

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			20H-21H			FAP
XPS	DOM	01/jun	21H-22.30H	Extra	ONLINE	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	2ª F	09/jun	20H-23H	3H	ONLINE	Artur Rodrigues
O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	3ª F	10/jun	20H-22H	2H		Paulo Sá
SER TREINADOR	5ª F	12/jun	20H-23.30 H	3,5H		Paulo Sá

	SAB	14/jun	09H-12.30 H	3,5H		Paulo Sá
O TREINO	2.ºF	16/jun	20H-22H 22H-24H	2H 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	PRESENCIAL	Tiago Cunha
	2.º F	30/jun	20H-23H	3H		Tiago Cunha
TÁTICA GRUPAL	3.º F	01/jul	20H-24H	4H		Luís Santos

GUARDA-REDES	5.º 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.º F	07/jul	20H-24H	4H		Rui Silva
OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	2.º F	14/jul	20H-22H	2H	ONLINE	Tiago Cunha

UNIDADE FORMAÇÃO A5: ÁREA COND E COORDENATIVA (20 horas -18T+2P)						
NOÇÕES GERAIS DE FISILOGIA 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 Biscaia
	3.ºF	22/jul	20H-23:30 H	3,5H		Paula Biscaia

UNIDADE FORMAÇÃO A6.2 : ÁREA DA PEDAGOGIA (9 horas)						
ÁREA PSICOLOGIA	5.ºF	24/jul	20H-23:30 H	3H	ONLINE	Paula Biscaia
ÁREA PSICOLOGIA	SAB	26/jul	09H-12H	3H		Paula Biscaia
			14H-17H	3H		

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		