

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 4 / EHF MASTER COACH AND LICENSING COURSE - 2022

CALENDARIZAÇÃO DO CURSO

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 4 / EHF Master Coach	Calendarização	Horário	Formato
APRESENTAÇÃO DO CURSO	2022/12/10	10h00- 2h00	online
COMPONENTE GERAL			
COACHING DO TREINO DESPORTIVO	2022/12/12	18h30-23h00	online
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	2022/12/19	18h30-23h00	online
DESPORTO, SOCIEDADE E CULTURA	2022/12/26	18h30-23h00	online
FORMAÇÃO DO TREINADOR DE DESPORTO	2022/12/27	18h30-23h00	online
A1 - TECNOLOGIA/SOFTWARE - O XPS COMO FERRAMENTA			
1.1. PLANEAMENTO DA ÉPOCA / MICROCICLOS	2022/12/28	18h30-23h00	online
1.1. PLANEAMENTO DA ÉPOCA / MICROCICLOS	2022/12/29	18h30-20h30	online
1.2. EXERCÍCIOS - CRIAÇÃO DE EXERCÍCIOS E ANIMAÇÕES NO XPS	2022/12/29	21h00-23h00	online
1.3. CRIAÇÃO DE TREINOS NO XPS	2022/12/30	16h00-20h00	online
1.4. ANÁLISE DE VÍDEO NO XPS	2022/12/30	21h00-23h00	online
BLOCO PRESENCIAL 1 - Componente Específica			
A2 - ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA	03 a 08/01/2023	09h00-22h30	presencial
2.1. FUNÇÕES DE UMA EQUIPA TÉCNICA	03 a 08/01/2023	09h00-22h30	presencial
2.2. CARACTERÍSTICAS COLETIVAS E INDIVIDUAIS DA PRÓPRIA EQUIPA	03 a 08/01/2023	09h00-22h30	presencial
2.3. SCOUTING	03 a 08/01/2023	09h00-22h30	presencial
A3 - PREPARAÇÃO FÍSICA NO ALTO RENDIMENTO			
3.1. NOÇÕES FUNDAMENTAIS DO TREINO CONDICIONAL NO ALTO RENDIMENTO	2023/05/29	18h30-23h00	online
3.1. NOÇÕES FUNDAMENTAIS DO TREINO CONDICIONAL NO ALTO RENDIMENTO	2023/06/05	18h30-20h30	online
3.2. TREINO PREVENTIVO	2023/06/05	21h00-23h	online
3.3. PREPARAÇÃO FÍSICA EM DIFERENTES MOMENTOS DA ÉPOCA	2023/06/12	18h30-23h00	online
A7 - REPOUSO, RECUPERAÇÃO E NUTRIÇÃO			
7.1. O REPOUSO E RECUPERAÇÃO	2023/06/19	18h30-20h30	online
7.2. NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO	2023/06/19	21h00-23h00	online
7.3. FISIOTERAPIA E RENDIMENTO	2023/06/26	18h30-23h00	online
BLOCO PRESENCIAL 2 - Componente Específica			



A2 - ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA (cont.)	01 a 08/07/2023	09:00 - 22:30	presencial
2.4. ANÁLISE DO ADVERSÁRIO	01 a 08/07/2023	09:00 - 22:30	presencial
2.5. PLANO DE JOGO	01 a 08/07/2023	09:00 - 22:30	presencial
A9 - SEMINÁRIOS			
9.1. COORDENAÇÃO DE PROGRAMAS DE FORMAÇÃO DE TREINADORES	01 a 08/07/2023	09:00 - 22:30	presencial
9.2. ATIVIDADES INERENTES À FUNÇÃO DO TREINADOR	01 a 08/07/2023	09:00 - 22:30	presencial
A4 - MOTIVAÇÃO, RECUPERAÇÃO E COACHING			
4.1. MOTIVAÇÃO	2023/11/20	18h30-23h00	online
4.2. RECUPERAÇÃO EMOCIONAL	2023/11/27	18h30-23h00	online
4.3. COACHING	2023/12/04	20h00-23h00	online
A5 - COMUNICAÇÃO NO ALTO RENDIMENTO			
5.1. COMUNICAÇÃO	2023/12/11	18h30-23h00	online
5.1. COMUNICAÇÃO	2023/12/18	21h00-23h00	online
BLOCO PRESENCIAL 3 - Componente Específica			
A6 - O MICROCICLO DE COMPETIÇÃO	03 a 07/01/2024	09:00 - 22:30	presencial
6.1. O MICROCICLO NO ALTO RENDIMENTO	03 a 07/01/2024	09:00 - 22:30	presencial
A8 - FATORES ECONÓMICOS	03 a 07/01/2024	09:00 - 22:30	presencial
8.1. ORÇAMENTOS NO ANDEBOL	03 a 07/01/2024	09:00 - 22:30	presencial
8.2. PLANEAMENTO DO PROJETO DESPORTIVO NO ANDEBOL DE ALTO RENDIMENTO	03 a 07/01/2024	09:00 - 22:30	presencial
8.3. CONTRATAÇÃO DE JOGADORES	03 a 07/01/2024	09:00 - 22:30	presencial
8.4. CONTRATAÇÃO DE TREINADORES	03 a 07/01/2024	09:00 - 22:30	presencial