

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

## REGULAMENTO DO CURSO

### Conteúdo

1. ORGANIZAÇÃO	2
2. CALENDARIZAÇÃO E ESTRUTURA CURRICULAR	2
2.2. ESTRUTURA CURRICULAR	3
2.3. CALENDARIZAÇÃO DO CURSO	3
3. CANDIDATURA	5
4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	5
5. AVALIAÇÃO	6
5.1. MÉTODO DE AVALIAÇÃO	6
6. ASSIDUIDADE	6
7. CANDIDATURAS E INSCRIÇÕES	6
7.1. TAXA DE CANDIDATURA - 50€	6
7.2. TAXA DE INSCRIÇÃO	7
8. PAGAMENTO	7
9. GRAU PROVISÓRIO EM FORMAÇÃO	8



## 1. ORGANIZAÇÃO

O CURSO DE TREINADORES DE GRAU 4/ EHF MASTER COACH AND LICENSING COURSE é organizado pela Federação de Andebol de Portugal com a tutela da EHF e do IPDJ.

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

O curso realiza-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 e de acordo com o estipulado pela European Handball Federation (EHF).

Todo o processo será coordenado pelo Departamento de Formação da Federação.

**Diretor do curso** – Luís Santos.

**Coordenação Técnica e Teses** – Pedro Sequeira.

**Coordenação Administrativa e Logística** – Marco Santos.

## 2. CALENDARIZAÇÃO E ESTRUTURA CURRICULAR

### 2.1. CALENDARIZAÇÃO

O Curso tem o total de 260h e decorrerá entre dezembro de 2022 e janeiro de 2024.

#### 2.1.1. APRESENTAÇÃO DO CURSO - 10 de dezembro de 2022

#### 2.1.2. COMPONENTE GERAL - 12 dezembro de 2022 a 27 de dezembro de 2022 – Online

#### 2.1.3. COMPONENTE ESPECÍFICA – 28 de dezembro de 2022 a 7 de janeiro 2024

#### ONLINE:

- 1º Modulo online - 28 a 30/12/2022 - Sábados 09h00 às 13h00 e dias úteis 18h30 às 23h00
- 2º Modulo online - 29/05/2023 a 26/06/2023 - dias úteis 18h30 às 23h00
- 3º Modulo online - 20/11/2023 a 18/12/2023 - dias úteis 18h30 às 23h00

#### PRESENCIAL:

- 1º Bloco – 03 a 08 de janeiro de 2023 – 09h00 às 20h00
- 2º Bloco – 01 a 08 julho de 2023 – 09h00 às 20h00
- 3º Bloco – 03 a 07 de janeiro de 2014 – 09h00 às 20h00

## 2.2. ESTRUTURA CURRICULAR

UNIDADES DE FORMAÇÃO COMPONENTE ESPECÍFICA		Carga Horária
		228H
1.	TECNOLOGIA/SOFTWARE – O XPS COMO FERRAMENTA	22H
2.	ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA	86H
3.	PREPARAÇÃO FÍSICA NO ALTO RENDIMENTO	16H
4.	MOTIVAÇÃO, RECUPERAÇÃO E COACHING	17H
5.	COMUNICAÇÃO NO ALTO RENDIMENTO	11H
6.	O MICROCICLO DE COMPETIÇÃO	34H
7.	REPOUSO, RECUPERAÇÃO E NUTRIÇÃO	8H
8.	FATORES ECONÓMICOS	8H
EHF SEMINAR		16H
Tese		8H
UNIDADES DE FORMAÇÃO COMPONENTE GERAL		32H
1 -	COACHING DO TREINO DESPORTIVO	8H
2 -	GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	8H
3 -	DESPORTO, SOCIEDADE E CULTURA	8H
4 -	FORMAÇÃO DO TREINADOR DE DESPORTO	8H

## 2.3. CALENDARIZAÇÃO DO CURSO

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 4 / EHF Master Coach	Calendarização	Horário	Formato
<b>APRESENTAÇÃO DO CURSO</b>	2022/12/10	10h00- 2h00	online
<b>COMPONENTE GERAL</b>			
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
<b>A1 - TECNOLOGIA/SOFTWARE - O XPS COMO FERRAMENTA</b>			
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

<b>BLOCO PRESENCIAL 1 - Componente Específica</b>			
<b>A2 - ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA</b>	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
<b>A3 - PREPARAÇÃO FÍSICA NO ALTO RENDIMENTO</b>			
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
<b>A7 - REPOUSO, RECUPERAÇÃO E NUTRIÇÃO</b>			
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
<b>BLOCO PRESENCIAL 2 - Componente Específica</b>			
<b>A2 - ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA (cont.)</b>	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
<b>A9 - SEMINÁRIOS</b>			
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
<b>A4 - MOTIVAÇÃO, RECUPERAÇÃO E COACHING</b>			
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
<b>A5 - COMUNICAÇÃO NO ALTO RENDIMENTO</b>			
5.1. COMUNICAÇÃO	2023/12/11	18h30-23h00	online
5.1. COMUNICAÇÃO	2023/12/18	21h00-23h00	online
<b>BLOCO PRESENCIAL 3 - Componente Específica</b>			
<b>A6 - O MICROCICLO DE COMPETIÇÃO</b>	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
<b>A8 - FATORES ECONÓMICOS</b>			
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



### 3. CANDIDATURA

O Curso Funcionará com um número mínimo de 15 inscrições e um máximo de 24 candidatos.

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Treinador de Grau 4 todas as pessoas de ambos os sexos que, cumulativamente, preencham as seguintes condições:

- Idade mínima 24 anos \*
- Escolaridade mínima obrigatória (de acordo com a lei) em função dos candidatos:
  - 4º ano - Para indivíduos nascidos até 31/12/1966.
  - 6º ano - Para indivíduos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980.
  - 9º ano - Para indivíduos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002.
  - 12º ano - 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 de Desporto da Modalidade de Grau III;
- Desempenho efetivo de 2 anos ou duas épocas desportivas com a duração mínima de 6 meses de exercício profissional da função de treinador da modalidade de Grau III.

### 4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Nas situações em que o número de inscrições exceda o máximo regulamentarmente previsto (24):

- a) Candidatos que na época 2021/2022, a sua equipa subiu de divisão e para exercerem funções na época 2022/2023, será necessário possuírem o TPTD de grau 4 (PO.01 e PO.09) apresentando uma declaração assinada pelo Presidente da entidade contratante.
- b) Candidatos que não foram selecionados para o curso de Grau 4 2020 por excesso de candidaturas e comunicaram interesse em frequentar o curso em 2022.
- c) Candidatos que estejam a treinar no estrangeiro em clubes que participem nos escalões de Rendimento.
- c) Candidatos que tenham sido treinadores, nas últimas 3 épocas consecutivas, nas provas PO.02 e PO.10 e PO.04.
- d) Treinadores que exercem funções no Corpo Técnico das Seleções Nacionais – (Selecionadores Regionais; DT Regionais, etc).
- e) Casos excecionais serão analisados e decididos autorizadas pela Direção da FAP
- f) **Em caso de igualdade nos critérios de seleção anteriores, os candidatos serão chamados para uma entrevista.**

Nota: Os candidatos deverão anexar ao formulário de inscrição o Currículo Desportivo de treinador e o Curriculum académico ou outros na área do desporto.



## 5. AVALIAÇÃO

### 5.1. MÉTODO DE AVALIAÇÃO

Os formandos serão avaliados de 0 a 20 por Unidade através:

- Assiduidade e pontualidade do formando – 10%
- Relatórios/trabalhos definidas pelos formadores no início do curso – 40%
- Tese e Apresentação final – 50%

## 6. 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.**
- 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.**

## 7. CANDIDATURAS E INSCRIÇÕES

- As candidaturas terão início no dia 10 de novembro e terminam a 27 de novembro.
- As candidaturas são unicamente realizadas via online.
- É fundamental que preencha corretamente as informações solicitadas, nunca esquecendo de colocar o respetivo email.

### 7.1. TAXA DE CANDIDATURA - 50€

- **O pagamento da taxa de candidatura deve ser efetuado através de Transferência Bancária:**  
IBAN PT 50 0018 2032 02498480020 77, Santander. Será importante que coloque o nome e



sobrenome no comprovativo. (Atenção: só se confirmará a candidatura com a receção do comprovativo de pagamento com a identificação do Nome e NIF para o seguinte e-mail [t.treinador@fpa.pt](mailto:t.treinador@fpa.pt)).

- **As candidaturas só serão válidas após a receção do COMPROVATIVO DE PAGAMENTO DA TAXA DE CANDIDATURA E APRESENTAÇÃO DOS DEMAIS DOCUMENTOS SOLICITADOS.**
- Será formalmente comunicado a aceitação ou não da sua candidatura.
- O curso só funcionará com um número mínimo de 15 candidaturas e máximo de 24.

## 7.2. TAXA DE INSCRIÇÃO

**Taxa de inscrição é no valor 1200€**

### **A taxa de inscrição inclui:**

- Acesso à totalidade do curso
- Licença durante 12 meses ao programa XPS organizer e 6 meses do Vídeo - Analyser.
- Manuais
- Coffee Break e lanches
- Seguro
- Diploma e Certificado de habilitações.

Será formalmente comunicado a cada candidato por e-mail, a aceitação ou não da sua inscrição no curso. A notificação será realizada num prazo máximo de 5 dias úteis, após o fecho das inscrições.

## 8. PAGAMENTO

**O pagamento da taxa de inscrição pode ser realizado na totalidade (Pagamento na totalidade, desconto de 10%) ou em parcelas:**

1ª Parcela - No ato da inscrição – 200€ (após a confirmação de inscrição no curso)

2ª Parcela - 01 de janeiro – 200€

3ª Parcela – 01 de maio – 200€

4ª Parcela – 01 de julho – 200€

5ª Parcela – 01 de outubro – 200€

6ª Parcela - 01 de dezembro – 200€



**\*O NÃO CUMPRIMENTO DO PAGAMENTO NAS DATAS ESTIPULADAS, LEVARÁ À IMPOSSIBILIDADE DE CONTINUIDADE NA FREQUÊNCIA DO CURSO.**

## 9. GRAU PROVISÓRIO EM FORMAÇÃO

Será atribuído o Grau de treinador Master Coach em Formação, durante a época 2022/2023, aos formandos do curso, desde que cumpram os seguintes pontos:

- Assiduidade de 90%
- **Cumprimento dos prazos de entrega dos trabalhos solicitados pelos formadores e pelo diretor do curso, avaliado de unidade em unidade.**

Lisboa 11-11-2022

O Responsável pela Formação da FAP



Calç. da Ajuda,  
133-69  
1300-008 LISBOA  
PORTUGAL

Professor Doutor Pedro Sequeira