

**CALENDARIZAÇÃO – CURSO DE TREINADORES DE GRAU 2 – LISBOA 2022**

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

### FORMADORES COMPONENTE ESPECÍFICA E HORÁRIO

UNIDADE DE FORMAÇÃO	SUBUNIDADE DE FORMAÇÃO	TOTAL DE HORAS	FORMADOR	DATA / HORAS
<b>A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL</b>	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	
<b>A2 - PLANEAMENTO</b>	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 19 fevereiro 10h30 – 12h30
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	3	Eduardo Abade	29 janeiro 10h – 13h	
<b>A3 - COMPONENTES DO JOGO</b>	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	
<b>A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO</b>	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	João Castro	7 março 20h – 22h	

		(2T+2P)		12 março 10h30 – 12h30
<b>A5 - ÁREA CONDICIONAL E COORDENATIVA</b>	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	
<b>A6.1 - ÁREA PEDAGOGIA</b>	6.1.1. PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	7	Fernando Gomes	9 abril 9h – 13h
				23 abril 9h – 12h
<b>A6.2 - ÁREA PSICOLOGIA</b>	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	
<b>A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO</b>	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
<b>A8 - ANDEBOL ADAPTADO</b>	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
<b>A9 - ANDEBOL DE PRAIA</b>	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	