

Calendarização do Curso de Treinadores de Grau 1 – Aveiro 2022

Sessões iniciais	Total	Data	Hora	
Sessão de Abertura	1/2	8/2	18:18:30	Marco Santos, Luís Santos e Herlander Silva
Trabalhar com o XPS	2	8/2	18:30/20:30	
COMPONENTE ESPECÍFICA - 74h	Total	Data	Hora	Formador
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	12			
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	10 /fev	18/20	Artur Rodrigues
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	4	11/fev	19/23	
1.3. SER TREINADOR	3	12/fev	09/12	
1.4. O TREINO	3	10/ fev	20/23	
A2 - PLANEAMENTO	14			
2.1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	3	18/fev	19/22	Isabel Gomes
2.2. O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	2	19/fev	9/11	
2.3. EXERCÍCIOS E JOGOS	5	25/fev	18/23	
2.4. PRINCÍPIOS DO TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	2	26/fev	9/11	
2.5. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	2	26/fev	11/13	
A3 - COMPONENTES DO JOGO	11			
3.1. FASES DO JOGO	2	18/mar	09/11	Herlander Silva
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	3	18/mar	11/14	
3.3. TÁTICA GRUPAL	3	18/mar	16/19	
3.4. GUARDA-REDES	3	18/mar	19/22	
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	6			
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	3	19/mar	9/12	Herlander Silva
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	3	19/mar	14/17	
A5 - ÁREA CONDICIONAL	5			
5.1. TRABALHO CONDICIONAL E COORDENATIVO NOS ESCALÕES DE INICIAÇÃO	5	25/mar	18/23	Sofia Osório
A6 - ÁREA PSICOLOGIA E PEDAGOGIA	10			
6.1. ASPETOS MENTAIS, EMOCIONAIS	2	02/abr	9/11	João Vintém
6.2. PEGAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	6	2 e 9/abr	11/14 9/12	
6.3. DINÂMICAS DE GRUPO	1	16/abr	9/10	
6.4. COACHING	1	16/abr	10/11	
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	8			
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	2	13/mai	20/22	Pedro Leite
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	14/mai	09/10	
7.3. NUTRIÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INICIAIS	1	13/mai	18/19	Carla Sá
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1	13/mai	19/20	João Castro
7.5. ORGANIZAÇÃO DE UM FESTAND	2	14/mai	10/12	Pedro Leite
7.6. ARTICULAÇÃO ESCOLA/CLUBE	1	14/mai	12/13	



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



ASSOCIAÇÃO DE
ANDEBOL DE
AVEIRO



A8 - ANDEBOL ADAPTADO	4			
8.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL ADAPTADO	0,5	21/mai	09/09:30	Danilo Ferreira
8.2. REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	3,5	21/mai	09:30/13	
A9 - ANDEBOL DE PRAIA	4			
9.1 ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0,5	28/mai	09/09:30	Paulo Félix
9.2 REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	3,5	28/mai	09:30/13	
Total Componente específica	74			
COMPONENTE GERAL - 9h	Total			
3. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, 1ºS SOCORROS E ANTIDOPAGEM	5			
3.1. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO		12/mar	09/14	Emanuel Casimiro
3.2. PREVENÇÃO DE LESÕES/1ºS SOCORROS		12/mar		
3.3. PRINCÍPIOS GERAIS E CONTROLOS DE DOPAGEM		12/mar		
3.4. SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO EM ANTIDOPAGEM		12/mar		
4. DESPORTO ADAPTADO	2			
4.1. O DIREITO AO DESPORTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA/INCAPACIDADES		13/mar	09/11	Emanuel Casimiro
4.2. COMPETÊNCIAS MOTORAS FUNDAMENTAIS		13/mar		
4.3. ADAPTAÇÃO		13/mar		
4.4. JOGOS ADAPTADOS E INCLUSIVOS		13/mar		
5. ÉTICA NO DESPORTO	2			
5.1. ÉTICA E VALORES NO DESPORTO		13/mar	11/13	Emanuel Casimiro
5.2. PROMOÇÃO DA ÉTICA NO DESPORTO		13/mar		
Total Componente geral	9			