



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 - 2025

REGULAMENTO DO CURSO

Conteúdo - Índice

1. ORGANIZAÇÃO

2.2. CRONOGRAMA

2.3. ESTRUTURA CURRICULAR

3. CANDIDATURAS

4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

5. TAXAS

5.1. TAXA DE CANDIDATURA (10€)

5.2. TAXA DE INSCRIÇÃO

6. PAGAMENTO

7. AVALIAÇÃO

7.1. AVALIAÇÃO DA COMPONENTE GERAL

7.2. AVALIAÇÃO DA COMPONENTE ESPECÍFICA

8. ASSIDUIDADE

9. GRAU PROVISÓRIO EM FORMAÇÃO



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



1. ORGANIZAÇÃO

O Curso de Treinadores de Grau 3 – 2024 é organizado pela Federação de Andebol de Portugal, através do seu Departamento de Formação, a quem compete verificar as respetivas condições de exequibilidade.

Os cursos realizam-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. Todo o processo será coordenado pelo Departamento de Formação da Federação e pela direção do curso.

2. CALENDARIZAÇÃO E ESTRUTURA CURRICULAR

2.1. CALENDARIZAÇÃO

O Curso tem um total de 196h e decorre entre **4 de março de 2024 e 22 novembro de 2025**.

2.1.1. APRESENTAÇÃO DO CURSO – 4 de abril de 2025.

2.1.2. COMPONENTE GERAL – Online

2.1.3. COMPONENTE ESPECÍFICA – Híbrido (online e presencial)

1.º Módulo (Online) – 4 de abril a 9 de junho de 2025

- Sábados (09h00-13h00) | Segundas-feiras (21h00-23h00)

2.º Módulo (Presencial) – 7 a 18 de julho de 2025

- Internato com aulas diárias (09h00-22h30)

3.º Módulo (Online) – 6 de setembro a 22 de novembro de 2025

- Sábados (09h00-13h00) | Segundas-feiras (21h00-23h00)

*As datas apresentadas poderão sofrer alterações por razões de ordem maior



2.2. CRONOGRAMA

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 - POTENCIÃO	07/06/2025	10H00 - 11H00	on-line
5.1.2. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - POTENCIÃO	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
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
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



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 - 2025	Calendarização	Horário	Formato
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

2.3. ESTRUTURA CURRICULAR

UNIDADES DE FORMAÇÃO	Carga Horária
COMPONENTE GERAL - 50h	
U.F. 4 - ANTIDOPING	2h
U.F. 5 - FISIOLOGIA DO DESPORTO	10h
U.F. 6 - PSICOLOGIA DO DESPORTO	10h
U.F. 7 - NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4h
U.F. 8 - BIOMECÂNICA DO DESPORTO	8h
U.F. 9 - COACHING DO TREINO DESPORTIVO	8h
U.F. 10 - GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	8h
Subtotal	50h
COMPONENTE ESPECÍFICA - 159h	
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	11h30m
A2 - PLANEAMENTO	27h30m
A3 - COMPONENTES DO JOGO	33h
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	40h
A5 - ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	13h



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



A6 - ÁREA PSICOLOGIA/PEDAGOGIA	2H
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	10h30m
Subtotal	146h
Total Curso	196h

3. CANDIDATURAS

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Treinador de Grau 3 todas as pessoas de ambos os sexos que, cumulativamente, preencham as seguintes condições:

1. Idade mínima 21 anos;
2. Título Profissional de Treinador/a de Desporto da Modalidade de Grau II com desempenho efetivo de 1 ano ou uma época desportiva com a duração mínima de 6 meses;
3. Escolaridade mínima obrigatória, em função da data de nascimento;

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.

3.1. PROCESSO DE CANDIDATURA

Passos para formalizar a inscrição:

1. **Efetuar o pagamento da taxa de candidatura (10€) por Transferência Bancária: IBAN PT50 0018 2032 02498480020 77, Santander.**
2. Preencher o formulário online [AQUI](#)
3. Anexar Currículo Desportivo e Académico
4. Anexar comprovativo pagamento



Receber a confirmação da candidatura via e-mail

4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

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

- Candidato(a) que comprove, através de uma declaração assinada pela direção do clube estar contratado(a) ou vinculado(a), na época 2025/2026, a exercer a função de treinador(a) de um clube que será necessário possuírem o TPTD de grau III (PO.01A, PO.02, PO.10, PO.04).
- Candidato(a) que na época 2024/2025, a sua equipa se encontre em situação de subida à PO.02, PO.10 e para exercer as funções de treinador na época 2025/2026, seja necessário o TPTD de grau III
- Candidatos que não foram selecionados para o curso de Grau 3 2024 e comuniqueem interesse em frequentar o novo curso.
- Treinadores integrados no **Corpo Técnico das Seleções Nacionais** (Selecionadores Regionais, Diretores Técnicos Regionais, etc.) Casos excepcionais serão analisados e decididos autorizadas pela Direção da Federação de Andebol de Portugal.
- Casos excepcionais serão analisados e decididos pela Direção da Federação de Andebol de Portugal.



5. TAXAS

5.1. TAXA DE CANDIDATURA (10€)

- O pagamento da taxa de candidatura deve ser efetuado através de Transferência Bancária: IBAN PT50 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).
- 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 e máximo de 24 candidaturas.

5.2. TAXA DE INSCRIÇÃO

Taxa de inscrição é no valor 800€, e inclui:

- a) Alimentação nas sessões presenciais durante os 13 dias (pequeno-almoço, almoço e jantar e coffee break)
- b) Estadia em quarto single ou duplo - (12 noites)
- c) Acesso à totalidade do curso
- d) Licença XPS ORGANIZER durante 12 meses e 1 mês de Analyser.
- e) Material didático
- f) Seguro
- g) 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 no dia 28 de março.



6. PAGAMENTO

O pagamento da taxa de inscrição é realizado na totalidade ou de forma parcelar:

1. 1^a Parcela - No ato da inscrição – 200€ (após a confirmação de aceitação)
2. 2^a Parcela – 01 de maio – 200€
3. 3^a Parcela – 01 de junho – 200€
4. 4^a Parcela – 01 de julho – 200€

7. AVALIAÇÃO

7.1. AVALIAÇÃO DA COMPONENTE GERAL

- De acordo com o definido pelos referenciais da componente geral
- Realização de Trabalhos individuais/Grupo, Teste escrito, assiduidade e participação.

7.2. AVALIAÇÃO DA COMPONENTE ESPECÍFICA

- Assiduidade e pontualidade do formando
- Relatórios/trabalhos definidas pelos formadores e Diretor do Curso
- Avaliação Prática (intervenção, no campo):
 - a) Observação de desempenho dos formandos
 - b) Apreciação da execução prática de tarefas, em ambiente simulado, ou em contexto real a realizar no terreno de jogo – assenta na prática simulada, e visa a aferição de nº conhecimentos e competências dos candidatos enquanto treinadores.
- **Teste escrito – a realizar no fim da componente específica.**

Serão considerados aptos os formandos que obtenham aproveitamento (nota igual ou superior a 10), tanto na componente Geral quanto na Componente Específica.



8. 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 em cada unidade de formação.
- 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.

9. GRAU PROVISÓRIO EM FORMAÇÃO

A atribuição do Grau 3 em formação durante a época 2024/2025, será possível aos formandos que cumpram os seguintes pontos:

- Assiduidade de 90%, analisado no fim de cada unidade.
- Cumprimento dos prazos de entrega dos trabalhos solicitados pelos formadores e pelo diretor do curso, avaliado de unidade em unidade.
- Pagamento regularizado, cumprindo as datas indicadas no CO nº55 2024/2025.
- O Grau provisório será suspenso em caso de incumprimento dos requisitos referidos nos pontos 4 e 5 deste comunicado.

Lisboa 04-03-2025

O Responsável pela Formação da FAP

Pedro Jorge Sequeira
Professor Doutor Pedro Sequeira

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
PORTUGAL
Grau 3 - Treinadores
LISBOA
PORTUGAL
04-03-2025