Treinador.2. Conhecer o Plano Nacional de Formação de Treinadores. |
|---|

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:

1. Informar o Coordenador sobre situações que coloquem em causa a realização do Estágio conforme previsto no PIE;
2. Reunir com o Coordenador ou a Entidade de Acolhimento, sempre que solicitado, para prestar informação sobre o decorrer dos trabalhos de Estágio.
3. Apresentar um relatório mensal, sobre o trabalho desenvolvido com o Treinador Estagiário, ao Coordenador de Estágio.

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)

