



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**

## **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**

<b>CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 - 2025</b>	<b>Calendarização</b>	<b>Horário</b>	<b>Formato</b>
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 - POTENCIAÇÃO	07/06/2025	10H00 - 11H00	on-line
5.1.2. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - POTENCIAÇÃO	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
<b>5.1.3. TRABALHO CONDICIONAL NO RENDIMENTO</b>	<b>07 a 18 de Julho</b>	<b>09:00 - 22:30</b>	<b>presencial</b>
<b>BLOCO PRESENCIAL - Componente Específica - Areas 2.2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.4, 4.1; 4.2; 4.3; 5.1.3.</b>	<b>07 a 18 de Julho</b>	<b>09:00 - 22:30</b>	<b>presencial</b>
<b>7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA</b>	<b>07 a 18 de Julho</b>	<b>09:00 - 22:30</b>	<b>presencial</b>
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 - FISILOGIA 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
<b>COMPONENTE GERAL - 50h</b>	
U.F. 4 - ANTIDOPING	2h
U.F. 5 - FISILOGIA 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
<b>Subtotal</b>	<b>50h</b>
<b>COMPONENTE ESPECÍFICA - 159h</b>	
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	11h30m
A2 - PLANEAMENTO	27h30m
A3 - COMPONENTES DO JOGO	33h
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	40h
A5 - ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	13h

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

### 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 comuniquem interesse em frequentar o novo curso.
- Treinadores integrados no **Corpo Técnico das Seleções Nacionais** (Selecionadores Regionais, Diretores Técnicos Regionais, etc.)  
Casos excecionais serão analisados e decididos autorizadas pela Direção da Federação de Andebol de Portugal.
- Casos excecionais 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](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 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. 1ª Parcela - No ato da inscrição – 200€ (após a confirmação de aceitação)
2. 2ª Parcela – 01 de maio– 200€
3. 3ª Parcela – 01 de junho – 200€
4. 4ª 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.**

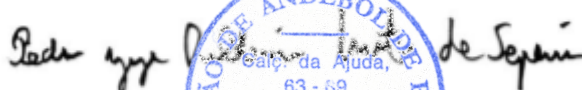

## 9. GRAU PROVISÓRIO EM FORMAÇÃO

**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

  
  
Professor Doutor Pedro Sequeira