

## CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 - 2021

### Regulamento do Curso

#### 1 - ORGANIZAÇÃO

##### Conteúdo

1 - ORGANIZAÇÃO .....	1
2. CALENDARIZAÇÃO: .....	2
3. ESTRUTURA CURRICULAR.....	5
4. AVALIAÇÃO.....	6
5. ASSIDUIDADE.....	6
6. PAGAMENTO .....	7
7. GRAU PROVISÓRIO EM FORMAÇÃO .....	7

## 1. ORGANIZAÇÃO

O Curso de Treinadores de Grau 3 – 2021 é organizado pela Federação de Andebol de Portugal.

A responsabilidade de regulamentação do curso compete a Federação de Andebol de Portugal, através do seu Departamento de Formação, a quem compete verificar as respetivas condições de exequibilidade.

Os cursos realizam-se no âmbito do Programa Nacional *de* Formação de Treinadores, de acordo com o estipulado *na* Lei n.º 106/2019 de 06 de setembro.

Todo o processo será coordenado pelo Departamento de Formação da Federação e pela direção do curso.

## 2. CALENDARIZAÇÃO:

CALENDARIZAÇÃO DO CURSO DE TREINADORES DE ANDEBOL DE GRAU 3 - 2021 DECORRE ENTRE DEZEMBRO DE 2021 A SETEMBRO DE 2022.

### 2.1. COMPONENTE GERAL

- Online – 03 Janeiro a 15 de Março 2022

### 2.2. COMPONENTE ESPECÍFICA

- Online – 28 de dezembro 2021 a 9 de julho de 2022 – Sábados das 9h as 13h
- Presencial - 18 a 24 de julho 2022 – Internato – 9h00 as 22h00

## CALENDARIZAÇÃO

UNIDADES	Total (h)	Calendarização	Horário	Formato
U.F. 4 - ANTIDOPING	2	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 5 - FIOLOGIA DO DESPORTO	10	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 6 - PSICOLOGIA DO DESPORTO	10	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 7 - NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 8 - BIOMECÂNICA DO DESPORTO	8	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 9 - COACHING DO TREINO DESPORTIVO	8	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
U.F. 10 - GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	8	3 JANEIRO a 31 MARÇO 2022	assíncrono	on-line
2.3. TECNOLOGIA/ SOFTWARE - O XPS COMO FERRAMENTA DE TRABALHO Controlo do processo de preparação	2	28 de Dezembro 2021	21h00 - 23h00	on-line
2.3. TECNOLOGIA/ SOFTWARE - O XPS COMO FERRAMENTA DE TRABALHO Controlo do processo de preparação	2	29 de Dezembro 2021	20h00 - 22h00	on-line
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	1	29 de Dezembro 2021	22h-23h	on-line
1.2. DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO	2,5	5 de fevereiro de 2022	10h-12h30	on-line
1.3. SER TREINADOR	3	12 de fevereiro de 2022	9h-12h	on-line
1.3. SER TREINADOR	2	19 de fevereiro de 2022	9h-11h	on-line
1.4. O TREINO	1	19 de fevereiro de 2022	11h-12h	on-line
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	3	26 de fevereiro de 2022	9h-12h	on-line
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	2,5	5 de março de 2022	9h-11h30	on-line
2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS	4	12 de março de 2022	9h-13h	on-line
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	2	19 de março de 2022	9h-11h	on-line
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	2	19 de março de 2022	11h-13h	on-line
3.1. FASES DO JOGO	4	26 de março de 2022	9h-13h	on-line
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	3	2 de abril de 2022	9h-12h	on-line
3.3. TÁTICA GRUPAL	3	9 de abril de 2022	9h-12h	on-line
3.4. GUARDA-REDES	3	16 de abril de 2022	9h-12h	on-line
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	3	23 de abril de 2022	9h-12h	on-line
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	3	30 de abril de 2022	9h-12h	on-line
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	3	7 de maio de 2022	9h-12h	on-line
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	3	14 de maio de 2022	9h-12h	on-line
4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	3	21 de maio de 2022	9h-12h	on-line
5.1.1. CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	28 de maio de 2022	9h-10h	on-line
5.1.2. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - POTENCIAÇÃO	3	28 de maio de 2022	10h-13h00	on-line

5.1.3. TRABALHO CONDICIONAL NO RENDIMENTO	2	4 de junho de 2022	9h-11h	on-line
5.1.5. ESPECIFICIDADES DA MULHER ATLETA	2	4 de junho de 2022	11h-13h	on-line
5.1.4. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	3	11 de junho de 2022	9h-12h	on-line
6.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	1	18 de junho de 2022	9h-10h	on-line
6.2. DINÂMICAS DE GRUPO	1	18 de junho de 2022	10h-11h	on-line
6.3. O COACHING DO TREINADOR DE RENDIMENTO	1	18 de junho de 2022	11h-12h	on-line
6.4. PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO	1,5	25 de junho de 2022	9h-10h30	on-line
6.5. PEDAGOGIA	2	25 de junho de 2022	10h30-12h30	on-line
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	2	2 de julho de 2022	9h-11h	on-line
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	2 de julho de 2022	11h-12h	on-line
7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS AVANÇADAS	3,5	9 de julho de 2022	9h-12h30	on-line
<b>BLOCO PRESENCIAL - Componente Específica</b>	45	18 a 24 de Julho	09h – 22h00	<b>Presencial</b>

### 3. ESTRUTURA CURRICULAR

#### Estrutura Curricular

UNIDADES DE FORMAÇÃO	Carga Horária
<b>COMPONENTE GERAL - 50h</b>	
U.F. 4 - ANTIDOPING	2h
U.F. 5 - FISIOLOGIA DO DESPORTO	10h
U.F. 6 - PSICOLOGIA DO DESPORTO	10h
U.F. 7 - NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4h
U.F. 8 - BIOMECÂNICA DO DESPORTO	8h
U.F. 9 - COACHING DO TREINO DESPORTIVO	8h
U.F. 10 - GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	8h
<b>Subtotal</b>	<b>50h</b>
<b>COMPONENTE ESPECÍFICA - 159h</b>	
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	11h30m
A2 - PLANEAMENTO	27h30m
A3 - COMPONENTES DO JOGO	33h
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	40h
A5 - ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	13h
A6 - ÁREA PSICOLOGIA/PEDAGOGIA	2H
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	10h30m
<b>Subtotal</b>	<b>146h</b>
<b>Total Curso</b>	<b>196h</b>

## 4. AVALIAÇÃO

### 4.1. Avaliação da Componente Geral

- De acordo com o definido pelos referenciais da componente geral
- Realização de Trabalhos individuais/Grupo, Teste escrito, assiduidade e participação.

### 4.2. Avaliação da Componente Específica

- **Assiduidade e pontualidade do formando**
- **Relatórios/trabalhos definidas pelos formadores e Diretor do Curso**
- **Avaliação Prática (intervenção, no campo)**
  - a) Observação de desempenho dos formandos
  - b) Apreciação da execução prática de tarefas, em ambiente simulado, ou em contexto real a realizar no terreno de jogo – assenta na prática simulada, e visa a aferição de nº conhecimentos e competências dos candidatos enquanto treinadores.
- **Teste escrito – a realizar no fim da componente específica.**

**Serão considerados aptos os formandos que obtenham aproveitamento (nota igual ou superior a 10), tanto na componente Geral quanto na Componente Específica.**

## 5. ASSIDUIDADE

- Para efeitos de conclusão de um curso de Treinadores com aproveitamento e posterior certificação, **a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo em cada unidade de formação.**
- As faltas devem ser, sempre que possível, previamente comunicadas. **As justificações**, referente à parte curricular, **deverão ser feitas, por escrito ao Coordenador administrativo e deverão conter as respetivas provas legais.**

- As presenças nas sessões on-line serão monitorizadas através da presença na sessão com o login realizado e com a câmara ativa.
- As presenças nas sessões presenciais serão monitorizadas através da presença na sessão com a assinatura da lista de presença.
- **Incumprimento da entrega dos trabalhos solicitados pelos formadores e pelo diretor do curso, durante a parte curricular será considerado eliminatório.**

## 6. PAGAMENTO

- O não cumprimento do pagamento nas datas estipuladas, no Comunicado Oficial 40, levará à suspensão na frequência do curso.

## 7. GRAU PROVISÓRIO EM FORMAÇÃO

A atribuição do Grau 3 em formação durante a época 2021/2022, será possível aos formandos que cumpram os seguintes pontos:

- Assiduidade de 90%, analisado no fim de cada unidade.
- Cumprimento dos prazos de entrega dos trabalhos solicitados pelos formadores e pelo diretor do curso, avaliado de unidade em unidade.
- Pagamento regularizado, cumprindo as datas indicadas no CO nº40 2021/2022.
- O Grau provisório será suspenso em caso de incumprimento dos requisitos referidos nos pontos 4 e 5 deste comunicado.

**O Grau provisório será atribuído após do envio da ficha de requerimento devidamente preenchida para [marco.santos@fpa.pt](mailto:marco.santos@fpa.pt)**

Lisboa 10-12-2021

O Responsável pela Formação da FAP



Professor Doutor Pedro Sequeira



FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL  
Calç. da Ajuda, 63-69  
1300-008 LISBOA  
PORTUGAL