

# Referenciais de Formação

# REGULAMENTO

# DE ESTÁGIOS

**GRAU II**

**REMO**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I.P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Remo  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. – 2023  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação

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

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



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

# Índice

A. Preâmbulo	4
B. Nota Prévia	6
1. Disposições Gerais	8
1.1 Princípios orientadores	9
1.2 Tutoria	11
1.3 Duração dos Estágios	11
2. Planeamento e operacionalização dos Estágios	12
2.1 Objetivos gerais	13
2.2 Outros objetivos dos Estágios (Específicos da Modalidade)	14
2.3 Estrutura organizacional	15
2.4 Condições específicas de realização dos Estágios	16
3. Avaliação dos Estágios	18
3.1 Metodologia, critérios e responsabilidades na avaliação	19
3.2 Critérios e Atividades de avaliação obrigatórias (Específicos da Modalidade)	21
3.3 Classificação Final dos Estágios	24
4. Intervenientes nos Estágios	25
4.1 Entidade Formadora	26
4.2 Coordenador de Estágios	28
4.3 Entidade de Acolhimento	29
4.4 Tutor de Estágios	31
4.5 Treinador Estagiário	33
5. Documentos de Estágio	34
5.1 Protocolo de Estágios	35
5.2 Plano Individual de Estágio	36
5.3 Relatório de Estágio	37
5.4 Dossiê de Treinador	38
C. Anexos	39
Anexo A - Protocolo de Estágio	40
Anexo B - Plano Individual de Estágio	43

# 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 REMO

A entrada em vigor da Lei 106/2019, de 6 de setembro veio promover um conjunto de alterações ao regime de acesso e exercício da actividade de treinador de desporto e ao programa nacional de formação de treinadores.

Desde 2016 que o perfil do remador português está a ser alvo de uma reformulação, fruto das alterações internacionais, mas também nacionais. A eliminação da categoria de ligeiros e sua possível substituição pelo Remo de Mar no programa olímpico leva a uma alteração profunda do perfil do remador português. A esta mudança, associa-se o aumento de eventos desportivos que incluem a participação de tripulações mistas, sendo que a sua futura inclusão no programa do World Rowing e Olímpico se avizinha inevitável.

Englobado neste processo de mudança está também o Remo para portadores de deficiências, que está contemplado nos vários graus de formação e tem desde 2020, um processo de selecção definido, quer em testes ergométricos quer em testes de água, com vista à participação internacional.

Desta forma, as novas alterações dos referenciais de formação, os cursos de formação de treinadores e respectivos estágios vêm corresponder aos anseios dos treinadores, clubes e, em última análise, dos reais protagonistas – os remadores, constituindo como um momento de sistematização, de aplicação e de consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo da componente curricular da formação do treinador, convertendo-se em competências efectivas e realizáveis no terreno.

O Grau II do curso de treinadores representa já uma afirmação da carreira de treinador bem como na consolidação dos conhecimentos técnicos, potenciando os atletas para patamares de competitividade cada vez mais elevados. Significa também uma maior responsabilidade na influência do percurso desportivo de um atleta uma vez que a capacidade de intervenção e influência sobre o seu desenvolvimento é também maior.

Para o sucesso dos estágios, serão essenciais as entidades de acolhimento (clubes e associações), dos seus quadros técnicos, dos coordenadores de estágios e dos tutores. Do maior ou menor empenho e cumprimento dos programas destes agentes, dependerá, sem dúvida, a maior ou menor qualidade dos futuros treinadores para a modalidade do Remo.

A Federação Portuguesa de Remo não deixará de protagonizar todas as acções ao seu alcance no sentido de se atingirem patamares de excelência na formação de treinadores, na convicção de que se trata de um dos pilares do desenvolvimento sustentado da modalidade do Remo.

# 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:

Permitir ao Estagiário conhecer a realidade do remo na vertente de ensino e competição, nos escalões para a qual se encontrará habilitado a dar treinos;

Dirigir o treino de remo nas modalidades de Remo Olímpico, Remo Indoor, Remo de Mar e Remo Adaptado nos escalões de juniores e seniores da Via Desporto de Competição.

Ensinar o remo na modalidade de Remo de Mar, aos recém praticantes da Via Desporto de Competição.

Capacitar os Formandos de competências para compreender e seleccionar metodologias que lhes possibilite o desenvolvimento técnico, físico e competitivo quer em situação de treino, quer em situação de competição das equipas que estão sob a sua orientação.

## 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: 320 horas (8h/semana X 4 semanas X 10 meses). A distribuição das horas entre Treino e Competição dependerá da altura de época desportiva bem como dos objectivos desportivos que o clube de acolhimento definir. Deve o Treinador Estagiário, junto do seu Tutor definir a distribuição pro forma a que, pelo menos, 60% da carga horária total do estágio seja destinada à orientação das sessões de treino e 12.5% destinada ao acompanhamento das equipas em competição.

### 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:

O estágio para treinadores de grau 2 é realizado nos seguintes escalões:

Via Desporto de Competição:

- Remo Olímpico, Remo Indoor e Barcos Estáveis / Remo de Mar e Surf Boat  
 Aprende a Competir – Júnior a competir a nível Regional e Nacional  
 Adaptado – Sénior Adaptado

Via Desporto de Participação:

- Remo Olímpico, Remo Indoor e Barcos Estáveis  
 Activo para a Vida e Adaptado - +16 e +18 (adaptado)  
 - Remo de Mar e Surf Boat  
 Aprende a Treinar  
 Activo para a Vida

### 2.4.3 Atividades específicas dos Estágios

Considerando que podem vir a ser definidas outras actividades, pelos intervenientes no processo de Estágio, designadamente, Entidades Formadoras, Entidades de Acolhimento, Tutores e Treinadores Estagiários, são actividades específicas a desenvolver no âmbito do Plano Individual de Estágio (PIE), as seguintes:

1. Condução de sessões de treino: i) na água, nos ergómetros, nas sessões de força e outro tipo de sessões que possam ser pertinente para o desenvolvimento desportivo; ii) realização de sessões

- de introdução à vertente de Remo de Mar, quer na variante Beach Sprint quer Coastal, Surf Boat e Barcos Estáveis; iii) condução de sessões de treino nas diferentes modalidades – remo indoor, remo olímpico, remo de mar, surf boat e barcos estáveis; iv) aplicação a cada um dos atletas que constitui a sua Equipa de fichas de registo das avaliações físicas e técnicas; v) avaliação inicial dos parâmetros antropométricos e físicos, aplicando testes no terreno; vi) ensino dos procedimentos de segurança relativos ao Remo de Mar e Surf Boat, quer em terra quer na água; vii) presença, em 60%, dos treinos da equipa que lhe for atribuída; viii) aplicação de conceitos biomecânicos (sectores de remada, arcos de remada);
2. Orientação dos praticantes em competição, nas seguintes competições: i) Campeonato Regional de Inverno e Velocidade, Campeonato Nacional de Fundo e Velocidade, Campeonato Nacional Indoor, Campeonato Nacional de Yolle; ii) Taça de Portugal em Remo de Mar; iii) Testes de acesso à Equipa Nacional de Remo (quando se verificar), orientando os atletas ao nível de preparação do material, procedimentos no aquecimento, cumprimento de horários de provas, estratégias de regatas, recuperação pós-regata e manuseamento do material;
  3. Trabalho individual a efectuar pelo Treinador Estagiário, nas seguintes tarefas:
    - a) Preparação das sessões de treino: i) elaboração de grupos de treino, de acordo com as faixas etárias, horários de treino e nível de prática; ii) elaboração de fichas de unidade de treino a serem aplicadas na água, no remo indoor, na corrida e na sala de força, tendo em conta o número de praticantes envolvidos bem como a disponibilidade dos espaços e material; iii) elaboração de fichas de observação técnica e de registo de avaliações físicas, caso não exista um modelo em aplicação no clube de acolhimento e respectiva aplicação; iv) elaboração do plano anual de treino e as suas subestruturas; v) participação no planeamento plurianual da actividade de treino;
    - b) Participação nas estratégias de desenvolvimento do clube de acolhimento: i) participar na gestão da equipa técnica; ii) participar na elaboração e operacionalização de modelos de desenvolvimento dos praticantes a longo prazo; iii) participar na identificação de talentos;
    - c) Preparação da competição: i) desenvolvimento de actividades relativas à competição e respectivos documentos de apoio (preparação do material, aquecimento de prova, procedimentos técnicos, recuperação pós-regata e arrumar/transportar o material; ii) participação e coordenação, junto dos atletas que treina, da logística referente à participação em competições (inscrições, selecção das embarcações, transporte de material e atletas, organização dos horários de refeições, agendamento de saída e chegada das competições); iii) elaboração de fichas de registo da competição;
    - d) Avaliação e reflexão pedagógica: reflexão/apreciação crítica das fichas de registo das avaliações físicas, técnicas e de competição, para cada atleta que compõe o seu grupo de trabalho, tendo por base a análise evolutiva dos índices ergométricos, qualidade técnica e resultados desportivos: i) avaliações físicas (testes ergométricos, antropométricos e regatas-treino); ii) técnicas (gesto de remada e eficácia de remada); iii) competição e respectivas reflexões (apreciação crítica dos resultados, da estratégia de regata e qualidade técnica da remada); iv) reflexão pedagógica após cada microciclo e mesociclo (sendo essa reflexão apresentada ao Tutor aquando das respectivas reuniões);
    - e) Preparação e actualização do Dossier de Treinador, composto pelos documentos indicados em

- 3a), 3b) e 3c), planificação geral da época e sua actualização semanal através: i) elaboração do Plano Individual de Estágio que contemple a definição de objectivos, conteúdos, estratégias de intervenção, meios de avaliação e controlo; ii) decisão da estrutura e dos separadores que vão constituir o dossier de estágio; iii) actualizações semanais e entrega do Dossiê do Treinador de acordo com as datas definidas no Plano Individual de Estágio;
- f) Realização e preparação das tarefas necessárias à avaliação do Estágio, através da elaboração de um Relatório Final relativo ao processo de desenvolvimento do Estágio, tendo em conta os aspectos técnico-científicos do treino e apresentando sugestões de melhoria em termos de intervenção profissional, que deverá ocorrer até um mês após o término do referido estágio. O Relatório de Estágio, cujo modelo pré-estabelecido (pag. 38, ponto 5.3. deste RE), é de apresentação obrigatória e a sua análise irá incidir sobre as Tarefas e Actividades Específicas desenvolvidas pelo Treinador Estagiário.

4. Relacionamento com o Tutor e Coordenador de Estágio, participando em todas as reuniões/encontros agendados, nomeadamente com: i) coordenador do estágio, cinco reuniões, uma de dois em dois meses; ii) o tutor do estágio, oito reuniões que correspondem ao início de cada mesociclo, apresentando o balanço do mesociclo anterior; iii) observação e coadjuvação dos treinos do Tutor no início de cada mesociclo, nomeadamente sessões de treino mais específicas desse mesmo ciclo;

5. Realização de outras tarefas relacionadas com o exercício da função de Treinador, tais como: i) reunião com Pais e/ou Encarregados de Educação dos remadores visando sensibilização e informação, uma no início da actividade e outra sempre que estiverem próximas as seguintes actividades – Campeonato Nacional de Fundo, Campeonato Nacional de Indoor, Campeonato Nacional de Yolle, Campeonato Nacional de Velocidade e Taça de Portugal em Remo de Mar; ii) uma reunião mensal com os elementos da equipa técnica do Clube na área do remo onde se insere a equipa da entidade desportiva de acolhimento; iii) duas reuniões com os dirigentes da entidade desportiva de acolhimento; iv) participação na organização de competições, seja através do clube de acolhimento seja através da associação regional a qual está ligado, sendo que o estagiário tem de realizar uma abordagem do Remo de Mar, nomeadamente na vertente Beach Sprint, quer seja uma abordagem teórica (adaptação de espaços para a prática de Remo de Mar) quer seja a organização de uma actividade prática no âmbito desta modalidade; v) realizar, em parceria com a entidade onde se realiza o estágio, uma abordagem do remo adaptado, quer seja uma abordagem teórica (adaptação de espaços para a prática de remo por pessoas com deficiências) quer seja a organização de uma actividade prática para este grupo de praticantes e acompanhar uma equipa de remo adaptado nos campeonatos nacionais (quando tal se verificar); vi) participação em acções formativas, relacionadas com a modalidade.

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

Nada a assinalar.
-------------------

#### 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)	<b>60%</b>
2. Dossiê de Treinador (DT)	<b>30%</b>
3. Relatório do Estágio (RE)	<b>10%</b>

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. Desempenhar a função de treinador, no que à condução das unidades de treino, acompanhamento de regatas, planeamento e gestão da equipa técnica diz respeito, cumprindo com o estabelecido em 2.4.1., nomeadamente:

a) Elaboração do Planeamento de Época, devidamente enquadrado no planeamento plurianual, aplicação e reflexão pedagógica de planos de treino adaptados ao grupo de atletas que orienta;

b) Controlo da assiduidade e desempenho ao grupo de atletas que orienta;

c) Realização de momentos de avaliação em situações de treino, com registos de variáveis preponderantes ao desempenho desportivo e respectivas reflexões com recurso a tabelas comparativas, nomeadamente ergométricos, índices de força e tempos de água;

d) Avaliação inicial dos parâmetros antropométricos e físicos, aplicando testes no terreno, servindo os mesmos para a elaboração de modelos de deteção de talentos desportivos e seu desenvolvimento a longo prazo;

e) Afição das embarcações, de acordo com as características do grupo que orienta e definir sectores e arcos de remada;

f) Ensino do modelo técnico e procedimentos de segurança na água e em terra, nomeadamente na variante de Remo de Mar bem como a participação em organização de eventos de Remo de Mar, através do clube de acolhimento e/ou associações regionais;

g) Acompanhamento em competição;

h) Elaboração de fichas de observação técnica, caso o clube de acolhimento não tenha, e sua aplicação;

i) Ensino dos procedimentos a ter com o material quando se desloca para competições bem como nos procedimentos relativos à segurança e circulações nos campos de regata;

j) Registo das reuniões realizadas com o Tutor, Coordenador de Estágio e Encarregados de Educação;

2. Fornecer ao Tutor, sob qualquer forma de comunicação, até ao dia de início de cada microciclo, as Fichas de Unidade de Treino desse mesmo ciclo;

3. Assegurar a participação da condução de um mínimo de 60% da carga horária destinada às sessões de treino

previstas para a época desportiva;

4. Na ausência do Treinador Estagiário, assegurar a realização das sessões de treino por parte do Tutor, com o conhecimento prévio e devidamente justificado por este;

5. Assegurar a participação na condução de um mínimo de 12.5% da carga horária destinada ao estágio, nas regatas previstas para a época desportiva;

6. Ter disponível para consulta pelo Tutor, no máximo ao fim de cada mesociclo de ensino/aprendizagem considerado, as reflexões pedagógicas sobre o decurso das sessões de treino e das regatas, sobre os meios utilizados para a sua consecução, sobre o efeito dos exercícios em treino nas regatas e nos remadores, o desempenho destes nas competições;

7. Realização de actas/notas sumárias das reuniões com o Tutor, no início de cada mesociclo e das reuniões com os Pais;

8. Participação em, pelo menos uma, acção formativa relacionada com a modalidade e elaboração do resumo da mesma.

### b) Critérios de avaliação

O estagiário, cujo estágio será avaliado por um Tutor, deverá:

1. Preparação das sessões de treino e de competição e das tarefas a desempenhar no apoio à Gestão da equipa Técnica (30%) (Coerência com os princípios metodológicos – 5%; Definição dos objectivos e gestão do tempo da sessão de treino – 9%; Ligação entre sessões anteriores e seguintes – 3%; Gestão das actividades e tarefas técnicas da equipa – 8%; Capacidade criativa/inovadora – 2.5%; Apresentação gráfica dos documentos produzidos com utilização correcta de terminologia específica e correcção da produção escrita – 2.5%; );
2. Condução das sessões de treino e de competição (30%) (Competências técnicas, rigor e habilidade demonstrada para a função – 3%; Instrução e feedback – 4%; Participação activa nas actividades propostas – 5%; Dinâmica e entusiasmo – 4%; Aplicação das normas de segurança – 5%; Utilização de uma linguagem clara e uma correcta terminologia específica – 4%; Promoção de ambiente de treino favorável ao ensino/aprendizagem dos atletas – 5%);
3. Avaliação Técnica, Física e dos resultados dos Atletas nas Competições e Reflexão Pedagógica (20%) (Pertinência da escolha dos protocolos e momentos de avaliação física e de competição – 7%; Apresentação gráfica dos documentos produzidos (comparação entre momentos de avaliação, taxas de evolução, identificação dos factores influenciadores do desempenho e desenvolvimento a longo prazo), com utilização correcta de terminologia específica e correcção da produção escrita – 7%; Revisão do processo Ensino-Aprendizagem – 2%; Detecção/sinalização de erros cometidos no processo Ensino-Aprendizagem – 2%; Propostas de novas acções/estratégias a serem utilizadas no processo Ensino-Aprendizagem – 2%);
4. Relacionamento Interpessoal (5%) (Relacionamento com os demais intervenientes no Estágio – Cordialidade, pontualidade, respeito (Tutor, pais dos praticantes, estrutura técnica e dirigentes do clube) – 2.5%; Integração na Entidade de Acolhimento – 2.5%);

5. Participação em reuniões e em actividades/iniciativas de formação (10%) (Participação – 2.5%; Responsabilidade – 2.5%; Iniciativa – 3%; Capacidade criativa/inovadora – 2%);
6. Cumprimento dos prazos (5%) (Entrega das Fichas de Unidade de Treino; Avaliação Técnica, Física e dos resultados dos atletas nas competições; Reflexões Pedagógicas; Actas de reuniões com o Tutor; PIE; e Relatório de Estágio).

### 3.2.2 Dossiê de Treinador

#### a) Atividades obrigatórias

O Dossiê de Treinador deverá reflectir o trabalho desenvolvido pelo treinador junto da equipa de que é tecnicamente responsável, um processo metodológico integral, regular e sistemático - aferido no contexto de regata - de aquisição aperfeiçoamento e consolidação de conhecimentos por parte dos remadores. O Dossiê do Treinador deve reflectir, tão pormenorizadamente quanto possível, as incidências do trabalho realizado de modo a permitir uma avaliação sustentada desse percurso. Assim, deve ser organizado segundo cinco áreas, com as adaptações inerentes aos escalões etários iniciais e às respectivas etapas de desenvolvimento dos remadores e devem incluir todos os documentos produzidos nestas cinco áreas:

1. Aspectos gerais – Caracterização do Clube (estrutura directiva e técnica, embarcações e equipamento, horário de funcionamento, história e política desportiva); Caracterização da equipa (nome, data nascimento, morada, contactos telefónicos, filiação e contactos, historial desportivo, dados antropométricos e ergométricos); Mapa de actividades (horário de treino, distribuição dos treinos/semana); Objectivos para a época desportiva e Planeamento de Época; Objectivos e planeamento plurianual; Regulamento interno (assiduidade, participação em regatas, regras de conduta e cooperação); Actas das reuniões; Plano Individual de Estágio (PIE);
2. Modelo técnico/táctico - Formação da equipa (recrutamento dos remadores, identificação de nichos de captação (escolas, locais, idades); Identificação das capacidades físicas e técnicas (avaliação inicial dos parâmetros antropométricos e físicos, aplicando testes no terreno e elaboração de tabelas de evolução e previsão de rendimento); Elaboração de estratégias de aplicabilidade do Modelo Técnico de Remada (identificação dos aspectos críticos e elaboração de estratégias para os diferentes níveis técnicos); Definição e aplicação de conceitos biomecânicos, de acordo com as características das tripulações;
3. Processo de treino – Definição dos momentos competitivos e sua classificação por importância; Pressupostos fundamentais dos macro, meso e microciclos (elaboração das sessões de treino, determinação do volume total de treino e prevenção de lesões); Periodizar os momentos de avaliação intermédios (aplicação dos modelos de avaliação existentes nos clubes de acolhimento); Realizar medições biomecânicas nas tripulações por forma a otimizar o seu rendimento, seja por utilização de instrumentos seja por utilização de programas informáticos específicos;
4. Processo competitivo – Definir o calendário competitivo (seleccionar as regatas e seu grau de prioridade); Estabelecer os diferentes momentos de forma física para as diferentes competições (regionais, nacionais, olímpico e remo de mar); Definir tempos de referência para a participação em

competições; Realizar sistemas de selecção de tripulações através de regatas-treino, tipo “seat-race”; Participação na organização de competições com a elaboração de relatórios sucintos.

5. Processo de observação – Observação da própria equipa (quer de observação individual quer de tripulações) e das equipas adversárias (elaboração de fichas de observação técnica e respectivos exercícios de correcção), observação e coadjuvação dos treinos do Tutor.

### b) Critérios de avaliação

1. Elaboração e Organização do Dossiê de Treinador (DT) (35%) – (Grau de cumprimento da estrutura (10%) e organização do DT (25%));
2. Actualização do DT (65%) – (Recolha e organização da informação recolhida (10%); Registo diário das actividades desenvolvidas (15%); Reflexões dos resultados obtidos (25%); Descrições de todas as tarefas de âmbito técnico indicadas pelo Tutor (15%));

## 3.2.3 Relatório de Estágio

### a) Actividades obrigatórias

O Relatório de Estágio, cuja elaboração deve reportar o seguinte:

a) Situação inicial: i) identificação dos objectivos do Estágio e sua concretização; ii) caracterização do Clube e do seu contexto - História, missão, visão e valores (expressos, subentendidos ou inferidos); iii) caracterização da equipa e do seu contexto interno e externo; iv) avaliação inicial dos parâmetros antropométricos; v) definição de objectivos desportivos a longo prazo; vi) participação na organização de competições;

b) Autorreflexão e descrição sobre as actividades realizadas, sobre a utilização das instalações e materiais didáticos disponibilizados, aos recursos humanos disponíveis e sua gestão, à circulação de informação dentro do Clube e aos procedimentos de funcionamento do mesmo e caracterização dos procedimentos em situações de treino e competição (avaliações físicas e técnicas, ensino do modelo técnico, implementação de metodologias específicas da modalidade, recurso a conceitos biomecânicos para definir afinações das embarcações, identificação de talentos desportivos) e reflexão sobre os resultados obtidos;

c) Conclusões sobre o cumprimento dos objectivos definidos no PIE.

### b) Critérios de avaliação

1. Produção escrita (40%) – i) Estrutura do Relatório de Estágio (RE) (10%); ii) Rigor na descrição das actividades (10%); iii) Utilização correcta das terminologias técnicas (5%); iv) Correcta utilização da língua portuguesa (5%); v) Síntese das actividades (5%); vi) Pontualidade na sua entrega (5%);

2. Autorreflexão crítica e avaliativa (60%) – i) descrição das actividades desenvolvidas (10%); ii) reflexão das actividades desenvolvidas (20%); iii) reflexão sobre o cumprimento dos objectivos definidos no PIE (20%); iv) análise sobre as relações estabelecidas com os vários intervenientes e entidades (10%).

### 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)	<b>60%</b>
2. Dossiê de Treinador (DT)	<b>30%</b>
3. Relatório do Estágio (RE)	<b>10%</b>

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:

A entidade desportiva deve apresentar uma equipa acolhedora do estágio que, durante a época desportiva correspondente:

1. Tenha um funcionamento regular das suas actividades e uma participação regular no calendário

competitivo, expresso em campeonatos, regatas ou concentrações desportivas, de forma a que:

- a) Promova a nível regional e nacional a prática do Remo;
- b) Tem como principal objecto da sua actividade o ensino e a prática do mesmo;
- c) Assume o estrito respeito pelos regulamentos do remo aprovados pela FPR;
- d) Respeita a regulamentação da FISA.

2. Intervém com praticantes enquadrados em actividades visando o sucesso desportivo, através de escalão etário próprio.

## 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"><li>7. Preferencialmente, assumir funções técnicas na mesma entidade desportiva que o estagiário;</li><li>8. Ter conhecimento das novas tecnologias utilizadas na prática do remo (cardio-frequêncímetro, GPS, aparelhos de medição de forças, recolha e tratamento de imagem, recolha e análise de indicadores fisiológicos e biomecânicos).</li></ol> |
|---|

No cumprimento do papel fundamental que o Tutor desempenha no desenvolvimento e no êxito do processo de Estágio, deve ser garantido um conjunto de premissas de atuação quer ao nível da orientação e da supervisão dos Treinadores Estagiários, quer ao nível da execução das obrigações regulamentares de realização dos Estágios.

### 4.4.3 Responsabilidades e obrigações específicas do Tutor:

1. Elaborar, em conjunto com o Coordenador de Estágio e o Treinador Estagiário, o Plano Individual de Estágio (PIE);
2. Acompanhar, supervisionar e orientar a evolução do Treinador Estagiário e a execução do PIE,

nomeadamente através da observação de treinos e de competições (quando aplicável);

3. Apoiar a preparação dos planos de época e das unidades de treino a ministrar pelo Treinador Estagiário;
4. Apoiar o Treinador Estagiário no levantamento das questões a analisar e no estabelecimento de metodologias a seguir;
5. Organizar a observação e recolher informação das situações treino e de competição (se for caso disso) para análise nas sessões de tutoria;
6. Estimular o desenvolvimento da capacidade de raciocínio crítico e de reflexão sobre a prática do Treinador Estagiário;
7. Apoiar o Treinador Estagiário na elaboração e desenvolvimento do Dossiê de Treinador e do Relatório de Estágio;
8. Avaliar o Estágio e propor ao Coordenador de Estágio a respetiva classificação.

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

9. Orientar o treinador estagiário na escolha das embarcações a na sua afinação para o escalão em que serão utilizadas;
10. Orientar o treinador estagiário no ensino da técnica preconizada pela equipa nacional (modelo FISA);
11. Realizar avaliações de desempenho, em tripulações, e optar pelas melhores estratégias de selecionar as tripulações mais rápidas;
12. Orientar o treinador estagiário na utilização de aparelhos de medida no barco e em terra, bem como na sua correcta recolha e interpretação de dados;
13. Orientar o treinador estagiário na recolha e análise de imagem para correcção técnica.

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

- Proporcionar ao Treinador Estagiário um bom enquadramento na Entidade de Acolhimento, facilitando o conhecimento sobre o ambiente no qual está integrado, assim como sobre prioridades, costumes, modelos, instituições e estruturas que com ela se relacionam;
- Aconselhar o Treinador Estagiário na concretização dos seus objetivos, visando o seu desenvolvimento interpessoal, psicossocial, educacional e profissional (o significado crucial desta função está ligado à relação de suporte entre um Treinador mais experiente, e outro, em formação);
- Estabelecer uma relação aberta com o Treinador Estagiário, através de um diálogo franco e sincero valorizando a capacidade para ouvir as suas posições, os seus juízos e os seus valores, questionando as justificações para a sua formulação e contribuindo para a sua reformulação,

quando não corresponderem ao desejado.

## 4.5 Treinador Estagiário

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

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

### 4.5.1 Responsabilidades e obrigações do Treinador Estagiário:

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

# 5. Documentos de Estágio



## 5. Documentos de Estágio

### 5.1 Protocolo de Estágio (modelo: Anexo A)

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

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

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

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

## 5.2 Plano Individual de Estágio (modelo: Anexo B)

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

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

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

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

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

## 5.3 Relatório de Estágio

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

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

O Relatório de Estágio deve contemplar os seguintes elementos:

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

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

## 5.4 Dossiê de Treinador

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

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

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

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

## c. Anexos



## Anexo A Modelo de Protocolo de Estágios

### PROTOCOLO DE ESTÁGIOS

Entre,

Entidade Formadora:

Entidade de Acolhimento:

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

#### Cláusula Primeira

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

#### Cláusula Segunda

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

#### Cláusula Terceira

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

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

#### Cláusula Quarta

A (Identificação Entidade Formadora) compromete-se a:

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

condições do Seguro Desportivo.

#### **Cláusula Quinta**

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

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

#### **Cláusula Sexta**

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

#### **Cláusula Sétima**

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

(Local) , \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

A Entidade Formadora

A Entidade de Acolhimento

(Nome e cargo)

(Nome e cargo)

## Anexo B Modelo de Plano Individual de Estágio

### PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

DATA: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

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

ENTIDADE FORMADORA:

ENTIDADE DE ACOLHIMENTO:

COORDENADOR/A DE ESTÁGIO:

TUTOR/A:

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

Data de Início: \_\_ / \_\_ / \_\_ Data de Fim: \_\_ / \_\_ / \_\_

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

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

Atividades (Grandes tarefas) do Estágio

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

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

(...)

Avaliação Intermédia - Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

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

(Local) , \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

O /A Coordenador/a de Estágio

O/A Tutor/a

O/A Treinador/a Estagiário/a

(Nome)

(Nome - CTD N°)

(Nome)

