



Calendarização Curso de Treinadores de Grau 2 – Viseu 2025

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DAS COMPONENTES GERAL, ESPECÍFICA E PRÁTICA

- Geral:** 01 a 07 de junho de 2025
- Específica:** 09 de junho a 28 de agosto de 2025
- Prática:** setembro até junho de 2026

COMPONENTE GERAL - 11h

| | | | | | | |
|---------------------------|--------|--------|------------|-------|--------|--------------------|
| Apresentação do curso | DOM | 01/jun | 20H-21H | Extra | ONLINE | FAP |
| XPS | | | 21H-22.30H | | | Miguel Vasconcelos |
| Anti Dopagem | 2.ºF | 02/jun | 20H-21:30H | 1,5H | ONLINE | Eduarda Pinheiro |
| Traumatologia do Desporto | 3.ºF | 03/jun | 20H-22H | 2 H | ONLINE | Eduarda Pinheiro |
| Desporto Adaptado | 5.ºF | 05/jun | 20H-21:30H | 1,5H | ONLINE | Luís Mortágua |
| Nutrição no Desporto | Sábado | 07/jun | 20H-22H | 2H | ONLINE | Carla Sá |
| | | | | | | |

COMPONENTE ESPECÍFICA – 136 HORAS

| UNIDADE FORMAÇÃO A1: ENQUADRAMENTO INICIAL (16 HORAS) | | | | | |
|---|------|--------|-------------|------|--------|
| DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO | 2º F | 09/jun | 20H-23H | 3H | ONLINE |
| O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO | 3º F | 10/jun | 20H-22H | 2H | |
| SER TREINADOR | 5º F | 12/jun | 20H-23.30 H | 3,5H | |

| | | | | | | |
|----------|------|--------|------------|------|--|--------------|
| | SAB | 14/jun | 09H-12.30H | 3,5H | | Paulo Sá |
| O TREINO | 2.ºF | 16/jun | 20H-22H | 2H | | |
| | | | 22H-24H | 2H | | João Barbosa |

AVALIAÇÃO DA COMPONENTE GERAL (CONCLUSÃO)

| | | | | | | |
|---|------|--------|---------|--|------------|--------------------|
| Desporto Adaptado Anti Dopagem | 4.ºF | 18/jun | 20H-21H | | PRESENCIAL | Pedro Vasconcelos |
| Nutrição no Desporto Traumatologia no Desporto | 4.ºF | 18/jun | 20H-21H | | PRESENCIAL | Miguel Vasconcelos |

1ª REUNIÃO PARA VALIDAR CALENDÁRIO

| | | | | | | |
|---|------|--------|---------|--|------------|--|
| REUNIÃO PARA ACERTO DE CALENDÁRIO E CONSIDERAÇÕES A TER | 4.ºF | 18/jun | 21H-22H | | PRESENCIAL | Pedro Vasconcelos / Miguel Vasconcelos |
|---|------|--------|---------|--|------------|--|

UNIDADE FORMAÇÃO A2: PLANEAMENTO (22 HORAS – 16T+6P)

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------|--------|--------------------|----|------------|-----------------|
| FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO | 5.ºF | 19/jun | 20H-24H | 4H | ONLINE | Artur Rodrigues |
| EXERCÍCIOS E JOGOS | Sábado | 21/jun | 09H-12H 14H-17H | 6H | PRESENCIAL | Luís Mortágua |
| EXERCÍCIOS E JOGOS | 2.º F | 23/jun | 20H-23H | 3H | | Luís Mortágua |
| CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO | 3.ºF | 24/jun | 20H-23H | 3H | ONLINE | Artur Rodrigues |

UNIDADE FORMAÇÃO A3: COMPONENTES DO JOGO (26 horas – 17T+9P)

| | | | | | | |
|-----------------------------|--------|--------|---------|----|------------|---------------|
| FASES DO JOGO | 5.ºF | 26/jun | 09H-12H | 3H | ONLINE | Luís Mortágua |
| TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL | Sábado | 28/jun | 20H-23H | 3H | | Tiago Cunha |
| | 2.º F | 30/jun | 20H-23H | 3H | | Tiago Cunha |
| TÁTICA GRUPAL | 3.º F | 01/jul | 20H-24H | 4H | PRESENCIAL | Luís Santos |



| | | | | | | |
|--------------|-------|--------|---------|----|--|--------------------|
| GUARDA-REDES | 5.ª F | 03/jul | 20H-24H | 4H | | Miguel Vasconcelos |
|--------------|-------|--------|---------|----|--|--------------------|

UNIDADE FORMAÇÃO A4: MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO (22 horas -11T+11P)

| | | | | | | |
|-------------------------|--------|--------|---------|----|------------|-------------|
| TÁTICA COLET. OFENSIVA | Sábado | 05/jul | 14H-19H | 5H | PRESENCIAL | Rui Silva |
| TÁTICA COLET. DEFENSIVA | 2.ª F | 07/jul | 20H-24H | 4H | | Rui Silva |
| OBSERVAÇÃO E ANÁLISE | 2.ª F | 14/jul | 20H-22H | 2H | ONLINE | Tiago Cunha |

UNIDADE FORMAÇÃO A5: ÁREA COND E COORDENATIVA (20 horas -18T+2P)

| | | | | | | |
|---|--------|--------|---------|-----|--------|-----------------|
| NOÇÕES GERAIS DE FISIOLOGIA APLICADAS AO ANDEBOL | 3.ºF | 08/jul | 09H-12H | 3H | ONLINE | Fábio Araújo |
| | 5.ºF | 10/jul | 20H-23H | 3H | | Fábio Araújo |
| TRABALHO CONDICIONAL NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO | Sábado | 12/jul | 09H-13H | 4H | | Artur Rodrigues |
| TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - DESENVOLVIMENTO | 3.ºF | 15/jul | 20H-22H | 3H | | Fábio Araújo |
| | 5.ºF | 17/jul | 20H-22H | 2H | | Fábio Araújo |
| CAPACIDADES COORDENATIVAS | Sábado | 19/jul | 09H-10H | 1H | | Artur Rodrigues |
| AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL | Sábado | 19/jul | 10H-12H | 2 H | | Artur Rodrigues |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

UNIDADE FORMAÇÃO A6.1: ÁREA DA PEDAGOGIA (7 horas)

| | | | | | | |
|---|------|--------|-------------|------|--------|---------------|
| PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL | 2.ºF | 21/jul | 20H-23:30 H | 3,5H | ONLINE | Paula Biscaya |
| | 3.ºF | 22/jul | 20H-23:30 H | 3,5H | | Paula Biscaya |

UNIDADE FORMAÇÃO A6.2 : ÁREA DA PEDAGOGIA (9 horas)

| | | | | | | |
|-----------------|------|--------|------------|----|--------|----------------|
| ÁREA PSICOLOGIA | 5.ºF | 24/jul | 20H-23:30H | 3H | ONLINE | Paula Biscalia |
| ÁREA PSICOLOGIA | SAB | 26/jul | 09H-12H | 3H | | Paula Biscalia |
| | | | 14H-17H | 3H | | Paula Biscalia |

UNIDADE FORMAÇÃO A7: ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO (6 horas)

| | | | | | | |
|--|--------|--------|---------|----|--------|--------------|
| REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA | 2.ºF | 28/jul | 20H-21H | 1H | ONLINE | Ana Afonso |
| TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL | 2.ºF | 28/jul | 21H-22H | 1H | | João Barbosa |
| FORMAÇÃO CONTÍNUA | 2.ªF | 28/jul | 22H-23H | 1H | | COP |
| NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INTERMÉDIAS | Sábado | 02/ago | 09H-12H | 3H | | Carla Sá |

UNIDADE FORMAÇÃO A8: ÁREA ANDEBOL ADPATADO (4 horas – 2T+2P)

| | | | | | | |
|------------------|------|--------|---------|----|--------|-----------------|
| ANDEBOL ADPATADO | 3.ºF | 26/ago | 20H-24H | 4H | ONLINE | Danilo Ferreira |
|------------------|------|--------|---------|----|--------|-----------------|

UNIDADE FORMAÇÃO A9: ÁREA ANDEBOL DE PRAIA (4 horas – 1,5T+2,5P)

| | | | | | | |
|------------------|--------|--------|---------|----|------------|---------------|
| ANDEBOL DE PRAIA | Sábado | 30/ago | 09H-13H | 4H | PRESENCIAL | Pedro Pereira |
|------------------|--------|--------|---------|----|------------|---------------|

AVALIAÇÃO DA COMPONENTE PRÁTICA 32H T/P (APROXIMADAMENTE)

| | | | | | | |
|---|---------|--------|-------------------|----|------------|--------------------|
| ELABORAÇÃO PLANOS DE TREINO PRÁTICA PEDAGÓGICA REFLEXÃO EXERCÍCIOS E JOGOS TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL TÁTICA GRUPAL TÁTICA COL OFENS/DEF GUARDA-REDES | SÁBADO | 06/set | 9H-13H 14H-18H | 8H | PRESENCIAL | Pedro Vasconcelos |
| | DOMINGO | 07/set | 9H-13H 14H-18H | 8H | | Miguel Vasconcelos |
| | SÁBADO | 13/set | 9H-13H 14H-18H | 8H | | Luís Santos |
| | DOMINGO | 4/set | 9H-13H 14H-18H | 8H | | |