



CALENDARIZAÇÃO CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 2025

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 - 2025	Calendarização	Horário	Formato
APRESENTAÇÃO DO CURSO	05/04/2025	09H00 - 10H00	on-line
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	05/04/2025	10H00 - 11H00	on-line
1.4. O TREINO	05/04/2025	11H00 - 12H00	on-line
XPS	12/04/2025	09H00 - 12H00	on-line
1.2. DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO	26/04/2025	09H00 - 11H30	on-line
2.3. TECNOLOGIA/ SOFTWARE - O XPS COMO FERRAMENTA DE TRABALHO Controlo do processo de preparação	26/04/2025	11h30 - 13h00	on-line
1.3. SER TREINADOR	03/05/2025	09h00 - 11h00	on-line
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	03/05/2025	11H00 - 12H00	on-line
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	12/05/2025	21H00 - 23H00	on-line
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	19/05/2025	21H00 - 23H00	on-line
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	24/05/2025	09H00 - 11H00	on-line
TRABALHO PLANEAMENTO TUTORIA	24/05/2025	11H00 - 11H30	on-line
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	31/05/2025	09H00 - 11H00	on-line
TRABALHO PLANEAMENTO TUTORIA	31/05/2025	11H00 - 13H00	on-line
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	02/06/2025	21H15 - 23H00	on-line
5.1.1. CAPACIDADES COORDENATIVAS	07/06/2025	09H00 - 10H00	on-line
5.1.2. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - POTENCIAMENTO	07/06/2025	10H00 - 11H00	on-line
5.1.2. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - POTENCIAMENTO	07/06/2025	11H00 - 13H00	online
5.1.4. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	09/06/2025	21H00 - 22H00	on-line
5.1.5. ESPECIFICIDADES DA MULHER ATLETA	09/06/2025	22H00 - 23H00	on-line
21º CONGRESSO DE TREINADORES DE ANDEBOL	20 a 21 junho	09h00 - 18h00	presencial
5.1.3. TRABALHO CONDICIONAL NO RENDIMENTO	07 a 18 de Julho	09:00 - 22:30	presencial
BLOCO PRESENCIAL - Componente Específica - Areas 2.2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.4, 4.1; 4.2; 4.3; 5.1.3.	07 a 18 de Julho	09:00 - 22:30	presencial
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	07 a 18 de Julho	09:00 - 22:30	presencial



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 - 2025		Calendarização	Horário	Formato
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA		06/09/2025	09H00 - 12H00	on-line
6.4. PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO		13/09/2025	09H00 - 11H00	on-line
U.F. 4 - ANTIDOPING		13/09/2025	11H00 - 12H00	on-line
U.F. 7 - NUTRIÇÃO NO DESPORTO + 7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO		20/09/2025	09H00 - 13H00	on-line
6.1. ASPECTOS MENTAIS E EMOCIONAIS		27/09/2025	09H00 - 10H00	on-line
6.2. DINÂMICAS DE GRUPO		27/09/2025	10H00 - 11H00	on-line
6.3. O COACHING DO TREINADOR DE RENDIMENTO		04/10/2025	09H00 - 10H00	on-line
6.6. APLICAÇÕES PRÁTICAS		04/10/2025	10H00 - 11H00	on-line
U.F. 10 - GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO		11/10/2025	09H00 - 13H00	on-line
6.5. PEDAGOGIA		17/05/2025	09H00 - 13H00	on-line
U.F. 6 - PSICOLOGIA DO DESPORTO		25/10/2025	09H00 - 13H00	on-line
U.F. 5 - FISIOLOGIA DO DESPORTO		8/11/2025	09H00 - 13H00	on-line
U.F. 8 - BIOMECÂNICA DO DESPORTO		15/11/2025	09H00 - 13H00	on-line
U.F. 9 - COACHING DO TREINO DESPORTIVO		22/11/2025	09H00 - 13H00	on-line