

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU III

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

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. ARBITRAGEM - REGRAS; INTERPRETAÇÃO; E COMPORTAMENTOS	8
2. DIDÁTICA ESPECÍFICA – INSTRUÇÃO; TAREFAS DE TREINO; UNIDADE TREINO	10
3. DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DE EQUIPA (DOE)	11
4. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	14
5. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO EM VOLEIBOL	18
6. VOLEIBOL DE PRAIA	24
7. TÁTICA COLECTIVA	28
8. TÁTICA INDIVIDUAL	35
9. SEMINÁRIO SOBRE TEMA A PROPOR (SELEÇÕES NACIONAIS; COMPETIÇÃO DE ALTO NÍVEL; ETC.)	43
C. Organização da Formação	44
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	45
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	45

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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ARBITRAGEM - REGRAS; INTERPRETAÇÃO; E COMPORTAMENTOS	2
2. DIDÁTICA ESPECÍFICA - INSTRUÇÃO; TAREFAS DE TREINO; UNIDADE TREINO	8
3. DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DE EQUIPA (DOE)	8
4. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	8
5. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO EM VOLEIBOL	14
6. VOLEIBOL DE PRAIA	8
7. TÁTICA COLECTIVA	21
8. TÁTICA INDIVIDUAL	19
9. SEMINÁRIO SOBRE TEMA A PROPOR (SELEÇÕES NACIONAIS; COMPETIÇÃO DE ALTO NÍVEL; ETC.)	12
Total	100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Arbitragem - Regras; Interpretação; Comportamentos

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. AS DIFERENTES ABORDAGENS AO JOGO	40'	40'/0
1.2. AS INTERRUPÇÕES, DEMORAS DE JOGO E CONDUTA DOS PARTICIPANTES	1h20	1h20/0
Total	2	2/ 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. As diferentes abordagens ao jogo

- 1.1.1. Princípios orientadores da arbitragem
 - a. "keep the ball flying"
 - b. Critério de arbitragem aberto, fechado ou uniforme
 - c. Voleibol espetáculo e a gestão dos tempos de jogo
- 1.1.2. O toque de bola na distribuição e a interferência na organização ofensiva (por exemplo o segurar da bola – dificuldade/benefício)
- 1.1.3. A bola dividida sobre a rede; os critérios de avaliação
- 1.1.4. Os jogadores e a rede (toques na rede, tempos de entrada e a penetração do distribuidor)
- 1.1.5. A gestão do tempo no serviço (a problemática das rotinas)
- 1.1.6. Os limites no ataque (por exemplo: amorti e amorti a empurrar)
- 1.1.7. O toque da bola no bloco e o toque do jogador na rede

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enquadrar os princípios orientadores da arbitragem na realidade competitiva e no nível de jogo das equipas
- Explicar a influência e delimitar regulamentarmente as nuances técnico-táticas específicas do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios a serem considerados pela arbitragem no decorrer do jogo
- Interpreta os conceitos à volta da uniformidade de critérios da arbitragem
- Identifica e enquadra as nuances subjacentes à execução das diferentes técnicas
- Delimita as situações extremas em que a bola pode ser considerada jogável

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

1.2. As interrupções, demoras de jogo e conduta dos participantes

- 1.2.1. Tipificação das condutas dos participantes durante o jogo
- 1.2.2. Sanções disciplinares por conduta incorreta
- 1.2.3. Os gestos técnicos dos árbitros e das equipas
- 1.2.4. A utilização de meios tecnológicos pelas equipas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar o nível das sanções disciplinares previstas nas regras, com as diversas condutas assumidas pelos jogadores e pela equipa técnica
- Valorizar a importância e influência da comunicação não verbal na gestão do jogo e do envolvimento
- Usar os meios tecnológicos ao seu dispor para intervir no jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e tipifica os diversos comportamentos incorretos e tem noção da gravidade e adequação da sanção disciplinar correspondente
- Identifica todos os gestos técnicos de arbitragem e de gestão do jogo
- Conhece o impacto da comunicação não verbal no jogo e no envolvimento
- Utiliza adequadamente os meios tecnológicos disponíveis para a gestão da competição

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-III, devendo constituir como fatores 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_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. ORGANIZAÇÃO DIDÁTICA E METODOLÓGICA DE UMA EQUIPA DE ALTO NÍVEL	8	6/2
Total	8	6/2

SUBUNIDADE 1.

2.1. Organização didática e metodológica de uma equipa de alto nível

- 2.1.1. Ciclo de treino: Articulação entre o Modelo de Jogo e o Plano de Jogo
- 2.1.2. Implementação de sistemas formais e informais de *accountability* pedagógica (quadro branco, sistemas de pontuação, entre outros)
- 2.1.3. Estratégias instrucionais informais e implícitas para um treino centrado no atleta (questionamento, *peer-teaching*, etc.)
- 2.1.4. Meios externos de controlo e observação: observação e avaliação de jogo; avaliação e controlo da carga de treino e competição; etc.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Ajustar os exercícios à realidade prática
- Elaborar, aplicar e avaliar exercitações, respeitando os princípios metodológicos didáticos, as especificidades do Voleibol e de acordo com os temas definidos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Ajusta, seleciona e elabora a exercitação em função dos temas abordados, respeitando os princípios didáticos e metodológicos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que, aos pares, demonstrem e apliquem 1 de 2 exercícios da parte principal de uma Unidade de Treino

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 III com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Direção e Orientação de Equipa (DOE)

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. ELABORAR O PLANO DE JOGO	1h20	40' / 40'
3.2. APRESENTAÇÃO E TREINO DO PLANO DE JOGO	2h40	1h20/1h20
3.3. DIA DO JOGO	2h40	1h20/1h20
3.4. APÓS O JOGO	1h20	40' / 40'
Total	8	4 / 4

SUBUNIDADE 1.

3.1. Elaborar o plano de jogo

- 3.1.1. Avaliação da própria equipa e do adversário
- 3.1.2. Caracterizar o nível de jogo
 - a. Estrutura funcional (o encaixe das equipas, etc.)
 - b. Dinâmicas do sistema de jogo
 - c. Desenvolver o plano defensivo
 - d. Desenvolver o plano ofensivo
- 3.1.3. Plano de jogo com a participação dos jogadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes da estrutura funcional do jogo de Voleibol
- Relacionar as componentes funcionais e organizacionais do jogo
- Definir o nível competitivo da equipa em função dos adversários e do nível competitivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define e adequa os valores dos parâmetros a considerar para as duas equipas
- Explícita e relaciona as diferentes componentes funcionais do jogo
- Caracteriza o nível de competição atendendo ao encaixe funcional das equipas e ao ambiente previsto
- Elabora o plano de jogo atendendo aos diferentes momentos do jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração e apresentação de tarefas de grupo, subordinadas às diferentes fases da elaboração do plano de jogo e realização de prova escrita

SUBUNIDADE 2.

3.2. Apresentação e treino do plano de jogo

- 3.2.1. Diferentes modelos de apresentação do plano de jogo
- 3.2.2. Treinar o plano de jogo
 - a. Treino de jogo ou jogo de treino
 - b. Treino de jogo condicionado
 - c. Treino das especificidades técnicas e táticas

- 3.2.3. Treinar para competir e competir para treinar
 - a. Treinar com números
 - b. Gestão do risco
 - c. Como impor o ritmo de jogo
- 3.2.4. Simulação das condições da competição
 - a. O ambiente de competição (hostil, arbitragem, terreno de jogo)
 - b. A própria equipa fazer treino de jogo
 - c. O adversário – Simular
 - d. Carga emocional e desgaste físico
- 3.2.5. Mentalidade, confiança e motivação
- 3.2.6. Diferenciar seleções de clubes
 - a. Competições concentradas – Torneios
 - b. Protocolo de competição internacional
 - c. Competições corridas– Jornadas semanais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar e objectivar a semana de trabalho, o adversário e o nível de competição • Elaborar e treinar o plano de jogo • Atender à preparação psicológica de acordo com as especificidades da competição • Diferenciar o trabalho de Seleção do trabalho nos Clubes • Diferenciar preparação dos jogos para competições concentradas das competições corridas com jornadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora e aplica o plano geral de trabalho em função da semana, da sua equipa e/ou do adversário • Perspectiva o tipo de competição e adversário que vai confrontar • Adequa o plano ao nível de jogo da sua equipa • Caracteriza os aspectos mais determinantes nas diferentes competições

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que, aos pares, demonstrem e apliquem na prática, 1 exercício subordinado ao treino de um plano de jogo pré-definido e realização de prova escrita

SUBUNIDADE 3.

3.3. Dia do jogo

- 3.3.1. Antes do jogo
 - a. Relembrar o plano geral para o jogo
 - b. Centrar a informação nos objetivos determinantes
 - c. Adequar o nível motivacional e emocional da equipa
 - d. Reconfirmar o plano de jogo no aquecimento das equipas
- 3.3.2. Informação durante a competição
 - a. Durante o jogo manter um auto diálogo constante
 - b. Observar ou confirmar as tendências das equipas
 - c. Avaliação no momento
 - d. Controlo do plano de jogo
 - i. Impor o ritmo de jogo
 - ii. Gestão do risco
- 3.3.3. Utilização de meios auxiliares de avaliação da competição
 - a. *DataVolley* ou o *Click&Scout*
 - b. *Video delay*
 - c. Estatística do jogo – os números do jogo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementar e adequar o plano de jogo durante a competição • Avaliar o jogo e o plano de jogo • Ajustar o plano de jogo • Identificar e reter os valores a considerar na orientação da equipa nos treinos e na competição 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avalia e ajusta o plano de jogo durante a competição a partir de uma auto reflexão e dos dados obtidos • Tem valores de referência, sabe interpretar os valores e faz uso dos meios auxiliares de avaliação da competição • Recolhe a informação pertinente da competição para preparar os treinos e competições seguintes
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar aos formandos que individualmente ou em pequenos grupos ajustem o plano de jogo, através do visionamento de imagens de jogo em vídeo e realização de prova escrita 	

SUBUNIDADE 4.

3.4. Após o jogo

- 3.4.1.** Análise e avaliação do jogo e preparação do jogo seguinte
- Análise individual de prestação
 - Análise da prestação da equipa
 - Retenção dos valores do adversário
 - Retirar os valores de referência para o treino (o treinar com números)
- 3.4.2.** Preparação do próximo ciclo de trabalho
- Análise do adversário com os jogadores
 - Plano conjunto com os jogadores
 - Observação de vídeo ou preparação prática

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e reter os valores a considerar na orientação da equipa nos treinos e na competição • Preparar o ciclo de trabalho seguinte 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresenta os aspectos determinantes na competição • Avalia da pertinência e correcção 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
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar aos formandos que individualmente ou em pequenos grupos avaliem e recolham informação pertinente acerca da prestação das equipas, mediante o visionamento de imagens de jogo em vídeo e realização de 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 III com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Observação, Análise e Estatística

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. SISTEMA DE OBSERVAÇÃO	40'	20' / 20'
4.2. INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	1h50	40' / 1h10
4.3. ESTATÍSTICA ANTES DA COMPETIÇÃO	1h50	40' / 1h10
4.4. ESTATÍSTICA NO DECORRER DA COMPETIÇÃO	1h50	40' / 1h10
4.5. ESTATÍSTICA NO FINAL DA COMPETIÇÃO	1h50	40' / 1h10
Total	8	3 / 5

SUBUNIDADE 1.

4.1. Sistema de Observação

- 4.1.1. *Click&Scout*
- 4.1.2. *DataVoley* e *DataVideo*
- 4.1.3. *VolleyMetrics*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes modelos de interpretação e avaliação do jogo
- Distinguir a diferente terminologia utilizada nos diferentes métodos estatísticos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes metodologias utilizadas na estatística
- Reconhece a utilidade e aplicabilidade do uso dos diferentes meios de observação estatística no treino e no jogo
- 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. Relembrar as principais características das avaliações quantitativas
- 4.2.2. Avaliações Qualitativas
 - a. Fichas com 4, 5 ou mais parâmetros
 - b. Mapas de encaixe e de *Scouting*
 - c. O sistema Norte Americano
 - i. Noção de complexidade ofensiva
 - ii. Em sistema e fora de sistema (*In/Out of system*)
 - d. O modelo brasileiro centrado nas zonas de queda da bola

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
- Seleccionar o método adequado ao nível em 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:
 - Preenchem fichas de observação e utilizem os programas informáticos, para observar situações-problema típicos do jogo/treino, através do visionamento de imagens de vídeo;
 - Respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 3.

4.3. Estatística antes da competição

4.3.1. Avaliação e caracterização da própria equipa

- a. Valores da equipa na competição
- b. Pontos forte e pontos fracos, como treinar
- c. O nível competitivo da própria equipa e a periodização

4.3.2. O adversário - elaboração do plano de jogo

- a. Elaboração do plano de jogo com os jogadores
- b. Na fase de KI (Komplex-I) / *Side Out*
 - i. Tendências de serviço e linha de Recepção - a capacidade da equipa entrar em sistema
 - ii. A recepção e as tendências do distribuidor
 - iii. O central e a definição da complexidade ofensiva
 - iv. Direções de ataque de acordo com os diferentes tipos de bola (rápida, alta, curta, longa) e em diferentes zonas
- c. Na fase de KII (Komplex-II) / *Transition*
 - i. Análise do tipo, tendências e eficácia do serviço
 - ii. Organização do bloco e do sistema defensivo
 - iii. Tendências do distribuidor e organização ofensiva em transição

4.3.3. Apresentação do plano de jogo

- a. Visualização em sala
- b. Visualização com movimentação

4.3.4. Treino do plano de jogo

- a. Treinar com números, valores de referência de jogo
- b. Treino de jogo *versus* jogo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os valores de referência tendo em conta a competição onde está inserido
- Preparar um plano de jogo
- Interpretar os dados observados no estudo do adversário
- Treinar com números e com *Scout*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e emprega as diferentes observações, incorporando-as nos valores de referência da competição
- Interpreta o que observa tendo em conta o momento do Jogo/treino em que faz a observação
- Elabora os procedimentos de análise e observação que apelem a elaboração de uma *check list*
- Elabora um plano de jogo que incorpore informações detalhadas relativamente ao estudo da(s) equipa(s) a observar
- Elabora fichas de *scouting* que apelem ao estudo das tendências e direções da(s) equipa(s) a observar
- Utiliza os valores de referência para treinar

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

SUBUNIDADE 4.

4.4. Estatística no decorrer da competição

4.4.1. Durante – Na competição

- a. Auto diálogo de avaliação do jogo (*check list*)
- b. Utilizar imagens em *delay* durante a competição para gerir a competição
- c. Leitura dos dados de *scout*
- d. Como impor o ritmo de jogo
- e. A gestão do risco ao longo da competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Utilizar o auto diálogo e a *check list* durante a competição
- Interpretar os dados obtidos durante a competição e proceder de acordo com as necessidades de momento em jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta o que observa tendo em conta o momento do jogo em que faz a observação
- Utiliza os valores de referência para controlar a competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 5.

4.5. Estatística no final da competição

4.5.1. Depois do jogo

- a. Avaliação da própria equipa e dos jogadores
- b. Finalização do dossier dos adversários

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pontos fortes e fracos da própria equipa tendo em conta a complexidade do jogo ofensivo e a relação bloco/defesa
- Identificar os pontos fortes e fracos do adversário tendo em conta a complexidade do jogo ofensivo e a relação bloco/defesa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e arquiva os valores de referência obtidos na competição para controlar a qualidade do treino e para regular as competições futuras

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 III com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

Devendo constituir-se como fator majorante, ter experiência na formação de Treinadores de Voleibol ou experiência na formação de treinadores de Voleibol ou experiência na utilização dos sistemas *Data Volley* e *Click&Scout*.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Treino físico específico em Voleibol

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. CONCEITOS FUNDAMENTAIS	1h10	30'/40'
5.2. AVALIAÇÃO EM VOLEIBOL	2	50'/1h10
5.3. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO EM VOLEIBOL	2	50'/1h10
5.4. PERIODIZAÇÃO DO TREINO FÍSICO ESPECÍFICO	2h10	50'/1h20
5.5. PROGRAMAS DE TREINO FÍSICO ESPECÍFICOS	2h50	1h20/1h30
5.6. OS EXERCÍCIOS DO TREINO FÍSICO	2	50'/1h10
5.7. A ESPECIFICIDADE DO VOLEIBOL DE PRAIA	1h50	50'/1
Total	14	6 / 8

SUBUNIDADE 1.

5.1. Conceitos fundamentais

- 5.1.1. O conceito de perfis motores para o treino físico em Voleibol
- 5.1.2. Consequências dos perfis motores na abordagem do treino físico
 - a. Individualização do treino físico em função do perfil motor
 - b. A especificidade emerge do sistema de jogo. A especificidade do treino físico em função da dinâmica do sistema de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os perfis motores na prática e perceber os prós e contras da utilização dos perfis no contexto do treino físico em Voleibol
- Utilizar métodos individualizados de treino físico e no treino técnico-tático
- Identificar as exigências físicas específicas determinadas pelo sistema de jogo da equipa nos contextos de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais perfis motores
- Conhece os prós e contras dos perfis motores e contextualiza a sua aplicação no treino físico em voleibol
- Reconhece e consegue desenvolver diferentes tipos de força e inter-relações
- Individualiza e especifica o treino em função das dinâmicas de jogo e das características individuais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

5.2. Avaliação em voleibol

- 5.2.1.** A qualidade de movimento em jogadores de Voleibol de alto nível. As especificidades do Feminino e do Masculino
- 5.2.2.** Avaliação e monitorização
- Análise detalhada da subjectividade nas avaliações objectivas; cuidados a ter e consequências na elaboração dos programas de treino
 - Auto regulação e monitorização com meios de treino de excelência
- 5.2.3.** Os métodos de avaliação e de monitorização em função de:
- Perfis motores individuais - individualizar
 - Dinâmicas do sistema de jogo - especificidade
 - Meios de avaliação de excelência
- 5.2.4.** Os testes de avaliação e monitorização no alto nível
- Força - 1RM; APRE; Perfil de velocidade; IMTP
 - Potência – SJ; CMJ; CMJ 2 braços/ BJ; SHJ; / *TrapBar Jump*
 - Reativa – DJ e *Stiffness*
 - Outros Cálculos – RSI; DSI; Tonelagem; Densidade
- 5.2.5.** Gestão dos resultados
- Os valores de referência em comparação com o alto nível nacional e internacional de Seleções e Clubes
 - A influência dos resultados obtidos na periodização e na definição programas de treino físico e com bola
 - A construção uma base de dados com valores de referência do treino físico para o Voleibol nacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar e perspetivar a avaliação do ponto de vista da qualidade de movimento no sector masculino e feminino
- Empregar os métodos de avaliação e monitorização mais adequados às 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 físico e o treino com bola

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza a avaliação e monitoriza o treino do ponto de vista da qualidade de movimento
- Ajusta a avaliação ao escalão etário e ao nível de prática
- Adequa os testes de acordo com as manifestações de força que pretende 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 dos valores da avaliação e que seleccionem 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
- O desenvolvimento da mobilidade
 - Postural - *Stretching Global Actif (SGA)*
 - Encurtamento fascial
 - Tratamento dos tecidos moles
 - Alongamento; FRC com CAR
 - Bloqueio articular - Manobras de desbloqueio

- b. Garantir estabilidade articular
 - i. Amplitude e controlo articular do movimento- FRC com PAILS, RAILS
 - ii. Os padrões de movimentos específicos
- 5.3.2. Treino de CORE no alto nível em Voleibol
 - a. Controlo de movimentos explosivos
 - b. Anti extensão
 - c. Anti rotação
 - d. Controlo das alavancas
- 5.3.3. Meios de desenvolvimento da Força
 - a. Com barra e com pesos livres
 - b. A utilização adequada dos levantamentos olímpicos
 - c. A Força com um meio para a prevenção de lesões
 - i. O *Overload* excêntrico, exercícios a evitar
 - ii. Treino especial para jogadores de pavilhão e de praia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, diferenciar e enquadrar os conceitos de mobilidade e estabilidade
- Identificar metodologias distintas de desenvolvimento da mobilidade e da estabilidade
- Aplicar os métodos de treino mais adequados ao treino de CORE no Voleibol de alto nível
- 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 e estabilidade
- Aplica distintas metodologias de desenvolvimento da mobilidade e estabilidade
- Explicita o papel do CORE no Voleibol de alto nível
- Aplica distintas metodologias para desenvolver Velocidade e Explosividade com os exercícios de CORE
- 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 individualmente ou em pequenos grupos:
 - Elaborem programas e definam exercícios de treino físico para as diferentes componentes
 - Respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 4.

5.4. Periodização do treino físico específico

- 5.4.1. O plano anual tradicional apenas como arquivo da actividade da equipa e dos jogadores. Análise crítica
- 5.4.2. A periodização tática e as outras; reflexão
 - a. Objetivos alcançados com o treino de *off-season*
 - b. O calendário competitivo com o principal determinante da periodização
 - i. Avaliar do nível da própria equipa em função dos adversários
 - ii. Definir as principais exigências do calendário competitivo
 - iii. Caracterizar as exigências físicas impostas pelo sistema de jogo
 - iv. Considerar o nível físico inicial dos jogadores
 - v. A distribuição das qualidades físicas ao longo do período de competição

- 5.4.1. Ciclos treino físico definidos de acordo com o calendário competitivo
 - a. Jornadas duplas; viagens longas com estadia; jogos durante a semana
 - b. A construção de ciclos de trabalho físicos pluri semanais
 - c. A distribuição da carga física durante a semana em articulação com o treino técnico tático e psicológico
 - d. Distribuição do treino físico ao longo da Unidade de Treino
- 5.4.2. Treino fora do período competitivo: 2, 3 ou 4 treino semanais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar e controlar o plano de treino físico
- Utilizar de preferência os conceitos da periodização tática para definir o treino físico
- Definir, avaliar e aplicar ciclos de trabalho físico no respeito pelo indivíduo, pelo contexto e em função das exigências do calendário competitivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Regula o plano anual de treino físico
- Periodiza o treino físico no respeito pelo indivíduo e em função do calendário competitivo
- Desenvolve, aplica e avalia micro ciclos de trabalho físico nas Unidades de Treino
- Desenvolve planos de treino fora do período competitivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente ou em pequenos grupos:
 - Preencham fichas de periodização e plano de treino de acordo com os conhecimentos adquiridos
 - Respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 5.

5.5. Programas de treino físico específicos

- 5.5.1. Conceitos fundamentais
 - a. A especificidade emerge do modelo e do sistema de jogo
 - b. A individualização emerge das preferências motoras
- 5.5.2. Justificação fisiológica para a estruturação dos programas e seleção dos métodos de treino (%RM; autorregulação; Velocidade, mistos, outros)
- 5.5.3. 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” etc.
 - e. Problemática da especificidade e o *cross training*
 - f. Condicionamento ou sistemas energéticos
 - g. Retorno à calma
- 5.5.4. Programas de treino combinados: físico com técnico-tático
 - a. Salto para ataque e chamada com ataque à rede
 - b. Os arremessos e o batimento na bola, no ataque e no serviço
 - c. Diferenças entre o membro inferior esquerdo e direito
 - d. Individualização através das preferências motoras
 - i. Indivíduos pliométricos e concêntricos para o trem inferior
 - ii. Associativos e dissociativos no trem superior

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

SUBUNIDADE 6.

5.6. Os exercícios do treino físico

- 5.6.1.** Conceitos fundamentais
- O volume e a intensidade é que induz adaptação nos exercícios
 - Na definição dos exercícios, pense fisiologia
 - Utilizar as progressões e regressões para ter qualidade
- 5.6.2.** Respeite o perfil motor dos jogadores
- 5.6.3.** Exercícios específicos (a especificidade emerge do sistema de jogo)
- A potência e a especificidade
 - Exercícios e métodos para o treino da Força
- 5.6.4.** Treino de potência em Voleibol
- Exercícios assistidos; balísticos; resistência acumulativa
 - Especificidade da chamada para ataque
 - Treinar no plano transversal
- 5.6.5.** Exercícios pliométricos (*Stiffness*; reatividade e etc.)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Elaborar exercícios de treino físico de acordo com as exigências fisiológicas Elaborar e enquadrar os exercícios de treino físico de acordo com as especificidades do modelo de jogo e no respeito pelas preferências motoras dos jogadores Integrar as solicitações 'físicas' no treino técnico-tático 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Integra os conhecimentos fisiológicos nos exercícios de treino físico para Voleibol Planeia, avalia e aplica nos exercícios os conceitos do treino físico em conjunto com as solicitações e exigências específicas do treino técnico e tático no treino com bola
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Solicitar aos formandos, que individualmente ou em pequenos grupos: <ul style="list-style-type: none"> Elaborem exercícios de treino físico 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. O treino físico no Voleibol de Praia

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

- Reconhece as capacidades físicas determinantes para o Voleibol de Praia
- Identifica 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 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 III com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Voleibol de Praia

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA	2	1/1
6.2. TÉCNICA	2h10	40'/1h30
6.3. TÁTICA	3h50	1h20/2h30
Total	8	3 / 5

SUBUNIDADE 1.

6.1. Apresentação do Voleibol de Praia

- 6.1.1. Voleibol de Praia no mais alto nível nacional e Mundial, regras e regulamentos especiais.
- 6.1.2. Formatos competitivos e o ranqueamento de jogadores
 - a. Circuitos, *Challengers*; Mundiais; Jogos Olímpicos
 - b. Convites; Apuramentos; e o quadro principal
 - c. O ranqueamento de jogadores a nível Nacional, Internacional e Olímpico
- 6.1.3. Caracterização qualitativa e quantitativa das diferentes componentes técnico táticas do Voleibol de Praia
- 6.1.4. Abordagem da Preparação Física Específica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar as diferenças regulamentares do Voleibol de Praia
- Descrever o processo de ranqueamento nas diferentes competições nacionais e mundiais
- Definir os valores de referências para a diferentes componentes do Voleibol de Praia
- Salientar e periodizar as principais exigências físicas específicas no Voleibol de Praia nacional e internacional de topo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora a estrutura e regulamento de um circuito de Voleibol de Praia em função das condições
- Identifica os valores de referência para controlar e definir os exercícios de treino
- Planifica exercícios de desenvolvimento de capacidades físicas e emprega o conhecimento das exigências físicas/energéticas da modalidade na construção dos exercícios de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente:
 - Elaborem e apliquem exercícios de treino com bola e treino físico
 - Respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

6.2. Técnica**6.2.1.** Ações técnicas do jogo (treinar com números e com REP -*Read; Plan; Execute*)

- a. A especialização no Voleibol de Praia (o jogador bloqueador e o defensor)
- b. Serviço preferenciais do alto nível
 - i. Em suspensão flutuante e em suspensão forte
 - ii. Serviços especiais o *Skyball*
 - iii. Valores de referência para os diferentes tipos de serviço
 - iv. Especificidades - o jogador servidor e bloqueador
- c. Recepção do serviço
 - i. Por baixo
 - ii. Alta
 - iii. Resposta ao serviço tático
 - iv. técnicas de recurso
- d. Passe para ataque
 - i. Em toque de dedos e em manchete
 - ii. De várias distâncias em relação à rede
 - iii. Diferentes alturas e trajetórias
 - iv. Após recepção definição da zona de ataque
 - v. Após defesa a saída do bloco
- e. Ataque – ler o jogo e decidir no momento - comunicação
 - i. Forte (directo e no bloco para fora)
 - ii. Fintas (rolar bola no bloco/enrolado /colocado)
 - iii. Especial (tenso/rápido/nas costas)
 - iv. Ao 2º toque (ataque forte/colocado curto e longo)
- f. Bloco
 - i. Vertical/na linha/na diagonal/aberto
 - ii. Fintas (mostra e mover/tirar o bloco/bloco a uma mão)
 - iii. Saída muito rápida do bloco (2 apoios)
- g. Defesa
 - i. Técnicas defensivas de recurso
 - ii. Especialização dos jogadores defensores
 1. Defesa bloqueador/distribuidor
 2. Defesa atacante

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os gestos técnicos determinantes do Voleibol de Praia de topo
- Descrever em detalhe a execução técnica correta de cada gesto específico
- Identificar as características físicas e técnicas do nível de topo nacional e internacional
- Seleccionar a opção técnica adequada às condições concretas
- Diagnosticar as maiores dificuldades físicas ou técnicas na execução de cada ação de jogo
- Elaborar exercícios de RPE para os diferentes gestos técnicos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as ações técnicas da modalidade
- Emprega as técnicas específicas do Voleibol de Praia, adequando-as a condições concretas
- Elabora exercícios de aperfeiçoamento dos gestos técnicos tendo em função dos números de jogo e o RPE
- Usa as movimentações, deslocamentos, e ações técnicas da modalidade em exercícios de activação e solicitação física específica
- Usa estratégias adequadas para a correcção e superação de dificuldades detetadas

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 3.

6.3. Tática

- 6.3.1.** Organização tática no serviço em função de fatores intrínsecos (dimensões corporais, competência técnica e motivação) e fatores extrínsecos (nível de hidratação, fadiga, posição do sol, vento, temperatura ambiente)
 - a. Funções e responsabilidades de cada jogador após o serviço
- 6.3.2.** Na receção ao serviço
 - a. Posicionamento base em relação à zona do serviço, ao próprio colega.
 - b. Zonas de responsabilidade (o lado fraco, o menos recebedor, quebrar linhas)
 - c. Comunicação e definição de responsabilidade
 - d. Direcção da receção em função da estratégia de ataque
- 6.3.3.** No 2º toque
 - a. Enquadramento com o adversário e com o colega
 - b. Trajectórias de passe adequadas à estratégia de jogo
 - c. Comunicação e contra comunicação
 - d. Protecção (preferência no primeiro toque)
 - e. Retorno defensivo vs bloco ao contra-ataque
- 6.3.4.** No ataque (ler e decidir no último momento em função dos constrangimentos)
 - a. Preparação durante e após receção ou defesa
 - i. Aproximação do local de ataque em função da estratégia
 - ii. Leitura das condições do passe
 - iii. Leitura do adversário
 - iv. Opção da ação técnica no último momento
 - v. Retorno defensivo vs bloco ao contra-ataque
- 6.3.5.** No bloco
 - a. Sinalização diferenciada para cada um dos adversários
 - b. Adversário (*In/Out System*) posicionamento e ponto de partida
 - c. Tomada de decisão (ler, ter um plano e executar)
 - d. Ação de bloco propriamente dito (bloco e saída do bloco - distribuição)
- 6.3.6.** Na defesa
 - a. Leitura do bloco e adversário - adaptação posicional
 - b. Pontos de partida na defesa
 - c. O jogo tático na defesa (fintas/mostrar e ir buscar/optar/arriscar)
 - d. Direcção ou levantar bola
- 6.3.7.** Exercícios de treino condicionados (jogo de treino ou treino do jogo)
 - a. Sistematizar (consolidar, corrigir) vs adaptação tática (ler o jogo)
 - b. Com pressão de jogo (treinar com números; mais complexo; em crise de tempo; com carga emocional)
 - c. Com elevada exigência física (cumprir tarefas; séries de bolas)
- 6.3.8.** *Scouting* na preparação do jogo. Preparar o plano com os jogadores; simular o plano em campo com vídeo e treinar o plano de jogo com dupla de imitação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do jogo de duplas, e suas especificidades do 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
- 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 por números e objetivos concretos
- Perspetivar as competições/torneios como meios de treino competitivos
- Realizar treino de jogo com avaliação

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
- 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
 - Realizem 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 III com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

Devendo constituir-se como fator 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 colectiva

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. CONCEITOS ESSENCIAIS	1h35	50'/1h30
7.2. ESTRUTURA FUNCIONAL DE JOGO	3h30	1h20/2h10
7.3. MODELO DE JOGO E A CONSTRUÇÃO DA EQUIPA	2h50	1h20/1h30
7.4. O SISTEMA 5:1	2h50	1h20/1h30
7.5. O COMPLEXO 1 (KI) NO SISTEMA 5:1	2h50	1h20/1h30
7.6. A TRANSIÇÃO DE (KI) NO SISTEMA 5:1	3	1h20/1h40
7.7. O COMPLEXO 2 (KII) NO SISTEMA 5:1	3h40	1h30/2h10
Total	21	9/ 12

SUBUNIDADE 1.

7.1. Conceitos essenciais

- 7.1.1. Representação gráfica do sistema tático da equipa em jogo
 - a. Fichas, diagramas e análise em vídeo da estrutura funcional – respeitar as fases
 - b. Organização e posicionamento da equipa e do adversário
- 7.1.2. Definição de Modelo de Jogo (modelo ideal e o modelo de jogo real)
 - a. Em sistema e fora de sistema (*In System* e *Out off System*)
 - b. Dinâmicas do sistema
 - c. Tendências individuais e colectivas
- 7.1.3. Relação Funcional entre o KI e o KII
 - a. Na competição em função do nível do adversário
 - b. Consequência para o treino físico
 - c. Consequência para o treino técnico-tático
 - d. Na gestão da carga psicológica na competição e no treino
 - e. Consequências para o jogo
- 7.1.4. Caracterização em função dos adversários e da competição
- 7.1.5. Consequências para o treino e para o jogo (treinar com números de jogo)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- laborar e aplicar diagramas e fichas representativas da organização tática do modelo de jogo da equipa e dos adversários
- Utilizar meios mais sofisticados de recolha de informação no treino e no jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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

- Distinguir as diferentes fases das 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

- 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. Enquadramento da equipa no nível da competição
- 7.2.2. Valores estatísticos – os números de jogo e de treino
- 7.2.3. Contratos
 - a. Técnica e posto específico
 - b. De acordo com a fase do jogo
 - i. KI de primeira bola
 - ii. KI com receção perfeita R#
 - iii. KII
 - iv. Transição de KI e KII
 - c. Com a equipa - In System/Out System
- 7.2.4. Critérios e valores de referência
 - a. No alto nível internacional
 - b. Nos campeonatos nacionais seniores A1
 - c. Na formação de alto nível
- 7.2.5. Parâmetros de observação e avaliação
 - a. 5 a 6 parâmetros
 - b. Parâmetros técnicos
 - c. Parâmetros mais táticos adequados ao modelo de jogo
- 7.2.6. Parâmetros antropométricos/físicos por posto específico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enquadrar as especificidades técnicas nos complexos de jogo e no nível competitivo
- Aplicar os critérios e os valores de alto nível no processo de treino e na gestão da competição
- Adequar os parâmetros de observação e avaliação ao alto nível de jogo da equipa e da competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa as técnicas e a tática individual, a cada um dos componentes de jogo, na elaboração de exercícios ou planos de treino
- Explicita quais são os critérios que definem o alto nível
- Explicita as relações e interligações entre os critérios de excelência no alto nível
- Define os parâmetros para cada componente de jogo e para a competição
- Define o modelo de jogo e caracteriza as equipas em termos competitivos de acordo com os valores de excelência

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. Modelo de jogo e a construção da equipa

- 7.3.1.** Melhor forma de construir ou estruturar uma equipa
- a. Ideal – procurar os jogadores para o nosso modelo de jogo
 - b. Possível – o melhor modelo de jogo para os jogadores que temos
- 7.3.2.** Diferenças Masculino – Feminino:
- a. O oposto
 - b. Os zona 4
 - c. Os centrais
 - d. O distribuidor
 - e. O líbero
- 7.3.3.** Diferenças Seleção/Clube
- a. Dimensão dos ciclos de trabalho
 - b. Universo de captação
 - c. Características da competição
- 7.3.4.** A equipa possível (realidade)
- a. Avaliar os jogadores por posto específico
 - b. Avaliar a equipa em termos táticos
 - c. Consequências mais importantes
 - i. Para o treino
 - ii. Para a competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Quantificar as diferentes componentes para construir a equipa no sector masculino e feminino
- Diferenciar as equipas das Seleções nacionais das equipas de Clube
- Caracterizar as equipa e o nível competitivo em Portugal
- Adequar os exercícios de treino à realidade da sua equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define as características dos postos específicos determinantes para a formação de equipas no sector masculino e feminino
- Distingue as equipas de Seleção das equipas de Clube, principalmente tendo em conta a realidade e características dos nossos jogadores
- Ajusta o modelo de jogo, a equipa e o treino ao universo de jogadores que tem à sua disposição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos:
 - Apresentação de um exercício para o treino das especificidades e características dos jogadores e da equipa que lhe foi destinado
 - Resposta a prova escrita

SUBUNIDADE 4.

7.4. O sistema 5:1

- 7.4.1. Sistema de Jogo 5:1 (5 atacantes e 1 organizador de jogo)
- 7.4.2. O 5:1 com o central a rodar à frente ou atrás do distribuidor
 - a. Vantagens e desvantagens de cada modelo
 - b. O papel dos jogadores centrais na alteração do modelo
- 7.4.3. Treinar: RPE – Ler (*Read*), Desenvolver um plano e Executar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer todas as componentes e interligações do sistema 5:1 com os modelos de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue todas as dimensões e especificidades do sistema de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 5.

7.5. O complexo 1 (KI) no sistema 5:1

- 7.5.1. KI de primeira bola – Receber; distribuir e ataque ponto – NÃO PERDER O JOGO
- 7.5.2. Sistemas de receção com: 4; 3 e meio; 3; 2 e meio recebedores
 - a. Percentagem em cada zona de receção, por posto específico
 - b. Com linhas de receção quebradas e orientados para o servidor
 - c. Sistemas de receção dissimulados e adaptativos
 - d. Ajustar o sistema de receção às variantes do serviço
 - e. O papel e o treino do libero – responsável pela linha de receção?
 - f. Ajustar a linha de receção às características dos recebedores: dentro/ fora; direita/esquerda; frente/trás; por cima/em manchete
 - g. Ler o servidor e os tempos para receber
 - h. Receber e ajustar as diferentes corridas para ataque
- 7.5.3. Modelo de jogo ofensivo (complexidade ofensiva vs bola A, B e C)
 - a. Definir complexidade ofensiva (Espaço; Tempo; Nº atacantes)
 - i. Espaço: todos os espaços de rede, com ou sem sobreposição
 - ii. Tempos: Central de fixação; Pontas Masc (-.95) Fem (-1.0)
 - iii. Número máximo de atacantes envolvidos
 - iv. Jogadores de fixação, de combinação e de segurança
 - v. Diferenciar jogar em sistema e fora de sistema
 - b. Distribuição (modelo de execução ideal e em sistema)
 - i. Chegar muito cedo à zona de distribuição
 - ii. Postura neutra; cotovelo acima da rede (suspensão)
 - iii. Decidir com a bola na mão; passe só com o pulso
 - iv. O passe na ponta só sobe até meio (muito tenso)
 - v. Colocar a bola à frente do ombro do atacante (espaço) com 3 pontos de ataque (tempo)
 - c. Ataque
 - i. Treino do central. Fixar o bloco adversário. Guerra dos Centrais
 - ii. Pontas receber e entrar em sistema, 3 zonas de batimento
 - iii. Comunicação, pedir bola para ataque
 - iv. Treine sempre com oposição, treino decisional

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer todas as componentes e interligações do complexo 1 (KI) • Elaborar exercícios e treinos de acordo com as exigências e necessidades do sistema de jogo • Utilizar o treino por sectores e o treino de jogo como principal meio de treino tático 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Treina por sectores e realiza treino de jogo em vez de jogo de treino • 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
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar aos formandos: <ul style="list-style-type: none"> - Apresentação de um exercício para o treino das especificidades da parte do sistema que lhe foi destinado - Resposta a prova escrita 	

SUBUNIDADE 6.

7.6. A Transição de (KI) no sistema 5:1

- 7.6.1.** Protecção ao próprio ataque e contra-ataque em KI
- a. A importância do KI de primeira bola
 - b. Diferenciar a transição de KI da transição de KII
 - c. O papel do distribuidor na protecção ao ataque da própria equipa
 - d. O papel do atacante central na protecção ao ataque da própria equipa
 - e. O papel do libero na protecção ao ataque da própria equipa
 - f. Número de jogadores na primeira linha de protecção
 - g. Atacar controlado contra o bloco adversário para ficar com bola para contra-ataque
- 7.6.2.** Bloquear, defender e contra-atacar após KI
- a. Características da transição de KI (adversário In/Out Sytem)
 - b. O nível de organização do nosso bloco (o papel do bloqueador central)
 - c. O sistema defensivo
 - d. A organização ofensiva do contra-ataque
 - i. Em sistema
 - ii. Fora de sistema
 - iii. O distribuidor ou os outros jogadores
 - e. O ataque propriamente dito

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer todas as componentes e interligações da transição de do Complexo 1 (transição de KI) • Elaborar exercícios e treinos de acordo com as exigências e necessidades do sistema de jogo • Utilizar o treino por sectores e o treino de jogo como principal meio de treino tático 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
--	--

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza os jogos reduzidos para treino da tática colectiva
- 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 da parte do sistema que lhe foi destinado
 - Resposta a prova escrita

SUBUNIDADE 7.

7.7. O Complexo 2 (KII) no sistema 5:1

7.7.1. Serviço - Bloco, defesa, distribuição e ataque – GANHAR O JOGO

7.7.2. Serviço

- Possuir 2 géneros de serviço bem treinados
- Conhecer os valores de velocidade e os números do serviço
- Atacar o recebedor, a receção ou a organização ofensiva adversária
- A gestão do risco no serviço em competição

7.7.3. Relação serviço/bloco e defesa

- Serviço a arriscar e a organização bloco/defesa
- Ponto de partida do jogador central
- Oferecer o serviço para bloquear jogo rápido (*Red/Green*)

7.7.4. Bloco – modelos de organização do bloco

- Carrega o bloco, reação e marcar 2 atacantes – Modelo Holandês
- Ler a bola; diferencia o adversário *In/Out System* – Modelo EUA
- Mover apenas com 2 apoios

7.7.5. Ligação bloco/defesa

- Pontos de partida e marcações no bloco
- Posição do libero e do jogador de zona 6
- O bloco e a defesa ao 2º toque
- Organizações diferentes para bloquear o adversário *In/Out System*
- Responsabilidades na *Softball* e na *Downball*

7.7.6. Ataque de KII

- O sair da rede para contra-ataque é determinante
- As especificidades do atacante central no contra-ataque
- Ataque alto forte e fundo de campo, fora de sistema

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer todas as componentes e interligações do Complexo 2 (KII) e da transição de Complexo 2 (transição de KII)
- Elaborar exercícios e treinos de acordo com as exigências e necessidades do sistema de jogo
- Utilizar o treino por sectores e o treino de jogo como principal meio de treino tático

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 colectiva
- 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 da parte 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 III com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Tática Individual

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. PRESSUPOSTOS E PRINCÍPIOS (REVISÃO)	40'	40'/1h40
8.2. NA RECEÇÃO	4h50	1h20/3h30
8.3. A DISTRIBUIÇÃO E O DISTRIBUIDOR	4h40	1h20/3h20
8.4. ATAQUE, ATACANTES E ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	4h40	1h20/3h20
8.5. NO SERVIÇO	2	50'/1h10
8.6. SERVIÇO/BLOCO	1	30'/30'
8.7. NO BLOCO	1h30	40'/50'
8.8. BLOCO/DEFESA	1h30	40'/50'
8.9. DEFESA	1h30	40'/50'
Total	19	8/11

SUBUNIDADE 1.

8.1. Pressupostos e princípios (revisão)

- 8.1.1. Treinar com uma forte componente decisional
 - a. A especificidade do treino emerge do sistema de jogo e das características individuais dos jogadores
 - b. Treino sempre individualizado
 - c. O treino tem de ter componente tática – constrangimentos de jogo
 - d. Treino técnico isolado só para corrigir erros técnicos
- 8.1.2. Pressupostos que tem de ser garantidos
 - a. Grupo de trabalho homogéneo no crer e na vontade
 - b. Massa crítica com percentil elevado para a prática da modalidade
 - c. Óptimas condições de trabalho
- 8.1.3. Na formação
 - a. O treino sempre perspectivado a longo prazo
 - b. Apostar em criar talento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e enquadra os pressupostos para dar qualidade ao treino 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicita os pressupostos para um treino de qualidade Analisa o contexto e enquadra a equipa, nos diferentes pressupostos de uma boa formação de base Define e explicita estratégias para atingir os pressupostos de formação de base nas equipas e clubes
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita 	

SUBUNIDADE 2.

8.2. Na receção

- 8.2.1.** Princípios orientadores da receção
- Plataforma estável e orientada para o alvo; bom tornozelo
 - Uma ação simples, atacar a bola e entrar em sistema
 - Dissociação entre o trem inferior e superior
 - Preferências motoras (fora/dentro; alta/baixa; frente trás; lado esquerdo direito)
- 8.2.2.** Receção e o serviço
- Ler o servidor
 - Estar pronto quando a bola do serviço passa a rede
 - Ler a agressividade do serviço
 - Levantar ou entregar a bola – gestão do risco
 - Ajustar a linha de receção ao servidor
 - Esconder o lado pior da receção
 - Treinar o central na receção
- 8.2.3.** Receção e o distribuidor
- Levantar ou acelerar a bola – gestão do tempo do distribuidor e do atacante central
 - Direccionar a receção para diferentes zonas na rede
- 8.2.4.** Treinar receção com serviço real e/ou com distribuidor
- Aprender a ler o servidor
 - Usar as caixas e o canhão apenas para dar volume ou corrigir algum pormenor técnico
 - Treinar com os números e com a velocidade de jogo
 - Treinar aleatório, mas repetir 3 a 5 vezes um pormenor
 - Treinar a receção por cima no feminino?
 - Treinar receber e entrar em sistema, com receção perfeita e com má receção

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e descrever as determinantes para a execução da receção Identificar os erros, a origem e as consequências na receção 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 correcções a efectuar 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-as ao nível de aprendizagem da sua equipa
---	---

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

8.3. A distribuição e o distribuidor

- 8.3.1.** Os dois grandes paradigmas actuais do treino do distribuidor
- Jogar com tempos de jogo superiores à capacidade do bloco
 - Proporcionar 3 possibilidade de ataque ao atacante (distribuir para a frente do ombro do atacante)
- 8.3.2.** Princípios orientadores para a distribuição
- Distribuição “neutra ou silenciosa” - às 12horas (na vertical); cotovelo acima da rede (tempo); só com os pulsos (retirar tempo ao bloco de reação)
 - Chegar cedo à bola para distribuir (fora da rede, 2 apoios)
- 8.3.3.** Preferências de jogo e motrizes
- Distribuidor orientado para a tarefa, precisa de plano de jogo
 - Distribuidor mais instintivo, ler os sinais em jogo
 - Distribuidores melhores a jogar com a equipa ou melhores a jogar com o adversário
- 8.3.4.** Treino da distribuição
- Gerir a própria equipa
 - Gerir o risco (fixação, combinação e segurança)
 - Saber gerir os atacantes (dar confiança, repetir, guardar para o fim; uma combinação segura)
 - Dar rumo ao jogo (fixar e abrir / jogar seguro)
 - Separar o ritmo de jogo *in/out system*
 - Não apresentar tendências (em 3 fazer 2:1)
 - Adversário
 - Nível de bloco do adversário e a gestão do risco
 - Jogar com e sem fixação
 - Obrigatório treinar com números e *scout*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as determinantes para a distribuição
- Identificar os erros, a origem e as consequências na distribuição

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 correcções a efectuar, 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-as 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.**8.4. Ataque, atacantes e organização ofensiva****8.4.1.** Princípios orientadores

- a. A prioridade é entrar em sistema
- b. Fora de sistema ser muito agressivo
- c. Atacar com tempos muito rápidos (depende da capacidade de bloco adversário) e tendo todas as opções de ataque.
- d. Saber atacar com apenas 2 apoios
- e. Decidir no momento; ler os constrangimentos
- f. Atacar sempre para pontuar
- g. Confortável a enfrentar e tocar bloco em vez de fugir ao bloco

8.4.2. Novas variantes ou técnicas de ataque

- a. Central - fixação de tempo 0 e a 1 metro do distribuidor
- b. Central - "china/fast" de velocidade ou de alcance
- c. Central - Sair do bloco para ataque, com apenas 2 apoios
- d. Pontas - "push and tip" aproveitar o espaço no bloco
- e. Pontas - Ataque com 2 apoios (tempos de 0.88)

8.4.3. Preferências de jogo e motrizes

- a. Oposto com corrida na diagonal; prevenção do ombro
- b. Melhor central a rodar à frente ou atrás do distribuidor
- c. Centrais associativos ou dissociativos no ataque

8.4.4. Treinar o ataque

- a. Treinar o ataque com RPE e com números de jogo
- b. Treinar sempre com oposição e constrangimentos de jogo
- c. Se errar, repetir a ação e corrigir (contruir plano de jogo)
- d. Treinar aleatório (maior transfere) por blocos (2 a 3 bolas)
- e. Treino feminino mais dependente da precisão e do espaço
- f. Treino masculino: um jogo de tempo e potência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as determinantes para o ataque
- Identificar os erros, a origem e as consequências no ataque

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 efectuar, 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-as ao nível de aprendizagem da sua equipa

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

8.5. No serviço

8.5.1. Princípios orientadores do serviço

- A consistência no serviço
 - Desgastar – obrigar o adversário a jogar todas as bolas
 - Com Kill forte – sobe a pressão na linha de receção e sobre o libero
- Colocar o adversário fora de sistema
- Gestão do risco - jogar no vermelho e no verde
- Simple é melhor – apenas uma ideia para o serviço de jogo

8.5.2. Serviço no alto nível – masculino e feminino

- Tipos de serviço
 - Masculino - flutuante e suspensão potente
 - Feminino - flutuante de fundo de campo e suspensão
- Valores dos serviços – velocidade
- Treino do serviço com números
- Treino especial para o flutuante
 - Individualizar – inicia a partir de cima ou de baixo
 - Como tornar o serviço mais tenso e agressivo

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 efectuar, 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 6.

8.6. Serviço/bloco

8.6.1. O bloco no serviço forte ou a arriscar (Vermelho/Verde)

8.6.2. O bloco no serviço curto ou no serviço tático

8.6.3. No bloco dissimular as intenções do serviço

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 correcções a efectuar, 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 7.

8.7. No bloco

8.7.1. Princípios orientadores para o bloco

- a. Depende das funções e do *timing*
- b. O adversário *in/out system*
- c. O sistema de bloco mais utilizado – carregar, reactivo, 2 atacantes
- d. Bloco individual de leitura dos EUA

8.7.2. Principais objetivos do bloco

- a. Procurar bloquear em todas as bolas.
- b. Todos os jogadores têm de ler o mesmo.
- c. Depende da capacidade de obter informação. (LER)
 - i. Dos jogadores adversários
 - ii. Do sistema de jogo adversário

8.7.3. O bloco no alto nível - sequência de bloco

- a. Prepara o bloco, pontos de partida
- b. Ler o jogo
- c. Ajustar e mover para bloquear
- d. Ação de bloco (contacto com a bola)
- e. Preparar o contra-ataque

8.7.4. Treino de bloco

- a. Valores do bloco por posto específico
- b. Treinar com números de jogo
- c. Treino individualizado (1x1 ou na ponta; lado melhor)
- d. Treino de leitura de jogo (RPE) competitivo

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 efectuar, 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 8.

8.8. Serviço/bloco

- 8.8.1. Ler a receção adversária – Bloco de KII
- 8.8.2. Defesa adversária – Bloco de transição de KI
- 8.8.3. Distribuidor e o 2º toque
- 8.8.4. Bloco/defesa nos tempos de ataque rápidos
- 8.8.5. Bloco/defesa nos ataques de combinação
- 8.8.6. Bloco/defesa ao ataque de bola alta

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 efectuar, 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 9.

8.9. Defesa**8.9.1.** Princípios orientadores na defesa

- a. Disciplina
- b. Atitude agressiva; esforço e muita qualidade na execução
- c. Muito adaptativa - ler bem para se posicionar melhor
- d. Contactar todas as bolas (1-tocar; 2-levantar; 3-defender)
- e. Controlar o defensável vs tentar defender tudo

8.9.2. A defesa no alto nível

- a. Posicionamento (*timing* e leitura do jogo)
- b. Movimento defensivo na defesa por cima ou por baixo
 - i. Baixar para defesa (posicional)
 - ii. Mover na direção da bola (atacar a bola)
 - iii. Correr e levantar bola (salvar bola)
- c. O jogador na defesa colectiva
 - i. Ocupação racional do terreno de jogo
 - ii. Ajustes táticos
 - iii. Ajustar o *timing* com o distribuidor e com o central
- d. Avaliação do treino na defesa (treinar com números)
- e. Treino de leitura de jogo (RPE) competitivo

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 correcções a efectuar, 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-as 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

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 III com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Seminário sobre tema a propor (Seleções Nacionais; Competição de alto nível; etc.)

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. SEMINÁRIO (S) TEMÁTICO (S)	12	4/8
Total	12	4/8

SUBUNIDADE 1.

9.1. Seminário(s) temático(s)

- 9.1.1. A preparação das Seleções Nacionais e sua participação nas competições de alto rendimento – da condição física, à técnica e tática
- 9.1.2. Análise de uma época desportiva de uma equipa na A1: as diferentes fases (períodos preparatório e competitivo) e os pontos fundamentais em termos de condicionamento físico e técnico-tático
- 9.1.3. A preparação física de uma equipa da A1: da pré-época, ao período competitivo
- 9.1.4. A preparação psicológica de uma Seleção ou equipa de alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar capacidade de intervenção nos temas desenvolvidos
- Exprimir capacidade técnica como treinador que lhe permite participar nas partes práticas dos seminários

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Intervém e participa com pertinência nas tarefas propostas
- Demonstra capacidade técnica para participar na prática e faz uso das técnicas específicas de treinador

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente ou pequenos grupos:
 - Elaborem e apresentem tarefas de acordo com os diferentes temas dos seminários
 - 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 III com experiência prática de 3 anos de participação como treinador nos campeonatos nacionais da FPV.

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

