

Referenciais de FORMAÇÃO Voleibol

Grau III



Referenciais de FORMAÇÃO Voleibol

Grau



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Voleibol
Data: Fevereiro'15

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	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO	8
2. DIDÁTICA ESPECÍFICA	16
3. ARBITRAGEM	18
4. TÁTICA INDIVIDUAL	21
5. TÁTICA COLECTIVA	29
6. VOLEIBOL DE PRAIA	39
7. DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA	44
8. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	48
9. SEMINÁRIO SOBRE TEMA A PROPOR	52



A. Preâmbulo



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 idênticas 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 – Voleibol Grau III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO	14
2. DIDÁTICA ESPECÍFICA	8
3. ARBITRAGEM	2
4. TÁTICA INDIVIDUAL	16
5. TÁTICA COLECTIVA	18
6. VOLEIBOL DE PRAIA	8
7. DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA	8
8. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	8
9. SEMINÁRIO SOBRE TEMA A PROPOR	8
Total	90



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino físico específico

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1.TREINO DE FLEXIBILIDADE – II	150	60 / 90
2.TREINO FUNCIONAL E DE FORÇA – III	300	120 / 180
3.TREINO DA RESISTÊNCIA – II	50	20 / 30
4.MODELOS DE PRESTAÇÃO NO VOLEIBOL	120	120 / 0
5.CIRCUITOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA – III	60	0 / 60
6.CONTROLO DO TREINO – III	40	40 / 0
7.RETORNO À CALMA – II	40	20 / 20
8.ASPETOS ESPECÍFICOS DO VOLEIBOL DE PRAIA – II	80	60 / 20
Total	840	440 / 400



TREINO FÍSICO ESPECÍFICO

SUBUNIDADE 1.

TREINO DE FLEXIBILIDADE – II

- 1.1. Relação entre flexibilidade e lesões: mitos e factos
- 1.2. Diferenciar mobilidade, flexibilidade, alongamentos
- 1.3. Formas de manifestação da flexibilidade
- 1.4. Fatores condicionantes
- 1.5. Metodologias
- 1.6. Flexibilidade, mobilidade e alongamento no aquecimento
- 1.7. Métodos de treino
 - 1.7.1. Excêntrico
 - 1.7.2. Estático
 - 1.7.3. PNF
 - 1.7.4. Dinâmico
- 1.8. *Stretching Global Actif* – SGA
 - 1.8.1. Reeducação Postural Global (RPG)
 - 1.8.2. Princípios
 - 1.8.3. Morfologia
 - 1.8.4. Importância
 - 1.8.5. Alterações posturais – o que são?
 - Disfunção postural
 - Cadeia muscular estática
 - Cadeia muscular posterior
 - Cadeia muscular anterior
 - Cadeia respiratória
 - Hipertonicidade das cadeias
 - 1.8.6. Controvérsias
 - 1.8.7. Reações compensatórias
 - 1.8.8. Como alongar bem?
 - Posturas em SGA
 - Nomenclatura das posturas em SGA
 - Grupos de posturas em SGA
 - 1.8.9. Avaliação diagnóstica
 - Avaliação versus objetivos
 - Avaliação postural
 - 1.8.10. Protocolo geral para a prática das posturas
 - 1.8.11. Especificidades em SGA
 - 1.8.12. Decálogo do SGA

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer a relação complexa e incerta entre flexibilidade e lesões.
- Identificar as bases científicas do SGA e elaborar situações de treino de acordo com esta metodologia.
- Identificar os princípios do PNF e perspetivar a sua articulação com o SGA como metodologia de desenvolvimento da flexibilidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a relação complexa e incerta entre flexibilidade e lesões.
- Usa as bases científicas do SGA e aplica-as na prática na elaboração e demonstração de situações de treino.
- Relaciona os princípios do PNF e estabelece a sua articulação prática com o SGA, na aplicação da metodologia de desenvolvimento da flexibilidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações diversificadas de prática, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.**TREINO FUNCIONAL E DE FORÇA – III**

- 2.1. Conceito de cadeia cinética
- 2.2. Especificidade da relação agonista/antagonista em função do tipo de cadeia (aberta/fechada) e da velocidade de execução
- 2.3. Diferenciação entre força explosiva e potência
 - 2.3.1. Implicações para a velocidade de execução dos movimentos
- 2.4. Trabalho dinâmico versus trabalho isométrico
- 2.5. Importância do trabalho excêntrico
 - 2.5.1. Acentuação da fase excêntrica
 - 2.5.2. Trabalho em amplitude
 - 2.5.3. *Versa Pulley*
 - 2.5.4. *Yo-Yo training*
- 2.6. Trabalho pliométrico
 - 2.6.1. Bases teóricas e mitos
 - 2.6.2. Propostas práticas de trabalho
- 2.7. Avaliação da força
 - 2.7.1. 1RM vs. nRM
 - 2.7.2. Pontual vs. contínua
 - 2.7.3. A complementaridade do isocinético
- 2.8. Meios de desenvolvimento da força – III
 - 2.8.1. TRX
 - 2.8.2. *Bulgarian Sand Bags*
 - 2.8.3. *Kettlebell* e Manúbrios
 - 2.8.4. Máquina de musculação de cabos com liberdade de movimentos
- 2.9. Tipologia e morfologia do atleta
 - 2.9.1. Individualização do treino em função da genética e do background desportivo e de treino do atleta

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o conceito de cadeia cinética e reconhecer as suas implicações para o trabalho de força.
- Perspetivar a relação agonista/antagonista numa ótica funcional.
- Diferenciar força explosiva de potência e reconhecer as suas implicações para o seu treino no voleibol.
- Identificar as diferenças entre o trabalho dinâmico e isométrico e perspetivar a sua utilização no voleibol.
- Identificar meios de potenciação do trabalho excêntrico.
- Identificar os princípios básicos do treino pliométrico e perspetivar a sua integração no treino de voleibol.
- Identificar formas de avaliação da força, suas potencialidades e limitações, bem como perspetivar a sua utilização no processo de preparação desportiva.
- Utilizar meios de treino de força para além daqueles abordados nos graus anteriores.
- Relacionar o treino funcional e de força com aspetos inerentes aos atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os conceitos apresentados e sabe usá-los no trabalho de força.
- Utiliza a relação agonista/antagonista na sua prática e planifica o trabalho numa ótica funcional.
- Identifica as diferenças entre força explosiva e potência e sabe usá-las na planificação do trabalho a desenvolver.
- Compreende os conceitos associados ao treino de força e sabe utilizá-los na prática e na U.T.
- Estabelece e demonstra os meios de potenciação do trabalho excêntrico a usar.
- Planeia e usa na prática os princípios básicos do treino pliométrico, através de exercícios aplicados ao Voleibol.
- Planeia e emprega as formas de avaliação da força, utilizando-as no processo de preparação desportiva.
- Identifica e utiliza na prática outros meios de treino de força.
- Individualiza o treino funcional e de força de acordo com os atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações diversificadas de prática, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito

SUBUNIDADE 3.**TREINO DA RESISTÊNCIA – II**

- 3.1. Propostas de trabalho para níveis mais avançados de jogo
- 3.2. Resistência de salto
- 3.3. Relação entre treino de resistência e características de jogo da equipa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os requisitos de resistência em níveis de jogo mais evoluídos.
- Reconhecer a importância do trabalho de resistência de salto.
- Relacionar o treino de resistência com o modelo de jogo da equipa e suas características.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega o conceito de resistência específica e aplica-o segundo o nível de jogo.
- Utiliza o conceito de resistência no seu micro e mesociclo de planeamento.
- Usa o treino de resistência de acordo com o modelo de jogo e características da equipa.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações diversificadas de prática, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
 - Questionamento durante as aulas.
 - Questões teóricas em exame escrito.
-

SUBUNIDADE 4.**MODELOS DE PRESTAÇÃO NO VOLEIBOL**

- 4.1. Pluralidade de modelos
 - 4.1.1. Masculino vs. Feminino
 - 4.1.2. Escalões de formação vs. Competição
- 4.2. Natureza do jogo
- 4.3. Caracterização do esforço e das ações de jogo
 - 4.3.1. Estudos de ações físicas/motoras
 - 4.3.2. Estudos de aspetos fisiológicos
 - 4.3.3. Estudos biomecânicos
 - 4.3.4. Estudos de análise do jogo
 - 4.3.5. Dados antropométricos
- 4.4. Consequências para a estruturação do trabalho de preparação física

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os modelos de prestação no voleibol.
- Identificar os requisitos do jogo de voleibol nos diversos níveis de prática.
- Integrar os requisitos físicos com os tático-técnicos.
- Perspetivar a estruturação do trabalho de preparação desportiva tendo por base os modelos de prestação do voleibol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os modelos de prestação no voleibol, com o género e processo de preparação da equipa.
 - Emprega, na preparação dos jogadores, os requisitos do jogo de voleibol nos seus diversos níveis de prática.
 - Aplica no treino e na planificação da época os requisitos físicos e técnico-táticos.
 - Elabora e aplica na sua prática, o trabalho de preparação desportiva tendo com base os modelos de prestação de jogo, da sua equipa.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações de estudo e análise de dados, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
 - Questionamento durante as aulas.
 - Questões teóricas em exame escrito.
-



SUBUNIDADE 5.

CIRCUITOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA – III

- 5.1. Integração dos conteúdos em circuitos de preparação física de estrutura mais complexa
- 5.2. Integração de materiais mais sofisticados nos circuitos
- 5.3. Circuitos específicos por posto/função dos jogadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Integrar os conhecimentos anteriores em circuitos coerentes de preparação física.
- Construir circuitos adaptados às exigências de cada função ou posto específico.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica os conhecimentos anteriores em circuitos coerentes de preparação física.
- Elabora e aplica circuitos adaptados às exigências de cada posto específico.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações diversificadas de prática, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito

SUBUNIDADE 6.

CONTROLO DO TREINO – III

- 6.1. Avaliação funcional – o *Functional Movement Screen* – FMS)
 - 6.1.1. Introdução ao FMS
 - 6.1.2. Ciência e fundamentos do *Functional Movement Screen* e testes de performance
 - 6.1.3. O processo de aplicação dos testes
 - 6.1.4. Os 7 testes do FMS
 - 6.1.5. Os exercícios corretivos
- 6.2. Métodos de determinação da carga
 - 6.2.1. Determinação de 1 RM direto
 - 6.2.2. Determinação de 1 RM indireto
 - 6.2.3. Défice de força
- 6.3. Testes mais avançados
 - 6.3.1. Análise biomecânica com câmaras de alta velocidade
 - 6.3.2. Testes isocinéticos
- 6.4. Gestão da carga física em interligação com carga mental e tático-técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer meios mais avançados de controlo do treino e perspetivar a sua utilização no voleibol.
- Perspetivar a gestão da carga física em articulação com a tático-técnica, com reflexos no controlo do processo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e utiliza os meios mais avançados de controlo do treino e planifica a sua utilização.
- Promove a gestão da carga física em articulação com a tático-técnica e com o controlo do processo.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
 - Questões teóricas em exame escrito.
-

SUBUNIDADE 7.**RETORNO À CALMA – II****7.1. Self Myofascial Release**

7.1.1. O que é o *Self Myofascial Release* (SMFR)

7.1.2. Como funciona?

7.1.3. Qual é a sua utilidade e necessidade?

7.1.4. O Sistema Fascila

- O que é a fascia?
- Qual a sua importância?

7.1.5. *Trigger Points*

- O que são?
- Fatores de perpetuação
- Qual a sua importância?
- Exemplos de irradiação de *Tigger Points* (exercícios)

7.1.6. Modalidades de tratamento

7.1.7. SMFR na prática

- Segundo Robertson – indicações
- Contra – indicações
- Materiais
- Protocolo de ativação

7.1.8. Exercícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios do SMFR e perspetivar a sua aplicação no retorno à calma.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os princípios do SMFR e sabe aplicá-los no retorno à calma.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
 - Questões teóricas em exame escrito.
-



SUBUNIDADE 8.

ASPETOS ESPECÍFICOS DO VOLEIBOL DE PRAIA – II

- 8.1. Modelos de prestação no voleibol de praia
- 8.2. Questão da relação entre o voleibol indoor e de praia – transições entre ambos: riscos e benefícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os requisitos do voleibol de praia e perspetivar esse conhecimento como forma de planeamento do processo de preparação.
- Reconhecer os prós e contras na dupla atividade – voleibol indoor e de praia.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os requisitos do voleibol de praia e aplica esse conhecimento no planeamento do processo de preparação.
- Identifica e organiza os prós e contras da dupla atividade praia – indoor.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Didática específica

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1.SEMINÁRIO – ALTERAÇÕES DIDÁTICO-METODOLÓGICAS EM FUNÇÃO DE DIFERENTES FATORES	480	360 / 120
Total	480	360 / 120



DIDÁTICA ESPECÍFICA

SUBUNIDADE 1.

SEMINÁRIO – ALTERAÇÕES DIDÁTICO-METODOLÓGICAS EM FUNÇÃO DE DIFERENTES FATORES

- 1.1. Ciclo de treino de alto nível
 - 1.1.1. Estágios em concentração; Treinos bidários
- 1.2. Competições internacionais de topo
 - 1.2.1. Competições concentradas; Logística; Reuniões técnicas; conferências de imprensa e etc.; Gestão da carga externa
 - 1.2.2. Viagem e estadia; Treinos e adaptação; Alimentação
- 1.3. Definir os modelos de prestação no alto nível
 - 1.3.1. Parâmetros que definem o modelo de prestação
 - 1.3.2. Tendências evolutivas
 - 1.3.3. Fatores mais preponderantes e decisivos
- 1.4. Alterações
 - 1.4.1. Regras; Forma de disputa; calendários e etc.
- 1.5. Meios externos de controlo e observação
 - 1.5.1. Observação e avaliação de jogo; avaliação e controlo da carga de treino e competição; etc.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar os exercícios em função da realidade prática.
- Elaborar, aplicar e avaliar exercitações, respeitando os princípios metodológicos didáticos, as especificidades do Voleibol e de acordo com os temas definidos.
- Definir e estruturar os conteúdos da sebenta do treinador em função dos temas definidos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração e apresentação de tarefas de grupo subordinadas aos diferentes temas propostos.
- Elaboração, apresentação e defesa de documentos referentes aos diferentes temas propostos.
- Avaliação prática e/ou escrita.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1.O FORMATO DO JOGO	60	60 / 0
2.AS INTERRUPÇÕES E DEMORAS NO DECURSO DO JOGO, BEM COMO A CONDUTA DOS PARTICIPANTES	60	60 / 0
Total	120	120 / 0



ARBITRAGEM

SUBUNIDADE 1.

O FORMATO DO JOGO

- 1.1. Toque de bola
- 1.2. Bola rede
- 1.3. Jogador á rede
- 1.4. Serviço
- 1.5. Ataque
- 1.6. Bloco

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar a importância para o jogo do toque de bola bem como das ações com a mesma junto à rede.
- Relaciona as movimentações globais do jogo com as ações singulares técnicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as variáveis a ter em conta na análise do toque de bola.
- Demonstra e explica todas as situações em que a bola é jogável junto à rede.
- Identifica as situações em que pode ocorrer falta no contacto do atleta com a rede.
- Emprega os conceitos de ataque, serviço e bloco.
- Identifica as ações permitidas e as suscetíveis de falta no serviço, ataque e bloco.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Formulação de perguntas orais.
- Análise e interpretação de imagens.
- Intervenções dos formandos nas sessões – avaliação permanente.

SUBUNIDADE 2.

AS INTERRUPTÕES E DEMORAS NO DECURSO DO JOGO, BEM COMO A CONDUTA DOS PARTICIPANTES

- 2.1. Tipos de conduta dos participantes
- 2.2. Sanções disciplinares por conduta incorreta dos participantes
- 2.3. Gestos técnicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar as sanções disciplinares previstas na regra com os tipos de conduta incorreta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a tipificação de comportamentos incorretos e a adequação da sanção disciplinar correspondente.

Continua>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar e interpretar a importância da linguagem gestual no processo comunicacional no jogo.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identifica todos os gestos técnicos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Formulação de perguntas orais e escritas.
 - Análise e interpretação de imagens.
 - Intervenções dos formandos nas sessões – avaliação permanente.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática individual

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1.PRINCÍPIOS E PRESSUPOSTOS	120	60 / 60
2.SERVIÇO	140	60 / 80
3.BLOCO	140	60 / 80
4.DEFESA	140	60 / 80
5.RECEPÇÃO	140	60 / 80
6.DISTRIBUIDOR	140	60 / 80
7.ATAQUE	140	60 / 80
Total	960	420 / 540



TÁTICA INDIVIDUAL

SUBUNIDADE 1.

PRINCÍPIOS E PRESSUPOSTOS

- 1.1. Com uma forte componente DECISIONAL
- 1.2. Assente numa elevada capacidade FÍSICA FUNCIONAL
 - 1.2.1. O modelo de jogo define a técnica a utilizar
 - 1.2.2. O treino é sempre tático – tático individual
 - 1.2.3. Só treina técnica isolada para corrigir
 - 1.2.4. O treino é sempre individualizado
- 1.3. Os pressupostos têm de estar garantidos
 - 1.3.1. Grupos de trabalho homogéneos
 - 1.3.2. Percentil elevado para a prática do Voleibol
 - 1.3.3. Ótimas condições de trabalho
- 1.4. Na formação
 - 1.4.1. O treino é sempre prospetivo
 - 1.4.2. Não pode limitar as possibilidades futuras do jogador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e enquadrar os pressupostos para dar qualidade ao treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.

SERVIÇO

- 2.1. Princípios orientadores do serviço
 - 2.1.1. Consistência
 - Desgaste - obrigar o adversário a jogar todas as bolas
 - Grande pressão sobre o libero adversário
 - 2.1.2. Colocar o adversário fora de sistema
 - 2.1.3. Jogar com o jogo vermelho e com o jogo verde



- 2.1.4. Simples é melhor – uma ideia base para o jogo de serviço
- 2.2. Serviço de alto nível - Masculino diferente do Feminino
 - 2.2.1. Tipos de serviço
 - Masculino – “Andorinha” e suspensão potente
 - Feminino – “Andorinha” e apoio flutuante
 - 2.2.2. Descrição do Serviço
 - 2.2.3. Progressão pedagógica – Exercícios decisoriais
 - 2.2.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
 - 2.2.5. Treino Competitivo – Avaliação do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.
- Domina os princípios determinantes da tática individual.
- Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Aplica os princípios decisoriais e funcionais na elaboração dos exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 3.**BLOCO**

- 3.1. Princípios
 - 3.1.1. Depende da função e do “timing”
 - 3.1.2. O adversário está “In ou Out of System”
 - 3.1.3. Sistema de bloco mais utilizado – coletivo
 - 3.1.4. O Sistema de bloco Norte Americano – Individual
 - 3.1.5. Princípios do bloco holandês – Marcar 2 atacantes
- 3.2. Objetivo
 - 3.2.1. Pontuar em todas as bolas
 - 3.2.2. Como? Depende da capacidade de retirar informação
 - Do adversário
 - Do jogo



- 3.3. O bloco no alto nível
 - 3.3.1. Sequência de bloco
 - . Planear o bloco
 - . Ler o jogo
 - . Mover
 - . Blocar
 - . Entrar em contra-ataque após bloco
 - 3.3.2. Progressão pedagógica – Exercícios decisoriais
 - 3.3.3. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
- 3.4. Treino Competitivo – Avaliação do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- . Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Explícita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.
- . Domina os princípios determinantes da tática individual.
- . Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.
- . Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- . Aplica os princípios decisoriais e funcionais na elaboração dos exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- . Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- . Questionamento oral nas aulas e práticas.
- . Teórica em exame escrito

SUBUNIDADE 4.**DEFESA**

- 4.1. Princípios
 - 4.1.1. Disciplina
 - 4.1.2. Atitude esforço e execução
 - 4.1.3. Muito adaptativa
- 4.2. Objetivo
 - 4.2.1. Contactar todas as bolas. (tocar; levantar; defender)
 - 4.2.2. Controlar o defensável em oposição a tentar defender tudo
- 4.3. A defesa no alto nível
 - 4.3.1. Posicionamento
 - 4.3.2. Movimento defensivo



- 4.3.3. Técnicas defensivas – por cima e por baixo
 - . Afundar a defesa
 - . Mover na direção da bola
 - . Correr e defender
 - . Técnicas de recurso
- 4.3.4. O jogador na defesa coletiva
- 4.3.5. Relação e comunicação bloco / defesa
- 4.3.6. Progressão pedagógica – Exercícios decisoriais
- 4.3.7. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
- 4.3.8. Treino Competitivo – Avaliação do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- . Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Explícita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.
- . Domina os princípios determinantes da tática individual.
- . Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.
- . Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- . Aplica os princípios decisoriais e funcionais na elaboração dos exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- . Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- . Questionamento oral nas aulas e práticas.
- . Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 5.**RECEPÇÃO**

- 5.1. Princípios
 - 5.1.1. Plataforma estável e orientada para o alvo
 - 5.1.2. Ação simples
 - 5.1.3. Dissociação entre o trem inferior e superior
 - 5.1.4. Decisão – Levantar ou entregar a bola
- 5.2. Recepção / serviço
- 5.3. Recepção / distribuição
 - 5.3.1. Posicionamento e orientação
 - 5.3.2. Movimentos para receber



- 5.3.3. Tática Individual na recepção no alto nível
 - Formação e competição de alto nível
 - Masculino e Feminino – (2 e meio / 3 mais 1)
- 5.3.4. Recepção coletiva
- 5.3.5. Progressão pedagógica – Exercícios decisoriais
- 5.3.6. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
- 5.3.7. Treino Competitivo – Avaliação no treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.
- Domina os princípios determinantes da tática individual.
- Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Aplica os princípios decisoriais e funcionais na elaboração dos exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 6.**DISTRIBUIDOR**

- 6.1. Os paradigmas atuais do treino do distribuidor
 - 6.1.1. Treino decisoriais
 - 6.1.2. Distribuir para a frente do ombro do atacante
 - 6.1.3. Distribuir bola pedida pelo atacante
- 6.2. Distribuidor de nível 4 – “Eu e o adversário”
 - 6.2.1. Características
 - 6.2.2. Princípios táticos individuais
 - 6.2.3. Progressão pedagógica – Exercícios Decisoriais
 - 6.2.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios Decisoriais
 - 6.2.5. Treino Competitivo – Avaliação no treino



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Explicita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.Domina os princípios determinantes da tática individual.Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.Aplica os princípios decisoriais e funcionais na elaboração dos exercícios.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.Questionamento oral nas aulas e práticas.Teórica em exame escrito.	

SUBUNIDADE 7.**ATAQUE**

- 7.1. Objetivo
 - 7.1.1. Gerar momento
 - 7.1.2. Entrar na bola sempre da mesma maneira
 - 7.1.3. Carregar para ataque
 - 7.1.4. Descarregar
- 7.2. O ataque em transição
- 7.3. O ensino da “China”
 - 7.3.1. Características.
 - 7.3.2. Princípios táticos individuais
 - 7.3.3. Progressão pedagógica – Exercícios Decisoriais
 - 7.3.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
 - 7.3.5. Treino Competitivo – Avaliação no treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Explicita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.Domina os princípios determinantes da tática individual.Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.
---	--

Continua>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Aplica os princípios decisoriais e funcionais na elaboração dos exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
 - Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
 - Questionamento oral nas aulas e práticas.
 - Teórica em exame escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática coletiva

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. CONCEITOS ESSENCIAIS	110	70 / 40
2. ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO	110	70 / 40
3. CRITÉRIOS DE EXCELÊNCIA	110	70 / 40
4. TÁTICA - KI	110	70 / 40
5. MONTAR A EQUIPA	100	60 / 40
6. KI – PROPRIAMENTE DITO	130	80 / 50
7. KI – TREINAR ESPECÍFICO	160	90 / 70
8. KII – PROPRIAMENTE DITO	90	60 / 30
9. KII – TREINO ESPECÍFICO	160	90 / 70
Total	1080	660 / 420



TÁTICA COLETIVA

SUBUNIDADE 1.

CONCEITOS ESSENCIAIS

- 1.1. Representação do Sistema Tático
 - 1.1.1. Gráfica e Análise de vídeo
 - 1.1.2. Organização da equipa e adversário
 - 1.1.3. Tendências de Jogo individuais e coletivas
- 1.2. Modelo de Jogo
 - 1.2.1. Modelo ideal
 - 1.2.2. Modelo adequado aos jogadores, adversário e competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar e aplicar diagramas e fichas representativas da organização tática no voleibol.
- Utilizar meios mais sofisticados de recolha de informação.
- Definir o sistema e o modelo de jogo e de competição com base nos dados recolhidos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra competência para elaborar e utilizar fichas e diagramas representativos do sistema e modelos de jogo.
- Utiliza meios audiovisuais e digitais para recolha de dados.
- Identifica, explicita e enquadra os sistemas e modelos de jogo de alto nível.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.

ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO

- 2.1. Caracterização da Equipa – Relação de Forças entre o KI e o KII – consequências
 - 2.1.1. Na competição
 - 2.1.2. No trabalho físico
 - 2.1.3. No treino técnico
 - 2.1.4. No treino tático
 - 2.1.5. No treino físico a realizar
- 2.2. Enquadramento da equipa na competição, valores estatísticos – contratos
 - 2.2.1. Técnica por posto específico
 - 2.2.2. Tática
 - 2.2.3. Individuais e coletivos



2.2.4. Momentos

- KI primeira bola
- KI em sistema e fora de sistema
- KII

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicitar e enquadrar as estruturas funcionais do jogo de voleibol.
- Identificar, explicitar e enquadrar as especificidades técnicas em cada fase do jogo.
- Distinguir e utilizar a terminologia específica da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e explicita as diferentes técnicas nos diferentes complexos de jogo.
- Adequa as técnicas e a tática individual a cada um dos componentes de jogo, na elaboração de exercícios ou planos de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 3.

CRITÉRIOS DE EXCELÊNCIA

- 3.1. Alto nível
- 3.2. Campeonato Nacional Sénior A1
- 3.3. Formação Alto Nível
- 3.4. Parâmetros de avaliação
 - 3.4.1. 5 a 6 parâmetros
 - 3.4.2. Parâmetros técnicos
 - 3.4.3. Parâmetros adequados modelo de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicitar e aplicar os critérios e os valores que definem o alto nível.
- Definir e adequar os parâmetros de observação ao alto nível de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- Idem das formas de avaliação anterior.
-

SUBUNIDADE 4.**TÁTICA - KI**

- 4.1. Qual é o objetivo do KI
 - 4.1.1. KI de 1ª bola em sistema / fora de sistema
 - 4.1.2. KI de bloco – organização mais coletiva
 - 4.1.3. KI de transição – muito forte / complexidade elevada
- 4.2. Critérios de Excelência para o KI
 - 4.2.1. Nos diferentes níveis
 - 4.2.2. Por posto específico
 - 4.2.3. Para cada especificidade técnica
 - 4.2.4. Organização coletiva
- 4.3. Equipa ideal
 - 4.3.1. KI de referência a nível mundial
 - 4.3.2. Nossa equipa – modelo de jogo adequado
 - 4.3.3. Estrutura e elementos
 - 4.3.4. Parâmetros antropométricos / físicos
 - 4.3.5. Técnicas decisivas
 - 4.3.6. Tática individual por posto específico
 - 4.3.7. Tática coletiva
 - 5 : 1 – central roda à frente
 - 5 : 1 – central roda atrás

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir e caracterizar, em termos táticos, o KI.
- Definir e caracterizar, nas diferentes componentes, a equipa ideal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita quais são os objetivos do KI e a sua relação com os outros momentos de jogo.
 - Define e relaciona os critérios de excelência que definem o KI.
 - Define os parâmetros e valores que caracterizam a equipa teoricamente ideal.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
 - Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
 - Questionamento oral nas aulas e práticas.
 - Teórica em exame escrito.
-



SUBUNIDADE 5.

MONTAR A EQUIPA

- 5.1. Duas formas de montar uma equipa
 - 5.1.1. Ideal – jogadores para o nosso modelo de jogo
 - 5.1.2. Real – modelo de jogo para os jogadores que temos
- 5.2. Diferenças Masculino – Feminino
 - 5.2.1. O oposto
 - 5.2.2. Os zona 4
 - 5.2.3. Os centrais
 - 5.2.4. Importância na estrutura dos grupos
- 5.3. Diferenças Seleção / Clube
 - 5.3.1. Dimensão dos ciclos de trabalho
 - 5.3.2. Universo de captação
 - 5.3.3. Características da competição
- 5.4. Equipa Real em Portugal
 - 5.4.1. Avaliar os jogadores por posto específico
 - 5.4.2. Avaliar a equipa em termos táticos
 - 5.4.3. Consequências mais importantes
 - Para o treino
 - Para a competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir e caracterizar as diferentes componentes para montar uma equipa masculina e feminina.
- Diferenciar e caracterizar as equipas de seleção e de clube.
- Caracterizar a realidade em Portugal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define as características dos postos específicos determinantes para a formação de equipas no sector masculino e feminino.
- Diferencia entre as seleções e clubes, principalmente tendo em conta a realidade em Portugal.
- Identifica, explicita e enquadra os diferentes universos para estruturação e montagem das equipas.
- Demonstra competências para ajustar o modelo de jogo e a equipa, ao universo de jogadores disponíveis.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica, em exame escrito.



SUBUNIDADE 6.

KI – PROPRIAMENTE DITO**6.1. Sistema de Jogo – 5 : 1****6.1.1. 5 : 1 com central a rodar à frente ou atrás****6.1.2. Sistema de Recepção: 4 ; 3,5 ; 3 ; 2,5**

- . Princípios
- . Com libero

6.1.3. Organização ofensiva KI

- . Diferentes níveis de complexidade
- . Espaço; Tempos, Numero de atacantes
- . Fixadores; Combinação; Segurança
- . Em sistema ofensivo; fora de sistema ofensivo: Comunicação / Marcação

6.1.4. O Distribuidor

- . Postura neutral
- . Decisão com bola na mão
- . Bola no ombro do atacante

6.1.5. A Transição de KI

- . Características
- . Organização de bloco – central / pontas
- . Sistema defensivo
- . Organização ofensiva em e fora de sistema
- . Ataque

6.1.6. Proteção ao próprio ataque

- . Importância do KI
- . O distribuidor na proteção ao próprio ataque
- . O libero na proteção ao próprio ataque
- . O atacante de segurança na proteção ao próprio ataque
- . No alto nível – quantos na 1ª Linha
- . Princípios importantes a respeitar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e caracterizar os diferentes parâmetros que definem o KI de alto nível.
- . Elaborar exercícios e treinos decisoriais e competitivos, de caráter coletivo, para os diferentes parâmetros.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta e define as componentes críticas do KI de alto nível.
- . Elabora exercícios e treinos respeitando os princípios do treino decisional para treino de organização coletiva.
- . Elabora e controla exercícios e treinos com uma forte componente competitiva e avaliativa, para treino da organização coletiva.

Continua>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Adequa treinos e exercícios aos objetivos e necessidades de treino em função do KI.• Define valor de aferição para avaliação e controlo do treino e competição.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.• Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.• Questionamento oral nas aulas e práticas.• Teórica, em exame escrito.	

SUBUNIDADE 7.**KI – TREINAR ESPECÍFICO**

- 7.1. Treino do Sistema de Recepção
 - 7.1.1. % Percentagens e zonas de receção por posto específico
 - 7.1.2. Trabalho específico do libero
 - 7.1.3. Sistema de receção e falsas formações
- 7.2. Atacantes após receção ou KI
 - 7.2.1. Entrar em sistema ofensivo
 - 7.2.2. Corridas de aproximação
 - 7.2.3. Zonas de ataque
- 7.3. Distribuição – postura neutra
 - 7.3.1. Tomada de decisão
 - 7.3.2. Eu e a equipa – ombro do atacante
 - 7.3.3. Eu e o adversário – guerra dos centrais
 - 7.3.4. Tendências do distribuidor
- 7.4. Organização ofensiva
 - 7.4.1. Comunicação prévia e durante
 - 7.4.2. Espaço; Tempo; Número de atacantes
 - 7.4.3. Treino decisional
- 7.5. Proteção ao próprio ataque
 - 7.5.1. Passar proteger – distribuidor / libero
 - 7.5.2. Atacar para tirar na proteção
- 7.6. Transição em KI
 - 7.6.1. Diferenciar da transição em KII
 - 7.6.2. Características da transição em KI
 - 7.6.3. Os momentos em transição
 - 7.6.4. Transfere para aplicação prática no treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e caracterizar os diferentes parâmetros que definem os ciclos de treino coletivo em KI.
- Elaborar exercícios e treinos decisivos e competitivos de carácter coletivo para os diferentes ciclos de treino coletivo em KI.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e define as componentes críticas de cada ciclo de treino de KI de alto nível.
- Elabora exercícios e treinos respeitando os princípios de treino decisivos para os ciclos de treino de KI de alto nível.
- Elabora e controla os exercícios de treinos com uma forte componente competitiva e avaliativa, para os ciclos de treino de KI de alto nível.
- Define valores de aferição para a avaliação e controlo do treino e competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 8.**KII – PROPRIAMENTE DITO**

- 8.1. Sistema de Jogo – 5 : 1
- 8.2. Serviço
 - 8.2.1. Atacar o recebedor, a receção e a organização ofensiva
 - 8.2.2. Tendências do adversário
 - 8.2.3. 2 Tipos de serviço forte
- 8.3. Serviço / Bloco
- 8.4. Bloco
 - 8.4.1. Carregar o bloco – modelo holandês
 - 8.4.2. Sistema de bloco – americano
- 8.5. Bloco / Defesa
 - 8.5.1. Pontos de partida do bloco e defesa
 - 8.5.2. Sistema defensivo
- 8.6. Contra – ataque KII
 - 8.6.1. Características
 - 8.6.2. Organização ofensiva em e fora de sistema
- 8.7. Proteção ao próprio ataque

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e caracterizar os diferentes parâmetros que definem o KI de alto nível.
- Elaborar exercícios e treinos decisivos e competitivos de carácter coletivo para os diversos parâmetros.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e define as componentes críticas do KII de alto nível.
- Elabora exercícios e treinos respeitando os princípios do treino decisivo para treino de organização coletiva.
- Elabora e controla exercícios e treinos com uma forte componente competitiva e avaliativa, para treino da organização coletiva.
- Adequa os treinos e exercícios aos objetivos e necessidades de treino em função do KII.
- Define valores de aferição para a avaliação e controlo do treino e competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 9.**KII – TREINO ESPECÍFICO**

- 9.1. Serviço – treino decisivo / competitivo
 - 9.1.1. Atacar o recebedor; sistema de receção; organização ofensiva
 - 9.1.2. Serviço – receção / distribuidor adversário – bloco
- 9.2. Serviço / Bloco
 - 9.2.1. Serviço verde / vermelho – bloco
 - 9.2.2. Serviço – receção / distribuição adversário – bloco
 - 9.2.3. Serviço – ataque – adversário bloco
- 9.3. Bloco / Defesa
 - 9.3.1. Ligação entre organização ofensiva bloco / defesa
 - 9.3.2. Sistema defensivo em função da ação do bloco
- 9.4. Defesa / contra – ataque
 - 9.4.1. Defesa / distribuição
 - 9.4.2. Distribuição / ataque
 - 9.4.3. Defesa / ataque

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e caracterizar os diferentes parâmetros que definem os ciclos de treino coletivo em KII.
- Elaborar exercícios e treinos decisivos e competitivos de carácter coletivo para os diferentes ciclos de treino coletivo em KII.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e define as componentes críticas de cada ciclo de treino de KII de alto nível.
- Elabora exercícios e treinos respeitando os princípios de treino decisivos para os ciclos de treino de KII de alto nível.
- Elabora e controla os exercícios de treinos com uma forte componente competitiva e avaliativa, para os ciclos de treino de KII de alto nível.
- Define valores de aferição para a avaliação e controlo do treino e competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Voleibol de praia

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA	120	60 / 60
2. TÉCNICA	130	40 / 90
3. TÁCTICA	230	80 / 150
Total	0	180 / 300



VOLEIBOL DE PRAIA

SUBUNIDADE 1.

APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA

- 1.1. Caracterização do Voleibol de Praia de duplas
 - 1.1.1. Regras do Voleibol de Praia
 - 1.1.2. Formatos competitivos e organização de provas
 - Circuito Nacional e Mundial
 - Constituição de rankings
 - 1.1.3. Caracterização qualitativa e quantitativa do esforço no Voleibol de Praia
 - Abordagem da Preparação Física Específica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar as regras do Voleibol de Praia.
- Descrever o processo de constituição de rankings nos circuitos da modalidade.
- Organizar um pequeno circuito de Voleibol de Praia.
- Adotar formatos competitivos adaptados a condições/ situações específicas.
- Diferenciar as principais necessidades energéticas da modalidade.
- Planificar rotinas de treino para melhoria da condição física específica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Decide corretamente em situação de aplicação das regras da modalidade, nas funções de treinador e de árbitro.
- Elabora a estrutura e regulamento de um pequeno circuito de Voleibol de Praia, para um dado conjunto de condições.
- Emprega o conhecimento das exigências físicas/ energéticas da modalidade na construção dos exercícios de treino.
- Planifica exercícios de desenvolvimento de capacidades físicas no contexto de treino na praia.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.
- Desempenho na atividade prática em funções diversas.

SUBUNIDADE 2.

TÉCNICA

- 2.1. Ações técnicas do jogo
- 2.2. Aperfeiçoamento e especialização nos gestos técnicos do Voleibol de Praia
 - 2.2.1. Serviço
 - Ténis flutuante e forte
 - Em suspensão flutuante e forte
 - Por baixo (“skyball serve”)



2.2.2. Recepção do serviço

- . Baixa / curta
- . Alta

2.2.3. Passe para ataque

- . Em toque de dedos: Frente/ costas/ suspensão
- . Em manchete
- . De várias distâncias em relação á rede
- . Diferentes trajetórias
- . Após recepção/ após defesa

2.2.4. Ataque

- . Forte
- . Enrolado
- . Colocado
- . Especial (tenso/ rápido/ nas costas/ fintando)
- . Ao 2º toque

2.2.5. Bloco

- . Vertical/na linha/ na diagonal/ aberto
- . Fintas
- . Saídas do bloco

2.2.6. Defesa

- . Técnicas defensivas
- . Especialização

2.3. Exercícios de aperfeiçoamento e especialização nas 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.
- . Selecionar a opção técnica adequada às condições concretas
- . Diagnosticar dificuldades físicas ou técnicas na execução das ações de jogo e na sua evolução para padrões mais complexos.
- . Perspetivar as opções técnicas da dupla, em função das suas potencialidades e limitações.
- . Planificar exercícios de aperfeiçoamento e especialização dos gestos técnicos tendo em conta a complexidade e exigência do jogo no alto rendimento.

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 ativação e solicitação física específicas.
- . Elabora exercícios de aperfeiçoamento e especialização nos gestos técnicos tendo em vista o alto rendimento.
- . Relaciona as características físicas e técnicas dos jogadores, com a especialização funcional para as ações de bloco e defesa.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
 - Questões teóricas em exame escrito.
 - Desempenho na atividade prática.
 - Em grupo, construção de sequências de exercícios para um dado objetivo.
-

SUBUNIDADE 3.**TÁTICA****3.1. Organização tática****3.1.1. No serviço**

- Opção técnica e tática em função dos fatores intrínsecos e extrínsecos
- Ação de cada jogador após o serviço

3.1.2. Na receção ao serviço

- Posicionamento base
- Zonas de responsabilidade
- Comunicação
- Direcionamento da bola e movimentação subsequente em função da estratégia de ataque

3.1.3. No 2º toque

- Enquadramento
- Trajetórias de passe adequadas á estratégia
- Ataque ao 2º toque
- Comunicação e contra-comunicação
- Proteção
- Retorno defensivo vs. bloco ao contra-ataque

3.1.4. No ataque

- Preparação durante e após receção ou defesa
 - Aproximação do local de ataque em função da estratégia
 - Leitura do adversário
- Alteração da opção técnica no último momento
- Retorno defensivo vs bloco ao contra-ataque

3.1.5. No bloco

- Sinalização diferenciada
- Posicionamento básico
- Tomada de decisão
- Ação (bloco/ saída do bloco)
- Ação após bloco



3.1.6. Na defesa

- *Posicionamento base*
- Fintas
- Leitura do bloco e adversário - adaptação posicional
- Direcionamento da bola adequada à estratégia de contra-ataque

3.2. Exercícios de treino

3.2.1. De sistematização/ adaptação tática

3.2.2. De alta pressão competitiva

3.2.3. De alta exigência física

3.3. “Scouting” e preparação do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do jogo de duplas, e suas especificidades de acordo com o mais elevado nível de jogo.
- Identificar as condições exteriores à prática, nomeadamente a intensidade do vento e sol, e as adequações que se impõem nas estratégias a aplicar.
- Identificar as características dos jogadores tendo em vista a sua eventual especialização posicional e funcional.
- Perspetivar as opções estratégicas da dupla, em função das suas potencialidades e limitações.
- Perspetivar as opções estratégicas da dupla, em função das suas potencialidades e limitações.
- Preparar exercícios competitivos de elevada exigência.
- Elaborar fichas de observação do jogo, de acordo com as necessidades e objetivos.
- Selecionar estratégias de jogo concretas, em função das características das duplas em confronto.
- Interagir com os atletas, dotando-os de autonomia e capacidade de decisão face às dificuldades específicas no jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os padrões de posicionamento e movimentação relativa dos jogadores nos diversos momentos do jogo.
- Desenvolve estratégias alternativas em função das condições específicas.
- Aplica as opções estratégicas da dupla na criação de exercícios e situações de treino.
- Relaciona características físicas, técnicas e mentais dos jogadores, com a sua especialização posicional e funcional.
- Emprega graus de exigência elevados na criação de exercícios competitivos.
- Usa diferentes meios de observação e estudo da equipa e adversários.
- Elabora planos de jogo baseado em observações e interpretação das condições reais.
- Promove a autonomia dos jogadores, na deteção e solução de problemas durante o jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.
- Desempenho na atividade prática.
- Construção, em grupo, de exercícios competitivos/ organização de uma competição.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Direção e orientação da equipa

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. PLANO DE JOGO - PREPARAR	80	40 / 40
2. APRESENTAÇÃO E TREINO DO PLANO DE JOGO	160	80 / 80
3. DIA DO JOGO - COMPETIÇÃO	120	60 / 60
4. APÓS O JOGO	120	60 / 60
Total	480	240 / 240



DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA

SUBUNIDADE 1.

PLANO DE JOGO - PREPARAR

- 1.1. Avalie as duas equipas
- 1.2. Caracterizar o jogo – Ideia geral
 - 1.2.1. Funcionais – encaixe das equipas
 - 1.2.2. Orgânicos – ambiente
 - 1.2.3. Desenvolver um plano defensivo
 - 1.2.4. Desenvolver um plano ofensivo

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 sua equipa de acordo com os adversários.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e relaciona entre si as diferentes componentes funcionais do jogo.
- Caracteriza os diferentes ambientes da competição.
- Caracteriza o tipo de competição em função do encaixe funcional das equipas e do ambiente previsto.
- Elabora um plano de jogo nas suas diversas fases e componentes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.

APRESENTAÇÃO E TREINO DO PLANO DE JOGO

- 2.1. Como apresentar o plano
- 2.2. Treinar o plano de jogo
- 2.3. Treino para competir / Competir para treinar
- 2.4. Simulação das condições de competição
 - 2.4.1. Minha equipa – treino de jogo
 - 2.4.2. Equipa adversária - simular
 - 2.4.3. Carga emocional
- 2.5. Dar confiança e motivar para a competição
- 2.6. Abordar de forma positiva o treino e competição
- 2.7. Diferenciar entre clubes e as seleções

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Caracterizar e objetivar os ciclos de trabalho, o adversário e a competição.
- Elaborar e aplicar o plano de jogo.
- Conhecer e aplicar os fatores de preparação psicológica para a competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e aplica os princípios definidos para a apresentação do plano de jogo.
- Aplica os princípios para a elaboração e consecução do plano de jogo no ciclo de trabalho que antecede o jogo ou a competição.
- Diferencia jogo de treino de treino de jogo.
- Identifica, prepara e treina, de acordo com as diferentes condições que prevê encontrar na competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Teórica em exame escrito.

SUBUNIDADE 3.

DIA DO JOGO - COMPETIÇÃO

- 3.1. Dados da competição
 - 3.1.1. Tendências das duas equipas
 - 3.1.2. Avaliação no momento
 - 3.1.3. Controlo do plano de jogo
- 3.2. Utilização de meios sofisticados
 - 3.2.1. "Scout"
 - 3.2.2. Observação
 - 3.2.3. Análise de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa na competição.
- Implementar e adequar antecipadamente o plano de jogo.
- Orientar e dirigir o jogo.
- Avaliar o jogo e o plano de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita os diferentes pontos a ter em conta na orientação de jogo.
- Estrutura, elabora e aplica fichas ou sistemas de análise e controlo de jogo.
- Interpreta e adequa as suas decisões aos diferentes momentos e cenários da competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Teórica em exame escrito.



SUBUNIDADE 4.

APÓS O JOGO**4.1. Fim do jogo**

4.1.1. Ficha de análise individual de prestação

4.1.2. Ficha de análise coletiva

4.1.3. Análise da prestação com os jogadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa após o jogo ou competição.
- Executar as diferentes tarefas e competências do treinador após a competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os diferentes pontos a ter em conta após a competição.
- Analisa com objetividade e correção os dados e a competição.
- Estrutura, elabora e aplica fichas e sistemas de análise de acordo com a competição e o adversário.
- Recolhe, estuda e arquiva informação pertinente e adequada, acerca dos jogos ou competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Teórica em exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Observação, análise e estatística

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. PROBLEMAS E IDEIAS FUNDAMENTAIS	60	40 / 20
2. INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	190	70 / 120
3. MOMENTOS DA ESTATÍSTICA E PLANO DE JOGO	230	70 / 160
Total	480	180 / 300



OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA

SUBUNIDADE 1.

PROBLEMAS E IDEIAS FUNDAMENTAIS

- 1.1. Definição de Estatística e o seu papel
- 1.2. Principais Problemas e características Fundamentais
- 1.3. Principais conceitos usados na Estatística

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar o papel principal da estatística no Jogo/Treino no Voleibol.
- . Identificar as razões e as ideias fundamentais do uso da Estatística.
- . Distinguir a diferente terminologia usada na Estatística.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Demonstra as necessidades do uso da Estatística no Treino e Jogo.
- . Identifica as razões e ideias fundamentais da estatística.
- . Decide elaborar a sua observação tendo em conta o momento da mesma.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento durante as aulas.
- . Questões teóricas em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.

INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

- 2.1. Avaliações Qualitativas
 - 2.1.1. Mapa de encaixes/"Scouting"
 - 2.1.2. Ficha das 6 rotações
 - 2.1.3. "Data Volley Sistem"
 - 2.1.4. "Data Video Sistem"

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar o uso de cada método estatístico.
- . Identificar de forma rigorosa o método escolhido.
- . Relacionar os diferentes métodos estatísticos utilizados.
- . Identificar o jogo usando instrumentos avançados de observação.
- . Descrever e interpretar os resultados observados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Executa o preenchimento das diferentes fichas de avaliação Estatística.
- . Aplica de forma objetiva e precisa o instrumento de análise adotado.
- . Utiliza as diferentes das fichas de observação e demonstra o modo como as aplica nas diferentes situações.
- . Prática de forma segura a utilização do Data Volley e Identifica o potencial informativo do mesmo.
- . Usa de forma adequada e precisa o instrumento de análise.
- . Demonstrar em situações reais do jogo a sua interpretação dos resultados obtidos.

Continua>



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Construção de fichas individualmente elaboradas e em pequenos grupos, que recriam situações-problema típicos do jogo/treino, através do visionamento de imagens de Vídeo.
 - Questionamento durante as aulas.
 - Questões teóricas em exame escrito.
 - Utilização dos diferentes instrumentos em tempo real em jogos pré-definidos.
 - Visionamento de jogos *on-line* direcionada para as situações mais específicas.
-

SUBUNIDADE 3.**MOMENTOS DA ESTATÍSTICA E PLANO DE JOGO****3.1. Valores de referência ao mais alto Nível****3.2. Diferentes momentos da Estatística****3.2.1. Antes do Jogo (*Check List*)****3.2.2. Durante o Jogo****3.2.3. Depois do Jogo****3.3. Elaboração do Plano de Jogo****3.3.1. Fase Side-out**

- Tendências de serviço e Linhas de Recepção
- Tendências do Passador com diferentes receções (boa e má) e em diferentes momentos do jogo
- Identificar as últimas ações do jogo (*Last-Hits*)
- Direções de ataque de acordo com os diferentes tipos de bola (rápida, alta, curta, longa) e em diferentes zonas
- Complexidade do jogo por rotações

3.3.2. Fase Break point

- Tipo e eficácia de Serviço
- Tipo de Bloco (espera, queima, aberto, fechado e estratégias)
- Tendências do Passador em transição
- Sistema Defensivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os valores de referencia tendo em conta o momento e o nível que esta inserido.
- Relacionar e distinguir os diferentes momentos da Estatística, Antes, durante e depois da competição.
- Preparar uma *Check List* complexa antes do Jogo.
- Identificar as principais Tendências e Direções no âmbito e filosofia do Estudo adversário.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e emprega as diferentes observações, incorporando-as nos valores de referência ao mais alto Nível (Seleções Nacionais).
- Identifica o que observar tendo em conta o momento do Jogo/treino em que faz a observação.
- Elabora os procedimentos de análise de observação que apelem a elaboração de uma *Check List*.

Continua>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as últimas 5 ações por equipa e jogador.
- Identificar os pontos fortes e fracos do adversário tendo em conta a complexidade do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora fichas de *scouting* que apelem ao estudo pormenorizado das tendências e direções da(s) equipa(s) a observar.
- Usa de forma adequada o *Data Volley* como forma mais rápida de retirar as últimas 5 ações jogo/jogador e em diferentes momentos do mesmo.
- Usa de forma adequada o *Data Volley* e *Data Vídeo* e identifica de forma mais rápida a complexidade do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Construção de *Check List* individualmente elaboradas.
- Construção de fichas individualmente elaboradas, e aplicação das mesmas em jogos realizados em tempo real.
- Utilização do *Data Volley* em tempo real e em jogos gravados.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Seminário sobre tema a propor

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1.SEMINÁRIO(S) TEMÁTICO(S)	480	480 / 0
Total	480	480 / 0



SEMINÁRIO SOBRE TEMA A PROPOR

SUBUNIDADE 1.

SEMINÁRIO(S) TEMÁTICO(S)

1.1. Seminários sobre

- 1.1.1. A preparação das Seleções Nacionais e sua participação nas competições de alto rendimento – da condição física, à técnica e tática
- 1.1.2. 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
- 1.1.3. A preparação física de uma equipa da A1: da pré-época ao período competitivo
- 1.1.4. A preparação psicológica de uma seleção, ou de uma equipa de alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Revelar capacidade de reflexão, de análise e pensamento crítico sobre o tema proposto.
- Preparar as bases de uma estratégia de intervenção, baseadas em pesquisas sobre o tema.
- Estimular o trabalho em grupo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Pesquisa, discussão e debate sobre o tema proposto.
- Investigação, síntese, análise e crítica produzida pelo grupo em função tema tratado.
- Análise e pensamento crítico sobre o tema tratado.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo sobre o tema do Seminário.
- Questionamento oral e ou escrito.
- Produção de uma síntese final sobre o Seminário.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.