

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 4 /EHF MASTER COACH AND LICENSING COURSE - 2026

REGULAMENTO DO CURSO

Conteúdo

1. ORGANIZAÇÃO	2
2. CALENDARIZAÇÃO E ESTRUTURA CURRICULAR	2
2.1. CALENDARIZAÇÃO	2
2.2. ONLINE:	2
2.3. PRESENCIAL:	2
2.4. ESTRUTURA CURRICULAR	3
2.5. CALENDARIZAÇÃO DO CURSO	3
3. CANDIDATURA	5
3.1. APRESENTAÇÃO DAS CANDIDATURAS	5
3.2. PODEM CANDIDATAR-SE A FREQUENTAR O CURSO	5
4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	6
5. AVALIAÇÃO	6
5.1. MÉTODO DE AVALIAÇÃO	6
6. ASSIDUIDADE	6
7. CANDIDATURAS E INSCRIÇÕES	7
7.1. TAXA DE CANDIDATURA	7
7.2. TAXA DE INSCRIÇÃO	7
8. PAGAMENTO	8
9. GRAU PROVISÓRIO EM FORMAÇÃO	8



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



1. ORGANIZAÇÃO

O CURSO DE TREINADORES DE GRAU 4/ EHF MASTER COACH AND LICENSING COURSE é organizado pela Federação de Andebol de Portugal com a tutela da EHF e do IPDJ.

A responsabilidade de regulamentação do curso compete à Federação de Andebol de Portugal, através do seu Departamento de Formação, a quem compete verificar as respetivas condições de exequibilidade.

O curso realiza-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 e de acordo com o estipulado pela European Handball Federation (EHF).

Todo o processo será coordenado pelo Departamento de Formação da Federação.

Diretor do curso – Luís Santos.

Coordenação Técnica e Teses – Pedro Sequeira.

Coordenação Administrativa e Logística – Marco Santos.

2. CALENDARIZAÇÃO E ESTRUTURA CURRICULAR

2.1. CALENDARIZAÇÃO

O Curso tem o total de 260h e decorrerá entre junho de 2026 e junho de 2027.

2.1.1. APRESENTAÇÃO DO CURSO - 06 de junho de 2026

2.1.2. COMPONENTE GERAL e COMPONENTE ESPECÍFICA - 06 junho de 2026 a 30 de junho de 2027 – Online e presencial

2.1.3. TESE – 05 de janeiro de 2027 a 30 de junho 2027

2.2. ONLINE:

06/06/2026 a 30/06/2027

- **Segundas Feiras** - 20h00 às 23h00 (**Consultar Calendarização do Curso**)
- **Sábados** – 09h00 às 13h00 (**Consultar Calendarização do Curso**)

2.3. PRESENCIAL:

- **1º Bloco – 16 a 23 de junho de 2026** – 09h00 às 20h00
- **2º Bloco – 02 a 05 janeiro de 2027** – 09h00 às 20h00



- **3º Bloco – 16 a 23 de junho de 2027** – 09h00 às 20h00
- **APRESENTAÇÃO TESE – 27 de junho de 2027** – 09h00 às 20h00

2.4. ESTRUTURA CURRICULAR

UNIDADES DE FORMAÇÃO COMPONENTE ESPECÍFICA	Carga Horária
	228H
TECNOLOGIA/SOFTWARE – O XPS COMO FERRAMENTA	22H
ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA	86H
PREPARAÇÃO FÍSICA NO ALTO RENDIMENTO	16H
MOTIVAÇÃO, RECUPERAÇÃO E COACHING	17H
COMUNICAÇÃO NO ALTO RENDIMENTO	11H
O MICROCICLO DE COMPETIÇÃO	34H
REPOUSO, RECUPERAÇÃO E NUTRIÇÃO	8H
FATORES ECONÓMICOS	8H
EHF SEMINAR	16H
Tese	8H
UNIDADES DE FORMAÇÃO COMPONENTE GERAL	32H
1 - COACHING DO TREINO DESPORTIVO	8H
2 - GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	8H
3 - DESPORTO, SOCIEDADE E CULTURA	8H
4 - FORMAÇÃO DO TREINADOR DE DESPORTO	8H



2.5. CALENDARIZAÇÃO DO CURSO

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 4 - 2026/2027	Calendarização	Horário	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 Específica	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 - 13h15 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 Específica	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 Específica	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

3 CANDIDATURA

O Curso Funcionará com um número mínimo de 15 inscrições e um máximo de 24 candidatos.

3.1. APRESENTAÇÃO DAS CANDIDATURAS

- **As candidaturas terão início no dia 16 de março e terminam a 13 de abril de 2026.**
- As candidaturas são unicamente realizadas via online.
- É fundamental que preencha corretamente as informações solicitadas, nunca esquecendo de colocar o respetivo email.
- Apresentação de Currículo Desportivo e Académico
- **As candidaturas só serão validas através apresentação da documentação solicitada e da apresentação do Comprovativo pagamento.**

3.2 PODEM CANDIDATAR-SE A FREQUENTAR O CURSO

Todas as pessoas de ambos os sexos que, cumulativamente, **preençam as seguintes condições:**

- Idade mínima 24 anos *
- 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.



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



- 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.
- Título Profissional de Treinador de Desporto da Modalidade de Grau III;
- Desempenho efetivo de 2 anos ou duas épocas desportivas com a duração mínima de 6 meses de exercício profissional da função de treinador da modalidade de Grau III.
- Para candidatos estrangeiros, prova de conhecimentos suficientes de língua portuguesa escrita e falada.

4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

A Seleção será feita após realização de entrevista que avaliará os seguintes critérios:

- a) Candidatos(as) que comprovem, mediante declaração emitida e assinada pela direção do respetivo clube, o exercício de funções de treinador(a), na época desportiva 2025/2026, em competição cuja regulamentação exija a posse de Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) de Grau 4 (PO.01, PO.01ª, PO.09 e PO.09A) apresentando uma declaração assinada pelo Presidente da entidade contratante.
- b) Não seleção no curso de Grau 4 2024 por excesso de candidaturas e comunicaram interesse em frequentar o curso em 2026.
- c) Candidatos que estejam a treinar no estrangeiro em clubes que participem em escalões de Alto Rendimento.
- c) Candidatos que tenham sido treinadores, nas últimas 5 épocas consecutivas, nas provas PO.02, PO.10 e PO.04.
- d) Treinadores que exercem funções no Corpo Técnico das Seleções Nacionais – (Selecionadores Regionais; DT Regionais, etc).
- e) Situações de caráter excecional, devidamente fundamentadas, serão apreciadas e decididas pela Direção da Federação de Andebol de Portugal.
- f) Análise ao Currículo.

5. AVALIAÇÃO

5.1. MÉTODO DE AVALIAÇÃO

Os formandos serão avaliados de 0 a 20 por Unidade através:

- Assiduidade e pontualidade do formando – 10%
- Relatórios/trabalhos definidas pelos formadores no início do curso – 40%
- Tese e Apresentação final – 50%



6. 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.**
- 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.**

7. CANDIDATURAS E INSCRIÇÕES

- **As candidaturas terão início no dia 16 de março e terminam a 13 de abril de 2026.**
- As candidaturas são unicamente realizadas via online.
- É fundamental que preencha corretamente as informações solicitadas, nunca esquecendo de colocar o respetivo email.

7.1. TAXA DE CANDIDATURA

1. Candidatos(as) residentes em Portugal e com inscrição ativa como treinador(a) na Federação de Andebol de Portugal (FAP): 50€*
2. Candidatos(as) residentes fora de Portugal e sem inscrição ativa como treinador(a) na FAP: 100€*

**A taxa de candidatura será devolvida aos(às) candidatos(as) não admitidos(as), por transferência bancária, para o IBAN indicado no processo de candidatura, no prazo máximo de 15 dias úteis após comunicação do resultado.*

7.2. PROPINA DO CURSO

7.2.1. Propina do Curso é de 1600€

7.2.2. A taxa de inscrição inclui:



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



- Acesso à totalidade do curso
- Licença durante 12 meses ao programa XPS organizer e 12 meses do Vídeo – Analyser (no valor de 600€)
- Manuais e documentação apresentada pelos formandos
- Coffee Break e lanches
- Seguro
- Diploma e Certificado de habilitações.

7.3. PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA FORMAÇÃO DE TREINADORAS

No âmbito da política de valorização e desenvolvimento do andebol feminino, a Federação de Andebol de Portugal promoverá um incentivo específico dirigido a treinadoras detentoras de Grau III que cumpram os requisitos de acesso ao Curso de Grau 4/Master Coach.

As treinadoras que formalizem a sua inscrição beneficiarão de um desconto de 25%, enquanto medida de estímulo à qualificação técnica no feminino.

8. PAGAMENTO

O pagamento da taxa de inscrição pode ser realizado na totalidade ou em parcelas.

1ª Parcela – Até 04 de maio – 400€ (após a confirmação de inscrição no curso)

2ª Parcela – 01 de junho – 200€

3ª Parcela – 01 de setembro – 200€

4ª Parcela – 01 de outubro – 200€

5ª Parcela – 01 de novembro – 200€

6ª Parcela - 01 de dezembro – 200€

***O NÃO CUMPRIMENTO DO PAGAMENTO NAS DATAS ESTIPULADAS, LEVARÁ À IMPOSSIBILIDADE DE CONTINUIDADE NA FREQUÊNCIA DO CURSO.**

9. GRAU PROVISÓRIO EM FORMAÇÃO

Será atribuído o Grau de treinador Master Coach em Formação, durante a época 2025/2026 e 2026/2027, aos formandos do curso, desde que cumpram os seguintes pontos:

10. ASSIDUIDADE

Para aprovação no curso é obrigatório a Assiduidade de 90%



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Cumprimento dos prazos de entrega dos trabalhos solicitados pelos formadores e pelo diretor do curso, avaliado de unidade em unidade.

Lisboa 16-03-2026

O Diretor do DEP. Formação e certificação da FAP

Pedro Jorge Pedra Sequeira

Professor Doutor Pedro Sequeira

