



FORMAÇÃO DE TREINADORES

ESTRUTURA DO CURSO DE TREINADORES NÍVEL 2

Inscrição no curso - A inscrição para o curso nível 2 termina sempre 5/6 semanas antes do início da componente presencial do mesmo.

Parte online - Ao inscreverem-se no curso de treinadores nível 2, todos os participantes sem equivalência à componente geral têm de fazer uma parte online durante o mês que antecede a parte presencial. Esta parte terá 1 módulo em cada semana durante 4/6 semanas, com um teste online no final da mesma para avaliar a aquisição de conhecimentos sobre as matérias em causa.

Parte Online	
4 semanas antes da parte presencial	
Semanas	Temas da semana
Primeira	Ética, Desporto Adaptado e Traumatologia
Segunda	Nutrição e Combate Anti-doping
Terceira	Teoria e Metodologia do Treino 1
Quarta	Teoria e Metodologia do Treino 2

Parte presencial - Depois de obter aprovação em todas as disciplinas online, os formandos terão acesso à parte presencial do curso. Esta será organizada por módulos temáticos em fins-de-semana alternados, com trabalhos específicos a serem realizados sobre cada módulo, bem como um pequeno módulo online realizado antes da comparência no fim-de-semana temático da disciplina em causa. O assunto principal de cada fim-de-semana está apresentado em baixo:

Parte Presencial	
5 fins-de-semana alternados	
Fins-de-semana	Assunto principal do módulo
Primeiro	Introdução e Técnica
Segundo	Pedagogia e Tática
Terceiro	Preparação Física e integração das 3 componentes
Quarto	Psicologia e aplicação em campo
Quinto	Planeamento dos diversos escalões

1. Cada fim-de-semana do módulo presencial engloba os seguintes horários:
 - a. Sábados – das 9h às 13h30 e das 15h às 20h
 - b. Domingos – das 9h às 13h30 e das 15h às 20h
 - c. segunda-feira – das 9h às 12h e das 13h às 16h (no último fim-de-semana do curso o mesmo termina às 14h)



Parte online durante o curso - O segundo, terceiro e quarto fins-de-semana têm um módulo online para ser finalizado na semana que antecede o fim-de-semana temático em causa, de modo a tornar o mesmo mais proveitoso. Participantes com equivalência à componente geral do curso estão igualmente dispensados do mesmo. Assim sendo, as partes a serem assimiladas antes dos fins-de-semana em causa são as seguintes:

Módulos online durante o curso	
Antes do 2º, 3º e 4º fins-de-semana	
Fins-de-semana	Assunto principal do módulo
Antes do Segundo	Pedagogia do Desporto
Antes do Terceiro	Fisiologia do Exercício
Antes do Quarto	Psicologia do Desporto

Estágio - Após finalização de todas as partes do curso e aprovação nas mesmas, os formandos seguirão para estágio.