

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 4 - 2026/2027	Calendarização	Horario	Formato
APRESENTAÇÃO DO CURSO	2026/06/06	9h00-10h00	online
A1 - TECNOLOGIA/SOFTWARE - O XPS COMO FERRAMENTA			online
1.1. PLANEAMENTO DA ÉPOCA / MICROCICLOS	2026/06/06	10h00-12h00	online
1.2. EXERCÍCIOS - CRIAÇÃO DE EXERCÍCIOS E ANIMAÇÕES NO XPS	2026/06/13	9h00 - 11h00	online
BLOCO PRESENCIAL 1 - Componente Especifica	16 a 23/06/2026	9h00 - 20h30	presencial
A2 - ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA	16 a 23/06/2026		presencial
1.4. ANÁLISE DE VÍDEO NO XPS	2026/06/16	11h15-13h15 e 14h30-16h30	presencial
2.1. FUNÇÕES DE UMA EQUIPA TÉCNICA	2026/06/16	16H45 - 18H45 e 19h00 às 20h30	presencial
2.2. CARACTERÍSTICAS COLETIVAS E INDIVIDUAIS DA PRÓPRIA EQUIPA	2026/06/17	9H00 - 13H15 E 14h45 - 20h30	presencial
2.2. CARACTERÍSTICAS COLETIVAS E INDIVIDUAIS DA PRÓPRIA EQUIPA	2026/06/18	9h00-20h30	presencial
2.3. SCOUTING	2026/06/19	9h00-13h15	presencial
RENOVAÇÃO LICENSA PRO	2026/06/19	14H30 - 20H30	presencial
CONGRESSO 2026	2026/06/20	9H00 - 20H30	presencial
2.3. SCOUTING	2026/06/21	9h00-11h00	presencial
2.4. ANÁLISE DO ADVERSÁRIO	2026/06/21	11h15 - 13h:15 e 14h45 - 20h30	presencial
2.3. SCOUTING	2026/06/22	9h00-11h00	presencial
2.2. CARACTERÍSTICAS COLETIVAS E INDIVIDUAIS DA PRÓPRIA EQUIPA (apresentações)	2026/06/22	11h15-20h30	presencial
2.4. ANÁLISE DO ADVERSÁRIO	2026/06/23	9h00- 11h00	presencial
A3 - PREPARAÇÃO FÍSICA NO ALTO RENDIMENTO			online
3.1. NOÇÕES FUNDAMENTAIS DO TREINO CONDICIONAL NO ALTO RENDIMENTO	2026/06/23	11H00 - 13H15 E 14H30 ÀS 17H30	presencial
FIM DE 1º BLOCO PRESENCIAL			
A2 - ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA			
2.1. FUNÇÕES DE UMA EQUIPA TÉCNICA (FISIOTERAPEUTA)	2026/09/07	20h45-21h45	ONLINE
2.1. FUNÇÕES DE UMA EQUIPA TÉCNICA (TEAM MANAGER)	2026/09/07	22h - 23H00	ONLINE
2.1. FUNÇÕES DE UMA EQUIPA TÉCNICA (PSICÓLOGO)	2026/09/14	20h45-21h45	ONLINE
2.1. FUNÇÕES DE UMA EQUIPA TÉCNICA (ANALISTA VÍDEO)	2026/09/14	22h - 23H00	ONLINE
COMPONENTE GERAL			Online
Gestão e Organização do Desporto	2026/09/21	21h00 - 23h00	online
Gestão e Organização do Desporto	2026/09/21	21h00-23h00	online
A7 - REPOUSO, RECUPERAÇÃO E NUTRIÇÃO			
7.1. O REPOUSO E RECUPERAÇÃO	2026/12/14	21h00 - 23h00	online
7.2. NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO	2026/12/21	21h00 - 23h00	online
7.3. FISIOTERAPIA E RENDIMENTO	2026/12/26	16h00 - 20h00	online
BLOCO PRESENCIAL 2 - Componente Especifica	01/2027 a 05/01/2	09:00 - 20:30	presencial
A5 - COMUNICAÇÃO NO ALTO RENDIMENTO			
5.1. COMUNICAÇÃO - gestão redes sociais	2026/01/02	10H00 - 13H15	presencial
5.1. COMUNICAÇÃO - conferências de imprensa	2026/01/02	14h30 - 20H30	presencial
A4 - MOTIVAÇÃO, RECUPERAÇÃO E COACHING e A8 - FATORES ECONÓMICOS			
4.1. MOTIVAÇÃO	2026/01/03	9H00 - 13H15	presencial
4.2. RECUPERAÇÃO EMOCIONAL	2026/01/03	14h30 - 20h30	presencial
4.3. COACHING	2026/01/04	9h00 - 16h30	presencial
COMPONENTE GERAL			
Coaching do Treino Desportivo	2026/01/04	16h45 - 20h30	presencial
COMPONENTE GERAL			
Liderança Desporto, Sociedade e Cultura	2026/01/05	9h00 - 16h30	presencial
FIM DE 2º BLOCO PRESENCIAL			
COMPONENTE GERAL			Online
Formação do Treinador de Desporto	2027/05/24	19h00 - 20h45 e 21h15 -23h15	online
A8 - FATORES ECONÓMICOS			Online
8.1. ORÇAMENTOS NO ANDEBOL e 8.2. PLANEAMENTO DO PROJETO DESPORTIVO NO ANDEBOL	2027/05/31	19h00 - 20h45 e 21h15 -23h00	online
8.3. CONTRATAÇÃO DE JOGADORES e 8.4. CONTRATAÇÃO DE TREINADORES	2027/06/07	20h00 -23h00	online
A3 - PREPARAÇÃO FÍSICA NO ALTO RENDIMENTO			online
3.2. TREINO PREVENTIVO	2027/06/14	19h00 - 20h45 e 21h15 -23h15	online
BLOCO PRESENCIAL 3 - Componente Especifica	16 a 23/06/2027	09:00 - 22:30	presencial
A1 - TECNOLOGIA/SOFTWARE - O XPS COMO FERRAMENTA			
1.1. PLANEAMENTO DA ÉPOCA / MICROCICLOS	2027/06/16	09:00 - 11h00	presencial
1.2. EXERCÍCIOS - CRIAÇÃO DE EXERCÍCIOS E ANIMAÇÕES NO XPS	2027/06/16	14h30 - 16h30	presencial
1.3. CRIAÇÃO DE TREINOS NO XPS	2027/06/16	16h45 - 20h30	presencial
A3 - PREPARAÇÃO FÍSICA NO ALTO RENDIMENTO			
3.3. PREPARAÇÃO FÍSICA EM DIFERENTES MOMENTOS DA ÉPOCA	2027/06/17	9h00 - 13h15	presencial
A2 - ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA (cont.)			

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 4 - 2026/2027	Calendarização	Horario	Formato
2.5. PLANO DE JOGO	2027/06/17	14h30 - 20h30	presencial
2.3. SCOUTING	2027/06/18	09h00 - 11h00	presencial
2.4. ANÁLISE DO ADVERSÁRIO	2027/06/18	11h15 - 13h15	presencial
RENOVAÇÃO LICENSA PRO	2027/06/18	14H30 - 20H30	presencial
CONGRESSO 2027	2027/06/19	9H00 - 20H30	presencial
A6 - O MICROCICLO DE COMPETIÇÃO			
6.1. O MICROCICLO NO ALTO RENDIMENTO	2027/06/20	9H00 - 20H30	presencial
6.1. O MICROCICLO NO ALTO RENDIMENTO	2027/06/21	9H00- 13H15	presencial
6.1. O MICROCICLO NO ALTO RENDIMENTO (APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS 2.4. E 6.1.)	2027/06/21	14H30- 20H30	presencial
A2 - ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA (cont.)			
2.3. SCOUTING	2027/06/22	09h00 - 11h00	presencial
2.4. ANÁLISE DO ADVERSÁRIO	2027/06/22	11h15 - 13h15	presencial
CONFRONTOS	2027/06/22	14h30 - 20h30	presencial
Apresentação tese	2027/06/23	9H00 - 20H30	presencial
A9 - SEMINÁRIOS			presencial
9.1. COORDENAÇÃO DE PROGRAMAS DE FORMAÇÃO DE TREINADORES	JUNHO 2026 E 2027		presencial
9.2. ATIVIDADES INERENTES À FUNÇÃO DO TREINADOR	JUNHO 2026 E 2027		presencial
A1 a A9 - trabalhos complementares	Ao longo do Curso	trabalhos complementares + apresentação tese (horários e datas a seguir)	online e presencial
Elaboração da tese	até 30/04/2027		Assíncrono