



CANDIDATURA AO CURSO DE TREINADORES DE GRAU II

2022 - 2023

Dezembro de 2021

1- INTRODUÇÃO

A constante formação de mais e melhores treinadores é reconhecida por todos os intervenientes no desporto, como forma de promoção da modalidade que eles representam.

A intervenção de qualidade no âmbito desportivo, nas suas vertentes sociais e de capacidades físicas na formação e rendimento de atletas, faz do treinador uma figura chave em todo este processo.

Sendo assim, a formação de treinadores de andebol é indispensável ao sucesso da modalidade e aos objetivos que esta pretende alcançar, dando continuidade ao sucesso que temos assistido nestes últimos anos tanto na seleção A como nas seleções juniores, assim como a emigração de jovens talentos portugueses para campeonatos de referência internacional.

O curso de grau II representa a nível intermédio de formação de treinadores na sua qualificação profissional de Treinador de Desporto.

O documento que define os referenciais de formação (Geral e Específico) do treinador de andebol está regulamentado pelo IPDJ e instrui o futuro treinador de grau II para o contexto de Rendimento Desportivo com quadros competitivos sistemáticos e de natureza formal.

Compete ao Treinador de grau II a orientação de praticantes nas etapas iniciais e intermédias de desenvolvimento, excluindo as de nível avançado e mais avançado de rendimento inerentes a cada modalidade desportiva, a coordenação de equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos graus I e II e, ainda, a coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao grau III.

É importante destacar as competências aos treinadores que finalizem o curso de grau II, de planear, organizar, implementar e avaliar autonomamente as atividades dos seus praticantes no âmbito do treino e da competição a longo prazo, pois só assim estão a promover o desenvolvimento desportivo geral que pretendemos para os atletas de andebol, tal como os objetivos do Programa Nacional de Formação de Treinadores.

Nesta linha de pensamento e na necessidade de qualificar mais técnicos com o grau II na região de Lisboa, a Associação de Andebol de Lisboa (AAL) em parceria com a Federação de Andebol de Portugal (FAP) pretende organizar o curso de treinadores de grau II.

2- ORGANIZAÇÃO

O presente curso de treinadores (componente geral e específica) é constituído por um total de 147 horas, em regime misto (online e presencial).

A componente geral, constituída por quatro unidades de formação, apresenta um total de 11 horas estando prevista desenvolver-se a partir do dia 30 de abril e até 16 de maio de 2022.

Por sua vez, a componente específica, com nove unidades de formação, é constituída por um total de 136 horas, estando prevista desenvolver-se até ao final do mês de maio de 2022.

A componente prática (estágio) ocorre ao longo de uma época desportiva com uma duração mínima de seis meses. Neste sentido, terá início no mês de setembro de 2022 e fim no mês de junho de 2023, refletindo a época desportiva 2022-2023.

3- CONTEÚDOS

Os conteúdos da componente geral serão os propostos nos referenciais de formação geral para os cursos de treinadores de desporto do Programa Nacional de Formação de Treinadores.

Os conteúdos da componente específica estão de acordo com os referenciais de formação específica propostos pela Federação de Andebol de Portugal relativamente ao Curso de Treinadores de Grau II.

4- INSCRIÇÕES

As inscrições serão obrigatoriamente realizadas on-line, via portal da Federação de Andebol de Portugal, sendo que o número mínimo de formandos é de 15 e o máximo de 30.

Os requisitos para a candidatura e conseqüente processo de seleção são os seguintes:

- Idade mínima 19 anos;

- Escolaridade mínima obrigatória, em função da data de nascimento:

4ªAno - Para indivíduos nascidos até 31/12/1966. 6 anos e ou para indivíduos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/19;

6ªAno - Para indivíduos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980;

9ªAno - Para indivíduos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002;

12ªAno - Para indivíduos nascidos a partir de 01/01/2003 e/ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/2010, no 1º e no 2º ciclo do ensino básico, ou no 7º ano de escolaridade;

- Título Profissional de Treinador/a de Desporto da Modalidade de Grau I ou que cumpra os requisitos definidos na legislação para “Praticantes de alto nível”.
- Desempenho efetivo de 1 ano ou uma época desportiva com a duração mínima de 6 meses de exercício profissional da função de treinador de Grau I da modalidade, excetuando os que cumpram os requisitos definidos na legislação para “Apoio às carreiras duais”.

Critérios específicos para admissão (no caso de o número de candidatos ser superior ao limite máximo)

- Estar inscrito num clube pertencente à Associação de Andebol de Lisboa.
- Comprovar que é o responsável técnico por uma equipa e escalão etário onde é necessário possuir o TPTD de grau II.
- Limitação de inscrição no curso de grau II de dois técnicos por clube e género.
- Classificação final obtida no curso de grau I.

Inscrição na Componente Geral e na Componente Específica - 190 Euros

Inscrição na Componente Prática (estágio) - 60 Euros

Valor total da inscrição – 250 Euros

SEGURO: da responsabilidade da entidade promotora da formação realizar um seguro de acidentes pessoais para os formandos.

As inscrições para o Curso de Treinadores de Andebol - Grau II da Associação de Andebol de Lisboa encontram-se abertas até ao dia **31 de dezembro de 2021**, no Portal da Federação de Andebol de Portugal (FAP).



Após a seleção de candidatos e respetivo contato, estes terão até dia **5 de janeiro** para fazer o pagamento (entrega/apresentação do comprovativo de pagamento). Caso contrário será excluído e selecionado um candidato suplente.

5- FUNCIONAMENTO DAS SESSÕES

- Cada sessão terá a duração entre 120 minutos e 240 minutos.
- É estabelecido um limite máximo de 30h de lecionação por formador, no curso de treinadores de Grau 2.
- Os candidatos devem proceder ao registo da sua presença na sessão junto dos Diretores ou secretários do curso.
- Nas sessões práticas é obrigatória a presença de todos os formandos (não existe possibilidade de replicação).
- A dispensa das aulas só será possível mediante justificação médica, sob pena de haver lugar a falta injustificada (sem lugar a replicação).
- Os formandos que apresentem qualquer lesão ou impedimento físico não são dispensados da presença nas aulas.
- Os casos excecionais serão analisados e decididos pela direção do curso.
- Os formandos deverão consentir a gravação de imagens e sons nas respetivas sessões.
- Não é permitido fumar ou comer nas sessões ou sessões de trabalho do curso.
- O material, nomeadamente computador, papel, objetos de escrita, equipamento pessoal para prática e outros necessários ao acompanhamento das aulas, são de uso obrigatório, se solicitado pelos formadores e/ou diretor, e da exclusiva responsabilidade dos formandos.

6- PLANIFICAÇÃO

6.1 – EQUIPA DE FORMAÇÃO

Diretor de Curso – João Pedro Antunes - CIPA 80445

Secretário de Curso – Paulo Monteiro – CIPA 51960

Formadores - Artur Rodrigues; Carla Sá; Danilo Ferreira; Eduardo Abade; Fernando Gomes; Hugo Canela; João Antunes; João Castro; Luís Cruz; Luís Santos; Luís Mortágua;

Marco Guimarães; Marta Sá; Miguel Vasconcelos; Paula Biscaia; Paulo Sá; Paulo Félix;
Pedro Leite; Ricardo Candeias; Sofia Osório;

Coordenadores de Estágio – João Antunes; Paulo Monteiro; Micaela Califórnia; João Garcia; e mais 2 coordenadores a designar.

Tutores: a designar

6.2 – LOCAL DE REALIZAÇÃO

Sessões teóricas: Sessões online e se necessário presenciais, na Associação de Andebol de Lisboa.

Sessões Práticas: Pavilhão a definir.

6.3 - PERÍODO DE REALIZAÇÃO DAS COMPONENTES GERAL, ESPECÍFICA E PRÁTICA

Componente Geral: 30 de abril a 9 de maio

Componente Específica: 10 de janeiro a 28 de maio de 2022.

Componente Prática: a partir de setembro de 2022 até junho de 2023.

6.6 – PERLETORES POR UNIDADE DE FORMAÇÃO

6.1.1 – COMPONENTE GERAL

UNIDADE DE FORMAÇÃO	SUBUNIDADE DE FORMAÇÃO	HORAS	FORMADOR Calendarização
3. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	3.1. FUNDAMENTOS DA LESÃO DESPORTIVA	1H	EDUARDA PINHEIRO 7 maio 9h – 12h
	3.2. ABORDAGEM E GESTÃO DA LESÃO DESPORTIVA	1H	
	3.3 CONCEITOS GERAIS DE PREVENÇÃO DE LESÕES	1H	
4. ANTIDOPAGEM	4.1. DEVERES E DIREITOS NA ANTIDOPAGEM	1H	EDUARDA PINHEIRO 9 maio 22h – 00h
	4.2. MALEFÍCIOS ORGÂNICOS DAS SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS	1H	
5. DESPORTO ADAPTADO	5.1. INCLUSÃO NO DESPORTO	0,5H	LUÍS MORTÁGUA 9 maio 20h – 22h
	5.2. DESENVOLVIMENTO MOTOR ATÍPICO	0,5	
	5.3. ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO DE AVALIAÇÃO E REGISTO	0,5	
	4. JOGOS INCLUSIVOS	0,5	
8. NUTRIÇÃO NO DESPORTO	1. REQUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA	1H	CARLA SÁ 30 abril 9h – 13h
	2. A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	1,5H	
	3. HIDRATAÇÃO E BEBIDAS NO ATLETA	1H	
	4. SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIALMENTE ERGOGÉNICOS	0,5H	



6.1.2 – FORMADORES COMPONENTE ESPECÍFICA E HORÁRIO

UNIDADE DE FORMAÇÃO	SUBUNIDADE DE FORMAÇÃO	TOTAL DE HORAS	FORMADOR	DATA / HORAS
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	XPS – EXTRA	2	Miguel Vasconcelos	10 janeiro 20h – 22h
	1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	Artur Rodrigues	15 janeiro 8h30 – 10h30
	1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	2	Artur Rodrigues	15 janeiro 10h45 – 12h45
	1.3. SER TREINADOR	7 (6T+1P)	João Antunes	17 janeiro 20H – 23H
				5 fevereiro 9h – 13h
1.4. O TREINO	4	Luís Santos	13 janeiro 18h30 – 20h30 21h – 23h	
A2 - PLANEAMENTO	2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	8 (4T+4P)	Hugo Canela	22 janeiro 9h – 13h
				21 maio Horário definir
	2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS	11 (7T+2TP+2P)	Luís Cruz	24 janeiro 20h – 00h
				31 janeiro 20h – 23h
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	3	Eduardo Abade	19 fevereiro 10h30 – 12h30	
			29 janeiro 10h – 13h	
A3 - COMPONENTES DO JOGO	3.1. FASES DO JOGO	3	Marco Guimarães	7 fevereiro 20h – 23h
	3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	10 (6T+4P)	João Antunes	10 fevereiro 20h – 00h
				14 fevereiro 19h30 – 21h30
				21 maio Horário definir
	3.3. TÁTICA GRUPAL	7 (4T+3P)	Hugo Canela	14 fevereiro 21h30 – 23h30
5 março 9h – 11h				
3.5. GUARDA-REDES	6 (4T+2P)	Ricardo Candeias	12 fevereiro 9h – 13h	
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	10 (5T+5P)	Hugo Canela	5 março 11h – 13h
				18 abril 20h – 23h
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	8 (4T+4P)	Marco Guimarães	14 março 20h – 00h	





	4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	4 (2T+2P)	João Castro	7 março 20h – 22h 12 março 10h30 – 12h30
A5 - ÁREA CONDICIONAL E COORDENATIVA	5.1. NOÇÕES GERAIS DE FISILOGIA APLICADAS AO ANDEBOL	8 (6T+2P)	Eduardo Abade	19 março 8h30 – 12h30 26 março 8h30 – 12h30
	5.2. CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	Sofia Osório	21 março 20h – 21h
	5.3. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - DESENVOLVIMENTO	5	Sofia Osório	21 março 21h – 00h
				28 março 20h – 22h
	5.4. TRABALHO CONDICIONAL NO ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4	Sofia Osório	4 abril 20h – 00h
5.5. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	2	Sofia Osório	28 março 22h – 00h	
A6.1 - ÁREA PEDAGOGIA	6.1.1. PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	7	Fernando Gomes	9 abril 9h – 13h 23 abril 9h – 12h
A6.2 - ÁREA PSICOLOGIA	6.2.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	4	Paula Biscaia	2 maio 19h30 – 23h30
	6.2.2. DINÂMICAS DE GRUPO	1	Paula Biscaia	16 maio 19h30 – 23h30
	6.2.3. O COACHING	1	Paula Biscaia	
	6.2.4. APLICAÇÕES PRÁTICAS	2	Paula Biscaia	
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	1	Marta Sá / Vânia Sá	7 março 22h – 23h
	7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	Pedro Leite	19 fevereiro 9h – 10h
	7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INTERMEDIAS	3	Carla Sá	2 abril 9h30 – 12h30
	7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1	COP	12 março 9h – 10h
A8 - ANDEBOL ADAPTADO	8.1. AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS	2 (1T+1P)	Danilo Ferreira	23 maio 20h – 22h
	8.2. ACÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS	2 (1T+1P)	Danilo Ferreira	23 maio 20h – 22h
A9 - ANDEBOL DE PRAIA	9.1 ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0,5	Paulo Félix	Horário a definir
	9.2 FASES DO JOGO DE ANDEBOL DE PRAIA	3,5	Paulo Félix	

