

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

**VOLEIBOL**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Voleibol  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**LINGUAGEM INCLUSIVA:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**NOTAS ÚTEIS:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

# Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>A. Preâmbulo</b>   | <b>5</b>  |
| <b>B. Unidades de Formação</b>  | <b>7</b>  |
| 1. ARBITRAGEM - REGRAS; INTERPRETAÇÃO; E COMPORTAMENTOS               | 8         |
| 2. DIDÁTICA ESPECÍFICA – INSTRUÇÃO; TAREFAS DE TREINO; UNIDADE TREINO | 10        |
| 3. DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DE EQUIPA (DOE)                               | 12        |
| 4. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA                                  | 16        |
| 5. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO EM VOLEIBOL                               | 19        |
| 6. VOLEIBOL DE PRAIA  | 24        |
| 7. TÁTICA COLECTIVA   | 28        |
| 8. TÉCNICA  | 35        |
| 9. TÉCNICAS DO TREINADOR DE VOLEIBOL                                  | 39        |
| 10. TÁCTICA INDIVIDUAL  | 42        |
| <b>C. Organização da Formação</b>                                     | <b>48</b> |
| 1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO                                   | 49        |
| 2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS   | 49        |
| 3. ESTÁGIOS   | 49        |

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

| UNIDADES DE FORMAÇÃO  | HORAS     |
|---|-----------|
| 1. ARBITRAGEM - REGRAS; INTERPRETAÇÃO; E COMPORTAMENTOS               | 2         |
| 2. DIDÁTICA ESPECÍFICA - INSTRUÇÃO; TAREFAS DE TREINO; UNIDADE TREINO | 4         |
| 3. DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DE EQUIPA (DOE)                               | 2         |
| 4. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA                                  | 4         |
| 5. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO EM VOLEIBOL                               | 8         |
| 6. VOLEIBOL DE PRAIA  | 6         |
| 7. TÁTICA COLECTIVA   | 14        |
| 8. TÉCNICA  | 8         |
| 9. TÉCNICAS DO TREINADOR DE VOLEIBOL                                  | 2         |
| 10. TÁTICA INDIVIDUAL   | 10        |
| <b>Total</b>  | <b>60</b> |

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Arbitragem - Regras; Interpretação;  
Comportamentos

## GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES   | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 1.1. OS PARTICIPANTES NO JOGO                                     | 30'   | 30'/0                   |
| 1.2. O FORMATO DO JOGO  | 30'   | 30'/0                   |
| 1.3. AS INTERRUPÇÕES, DEMORAS DE JOGO E CONDUTA DOS PARTICIPANTES | 1     | 1/0                     |
| Total   | 2     | 2/ 0                    |

## SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Os participantes no Jogo

- 1.1.1. Composição da equipa
- 1.1.2. Capitão de equipa
- 1.1.3. Treinador principal e treinador adjunto

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Explicar a constituição de uma equipa de competição
- Identificar as funções dos membros que constituem as equipas, bem como os direitos e as obrigações de cada um deles, nos diferentes momentos da competição

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Indica as funções e o número de elementos por equipa que pode participar no jogo
- Menciona todas as ações do capitão de equipa antes, durante e após o final do jogo
- Refere os comportamentos exigidos aos treinadores antes, durante e após o final do jogo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

## SUBUNIDADE 2.

## 1.1. O formato do Jogo

- 1.2.1. Protocolos de jogo
  - a. Aquecimento
  - b. Sorteio
- 1.2.2. Posicionamento dos jogadores em campo – ordem de rotação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar os protocolos de aquecimento e jogo
- Sequenciar as diferentes etapas do protocolo de jogo
- Identificar as posições em campo, e a ordem de rotação das equipas em jogo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Sequencia e respeita os tempos definidos para o aquecimento oficial
- Indica as opções de escolha e usa a terminologia correta no sorteio
- Reconhece as posições em campo e as funções de cada um dos jogadores



---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita
- 

#### SUBUNIDADE 3.

### 1.3. As interrupções, demoras de jogo e conduta dos participantes

- 1.3.1. Tempos mortos e substituições
- 1.3.2. Interrupções excecionais
- 1.3.3. O Jogador libero
- 1.3.4. A condutas dos participantes
- 1.3.5. Sanções disciplinares por conduta incorreta dos participantes

---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer todas as interrupções e demoras de jogo
- Entender a especificidade das funções e as limitações muito especiais dos jogadores liberos
- Relacionar as sanções disciplinares previstas nas regras com os tipos de conduta incorreta

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Menciona a existência de dois tempos mortos e seis substituições por set, por equipa, bem como, as circunstâncias em que ocorrem os pedidos improcedentes e demoras prolongadas
  - Indica todas ações permitidas, bem como as ações impeditivas do jogador líbero
  - Identifica a tipificação de comportamentos incorretos e a adequação da sanção disciplinar correspondente
- 

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita
- 

#### PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima o curso de árbitro de nível-II, devendo constituir como factores majorantes: o conhecimento profundo das regras da modalidade; a experiência na aplicação das regras; a experiência na formação de treinadores de Voleibol.

---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Didática Específica – Instrução; Tarefas de Treino; Unidade Treino

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES                              | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--|-------|-------------------------|
| 2.1. CONTEÚDOS E EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS  | 1h50  | 30'/1h20                |
| 2.2. PLANEAMENTO SEMANAL E PLURI-SEMANAL | 20'   | 20'/0                   |
| 2.3. UNIDADE DE TREINO                   | 1h50  | 30'/1h20                |
| Total                                    | 3     | 1h20/ 2h40              |

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Conteúdos e exercícios específicos

- 2.1.1. Exercícios específicos e tipologia de tarefas a organizar no processo de treino – revisão do Grau I
- 2.1.2. Elaboração e aplicação de exercícios decisoriais no treino
- 2.1.3. Diagnóstico do conteúdo a ser desenvolvido em treino
- 2.1.4. Avaliação de exercícios após a tarefa
- 2.1.5. Sebenta do treinador

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios que caracterizam cada um dos géneros de exercícios
- Elaborar, aplicar e avaliar exercícios decisoriais para a formação, respeitando os princípios metodológicos e didáticos, as especificidades do Voleibol e de acordo com os conteúdos definidos
- Ajustar os exercícios à realidade prática
- Definir e estruturar os conteúdos da sebenta do treinador, devidamente enquadrada no nível de prática

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia as especificidades que caracterizam cada género de exercícios
- Define os conteúdos para a sebenta do treinador
- Seleciona e elabora a exercitação em função dos conteúdos, respeitando os princípios didáticos e metodológicos
- Aplica os exercícios de forma clara e concisa, rentabiliza os meios, potenciando a prática deliberada e a autonomia, em ambiente positivo e seguro
- Descreve os métodos para proceder à avaliação da sessão de treino
- Adequa e enquadra os exercícios no nível de prática

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que em grupo elaborem e apresentem exercícios de treino subordinadas aos diferentes géneros de conteúdos
- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Planeamento semanal e pluri-semanal

- 2.2.1. Construção do Modelo de Jogo
- 2.2.2. Planeamento semanal de treino
- 2.2.3. Unidade de Treino
- 2.2.4. Plano de Jogo

|   |  |
|---|--|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir o nível técnico e tático e de jogo da equipa, no nível competitivo envolvente</li> <li>• Planear a semana de trabalho em função de um plano de jogo/objetivo de treino</li> <li>• Enquadrar a Unidade de Treino num plano semanal</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora o Modelo de Jogo da equipa e o ciclo semanal de treino, respeitando os princípios didáticos básicos, as fases de formação, o nível de jogo, a competição e as especificidades do Voleibol</li> <li>• Explicita os procedimentos seguidos nas diferentes etapas de elaboração do plano</li> <li>• Consegue diagnosticar o conteúdo a ser desenvolvido durante a semana de trabalho</li> <li>• Procede à avaliação e correção dos erros em todas as fases do processo</li> </ul> |
|---|--|

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que em grupo elaborem e apresentem exercícios de treino subordinadas aos diferentes géneros de conteúdos
- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 3.

**2.3. Unidade de treino**

- 2.3.1. Forma - Ficha de Unidade de Treino
- 2.3.2. Enquadramento – Ficha de ciclo de trabalho
- 2.3.3. Elaboração de acordo com os princípios definidos anteriormente
- 2.3.4. Aplicação e avaliação da Unidade de Treino
- 2.3.5. Reflexão final

|   |  |
|---|--|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar, aplicar e avaliar a Unidade de Treino de acordo com princípios metodológicos didáticos e as especificidades do Voleibol</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora a Unidade de Treino, respeitando os princípios didáticos básicos, as fases de formação e as especificidades do Voleibol</li> <li>• Explicita os procedimentos seguidos nas diferentes etapas de elaboração da Unidade de Treino</li> <li>• Procede à avaliação e correção dos erros em todas as fases do processo</li> </ul> |
|---|--|

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que em grupo elaborem e apresentem exercícios de treino subordinadas aos diferentes géneros de conteúdos
- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <p><b>PERFIL DO FORMADOR</b></p> | <p>Possuir como formação mínima:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciatura em Educação Física e Desporto com opção de Voleibol, com experiência prática de 3 inscrições como treinador nos campeonatos nacionais da FPV</li> </ul> <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TPTD de Voleibol Grau II com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.</li> </ul> <p>Devendo constituir-se como factor majorante, ter experiência na formação de Treinadores de Voleibol.</p> |
|----------------------------------|--|

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Direção e Orientação de Equipa (DOE)

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES  | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--|-------|-------------------------|
| 3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PRÓPRIA EQUIPA              | 20'   | 20'/0                   |
| 3.2. SEMANA ANTES DO JOGO                          | 20'   | 20'/0                   |
| 3.3. TREINO COLETIVO E DE JOGO ANTES DA COMPETIÇÃO | 30'   | 30'/0                   |
| 3.4. DIA DO JOGO                                   | 30'   | 30'/0                   |
| 3.5. APÓS O JOGO – REUNIÃO DE INÍCIO DE SEMANA     | 20'   | 20'/0                   |
| Total  | 2     | 2/ 0                    |

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Caracterização da própria equipa

#### 3.1.1. A estrutura funcional

- a. Determinar na fase de KI e KII
- b. Relações entre KI e KII
- c. Consequências para o treino e competição

#### 3.1.2. No nível competitivo

- a. Valores de referência
- b. Parâmetros a ter em conta

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes da estrutura funcional do jogo de Voleibol
- Relacionar as componentes funcionais do jogo
- Definir o nível competitivo da sua equipa de acordo com os adversários

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e relaciona o complexo I (KI) com o complexo II (KII)
- Perspetiva para o treino e para a competição as consequências das relações de forças entre KI e KII
- Caracteriza o nível de competição em função da análise dos adversários
- Define e adequa os valores e parâmetros a considerar em função dos diferentes cenários propostos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

**SUBUNIDADE 2.**

### 3.2. Semana antes do jogo

- 3.2.1.** Caracterização do tipo de jogo
- 3.2.2.** Análise e caracterização do adversário
- Encaixe das equipas (por rotação)
  - Características e tendências de serviço
  - Organização do bloco adversário nas diferentes fases do jogo
  - Características do sistema e das linhas de receção
  - Nível de organização e complexidade ofensiva
  - Tipo de combinação
    - Equilibrada
    - Desequilibrada
    - Emotiva
    - Inconstante
- 3.2.3.** Objetivos para a semana
- Definir os Objetivos gerais para o próximo ciclo de trabalho
  - Fornecer os números para os treinos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes da estrutura funcional do jogo de Voleibol
- Relacionar as componentes funcionais do jogo
- Definir o nível competitivo da sua equipa de acordo com os adversários

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e relaciona o complexo I (KI) com o complexo II (KII)
- Perspetiva para o treino e para a competição as consequências das relações de forças entre KI e KII
- Caracteriza o nível de competição em função da análise dos adversários
- Define e adequa os valores e parâmetros a considerar em função dos diferentes cenários propostos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

**SUBUNIDADE 3.**

### 3.3. Treino coletivo e de jogo antes da competição

- 3.3.1.** Treinos antes do jogo
- Número de treinos totais
  - Número de treinos táticos coletivos
  - Treino do plano de jogo
  - Motivação e confiança
- 3.3.2.** Treino de jogo ≠ Jogo de treino
- Jogo de treino e o treino de jogo
  - Adequar o treino de jogo às características
    - da própria equipa
    - do adversário
    - e da competição

|   |   |
|---|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os princípios para a elaboração de exercícios de treino para a competição</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicita os princípios que estão na base do treino de jogo</li> <li>Elabora exercícios coletivos de treino de jogo de acordo com a equipa, os adversários e a competição</li> <li>Elabora e emprega regras e pontuações especiais para potenciar a preparação para competição</li> </ul> |
| <p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita</li> </ul>      |   |

**SUBUNIDADE4.**

### 3.4. Dia do jogo

- 3.4.1. Diferenças entre competição de Seleção e equipas de Clube
  - a. Competições concentradas – Torneios
  - b. Protocolo de competição internacional
  - c. Competições corridas– Jornadas por semana
- 3.4.2. Antes do jogo
  - a. Apresentar a ideia geral para o jogo
  - b. Centrar a informação em dois ou três objetivos determinantes
  - c. Reconfirmar o plano de jogo
  - d. Adequar o nível motivacional e emocional da equipa
- 3.4.3. Durante o jogo manter um auto diálogo constante
  - a. Como estamos a perder ou ganhar
  - b. Quais estratégias que estão a funcionar melhor
  - c. Como estamos a provocar dificuldades ao adversário
  - d. Que fraquezas explorar
  - e. Como reduzir a eficácia do adversário
  - f. Precisamos fazer algum ajuste no jogo ou na equipa
- 3.4.4. Utilização de meios auxiliares de avaliação da competição
  - a. Folha de Tendências
  - b. Estatística do jogo – os números do jogo
  - c. Data volley ou o Click&scout
- 3.4.5. O final do jogo - duas opções para a abordagem junto da equipa
  - a. Análise imediata – reunião de final de jogo
  - b. Análise à posterior (observar o ponto 3.5)

|   |   |
|---|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diferenciar o trabalho de Seleção do trabalho nos Clube</li> <li>Diferenciar preparação dos jogos para competições concentradas das competições corridas com jornadas</li> <li>Implementar e adequar o plano de jogo</li> <li>Avaliar o jogo e o plano de jogo</li> <li>Identificar e reter os valores a considerar na orientação da equipa nos treinos e na competição</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caracteriza os aspectos mais determinantes nas diferentes competições</li> <li>Avalia e ajusta o plano de jogo durante a competição a partir de uma auto reflexão e dos dados obtidos</li> <li>Tem valores de referências, sabe interpretar os valores e faz uso dos meios auxiliares de avaliação da competição</li> </ul> |
|---|---|

Continua >>

>> Continuação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Recolhe a informação pertinente da competição para preparar os treinos e competições seguintes

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que elaborem de tarefa subordinadas às diferentes fases no dia do jogo, com ênfase na Direção e orientação do jogo

SUBUNIDADE 5.

**3.5. Após o jogo - reunião de início de semana**

**3.5.1.** Reunião de início da semana - jogadores e treinadores

**3.5.2.** Análise do último jogo e preparação do próximo

- Análise Individual
- Análise das duas equipas no jogo anterior
- Análise Adversário do próximo jogo
- Observação de vídeo
- Dar os valores de referência para o treino (treinar com números)

**3.5.3.** Análise da prestação da equipa e preparação do próximo ciclo de trabalho

**3.5.4.** Recolher e arquivar da informação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reter os valores a considerar na orientação da equipa nos treinos e na competição

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Apresenta os aspectos determinantes na competição
- Avalia a pertinência e correção os dados obtidos na competição
- Estrutura, elabora e aplica fichas de acordo com o nível e as necessidades da equipa
- Recolhe a informação pertinente para o próximo treino e competição

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

**PERFIL DO FORMADOR**

Possuir como formação mínima:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto com opção de Voleibol, com experiência prática de 3 inscrições como treinador nos campeonatos nacionais da FPV
- ou
- TPTD de Voleibol Grau II com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

Devendo constituir-se como factor majorante, ter experiência na formação de Treinadores de Voleibol.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Observação, Análise e Estatística

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES                               | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 4.1. PROBLEMAS E IDEIAS FUNDAMENTAIS      | 40'   | 30' / 10'               |
| 4.2. INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE | 1h40  | 45' / 55'               |
| 4.3. DIFERENTES MOMENTOS DA ESTATÍSTICA   | 1h40  | 45' / 55'               |
| Total                                     | 4     | 2 / 2                   |

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Problemas e ideias fundamentais

- 4.1.1. O papel da estatística e da observação de jogo em Voleibol
- 4.1.2. Características e principais problemas de cada metodologia
  - a. Diferentes modelos de análise e interpretação do jogo
  - b. Análise tática ou técnica
  - c. Parâmetros quantitativos e qualitativos
- 4.1.3. Principais conceitos utilizados

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o papel principal da estatística no jogo e no treino no Voleibol
- Identificar os diferentes modelos de interpretação e avaliação do jogo
- Distinguir a diferente terminologia utilizada nos diferentes métodos estatísticos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a necessidade e aplicabilidade do uso da estatística no treino e Jogo
- Identifica as diferentes metodologias utilizadas na estatística
- Ajusta a observação tendo em conta o momento da mesma.
- Usa a terminologia adequada

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Instrumentos de Observação e Análise

- 4.2.1. Noções básicas acerca das avaliações quantitativa
- 4.2.2. Avaliações Qualitativas
  - a. Fichas com 4, 5 ou mais parâmetros
  - b. Mapas de encaixes / *Scouting*
  - c. O sistema Norte Americano - Centrado no jogador (Avaliativo/adaptativo)
  - d. O modelo brasileiro centrado em zonas de jogo
- 4.2.3. A utilização do *DataVolley* e *ClickScout*
  - a. Abrir o Programa
  - b. Inserir as equipas



- c. Abrir o jogo
- d. O *scout* e observação – teclar e gestão da informação com a equipa técnica em competição
- e. Sincronizar o jogo
- f. Análise e utilização dos dados para os jogos seguintes e para os treinos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar o uso de cada método estatístico
- Selecionar o método adequado ao nível que está inserido
- Identificar os diferentes parâmetros nas ações avaliadas
- Utilizar os programas *DataVolley* e o *Click&Scout* em treino e em competição
- Descrever e interpretar os resultados observados
- Utilizar a estatística no jogo e no treino de Voleibol

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa o preenchimento das diferentes fichas de avaliação Estatística
- Usa de forma objectiva e precisa o instrumento de análise adotado
- Explicita os parâmetros de avaliação adotados
- Elabora situações de aprendizagem que apelam à interpretação dos resultados obtidos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente ou em pequenos grupos:
  - construam as fichas e as utilizem em conjunto com o software de observação, a partir do visionamento de imagens reais em vídeo
  - respondam a prova escrita

#### SUBUNIDADE 3.

### 4.3. Diferentes Momentos da Estatística

- 4.3.1. Valores de referência segundo o nível de competição
  - a. Equipas do início ou final da tabela classificativa
  - b. Diferenciar o setor Feminino do setor Masculino
  - c. Na formação
- 4.3.2. Diferentes momentos da Estatística
  - a. Antes do Jogo – Plano de jogo; treino com números
  - b. Durante o Jogo – Auto diálogo existência de uma *check list*
  - c. Depois do Jogo – Prepara o próximo ciclo de treinos
- 4.3.3. Elaboração do Plano de Jogo
  - a. No KI (Komplex-I) / *Side Out*
  - b. Tendências de serviço
  - c. Linhas de receção e a capacidade de entrar em sistema
  - d. Nível de complexidade ofensiva
  - e. Direções de ataque
  - f. No KII (Komplex-II) / *transition*
  - g. Organização do Bloco
  - h. Sistema Defensivo
  - i. Tendências do Passador
- 4.3.4. No treino
  - a. “Treinar com números”
  - b. Treinar com *Scout* - Observação e análise no treino
- 4.3.5. Na competição
  - a. Aplicar e ajustar o plano de jogo - adaptativo

|  |  |
|--|--|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os valores de referência tendo em conta a competição onde está inserido</li> <li>• Distinguir os diferentes momentos da Estatística, antes, durante e depois da competição</li> <li>• Utilizar <i>check list</i> durante a competição</li> <li>• Preparar um plano de jogo</li> <li>• Interpretar os dados observados e a sua aplicação no estudo Adversário</li> <li>• Treinar com <i>Scout</i> no treino</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora e emprega as diferentes observações, incorporando-as nos valores de referência da competição</li> <li>• Interpretar o que observa tendo em conta o momento do Jogo/treino em que faz a observação</li> <li>• Elabora os procedimentos de análise e observação que apelem a elaboração de uma <i>check list</i></li> <li>• Elabora um plano de jogo que incorpore informações detalhadas relativamente ao estudo da(s) equipa(s) a observar</li> <li>• Elabora fichas de <i>scouting</i> que apelem ao estudo das tendências e direções da(s) equipa(s) a observar</li> <li>• Utilizar os valores de referência para treinar</li> </ul> |
|--|--|

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que, individualmente ou em pequenos grupos:
  - Elaborem, apliquem e avaliem o plano de jogo (subordinadas a valores de referência reais)
  - Elaborem exercícios de treino que incorporem os valores de referência da competição
  - Respondam a prova escrita

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <p><b>PERFIL DO FORMADOR</b></p> | <p>Possuir como formação mínima:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciatura em Educação Física e Desporto com opção de Voleibol, com experiência prática de 3 inscrições como treinador nos campeonatos nacionais da FPV</li> </ul> <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TPTD de Voleibol Grau II com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.</li> </ul> <p>Devendo constituir-se como factor majorante, ter experiência na formação de Treinadores de Voleibol ou experiência na formação de treinadores de Voleibol ou experiência na utilização dos sistemas <i>Data Volley</i> e <i>Click&amp;Scout</i>.</p> |
|----------------------------------|--|

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Treino físico específico em Voleibol

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES                                   | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 5.1. CONCEITOS FUNDAMENTAIS                   | 50'   | 30'/20'                 |
| 5.2. AVALIAÇÃO VOLEIBOL                       | 2h50  | 1h40/1h10               |
| 5.3. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO EM VOLEIBOL     | 1h20  | 40'/40'                 |
| 5.4. PROGRAMAS DE TREINO FÍSICO ESPECÍFICOS   | 1h20  | 30'/50'                 |
| 5.5. PERIODIZAÇÃO DO TREINO FÍSICO ESPECÍFICO | 30'   | 10'/20'                 |
| 5.6. EXERCÍCIOS DE TREINO                     | 30'   | 10'/20'                 |
| 5.7. A ESPECIFICIDADE DO VOLEIBOL DE PRAIA    | 40'   | 20'/20'                 |
| Total   | 8     | 4 / 4                   |

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Conceitos fundamentais

- 5.1.1. Apresentação do conceito de perfis motores no treino físico em voleibol. Concêntrico vs pliométricos; associativos vs dissociativos; verticais vs horizontais; forte em supinação vs forte em pronação
- 5.1.2. As diferentes qualidades específicas para o voleibol
- Agilidade – com estrangimentos de jogo
  - Pliometria - CAE
  - Potência – Balísticos; saltabilidade;
  - Força reactiva – Stiffness; receção ao solo; CAE curto
  - Força máxima – Força absoluta
  - Força geral – hipertrofia; risco de lesões

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os perfis motores na prática e perceber os prós e contras da utilização dos perfis no contexto do voleibol
- Identificar e distinguir os diversos tipos de Força e suas inter-relações
- Utilizar meios alternativos de desenvolvimento da Força

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais perfis motores
- Conhece os prós e contras dos perfis motores e contextualiza a sua aplicação no voleibol
- Reconhece e consegue desenvolver diferentes tipos de força e inter-relações
- Promove e aplica meios alternativos de desenvolvimento da Força, mais específicos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que respondam a prova escrita

## SUBUNIDADE 2.

## 5.2. Avaliação voleibol

- 5.2.1. Avaliação funcional ou avaliação da qualidade de movimento  
*Functional Movement Screen (FMS); Y-test e ACL*
- 5.2.2. Avaliação e monitorização
  - a. A subjetividade nas avaliações e monitorização
- 5.2.3. Os métodos de avaliação e de monitorização do treino físico em função: do indivíduo; dos modelos de performance, dos meios de treino e dos contextos
- 5.2.4. Os testes de avaliação e monitorização
  - a. Análise e seleção
  - b. Força - 1RM; APRE; *Velocity Base*; IMTP
  - c. Potência – SJ; CMJ / BJ; SHJ; / *TrapBar Jump*
  - d. Reativa – DJ; 10-5; RJ / THJ; 6m THJ
  - e. Cálculos – RSI; DSI; Tonelagem; Densidade
- 5.2.5. Gestão e aplicação dos resultados obtidos – os valores de referência; a periodização; e os programas de treino

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar e Perspetivar a avaliação do ponto de vista da qualidade de movimento
- Empregar os métodos de avaliação e monitorização mais adequados as diferentes populações e contextos de prática
- Aplicar os testes de avaliação
- Recolher e utilizar os dados obtidos nos testes para planificar e programar o treino

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza a avaliação e monitoriza o treino do ponto de vista da qualidade de movimento
- Ajusta a avaliação ao escalão etários e ao nível de prática
- Aplica os testes de acordo com as manifestações de força a avaliar e monitorizar
- Recolhe e constrói bases de dados específicas que utiliza na periodização e monitorização do treino

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente ou em pequenos grupos:
  - Elaborem e apliquem exercícios a partir de valores da avaliação e que selecionem as metodologias de acordo com os conhecimentos adquiridos, com uma discussão final das propostas apresentadas
  - Respondam a prova escrita

## SUBUNIDADE 3.

## 5.3. Treino físico específico em voleibol

- 5.3.1. O conceito de mobilidade e estabilidade
  - a. Mobilidade vs flexibilidade – reflexão
  - b. A mobilidade antes do aquecimento e a reabilitação
  - c. Análise do papel da mobilidade na qualidade do movimento, na aprendizagem das técnicas e no retorno à calma
  - c. Desenvolvimento da mobilidade
    - i. Introdução ao Stretching Global Actif (SGA) e prática de posturas básicas
    - ii. Tratamento dos tecidos moles
    - iii. Noções básicas acerca de FRC – PAILS, RAILS e CAR
    - iv. Manobras de Mulligan com bandas
- 5.3.2. Treino de CORE
  - a. Explicação anatomo-fisiológica e biomecânica do CORE
  - b. 1- Controlo do núcleo central e correção postural; 2 - Isolado; 3 - Integrado; 4 – específico

### 5.3.3. Meios de desenvolvimento da Força

- a. Pesos livres (KTB; DBL; Power sand bag; TRX; etc.)
- b. A questão dos levantamentos olímpicos (reflexão) a *LandMine*, a *Pentagon* e a *Hexagonal bars*, como soluções
- c. Treino de reabilitação (coifa dos rotadores, cadeia posterior superior e cadeia posterior da coxa e etc.)
- d. O treino excêntrico

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, diferenciar e enquadrar os conceitos de mobilidade e estabilidade
- Reconhecer as potencialidades e limitações do trabalho de mobilidade e estabilidade enquanto meio de reabilitação, aquecimento e de retorno à calma
- Identificar metodologias distintas de desenvolvimento da mobilidade e da estabilidade
- Reconhecer e valorizar a importância do treino de CORE em Voleibol
- Aplicar os métodos de treino mais adequados ao treino de CORE
- Utilizar meios alternativos de desenvolvimento da Força
- Diferenciar o trabalho de Força para o rendimento do vocacionado para a reabilitação e prevenção de lesões
- Elaborar propostas práticas de trabalho que incorporem os conceitos precedentes, acrescidos do trabalho excêntrico

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza os diferentes conceitos mobilidade
- Usa o trabalho de mobilidade como meio de reabilitação, preparação para o treino e retorno à calma
- Aplica distintas metodologias de desenvolvimento da mobilidade na sua planificação e U.T.
- Explicita fisiologicamente a importância do CORE
- Aplica distintas metodologias de desenvolvimento do CORE na sua planificação e U.T.
- Elabora propostas de trabalho de força para o rendimento, diferenciadas das de prevenção de lesões
- Planifica proposta práticas de trabalho que incorporam os conceitos precedentes, e aplica o trabalho excêntrico

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que respondam a prova escrita

#### SUBUNIDADE 4.

### 5.4. Programas de treino físico específicos

- 5.4.1. Justificação fisiológica para a estruturação dos programas e seleção dos métodos de treino (%RM; Autoregulação; Velocidade, mistos, outros)
- 5.4.2. Estrutura do programa de treino físico específico em Voleibol
  - a. Reabilitação; habilitação; activação
  - b. Treino de CORE
  - c. Pliometria; Agilidade; e Potência
  - d. Força: treino em circuito; treino de qualidade de movimento; treino funcional; treino "frankenstein"
  - e. Problemática da especificidade e o *cross training*
  - f. Condicionamento ou sistemas energéticos
  - g. Retorno à calma
- 5.4.3. Programas de treino combinados: físico com técnico – tático
- 5.4.4. Programas de treino para jovens: Análise crítica do LTAD, outros

|  |  |
|--|--|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Justificar fisiológica e cientificamente a estrutura do programa de treino e os métodos de treino</li> <li>• Combinar os conhecimentos anteriores nos programas de treino físico em Voleibol</li> <li>• Integrar as solicitações 'físicas' no treino técnico – tático.</li> <li>• Diferençar o treino físico de jovens praticantes dos restantes</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integra os conhecimentos adquiridos, nos programas de treino físico aplicados ao voleibol</li> <li>• Ajusta o treino físico ao treino com bola</li> <li>• Aplica programas de treino ajustados a especificidades das populações mais jovens</li> </ul> |
| <p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar aos formandos que, individualmente ou em pequenos grupos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborem e regulem programas de treino físico para as diferentes componentes</li> <li>- Respondam a prova escrita</li> </ul> </li> </ul>  |  |

SUBUNIDADE 5.

### 5.5. Periodização do treino físico específico

- 5.5.1. O plano anual como meio de análise das condições iniciais e como a folha de arquivo da actividade da equipa e ou dos jogadores
- 5.5.2. A periodização determinada pelas exigências do calendário competitivo e pela caracterização e avaliação individual dos jogadores
- 5.5.3. Avaliação inicial do jogador: preferências motrizes individuais
- 5.5.4. Avaliação do défice/índice de Força – consequências
- 5.5.5. Ciclos de trabalho: 2 a 4 dias; semanais; pluri semanais e a distribuição das qualidades físicas pelos ciclos de trabalho
- 5.5.6. Distribuição do treino físico ao longo da Unidade de Treino
- 5.5.7. Articulação do treino físico com os Objetivos do treino com bola
- 5.5.8. Treino fora do período competitivo: 2, 3 ou 4 treino semanais

|   |   |
|---|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar e controlar o plano de treino</li> <li>• Definir, avaliar e aplicar ciclos de trabalho físico no respeito pelo indivíduo e pelo contexto</li> </ul> | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regula o plano anual de treino físico</li> <li>• Periodiza o treino físico no respeito pelo indivíduo e em função do calendário competitivo</li> <li>• Desenvolve, aplica e avalia micro ciclos de trabalho físico nas Unidades de Treino</li> <li>• Desenvolve planos de treino fora do período competitivo</li> </ul> |
|---|---|

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que individualmente ou em pequenos grupos:
  - Elaborem e regulem ciclos e unidades de treino físico para as diferentes componentes
  - Respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 6.

### 5.6. Exercícios de treino

- 5.6.1. Erros conceptuais
  - a. Os exercícios não induzem adaptações
  - b. Haverá lateralizações? Ou apenas progressões e regressões
  - c. Défice bilateral, o treino de força e potência e “até à falha?”

- 5.6.2. Exercícios e o perfil motor - Concêntricos vs Pliométricos
- 5.6.3. Os padrões de movimento a base line - regressões e progressões
- 5.6.4. Exercícios específicos vs treino “frankenstein” (UB, LB - auxiliares)
  - a. O treino de força e de potência e a questão da especificidade
  - b. Exercícios e métodos para o treino da Força
- 5.6.5. Treino de potência em Voleibol
  - a. Exercícios assistidos; balísticos; resistência acumulativa
  - b. Especificidade da chamada para ataque
  - c. Treinar no plano transversal
- 5.6.6. Exercícios pliométricos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Elaborar e enquadrar os exercícios de treino físico de acordo com as especificidades da modalidade e no respeito pelas características dos indivíduos
- Integrar as solicitações ‘físicas’ no treino técnico -tático

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aperfeiçoa as determinantes físicas específicas do voleibol de praia
- Planeia, avalia e aplica os conceitos do treino físico em conjunto com as solicitações e exigências específicas do treino técnico e tático no treino com bola

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que individualmente ou em pequenos grupos:
  - Elaborem e regulem exercícios de treino físico para as diferentes componentes
  - Respondam a prova escrita

## SUBUNIDADE 7.

**5.7. A especificidade do Voleibol de praia**

- 5.7.1. Diferenças das exigências do Voleibol de praia em relação ao Voleibol de pavilhão
- 5.7.2. Diferenças das exigências entre o Voleibol de praia masculino e feminino
- 5.7.3. Cuidados a ter com a passagem do pavilhão para o treino na praia e com o regresso ao pavilhão
- 5.7.4. Implicações no treino físico

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer e identificar aspectos da preparação física específicos do Voleibol de praia
- Perspetivar as implicações dessas diferenças para o processo de preparação desportiva

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aperfeiçoa as determinantes físicas específicas do Voleibol de praia
- Respeita as especificidades e as diferenças na componente física entre o Voleibol de praia e o Voleibol de pavilhão

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que respondam a prova escrita

**PERFIL DO FORMADOR**

Possuir como formação mínima:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto com opção de Voleibol, com experiência prática de 3 inscrições como treinador nos campeonatos nacionais da FPV
- ou
- TPTD de Voleibol Grau II com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

Devendo constituir-se como factor majorante, ter experiência na formação de Treinadores de Voleibol.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Voleibol de Praia

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

| SUBUNIDADES                            | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--|-------|-------------------------|
| 6.1. APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA | 1h10  | 40'/30'                 |
| 6.2. TÉCNICA                           | 2h40  | 40'/2                   |
| 6.3. TÁTICA                            | 2h10  | 40'/1h30                |
| Total                                  | 6     | 2/ 4                    |

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Apresentação do Voleibol de Praia

#### 6.1.1. Caracterização do Voleibol de Praia de Duplas

- Enquadramento histórico da modalidade em Portugal e no Mundo
- Diferenças regulamentares em relação ao Voleibol de pavilhão
- Formatos competitivos e organização de provas
- Cuidados específicos de hidratação, proteção solar e segurança
- Caracterização sumária do esforço no Voleibol de Praia

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os momentos mais relevantes da história da modalidade, e o contexto da integração no Programa Olímpico
- Distinguir as regras do Voleibol de Praia das do Voleibol de Pavilhão
- Diferenciar as principais necessidades energéticas da modalidade
- Organizar uma competição de Voleibol de Praia para jovens
- Adotar medidas preventivas e de segurança adequadas à actividade exterior

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os momentos-chave na evolução histórica da modalidade em Portugal e no Mundo
- Aplica corretamente as regras da modalidade, nas funções de treinador e de árbitro
- Estabelece relação entre as exigências físicas/energéticas da modalidade na construção dos exercícios de treino
- Organiza competições de jovens para um dado número de equipas, campos e dias disponíveis
- Promove medidas preventivas específicas de segurança

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita



## SUBUNIDADE 2.

**6.2. Técnica****6.2.1.** Ações técnicas do jogo

- a. Especificidade dos gestos técnicos, principais diferenças e dificuldades na adaptação técnica ao Voleibol de Praia no:
  - i. Ténis flutuante e forte
  - ii. Em suspensão flutuante e forte
- b. Serviço
  - i. Ténis flutuante e forte
  - ii. Em suspensão flutuante e forte
- c. Recepção do serviço
  - i. Baixa / curta
  - ii. Alta
- d. Passe para ataque
  - i. Em toque de dedos
  - ii. Em manchete
  - iii. De várias distâncias em relação à rede
  - iv. Após recepção/ após defesa
- e. Ataque
  - i. Forte
  - ii. Enrolado
  - iii. Colocado
- f. Bloco simples e saídas do bloco
- g. Defesa
  - i. Técnicas defensivas

**6.2.2.** Progressões pedagógicas e sequência da abordagem e aperfeiçoamento das ações técnicas do jogo**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os gestos técnicos específicos do Voleibol de Praia
- Descrever em detalhe a execução técnica correta de cada gesto específico
- Identificar as dificuldades e limitações físicas e técnicas do escalão etário
- Selecionar a opção técnica adequada às condições concretas
- Diagnosticar dificuldades físicas ou técnicas na execução das ações de jogo
- Planificar exercícios de adaptação/ aperfeiçoamento dos gestos técnicos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra as ações técnicas da modalidade
- Emprega as técnicas específicas do Voleibol de Praia, adequando-as a condições concretas
- Usa as movimentações, deslocamentos, e ações técnicas da modalidade em exercícios de activação e solicitação física específicas
- Elabora exercícios de aperfeiçoamento dos gestos técnicos tendo em vista a promoção do nível de jogo
- Usa estratégias adequadas para a correção e superação de dificuldades detectadas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que, individualmente ou em pequenos grupos:
  - Elaborem e apresentem exercícios de treino de acordo com os conteúdos
  - Respondam a prova escrita

## SUBUNIDADE 2.

**6.3. Tática**

- 6.3.1.** Organização tática no serviço
- Opção técnica e tática em função dos factores intrínsecos e extrínsecos
  - Posicionamento relativo dos jogadores
- 6.3.2.** Na receção ao serviço
- Posicionamento base
  - Zonas de responsabilidade
  - Comunicação
  - Direccionar da bola
  - Movimentação subsequente
- 6.3.3.** No 2º toque
- Movimentação após a receção pelo parceiro
  - Opção do gesto técnico em função das condições
  - Enquadramento
  - Trajectórias de passe adequadas às condições
  - Comunicação
  - Proteção
  - Retorno defensivo
- 6.3.4.** No ataque
- Preparação durante e após receção ou defesa
    - Aproximação do local de ataque
      - Leitura das condições do passe
      - Leitura do adversário
  - Opção da acção técnica
  - Retorno defensivo
- 6.3.5.** No bloco
- Sinalização
  - Posicionamento básico
  - Tomada de decisão
  - Acção (bloco/saída do bloco)
- 6.3.6.** Na defesa
- Posicionamento base
  - Zonas de responsabilidade sem e com bloco
  - Leitura do bloco e adversário - adaptação posicional
  - Direccionamento da bola
- 6.3.7.** Exercícios de treino condicionados

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do jogo de duplas, e suas especificidades de acordo com a evolução futura para o jogo de nível superior
- Identificar as condições exteriores à prática, nomeadamente a intensidade do vento e sol, e as adequações que se impõem nas estratégias a aplicar

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os padrões de posicionamento e movimentação relativa dos jogadores nos diversos momentos do jogo
- Aplica esses padrões na criação de exercícios e situações de treino
- Emprega regras, pontuações, e grau de exigência diversos na criação de exercícios competitivos, em função dos objetivos

Continua >>

## &gt;&gt; Continuação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Perspetivar os posicionamentos e movimentações relativas dos jogadores nas diversas fases do jogo, em função das ações e opções táticas subsequentes
- Preparar exercícios competitivos condicionados a objetivos concretos
- Perspetivar as competições/ torneios como meios formativos, assegurando a universalidade da formação dos jovens

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Promove a universalização posicional e funcional em competição, pela rotatividade de parceiros e o recurso a diferentes modelos competitivos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que, individualmente ou em pequenos grupos:
  - Elaborem e apresentem exercícios de treino de acordo com os conteúdos
  - Respondam a prova escrita

**PERFIL DO FORMADOR**

Possuir como formação mínima:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto com opção de Voleibol, com experiência prática de 3 inscrições como treinador nos campeonatos nacionais da FPV
- ou
- TPTD de Voleibol Grau II com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

Devendo constituir-se como factor majorante, ter experiência na formação de Treinadores de Voleibol. Ser treinador ou ex-treinador nos Centros de Alto Rendimento de Voleibol de Praia da FPV ou das Associações.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Tática coletiva

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES                        | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|------------------------------------|-------|-------------------------|
| 7.1. CONCEITOS ESSENCIAIS          | 1h35  | 35'/1                   |
| 7.2. ESTRUTURA FUNCIONAL DE JOGO   | 2h40  | 1/1h40                  |
| 7.3. JOGOS REDUZIDOS - 4X4         | 2     | 1/1                     |
| 7.4. SISTEMA DE JOGO 6:2 - INICIAL | 2h15  | 1h05/1h10               |
| 7.5. SISTEMA DE JOGO 6:2 - FINAL   | 2h15  | 1h05/1h10               |
| 7.6. SISTEMA DE JOGO 5:1 INICIAL   | 3h15  | 1h35/1h40               |
| Total                              | 14    | 6h20/ 7h40              |

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Conceitos essenciais

- 7.1.1.** Representação gráfica da tática de jogo:
- Fichas e diagramas da estrutura funcional - As fases de jogo.
  - Organização e posicionamento.
  - Movimentações e tendências.
- 7.1.2.** Definição do Modelo de Jogo
- 7.1.3.** Relação Funcional entre o KI e o KII
- K I – positivo; negativo; continuidade
  - K II – positivo; negativo; continuidade
  - Consequências no jogo.
- 7.1.4.** Caracterização da equipa na estrutura funcional da competição
- K I – forte e fraco
  - K II – forte e fraco
- 7.1.5.** Caracterização em função dos adversários
- 7.1.6.** Consequências para o treino e para o jogo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Utilizar a terminologia específica da modalidade
- Elaborar e aplicar diagramas e fichas representativas da organização tática do modelo de jogo da equipa
- Distinguir as diferentes estruturas funcionais do jogo de Voleibol
- Considerar as especificidades técnicas que são comuns aos diferentes complexos de jogo na elaboração do treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza terminologia adequada e correta na explicitação dos exercícios, dos sistemas e modelos de jogo
- Elabora fichas e diagramas representativos dos sistemas e modelos de jogo
- Identifica, explicita e enquadra os diferentes sistemas e modelos de jogo
- Identifica a especificidade técnica nos diferentes complexos de jogo

Continua >>

>> Continuação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Salienta as especificidades técnicas e tática individual, de cada um dos componentes de jogo na elaboração de exercícios ou planos de treino

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que individualmente ou em pequenos grupos:
  - Definam e descrevam o modelo de jogo e as variantes dos sistemas táticos
  - Respondam a prova escrita

**SUBUNIDADE 2.**

**7.2. Estrutura funcional de jogo**

**7.2.1.** Ciclos de ações de treino tático com 3 técnicas (mais na formação)

**Conceito** - Respeitar o princípio das 2 técnicas por exercício

- As 3 Técnicas = 2 técnicas + 1 técnica de ligação
- Técnica de ligação
  - Realizada pelo colega de equipa
  - Realizada pelo treinador
  - Nunca executar fácil ou cooperativo
  - Alterar as regras para funcionar

**Conceito** - treinar os jogadores em vez de fazer funcionar o exercício

**7.2.2.** K I – K I de 1ª. Bola

- Serviço; recepção; passe - serviço técnica de ligação
- Recepção; passe; ataque - passe técnica de ligação
- Recepção; passe; ataque - recepção técnica de ligação
- Ataque; bloco; defesa - bloco técnica de ligação

**7.2.3.** K II – pontuar com serviço / pontuar com bloco

- Serviço; bloco; defesa - defesa técnica de ligação
- Serviço; bloco; defesa - serviço técnica de ligação
- Serviço; bloco; defesa - bloco técnica de ligação

**7.2.4.** Transição – K I e K II

Diferenciar a forma de introduzir a bola morta:

K I - *softball / free ball* K II - *colocar down ball*)

- Defesa ou proteção; passe; contra-ataque - defesa técnica de ligação
- Defesa ou proteção; passe; contra-ataque - passe técnica de ligação
- Defesa ou proteção; passe; contra-ataque - contra-ataque técnica de ligação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Sublinhar a relevância do treino de ciclos de ações com 3 técnicas nas equipas de formação
- Enquadrar as seqüências de 3 ações técnicas na lógica sequencial dos complexos de jogo
- Considerar as diferenças específicas de cada uma das técnicas nos dois complexos de jogo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define os ciclos básicos de jogo com três técnicas
- Diferencia as especificidades técnicas em função da cada um dos complexos de jogo (K I e K II)
- Sequencia adequadamente as diferentes técnicas em função da lógica de jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos:
  - Elaboração de um exercício para o ciclo de ações que lhe foi destinado;
  - Resposta a prova escrita

#### SUBUNIDADE 3.

### 7.3. Jogos Reduzidos - 4x4

#### 7.3.1. Reflexão crítica e reavaliação do jogo 4x4

- a. Será o 4x4 um jogo reduzido, limitado e taticamente disfuncional para ensino e aprendizagem do jogo formal 6x6?
- b. A proibição da penetração – A especialização confundida com modelo de jogo e por isso limitadora do ensino do jogo

#### 7.3.2. No 4x4 treino da Estrutura Ofensiva e Defensiva

- a. Treino da estrutura funcional ofensiva e defensiva
- b. Treino de especialização por posto específico
- c. Sistema ofensivo K I
  - i. Recepção com 3 jogadores
  - ii. Distribuição
  - iii. Princípios
  - iv. Organização ofensiva
  - v. Fixação com o central
  - vi. Permuta - sair da rede
  - vii. Penetração - momentos
  - viii. Curta
  - ix. Longa
  - x. Ataque – contra bloco / contra-ataque
  - xi. Proteção ao ataque
- d. Sistema defensivo
  - i. Bloco individual - 1 bloqueador
  - ii. Bloco coletivo - 2 ou 3 bloqueadores

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar o valor formativo das metodologias de ensino do Minivoleibol (4x4)
- Enunciar o âmbito e a filosofia inerente ao 4x4
- Diferenciar as variantes do jogo 4x4 e definir a melhor aplicabilidade no ensino jogo no imediato e a longo prazo
- Perspetivar no ensino do jogo 4x4, a aprendizagem futura do jogo formal 6x6
- Aplicar regras facilitadoras da aprendizagem de acordo com os objetivos de aprendizagem

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Analisa e avalia as metodologias de ensino no Mini Voleibol numa Perspetiva de formação a longo prazo
- Explicita os regulamentos deste escalão
- Elabora situações de aprendizagem que apelem a diferentes estruturas do 4x4
- Relaciona as formas de organização do 4x4 com o jogo 6x6
- Incorpora regras facilitadoras da aprendizagem nos exercícios propostos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente ou em pequenos grupos:
  - Proponham formas jogadas que evidenciem as especificidades do jogo reduzido (4x4) que lhe foi destinado
  - Resposta a prova escrita

## SUBUNIDADE 4.

**7.4. Sistema de Jogo 6:2 - INICIAL**

- 7.4.1.** Sistema de Jogo: 6:2 – inicial
- 4 atacantes / 2 universais
  - Bloco individual (posicional / deslocamento)
  - Recepção com 5 ou com 4 jogadores
  - Ataque com 3 pontos de ataque na rede
  - Defesa com 6 recuado
- 7.4.2.** Treinar: RPE – Ler (Read); desenvolver um Plano; e Executar
- Recepção – todos recebem
  - Distribuição
    - Ataque
    - Penetração curta – momentos
    - Distribuição para Z4 – Z3 – Z2
  - Ataque
    - Treino de central essencial
    - Receber e ir atacar
    - Defender, bloquear e contra-atacar
  - Bloco individual (marcação – deslocamento)
  - Proteção atrás do bloco
  - Defesa posicional
- 7.4.3.** O 4x4 como meio de treino coletivo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer todas as componentes e interligações do sistema 6:2 com os modelos de jogo
- Elaborar exercícios e treinos de acordo com as exigências e necessidades do sistema de jogo
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo como principal meio de formação tática dos jogadores
- Perspetivar a formação dos jovens jogadores a longo prazo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Contempla na prática todas as dimensões e especificidades do sistema de jogo
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e dos modelos de jogo
- Utiliza com pertinência os jogos reduzidos para treino da tática coletiva
- Aplica os princípios do treino decisional (RPE) e os valores de referência (treinar com números) na aplicação dos exercícios em treino
- Identifica os erros e corrige a abordagem aos exercícios

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos:
  - Apresentação de um exercício para o treino das especificidades de uma das partes do sistema que lhe foi destinado
  - Resposta a prova escrita

## SUBUNIDADE 5.

**7.5. Sistema de Jogo 6:2 - FINAL**

- 7.5.1.** Sistema de Jogo: 6:2 – Final - 4 atacantes / 2 universais
- Bloco individual e coletivo
  - Recepção com 3 + 1 e com 3 jogadores
  - Ataque com 4 pontos de ataque na rede
    - Ataque do central – rápido / Ataque de 2ª. Linha por Z6

- e. Defesa com 6 recuado
  - i. Posicional sem proteção / Rotacional com proteção
- 7.5.2.** Treinar: RPE – Ler (Read); desenvolver um Plano; e Executar
  - a. Distribuidores
    - i. Ataque
    - ii. Penetração longa – agilidade / momentos
  - b. Distribuição
    - i. Alta – Z4/Z2
    - ii. Combinação – Z6 em ligação com Z3
    - iii. Fixação – Z3 – da Tensa / na China
  - c. Organização ofensiva complexa
    - i. 4 pontos de ataque
    - ii. Diferentes tempos de ataque
  - d. Bloco coletivo
    - i. Tomada de decisão
    - ii. Organização com linha de bloco e defesa
  - e. Defesa periférica
    - i. Sem proteção atrás do bloco
    - ii. Desenvolvimento de técnicas de recurso
    - iii. Iniciação do libero
- 7.5.3.** Jogos reduzidos – 4x4 / 5x5 como meio essencial de treino coletivo
  - a. 4x4 e 5x5 muito específicos
  - b. 4x4 e 5x5 com tema
- 7.5.4.** Coletivo com tema
- 7.5.5.** Jogo treino – diferente – de treino de jogo
- 7.5.6.** Torneios de preparação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer todas as componentes e interligações do sistema 6:2 com os modelos de jogo
- Elaborar exercícios e treinos de acordo com as exigências e necessidades do sistema de jogo
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo como principal meio de formação tática dos jogadores
- Perspetivar a formação dos jovens jogadores a longo prazo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Contempla na prática todas as dimensões e especificidades do sistema de jogo
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e dos modelos de jogo
- Aplica os princípios do treino decisional (RPE) e os valores de referência (treinar com números) na aplicação dos exercícios em treino
- Utiliza os jogos reduzidos para treino da tática coletiva
- Identifica os erros e corrige a abordagem aos exercícios

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos:
  - Apresentação de um exercício para o treino das especificidades de uma das partes do sistema que lhe foi destinado
  - Resposta a prova escrita



## SUBUNIDADE 6.

**7.6. Sistema de Jogo 5:1 - INICIAL**

- 7.6.1.** Sistema de Jogo – 5:1 – inicial
- a. 5 atacantes / 1 distribuidor
  - b. Bloco coletivo (opcional e triplo)
  - c. Recepção com 3 + 1, com 3 e 2,5
  - d. Ataque com 4 ou 5 pontos de ataque na rede
    - i. Central e Z6 como jogadores fixadores
    - ii. 1 Atacante ou 2 em combinação
    - iii. 1 atacante de segurança potente
  - e. Distribuição e Organização Ofensiva muito complexa
    - i. Tempo; Espaço; Número de atacantes
    - ii. Bola no ombro do atacante
    - iii. Distribuidor
  - f. Postura neutra / Decisão com a bola na mão
  - g. Múltiplos Sistemas Defensivos / Adaptativo
    - i. Bloco central
    - ii. Ligação – serviço; bloco; defesa
- 7.6.2.** Treinar: RPE – Ler (Read); desenvolver um Plano; e Executar
- a. Treino dos sistemas de recepção
  - b. Trabalho específico – Libero
  - c. 4/5 atacantes versus 3 bloqueadores – decidir com bola na mão
  - d. 4/5 atacantes – diferentes tempos de ataque e locais ataque
  - e. Velocidade de execução
  - f. Serviço bloco; bloco defesa; defesa contra-ataque
- 7.6.3.** Jogo reduzido
- a. 4 x 4 e 5 x 5 muito específicos
  - b. 4 x 4 e 5 x 5 com tema
- 7.6.4.** Coletivo com tema
- 7.6.5.** Jogo treino ou treino de jogo - torneios de preparação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Apresentar em todas as componentes as diferentes inter-relações do sistema e dos modelos de jogo
- Elaborar exercícios e treinos de acordo com as exigências e necessidades do sistema de jogo
- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo como o principal meio de formação tática dos jogadores
- Perspetivar a formação dos jovens jogadores a longo prazo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Contempla todas as dimensões e especificidades do sistema de jogo
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e dos modelos de jogo
- Utiliza os jogos reduzidos para o treino da tática coletiva
- Aplica os princípios do treino decisional (RPE) e os valores de referência (treinar com números) na aplicação dos exercícios em treino
- Identifica os erros e corrige a abordagem aos exercícios

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos:
  - Apresentação de um exercício para o treino das especificidades de uma das partes do sistema que lhe foi destinado;
  - Resposta a prova escrita

**PERFIL DO FORMADOR**

Possuir como formação mínima:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto com opção de Voleibol, com experiência prática de 3 inscrições como treinador nos campeonatos nacionais da FPV

ou

- TPTD de Voleibol Grau II com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

Devendo constituir-se como factor majorante, ter experiência na formação de Treinadores de Voleibol.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES   | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 8.1. PRESSUPOSTOS, QUALIDADES E EXIGÊNCIAS PARA O ENSINO DA TÉCNICA | 40'   | 20' / 20'               |
| 8.2. PARADIGMAS ACTUAIS DO TREINO DA TÉCNICA                        | 40'   | 20' / 20'               |
| 8.3. TÉCNICAS - TREINAR COM 2 TÉCNICAS OU 2+1 DE LIGAÇÃO            | 6h40  | 3h20/3h20               |
| Total   | 8     | 4 / 4                   |

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Pressupostos, qualidades e exigências para o ensino da técnica

- 8.1.1.** Psico-motricidade de base na iniciação: Fortalecer a pega; excelente mobilidade do tornozelo; avaliar e melhorar o controlo dos membros inferiores; elevação do joelho; agir sobre a bola; encadear tarefas; ocupação racional do terreno de jogo
- 8.1.2.** Percentil elevado para a prática do Voleibol
- Componente física: Agilidade; Pliometria – CAE; Potência – Balísticos; saltabilidade; Força reactiva – *Stiffness*; recepção ao solo; CAE curto; Força máxima – força absoluta; Força geral – hipertrofia; risco de lesões
  - Perfil a seleccionar e construir: Seleccionar primeiro o carácter certo; Uma mentalidade (*Growth mindset* e *Grit*); O talento constrói-se; Prática Deliberada e treino RPE; Os genes são importantes mas não são tudo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos e qualidades a considerar na formação técnica de base
- Considerar os pressupostos e qualidades na selecção, na planificação a longo prazo e nos treinos diários
- Seleccionar e melhorar as capacidades iniciais específicas do Voleibol

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita o enquadramento e as determinantes para o treino técnico em Voleibol
- Aplica as diferentes fases de ensino e aprendizagem das técnicas na elaboração dos exercícios e treinos
- Desenvolve as competências e qualidades para o treino técnico de excelência

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

### 8.2. Paradigmas actuais do treino da técnica

- 8.2.1.** Ensinar o jogo respeitando o RPE - (Ler (Read), Planear, Executar)
- Treinar com oposição e de acordo com constrangimentos de jogo
  - Treinar com uma exigência superior à da competição
  - Treinar com os valores de jogo (treinar com números)
  - Treinar de acordo com o nível de jogo e não de acordo com o escalão do praticante
  - O nível de jogo determina o modelo, que por sua vez determina as técnicas a treinar e não o contrário
  - Treino técnico isolado só é utilizado na correção das técnicas ou para dar volume

- 8.2.2. Treino individualizado em substituição do treino individual
- 8.2.3. Respeitar os perfis motores no ensino das técnicas: Concêntrico vs pliométricos; associativos vs dissociativos; verticais vs horizontais; forte em supinação vs forte em pronação; etc.
- 8.2.4. A técnica assente numa forte condição física

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar e aplicar os exercícios de treino segundo os princípios definidos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicita os princípios que definem o treino técnico</li> <li>• Diferencia, interliga e aplica, os diferentes princípios na elaboração dos exercícios de treino</li> <li>• Avalia, ajusta e adequa, os exercícios segundo os princípios definidos nos actuais paradigmas do treino</li> </ul> |

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos:
  - Elaboração e apresentação de um exercício de treino que evidencie na prática um dos paradigmas do treino das técnicas das técnicas que lhe foram destinadas
  - Resposta a prova escrita

#### SUBUNIDADE 3.

### 8.3. Técnicas - treinar com 2 técnicas ou 2+1 de ligação

- 8.3.1. MANCHETE – Rever os referenciais do Grau I
- 8.3.2. SERVIÇO / Recepção – estabilizar a recepção
  - a. Características determinantes para execução da recepção
  - b. O serviço apenas como elemento para treinar a recepção
  - c. Descrição da recepção – Formação e competição
  - d. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - e. Progressões pedagógicas
    - i. Exercícios decisoriais
    - ii. Exercícios decisoriais para estabilizar a recepção
- 8.3.3. DISTRIBUIÇÃO
  - a. SELECÇÃO DE UM DISTRIBUIDOR
    - i. Qualidade do contacto com a bola
    - ii. Capacidade para ajustar o tempo de passe com os atacantes
    - iii. Alcance – altura em que contacta a bola
    - iv. Resistência atencional
    - v. *Low profile*
- 8.3.4. Recepção / PASSE
  - a. Pressuposto: estabilidade na recepção
  - b. Características determinantes para execução do passe após recepção
  - c. Descrição do passe após recepção – Formação e competição
  - d. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - e. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 8.3.5. Recepção / ATAQUE
  - a. Características determinantes para execução do ataque após recepção
  - b. O passe apenas como elemento de ligação entre as duas técnicas
  - c. Descrição do ataque após recepção – Formação e competição

- d. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - e. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 8.3.6. ATAQUE**
- a. Características determinantes para execução do Ataque
  - b. Descrição do ataque
  - c. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - d. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 8.3.7. PASSE / ATAQUE KI**
- a. Bola colocada nos recebedores e libero
  - b. Bola colocada pelo treinador - características
  - c. O Distribuidor e o passe de KI
  - d. As combinações de ataque
  - e. Recepção apenas como elemento de ligação entre as duas técnicas
  - f. Passe de KI / Recepção e ataque de KI
    - i. Intensificar o treino dos recebedores atacantes
    - ii. Recepção e ataque do central
- 8.3.8. SERVIÇO POR BAIXO E POR CIMA - Revisão do Grau I**
- 8.3.9. SERVIÇO EM SUSPENSÃO – FLUTUANTE E FORTE**
- a. Objetivo
  - b. Características determinantes para execução do Serviço
  - c. Descrição do Serviço
  - d. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - e. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 8.3.10. SERVIÇO / BLOCO**
- a. Características determinantes para execução do bloco
  - b. Bloco fortemente relacionado com o tipo de serviço
  - c. Descrição do bloco – Central e coletivo
  - d. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - e. Progressões pedagógicas
    - i. Exercícios decisoriais
    - ii. Exercícios decisoriais para potenciar o bloco
- 8.3.11. BLOCO / CONTRA ATAQUE**
- a. Bloquear e sair para distribuir ou para atacar
  - b. Características determinantes para execução do contra-ataque
  - c. Bloco fortemente relacionado com o tipo de serviço
  - d. Descrição do contra-ataque – Central e coletivo
  - e. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
  - f. Progressões pedagógicas
    - i. Exercícios decisoriais
    - ii. Exercícios decisoriais para potenciar o bloco
- 8.3.12. BLOCO / DEFESA**
- a. Defender e sair para passar ou para atacar
  - b. Características determinantes para execução da defesa
  - c. Defesa fortemente relacionado com a capacidade de bloco
  - d. Descrição da defesa

- e. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
- f. Progressões pedagógicas
  - i. Exercícios decisoriais
  - ii. Exercícios decisoriais para potenciar a defesa

#### 8.3.13. DEFESA – Técnicas de recurso

- a. Características determinantes para execução da defesa de recurso
- b. Descrição das técnicas defensivas de recurso
- c. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
- d. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais

#### 8.3.14. PASSE - Passe do jogador não distribuidor

O papel do jogador central e do libero

- a. Descrição do passe
- b. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios
- c. Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnica
- Identificar as dificuldades e limitações, origens e consequências na técnica
- Planificar e aplicar as progressões pedagógicas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Domina os componentes determinantes de cada técnica
- Avalia corretamente e em diferentes contextos a execução de cada uma das técnicas
- Deteta os erros e determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências da sua prática continuada de uma forma incorreta
- Enquadra as técnicas e os exercícios na estrutura funcional do jogo
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa
- Aplica os princípios do treino decisoriais e funcional na elaboração dos exercícios

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos:
  - Apresentação de um exercício para o treino das especificidades das técnicas que lhe foram destinadas
  - Resposta a prova escrita

#### PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto com opção de Voleibol, com experiência prática de 3 inscrições como treinador nos campeonatos nacionais da FPV
- ou
- TPTD de Voleibol Grau II com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

Devendo constituir-se como factor majorante, ter experiência na formação de Treinadores de Voleibol.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 9. Técnicas do treinador de Voleibol

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES   | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 9.1. INTRODUÇÃO DA BOLA NOS EXERCÍCIOS DE TREINO                      | 50'   | 10'/40'                 |
| 9.2. CONDUÇÃO DE EXERCÍCIOS ENVOLVENDO VÁRIOS JOGADORES E OU TÉCNICAS | 10'   | 10'/0                   |
| 9.3. A DETEÇÃO DE ERROS E CORREÇÃO                                    | 10'   | 10'/0                   |
| 9.4. TÉCNICAS DO TREINADOR NO ENSINO DE HABILIDADES MUITO ESPECÍFICAS | 40'   | 0/40'                   |
| 9.5. UTILIZAÇÃO DE MEIOS AUXILIARES DE TREINO                         | 10'   | 10'/0                   |
| Total   | 2     | 40' / 1h20              |

SUBUNIDADE 1.

### 9.1. Introdução da bola nos exercícios de treino

- 9.1.1. Como introduzir a bola
  - a. De acordo com o nível de jogo;
  - b. Diferente para treino das técnicas em KI, KII e respectivas transições
- 9.1.2. Introdução da bola em exercícios de organização coletiva
  - a. Bola fácil
  - b. Bola difícil
  - c. Lançar ou bater para jogadores colocarem a bola em treino
- 9.1.3. Introdução da bola em exercícios técnicos
  - a. Recepção
  - b. Passe
  - c. Ataque
  - d. Bloco
  - e. Defesa

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adequar a introdução de bolas as técnicas ao nível dos jogadores, aos exercícios e aos momentos do jogo
- Garantir o controlo da sessão de treino
- Executar corretamente cada uma das técnicas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa as diferentes técnicas do treinador ao nível dos seus jogadores, aos exercícios e ao contexto de jogo
- Posiciona-se corretamente em relação aos jogadores e às técnicas a executar
- Garante um fluxo constante de *feedbacks* acerca da execução efectuada pelos jogadores e pela equipa
- Executa com consistência, controlo e ritmo cada uma das técnicas em contexto prático

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos:
  - nos exercícios realizados na prática, que executem corretamente as técnicas de manipulação de bola específicas dos treinadores
  - Resposta a prova escrita

#### SUBUNIDADE 2.

### 9.2. Condução de exercícios envolvendo vários jogadores e ou técnicas

- 9.2.1. Orientação e enquadramento espacial do treinador
- 9.2.2. Manter um ritmo de treino superior ao de jogo
- 9.2.3. Percentagem de sucesso e de aprendizagem – treinar com os valores de jogo
- 9.2.4. Simular as características dos adversários

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os princípios na elaboração dos exercícios e na prática

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os pontos chave na elaboração e condução dos exercícios de treino
- Adequa os princípios ao nível dos seus jogadores, aos exercícios e ao momento ou contexto de jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

#### SUBUNIDADE 3.

### 9.3. A deteção de erros e correção

- 9.3.1. Desenvolver uma boa capacidade de observação
- 9.3.2. Desenvolver métodos adequados à emissão de *feedback*

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar os erros na execução dos exercícios de treino
- Intervir na correção dos exercícios

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Corrige com oportunidade e pertinência os principais erros na execução dos exercícios por parte dos jogadores

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

#### SUBUNIDADE 4.

### 9.4. Técnicas do treinador no ensino de habilidades muito específicas

- 9.4.1. O ensino do ataque a um pé nas costas “CHINA”
- 9.4.2. O ensino das técnicas de recurso
  - a. Enrolamento
  - b. Mergulho



|  |   |
|--|---|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar as técnicas do treinador no ensino das habilidades específicas propostas</li> </ul>   | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhece na prática os pontos chaves de cada técnica</li> <li>• Apropria as técnicas do treinador no ensino das habilidades</li> <li>• Elabora progressões e exercícios adequados ao nível de execução dos seus jogadores</li> </ul> |
| <p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar aos formandos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- nos exercícios realizados na prática, que ajustem os tempos e o espaço dos lançamentos de acordo com as técnicas e capacidades dos jogadores envolvidos</li> <li>- Resposta a prova escrita</li> </ul> </li> </ul> |   |

SUBUNIDADE 5.

## 9.5. Utilização de meios auxiliares de treino

### 9.5.1. Treino com aparelhos

- a. Placa de bloco
- b. Caixas para ataque
- c. Caixas para serviço

### 9.5.2. Máquina de lançamento de bolas – “Canhão de bolas”

|   |  |
|---|--|
| <p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar as técnicas do treinador no ensino das habilidades específicas propostas</li> </ul>  | <p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece os diversificados meios auxiliares de treino</li> <li>• Usa os meios auxiliares de treino para adequar e potenciar a aprendizagem</li> <li>• Utiliza de uma forma segura os referidos meios de treino</li> </ul> |
| <p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar aos formandos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- nos exercícios realizados na prática, que ajustem os tempos e o espaço dos lançamentos de acordo com as técnicas e capacidades dos jogadores envolvidos.</li> <li>- Resposta a prova escrita</li> </ul> </li> </ul> |  |

**PERFIL DO FORMADOR**

Possuir como formação mínima:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto com opção de Voleibol, com experiência prática de 3 inscrições como treinador nos campeonatos nacionais da FPV
- ou
- TPTD de Voleibol Grau II com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

Devendo constituir-se como factor majorante, ter experiência na formação de Treinadores de Voleibol.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 10. Tática individual

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

| SUBUNIDADES                          | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--------------------------------------|-------|-------------------------|
| 10.1. TÉCNICAS DECISIVAS NO VOLEIBOL | 1h30  | 30'/1                   |
| 10.2. ATACANTES                      | 1h20  | 40'/40'                 |
| 10.3. SERVIÇO                        | 1h20  | 35'/45'                 |
| 10.4. SERVIÇO/BLOCO                  | 40'   | 20'/20'                 |
| 10.5. BLOCO                          | 1     | 30'/30'                 |
| 10.6. BLOCO/DEFESA                   | 1     | 30'/30'                 |
| 10.7. DEFESA                         | 1     | 30'/30'                 |
| 10.8. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA EM KII    | 2h10  | 1h10/1                  |
| Total                                | 10    | 4h45/ 5h15              |

SUBUNIDADE 1.

### 10.1. Técnicas decisivas no Voleibol

10.1.1. Masculino – a receção:

- a. O sistema de receção
- b. As zonas de responsabilidade
- c. A capacidade de entrar em sistema ofensivo

10.1.2. Feminino – a distribuição:

- a. O potencial ofensivo dos centrais
- b. A capacidade da equipa jogar fora de sistema
- c. Maior dependência da tática individual

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os pressupostos técnico-táticos que determinam a importância das 2 técnicas
- Elaborar exercícios e treinos para as 2 técnicas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enquadra as determinantes técnicas e táticas
- Aplica as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

## 10.2. Atacantes

### 10.2.1. Atacantes de ponta

- a. Princípios táticos individuais
- b. Progressão pedagógica – exercícios
- c. Erros e correção
  - i. Origem e consequências
  - ii. Exercícios de correção

### 10.2.2. Atacantes centrais

- a. Princípios táticos individuais
- b. Progressão pedagógica – exercícios
- c. Erros e correção
  - i. Origem e consequências
  - ii. Exercícios de correção

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as determinantes que condicionam a execução técnico-tática dos atacantes
- Identificar os erros, a origem e as consequências no ataque

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Domina os princípios determinantes da tática individual
- Avalia a execução em termos táticos individuais
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa
- Aplica os princípios do RPE na elaboração dos exercícios

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos:
  - Elaboração e apresentação em grupo, de um exercício de treino que evidencie na prática os conhecimentos acerca de uma das técnicas sorteadas
  - Resposta a prova escrita

SUBUNIDADE 3.

## 10.3. Serviço

### 10.3.1. Serviço de alto nível

- a. Tipo de serviço
- b. Objetivos táticos

### 10.3.2. Serviço de nível médio

- a. Tipo de serviço
- b. Objetivos táticos

### 10.3.3. Objetivo do serviço

- a. Atacar o jogador recebedor
- b. Atacar o sistema de receção adversário
- c. Atacar a organização ofensiva adversária
- d. Princípios táticos individuais

### 10.3.4. Progressão pedagógica – exercícios

**10.3.5. Erros e correção**

- a. Origem e consequências
- b. Exercícios de correção

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico-tática do serviço
- Identificar os erros, a origem e as consequências no serviço

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os princípios determinantes da tática individual
- Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequa-o ao nível de aprendizagem da sua equipa
- Aplica os princípios do RPE na elaboração dos exercícios

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos:
  - Elaboração e apresentação em grupo, de um exercício de treino que evidencie na prática os conhecimentos acerca de uma das técnicas sorteadas
  - Resposta a prova escrita

## SUBUNIDADE 4.

**10.4. Serviço/bloco****10.4.1. O bloco no serviço forte ou a arriscar****10.4.2. O bloco no serviço curto ou no serviço tático****10.4.3. No bloco aprender a dissimular as intenções do serviço****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico-tática da relação serviço/bloco
- Identificar os erros, a origem e as consequências na relação entre o serviço/bloco

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os princípios determinantes da tática individual
- Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequa-o ao nível de aprendizagem da sua equipa
- Aplica os princípios do RPE na elaboração dos exercícios

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos:
  - Elaboração e apresentação em grupo, de um exercício de treino que evidencie na prática os conhecimentos acerca de uma das técnicas sorteadas
  - Resposta a prova escrita

## SUBUNIDADE 5.

**10.5. Bloco****10.5.1.** Bloco Individual – o central

- a. Tomada de decisão
- b. Marcação de bloco
- c. Dissimulação
- d. Progressão pedagógica – exercícios
- e. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios

**10.5.2.** Bloco coletivo

- a. Pontos de partida de bloco
- b. O ponta a bloquear no meio
- c. O meio a bloquear na ponta
- d. Bloco triplo
- e. Progressão pedagógica – exercícios
- f. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico-tática do bloco
- Identificar os erros, a origem e as consequências no bloco

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os princípios determinantes da tática individual
- Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa
- Aplica os princípios do RPE na elaboração dos exercícios

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos:
  - Elaboração e apresentação em grupo, de um exercício de treino que evidencie na prática os conhecimentos acerca de uma das técnicas sorteadas
  - Resposta a prova escrita

## SUBUNIDADE 6.

**10.6. Bloco /defesa****10.6.1.** Recepção adversária – Bloco de KII**10.6.2.** Defesa adversária – Bloco de transição de KI**10.6.3.** Distribuidor e o 2º toque**10.6.4.** Bloco/defesa nos tempos de ataque rápidos**10.6.5.** Bloco/defesa nos ataques de combinação**10.6.6.** Bloco/defesa ao ataque de bola alta

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução técnico-tática da relação bloco/defesa
- Identificar os erros, a origem e as consequências na relação entre o bloco/defesa

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os princípios determinantes da tática individual
- Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequa ao nível de aprendizagem da sua equipa
- Aplica os princípios do RPE na elaboração dos exercícios

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos:
  - Elaboração e apresentação em grupo, de um exercício de treino que evidencie na prática os conhecimentos acerca de uma das técnicas sorteadas
  - Resposta a prova escrita

## SUBUNIDADE 7.

**10.7. Defesa**

10.7.1. Princípios táticos individuais na defesa

10.7.2. Depende de que?

10.7.3. Antecipar ou reagir?

10.7.4. Defesa é reacção

10.7.5. Algumas questões:

- a. O libero
- b. A defesa no setor feminino e no masculino, diferenças

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução da defesa
- Identificar os erros, a origem e as consequências na defesa

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os princípios determinantes da tática individual
- Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequa ao nível de aprendizagem da sua equipa
- Aplica os princípios do RPE na elaboração dos exercícios

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos:
  - Elaboração e apresentação em grupo, de um exercício de treino que evidencie na prática os conhecimentos acerca de uma das técnicas sorteadas
  - Resposta a prova escrita

## SUBUNIDADE 8.

**10.8. Organização ofensiva em KII****10.8.1.** Características especiais e decisivas dos contra-ataque de KII

- a. Equipa entra organização ofensiva
- b. Equipa não entra em organização ofensivo:
  - i. Com distribuidor
  - ii. Sem distribuidor
- c. Jogo rápido mais arriscado
- d. Ataque de bola alta
- e. Estratégias de contra-ataque
- f. Estratégias no ataque rápido

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as determinantes para a execução organização ofensiva em KII
- Identificar os erros, a origem e as consequências na organização ofensiva em KII

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Domina os princípios determinantes da tática individual
- Avalia corretamente em diferentes contextos, a execução em termos táticos individuais
- Deteta os erros, determina a sua origem, as correções a efetuar, e as consequências a longo prazo da sua prática continuada de uma forma incorreta
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo
- Define as técnicas a partir do modelo de jogo e adequas ao nível de aprendizagem da sua equipa
- Aplica os princípios do RPE na elaboração dos exercícios

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar aos formandos:
  - Elaboração e apresentação em grupo, de um exercício de treino que evidencie na prática os conhecimentos acerca do complexo de jogo e de das técnicas sorteadas
  - Resposta a prova escrita

**PERFIL DO FORMADOR**

Possuir como formação mínima:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto com opção de Voleibol, com experiência prática de 3 inscrições como treinador nos campeonatos nacionais da FPV

ou

- TPTD de Voleibol Grau II com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

Devendo constituir-se como factor majorante, ter experiência na formação de Treinadores de Voleibol.

# c. Organização da Formação





## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não existem requisitos específicos.

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

| INSTALAÇÕES  | EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS   | OUTRAS  |
|--|---|---|
| Pavilhão desportivo, com um campo de Voleibol com as medidas oficiais da FIVB  | <ul style="list-style-type: none"> <li>No mínimo 1 campo oficial de jogo (9mx18m), se possível 2 campos de Voleibol, lado a lado, no mesmo espaço;</li> <li>Redes de competição e se possível uma rede longa do mini voleibol</li> <li>Varetas sempre que possível</li> <li>Secretárias para os trabalhos de grupo e para dar apoio aos formadores;</li> <li>Cadeiras individuais;</li> <li>Quadro branco didático com marcador e apagador;</li> <li>Equipamento informático para a projeção de vídeo;</li> <li>Acesso à internet via wifi sempre que for possível</li> <li>Material de treino:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas de voleibol (no mínimo 1 bola para cada 2 participantes, no GI e GII ter 6/8 bolas de mini volei);</li> <li>Elásticos, pinos e cones;</li> <li>Marcadores de jogo manual.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Campo de areia, para o Voleibol de Praia</li> <li>Campo para o voleibol sentado</li> <li>Material de treino – opcional mas aconselhável:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas pesadas para treino dos distribuidores e passe;</li> <li>Placas de bloco e de ressalto de bola;</li> <li>Birutas de treino de precisão, para alvos fixos;</li> <li>Caixas de batimento (ataque e defesa) e de bloco;</li> <li>Redes de segurança para treino de bloco;</li> <li>Tapete de amortecimento para treino de bloco.</li> </ul> </li> </ul> |
| Uma sala com capacidade para 30 formandos ou mais                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cadeiras e secretárias;</li> <li>Acesso via <i>wifi</i> à internet;</li> <li>Quadro branco normal</li> <li>Quadro interativo multimédia sempre que for possível;</li> <li>Marcadores e apagador para o quadro branco;</li> <li>Projetor multimédia;</li> <li>Acesso a uma cloud, pen ou disco rígido para troca de informação;</li> <li><i>Dossier</i> de secretariado (horário; ficha de presenças e etc.</li> </ul>  |   |
| Espaço equipado para treino físico   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sempre que possível ter acesso a um espaço de treino físico devidamente equipado (Metodologia do treino e treino físico específico)</li> </ul>   |   |
| No caso de internato, alojamento adequado ao nível de residência universitária | <ul style="list-style-type: none"> <li>Quartos individuais ou duplos;</li> </ul>  |   |
| Cantina ou restaurante   |   |   |

## 3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.