

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

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)	12
4. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	15
5. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO EM VOLEIBOL	18
6. VOLEIBOL DE PRAIA	22
7. TÁTICA COLECTIVA	25
8. TÉCNICA	38
9. TÉCNICAS DO TREINADOR DE VOLEIBOL	41
10. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO FEDERATIVA	43
11. FORMAÇÃO INICIAL ESPECÍFICA (GIRA VOLEI E MINI VOLEI)	45
C. Organização da Formação	48
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	49
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	49
3. ESTÁGIOS	49

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

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

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

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

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ARBITRAGEM - REGRAS; INTERPRETAÇÃO; E COMPORTAMENTOS	2
2. DIDÁTICA ESPECÍFICA - INSTRUÇÃO; TAREFAS DE TREINO; UNIDADE TREINO	3
3. DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DE EQUIPA (DOE)	1
4. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	2
5. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO EM VOLEIBOL	4
6. VOLEIBOL DE PRAIA	4
7. TÁTICA COLECTIVA	8
8. TÉCNICA	10
9. TÉCNICAS DO TREINADOR DE VOLEIBOL - COMPETÊNCIAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS; SABER-FAZER ESPECÍFICO	1
10. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO FEDERATIVA	1
11. FORMAÇÃO INICIAL ESPECÍFICA (GIRA VOLEI E MINI VOLEI)	4
Total	40

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Arbitragem - Regras; Interpretação; Comportamentos

GRAU DE FORMAÇÃO_I

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

SUBUNIDADE 1.

1.1. Os participantes no Jogo

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

1.2. O formato do Jogo

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita.
-

SUBUNIDADE 3.

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

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita
-

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

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

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. INSTRUÇÃO	1	1/0
2.2. CONSTRUÇÃO DAS TAREFAS DE TREINO	30'	30'/0
2.3. PLANEAMENTO DA UNIDADE DE TREINO	1h30	30'/1
Total	3	2/ 1

SUBUNIDADE 1.

2.1. Instrução

- 2.1.1. Funções da instrução
- 2.1.2. Princípios a considerar em cada um dos momentos de instrução
 - a. Início da sessão
 - b. Início da tarefa
 - c. Monitorização da tarefa
 - d. Final da tarefa
 - e. Final da sessão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Otimizar a instrução no treino, através dos princípios pedagógicos definidos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Actua de forma diferenciada em cada um dos momentos de instrução
- Evidencia eficácia instrucional na apresentação e monitorização das tarefas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

2.2. Construção das tarefas de treino

- 2.2.1. Tipologia de tarefas a organizar no processo de treino
- 2.2.2. Construção de progressões metodológicas no processo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios que caracterizam cada um dos tipos de exercícios
- Construir uma progressão metodológica em função do diagnóstico de um problema

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia as especificidades que caracterizam cada género de exercícios
- Elabora progressões metodológicas e exercícios ajustados à realidade da prática

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que, aos pares:
 - Construam exercícios para uma progressão metodológica adequada
 - Respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 3.

2.3. Planeamento da unidade de treino

- 2.3.1. A sebenta do treinador
- 2.3.2. Questões gerais sobre o planeamento
- 2.3.3. Pontos constituintes do plano da Unidade de Treino
 - a. Objetivo geral do treino
 - b. Objetivo específico
 - c. Descrição da tarefa
 - d. Critérios de êxito
 - e. Tempo ou número de repetições

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar, aplicar e avaliar a Unidade de Treino de acordo com princípios metodológicos didáticos e as especificidades do Voleibol

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora a Unidade de Treino respeitando os princípios didáticos básicos e as especificidades do Voleibol
- Explicita os procedimentos seguidos nas diferentes etapas
- Procede à avaliação e correção dos erros em todas as fases do processo

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
 - Respondam a prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Direcção e Orientação de Equipa (DOE)

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. ANTES DO JOGO	20'	10' / 10'
3.2. NO JOGO	20'	10' / 10'
3.5. APÓS O JOGO	20'	10' / 10'
Total	1	30' / 30'

SUBUNIDADE 1.

3.1. Antes do jogo

- 3.1.1. Chegar ao jogo
 - a. Chegar cedo
 - b. Deixar equipar os jogadores
 - c. Seguir rotinas
- 3.1.2. Reunião de pré jogo
 - a. 6 inicial, as substituições obrigatórias e do plano de jogo
 - b. Características da reunião:
 - Curta
 - Concreta
 - Adequação emocional
 - c. Plano de jogo – objetivos; responsabilidades e organização tática
 - d. O arranque para o campo
- 3.1.3. O protocolo de jogo
 - a. Inscrição da equipa
 - b. Aquecimento de acordo com o contexto e sorteio
 - c. Interrupções de jogo - Tempos, substituições; protestos
- 3.1.4. O aquecimento
 - a. Controlar equipa , o adversário e o envolvimento
 - b. Preparar e motivar adequadamente para jogar
 - c. Aquecer o estritamente necessário

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fundamentos e regulamentos que determinam a sequenciação dos diferentes momentos da antes do jogo
- Dirigir a reunião de acordo com os princípios definidos
- Utilizar todas as estratégias definidas para adequar o aquecimento às diferentes realidades e alterações que vai observando durante a preparação do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e adequada os diferentes pressupostos definidos para a preparação da reunião antes do jogo
- Prepara, explícita e executa uma reunião de acordo com os diferentes pressupostos e em função de vários cenários
- Explícita e adequada os pressupostos definidos para adequar o aquecimento ao contexto da prática
- Conhece e responde corretamente às situações regulamentares pouco comuns no início 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. No jogo

- 3.2.1.** Determinantes na definição do 6 base
- a. O 6 inicial e a ordem de rotação dos jogadores em jogo
 - b. O encaixe das rotações entre as duas equipas
 - c. O equilibrar da equipa ao longo das 6 rotações de jogo
 - d. Ajustes desejáveis do 6 base ao longo do jogo
- 3.2.2.** Definir e controlar um plano de jogo simples
- a. Avaliação e caracterização da própria equipa na competição
 - b. Avaliação e estudo dos adversários
 - c. Tendências de serviço e de ataque
 - d. Obter valores referência para cada técnica
 - e. Avaliar o modelo de organização ofensiva e defensiva por rotação
- 3.2.3.** Gestão dos tempos técnicos
- a. Quando solicitar os tempos técnicos
 - b. As funções do treinador e das equipas técnicas no jogo.
 - c. Como gerir e utilizar o *scout* de jogo
 - d. A gestão do passar da informação aos jogadores
 - e. Os modelos e técnicas de comunicação
- 3.2.4.** Substituições
- a. Princípios orientadores para substituir
 - b. Momentos críticos para substituir
 - c. Substituições especiais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir, apresentar e treinar o plano de jogo segundo os parâmetros definidos
- Constituir o 6 base inicial, respeitando as determinantes definidas
- Avaliar e ajustar o plano de jogo em função dos valores obtidos no decorrer dos treinos e do jogo
- Determinar funções e gerir a informação nos tempos técnicos, de acordo com as necessidades da equipa no decorrer do jogo
- Implementar estratégias de comunicação em função dos jogadores, do grupo e da dinâmica do próprio jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Treinar o plano de jogo e ir constituindo o 6 base que vai competir
- Seleciona os pontos a ter em conta na orientação do jogo durante a competição
- Estrutura, elabora e aplica as fichas de observação de acordo com o nível e as necessidades do escalão e competição
- Adequa as decisões e intervenções aos diferentes momentos e cenários da competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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 3.

3.3. Após o jogo**3.3.1. Reunião após jogo**

- a. Princípios orientadores para realizar reuniões após o jogo
- b. O melhor momento para a realização da reunião
- c. Conteúdos da reunião
 - i. Avaliação da própria equipa e do adversário
 - ii. Caracterização do modelo e das tendências de jogo
 - iii. Obter os valores de referência da própria equipa
 - iv. Avaliar a da prestação dos jogadores
 - v. Preparação do próximo microciclo de treino
- d. Recolha de dados
 - i. Para definir o treinos do jogo
 - ii. Para ter os valores de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Observação, análise e estatística

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. IDEIAS FUNDAMENTAIS E PROBLEMAS	25'	15' / 10'
4.2. INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	55'	25' / 30'
4.3. O PLANO DE JOGO	40'	20' / 20'
Total	2	1 / 1

SUBUNIDADE 1.

4.1. Ideias fundamentais e problemas

- 4.1.1. A importância crescente da estatística no Voleibol
- 4.1.2. Principais características e problemas de cada modelo estatístico
- 4.1.3. Conceitos fundamentais do *Scout* e estatísticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os conceitos e a terminologia correta
- Discriminar o uso de cada um dos modelos estatísticos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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. Avaliações Quantitativas
 - a. Noção e aplicabilidade do “Fluxo de Jogo”
 - b. Análise quantitativa com 3 parâmetros de avaliação
- 4.2.2. Avaliações Qualitativas Simples
 - a. Análise técnica qualitativa ou tática com 4 parâmetros
- 4.2.3. Introdução do Data Volley e Click&Scout

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar o método mais adequado ao nível de prática em que está inserido • Empregar a estatística no jogo e no treino de Voleibol 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleciona o melhor método estatístico, tendo em conta o momento e o nível de jogo da equipa • Executa o preenchimento das diferentes fichas de avaliação estatística • Usa de forma precisa os instrumentos estatísticos adotados
<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"> - construam as fichas e as utilizem em conjunto com o software de observação, a partir do visionamento de imagens reais em vídeo - respondam a prova escrita 	

SUBUNIDADE 3.

4.3. O plano de jogo

- 4.3.1. Diferentes momentos da Estatística
 - a. Estudo antecipado dos adversários/própria equipa (*Scout*)
 - b. Observação e monitorização em jogo
 - c. Tratamento dos dados (Estatística)
- 4.3.2. Valores de referência para competição e para o treino
 - a. Para cada uma das técnicas
 - b. Por jogador e posto específico
 - c. Por complexo de jogo
- 4.3.3. Elaborar o plano de jogo
 - a. Tendências de serviço e de ataque adversário
 - b. Organização ofensiva e defensiva adversária
 - c. Organização ofensiva e defensiva da própria equipa para o jogo
- 4.3.4. Controlo e avaliação do plano de jogo
 - a. Nos treinos que antecedem a competição
 - b. Na competição
 - c. Após a competição

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os valores de referência tendo em conta o momento e o nível de treino e de jogo das equipas observadas • Distinguir os diferentes momentos da Estatística, antes, durante e depois da competição • Preparar um plano de jogo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora e emprega os diferentes conceitos e as respetivas fichas de observação, incorporando os valores de referência do nível de treino e jogo • Identifica o que observar, tendo em conta o momento do jogo ou do treino • Elabora um plano de jogo ajustado ao nível de treino e de jogo e que incorpore informações básicas relativamente ao estudo das equipas a observar
--	---

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
-

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. CONCEITOS FUNDAMENTAIS	40'	10'/30'
5.2. PRINCÍPIOS ORIENTADORES DO TREINO FÍSICO	50'	20'/30'
5.3. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO	1h50'	40'/1h10'
5.4. PERIODIZAÇÃO E PROGRAMAS DE TREINO ESPECÍFICOS	40'	20'/20'
Total	4	1h30/ 2h30

SUBUNIDADE 1.

5.1. Conceitos fundamentais

- 5.1.1. A realidade atual do treino físico no Voleibol
 - a. Construção de um conceito de treino de referência
 - b. As diferentes problemáticas à volta da especificidade do treino
- 5.1.2. Caracterização das exigências físicas específicas em Voleibol
 - a. Primeiras idades - Definir: exigências psico-motoras iniciais; competências físicas de entrada; e competências físicas determinantes na aprendizagem técnico-tática
 - b. Equipas jovens de rendimento - Caracterização das exigências físicas nos escalões etários iniciais em Voleibol; testes específicos de avaliação da condição física; e como melhorar as qualidades específicas determinantes
- 5.1.3. A importância do Indivíduo. Noções acerca dos perfis motores e da sua importância na individualização do treino físico específico e do treino das técnicas ou tático

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Contextualizar e enquadrar as diferentes realidades do treino físico nas práticas de treino específico em Voleibol
- Diferenciar as componentes físicas fundamentais nas idades de entrada e de iniciação
- Identificar e avaliar as qualidades específicas determinantes nos jovens das equipas de competição
- Reconhecer os principais perfis motores específicos
- Considerar os perfis motores ao implementar o treino físico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as abordagens ao treino físico
- Implementa a abordagem mais adequada ao nível físico, ao nível de treino e competição e ao individuo
- Identifica características físicas e as especificidades determinantes em voleibol
- Reconhece e identifica os diferentes perfis motores
- Sabe ajustar o treino físico aos perfis motores, conferindo especificidade e individualidade ao treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

5.2. Princípios orientadores do treino físico

- 5.2.1.** Princípios que determinam o treino físico
- Os padrões de movimento naturais
 - Cadeias de movimento vs trem superior e inferior
 - Multiarticular vs uniarticular
 - Bilateral vs unilateral
 - O treino no plano transversal
 - As especificidades no treino de Voleibol
- 5.2.2.** Condicionantes práticas e logísticas do treino físico
- O tempo disponível para treinar
 - Os equipamentos, materiais e meios de treino disponíveis
 - As melhores abordagens, estratégias e soluções

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios que definem o treino de força aplicado ao Voleibol
- Enquadrar o treino físico nas diferentes realidades e meios de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios orientadores do treino de força e a sua relação específica com o Voleibol
- Ajusta o programa de treino aos horários de treino com bola, aos horários do ginásio de musculação e aos meios de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 3.

5.3. Treino físico específico

- 5.3.1.** Avaliação monitorização e controlo do treino físico
- Avaliação da qualidade do movimento
 - Mobilidade e estabilidade
 - Padrões de movimento
 - Controlo do movimento
 - Potência e explosividade específica
 - Força
- 5.3.2.** Avaliações especiais
- Ciclo alongamento encurtamento (CAE)
 - A pliometria e RSI, força reativa e força elástica
 - A especificidade da fadiga em Voleibol
- 5.3.3.** Aquecimentos orientados para diferentes realidades e objetivos
- Aquecimento lúdico – Voleibol social
 - Aquecimento com bola, específico e em função dos objetivos da Unidade de Treino
 - A Inclusão de treino físico no aquecimento das equipas de iniciação e formação
 - A problemática do tempo
- 5.3.4.** A agilidade percebida como uma capacidade determinada por uma forte componente decisional específica
- Coordenação vs agilidade
 - Travar, acelerar e mudar de direcção de acordo com as suas capacidades e constrangimentos de jogo

- 5.3.5.** As diferentes abordagens e metodologias no treino físico
- Métodos subjectivos – RPE e RIR
 - Métodos objetivos - % de 1rm; AMRP; APRE; VBT
 - A subjetividade nos métodos objetivos
 - Treino “até à falha” vs repetições efetivas
 - Seleção do método mais adequado para cada realidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar e aplicar testes de avaliação das qualidades de movimento e das capacidades físicas Empregar meios de monitorização durante as sessões de treino Gerir e utilizar a informação obtida Reconhecer a importância do aquecimento Relacionar o aquecimento com a problemática do tempo de treino Enquadrar o treino físico no aquecimento Elaborar situações de aquecimento distintas e ajustadas aos contextos Discernir entre agilidade e coordenação Promover na agilidade a componente decisional Aplicar os diferentes métodos de acordo com o nível dos praticantes e de acordo com os meios 	<ul style="list-style-type: none"> Aplica os testes de avaliação e de monitorização do treino Utiliza os dados obtidos na programação e controlo do treino físico Identifica e concretiza as diferentes formas de aquecimento com respeito pelos tempos de treino. Entende o conceito e dá importância à preparação física no aquecimento Elabora situações de aquecimento diferenciadas e adaptadas a diferentes contextos Diferencia a coordenação da agilidade. Construi cenários específicos de treino da agilidade Seleciona o melhor método de acordo com a realidade e nível de treino Aplica e avalia cada um dos métodos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

5.4. Periodização e programas de treino específicos

- Propostas práticas para a periodização e elaboração dos programas de treino em Voleibol
- Diferenciar o treino de entrada na modalidade, do treino de jovens, para o rendimento
- Periodização em Voleibol
- O programa de treino específico de Voleibol
 - Treino de reabilitação, habilitação e recuperação física
 - Aquecimento: libertação fascial, reposicionamento postural, treino de CORE e exercícios de ativação
 - Treino reativo específico - potência e explosividade: pliometria, saltabilidade, velocidade e agilidade
 - Desenvolvimento da força
 - Peso do próprio corpo
 - Com carga externa – Dumbbell; Kettlebell; treino em suspensão; barra olímpica; máquinas e etc.
 - Reflexão acerca dos levantamentos olímpicos
 - Condicionamento - Desenvolver a capacidade de trabalho e resiliência física específica
 - Recuperação – Mobilidade, retorno à calma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Incorporar o trabalho preventivo e de recuperação de lesões nos programas de treino físico
- Elaborar programas de treino que potenciam a melhor articulação e desenvolvimento das diferentes componentes e capacidades
- Utilizar os meios mais adequados para o desenvolvimento das diferentes componentes e capacidades

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece o valor, programa e usa o treino físico específico, como meio de prevenção e recuperação de lesões
- Descrimina e usa, blocos de trabalho e U. T. nas quais planifica, programa a articula as diferentes capacidades físicas
- Utiliza os meios mais adequados para regular, monitorizar e desenvolver as diferentes capacidades físicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Voleibol de Praia

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA	40'	40'/0
6.2. TÉCNICA	2h10'	50'/1h20'
6.3. TÁTICA	1h10'	30'/40'
Total	4	2/ 2

SUBUNIDADE 1.

6.1. Apresentação do Voleibol de Praia

- 6.1.1. Caracterização do Voleibol de Praia de duplas
- Breve enquadramento histórico
 - Principais diferenças regulamentares em relação ao Voleibol de pavilhão
 - Síntese da estrutura dos modelos competitivos em dupla eliminatória e em grupos
 - Cuidados específicos de hidratação, proteção solar, higiene da areia e segurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o contexto histórico da integração da modalidade no Programa Olímpico
- Distinguir as regras do Voleibol de Praia das do Voleibol de pavilhão
- Preparar uma pequena competição de duplas
- Adotar medidas preventivas e de segurança adequadas às atividades no exterior

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os momentos-chave na história recente da modalidade em Portugal e no Mundo
- Aplica corretamente as regras da modalidade
- Organiza competições simples segundo um dos 2 modelos abordados
- Promove medidas preventivas específicas de segurança

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

6.2. Técnica

- 6.2.1. Ações técnicas do jogo
- Especificidade dos gestos técnicos, diferenças e dificuldades na iniciação e adaptação técnica ao Voleibol de Praia
 - Serviço por baixo e por cima
 - Receção do serviço
 - Passe para ataque
 - Em toque de dedos
 - Em manchete

- iv. Ataque
- v. Defesa
- b. Prioridades na abordagem das dificuldades do jogo dos iniciantes
 - i. Movimentação e deslocamentos específicos
 - ii. Manchete como gesto técnico transversal às diversas fases do jogo
- c. Progressões pedagógicas e sequência na abordagem das ações técnicas do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os gestos técnicos específicos do Voleibol de praia
- Identificar as dificuldades e limitações físicas e técnicas dos diferentes escalões etários
- Distinguir as acções técnicas permitidas das proibidas ou condicionadas pelo regulamento ou pelo grau de desenvolvimento dos atletas
- Diagnosticar dificuldades técnicas relevantes
- Planificar progressões de abordagem dos gestos técnicos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as acções técnicas básicas da modalidade
- Emprega as técnicas específicas do Voleibol de praia no ataque e na defesa
- Organiza a ativação para a atividade com recurso a exercícios, movimentações e deslocamentos de acordo com as carências e especificidades dos jogadores
- Elabora exercícios progressivos na iniciação dos gestos técnicos
- Usa estratégias acertadas na correção 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 inicial

- a. No serviço
 - i. Opção tática em função dos fatores intrínsecos e extrínsecos
 - ii. Posicionamento relativo dos jogadores
- b. Na receção ao serviço
 - i. Posicionamento base
 - ii. Zonas de responsabilidade
 - iii. Comunicação
 - iv. Direcção da bola
- c. No 2º toque
 - i. Movimentação após a receção pelo parceiro
 - ii. Opção do gesto técnico em função das condições
 - iii. Trajectórias de passe simples
 - iv. Comunicação
 - v. Protecção e retorno defensivo
- d. No ataque
 - i. Preparação durante e após receção ou defesa
 1. Aproximação ao local de ataque
 2. Leitura das condições do passe

- ii. Ataque com devolução e o retorno defensivo
- e. Na defesa
 - i. Posicionamento base
 - ii. Zonas de responsabilidade
 - iii. Leitura do adversário e adaptação posicional
 - iv. Direcionar da bola defendida
- 6.3.2. Exercícios de treino adaptados ou condicionados
 - a. Nas medidas do campo
 - b. No número de jogadores
 - c. No número, tipo de toques e acções permitidas
 - d. No sistema de pontuação ou critério de sucesso

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do jogo de duplas, e suas especificidades, de acordo com a evolução futura para o jogo de nível superior
- Identificar as condições exteriores à prática, nomeadamente a intensidade do vento e sol, e ajustes que se impõem nas acções de jogo
- Perspetivar os posicionamentos e movimentações relativas dos jogadores nas diversas fases do jogo, em função das acções e opções táticas subsequentes
- Adotar os princípios didáticos que potenciam a aprendizagem neste escalão
- Preparar exercícios competitivos de organização simplificada e direcionada para objetivos concretos
- Planificar mini torneios com condições adaptadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os padrões de posicionamento e movimentação relativa dos jogadores no jogo
- Aplica esses padrões na criação de exercícios e situações de treino
- Emprega regras e condicionalismos adaptados aos objetivos, na criação de situações competitivas reduzidas.
- Promove o sucesso em competições internas, pela rotatividade de parceiros e adequação das regras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Tática Colectiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. CONCEITOS BÁSICOS	10'	5' / 5'
7.2. SISTEMAS DE JOGO NOS NÍVEIS INICIAIS	20'	10' / 10'
7.3. ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO DE VOLEIBOL	20'	10' / 10'
7.4. ESTRUTURA ORGÂNICA DO JOGO DE VOLEIBOL	20'	10' / 10'
7.5. ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO	20'	10' / 10'
7.6. JOGOS REDUZIDOS INICIAÇÃO	30'	15' / 15'
7.7. 6 X 6 INICIAL – O JOGO FORMATIVO	50'	25' / 25'
7.8. SISTEMA DE JOGO 6:6	50'	25' / 25'
7.9. SISTEMA DE JOGO 3:3	50'	25' / 25'
7.10. SISTEMA DE JOGO 4:2 INICIAL	50'	25' / 25'
7.11. SISTEMA DE JOGO 4:2 FINAL	1	30' / 30'
7.12. SISTEMA DE JOGO 6:2 INICIAL POUCO UTILIZADO	50'	25' / 25'
7.13. SISTEMA DE JOGO 5:1 ABORDAGEM INICIAL	50'	25' / 25'
Total	8	4 / 4

SUBUNIDADE 1.

7.1. Conceitos básicos

- 7.1.1. Definição e caracterização dos postos específicos
- 7.1.2. Diagramas de representação
- 7.1.3. Terminologia
- 7.1.4. Zonas do campo
 - a. Ofensivas e defensivas
 - b. 6 Áreas ou zonas
 - c. 9 Áreas ou zonas no alto nível

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicitar e enquadrar os diferentes postos específicos no Voleibol
- Utilizar a terminologia específica da modalidade
- Elaborar diagramas ou fichas com a organização tática em Voleibol

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e enquadra na ordem de rotação os diferentes postos específicos dos diferentes sistemas e modelos de jogo
- Utiliza a terminologia correta na apresentação dos exercícios ou dos sistemas e modelos de jogo
- Elabora fichas e diagramas representativos dos sistemas e modelos de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

7.2. Sistemas de jogo nos níveis iniciais

- 7.2.1. Parâmetros que definem os sistemas de jogos
- 7.2.2. Sistemas e modelos de jogo iniciais
- 7.2.3. As incorrecções e erros mais comuns
- 7.2.4. A ligação direta dos sistemas de jogo ao treino e as exigências da competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir o sistema e os modelos de jogo subjacentes
- Ajustar o modelo de jogo às exigências da competição
- Ajustar os exercícios de treino ao modelo de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define o sistema e os modelos de jogo da sua equipa e dos adversários
- Delimita os valores de referência para os diferentes parâmetros que circunscrevem os sistemas e os modelos de jogo
- Emprega os valores de referência na elaboração e regulação dos treinos e da competição

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 3.

7.3. Estrutura funcional do jogo de Voleibol

7.3.1. KI - (Komplex 1)

Recepção – Distribuição de KI – Ataque de KI - Proteção ao Ataque

7.3.2. KII - (Komplex 2)

Serviço - Bloco - Defesa – Distribuição de KII – Ataque de KII - Proteção ao Ataque

7.3.3. Transição de KI e KII

a. Após KI – proteção – distribuição em transição de KI – ataque em transição de KI

b. Após KII - defesa – distribuição em transição de KII – ataque em transição de KII - proteção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as estruturas funcionais do jogo de Voleibol
- Considerar as especificidades das técnicas que são comuns aos diferentes complexos de jogo na elaboração do treino
- Utilizar a terminologia específica da modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a especificidade técnica nos diferentes complexos de jogo
- Saliencia 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:
 - Elaboração de um exercício para o ciclo de acções que lhe foi destinado
 - Resposta a prova escrita

SUBUNIDADE 4.

7.4. Estrutura orgânica do jogo de Voleibol

7.4.1. KI de primeira bola - a equipa passa para KII e o adversário não tem a possibilidade de avançar no marcador
 Recepção – Passe – Ataque ponto

7.4.2. KII ponto – permite avançar no marcador e ganhar o jogo

Serviço ponto - bloco ponto - contra-ataque ponto

7.4.3. Técnicas pontuadoras: Serviço, Bloco e Ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Ligar os diferentes complexos de jogo ao avançar do marcador e a vitória nos sets
- Situar as técnicas pontuadoras na estrutura do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Destaca as sequências de jogo vencedoras na estrutura do jogo
- Reconhece a influência distinta dos diferentes complexos no evoluir da pontuação
- Identifica as técnicas pontuadoras na estrutura orgânica do jogo de Voleibol

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 5.

7.5. Estrutura funcional do jogo

7.5.1. Ciclos de ações de treino com duas técnicas:

7.5.2. Komplex I (KI) de primeira bola

- a. Recepção / passe
- b. Passe / ataque
- c. Recepção / ataque
- d. Proteção / ataque
- e. Contra-ataque

7.5.3. Komplex II (KII) - serviço, bloco e contra-ataque

- a. Serviço / bloco
- b. Serviço / defesa
- c. Bloco / defesa
- d. Bloco / passe
- e. Defesa / passe
- f. Passe / ataque
- g. Bloco / ataque
- h. Defesa / ataque
- i. Proteção / ataque
- j. Contra-ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Sublinhar a relevância do treino de ciclos de ações com duas técnicas nos níveis iniciais de jogo
- Enquadrar as sequências de duas ações técnicas na lógica sequencial dos complexos de jogo
- Considerar as diferenças específicas de cada uma das técnicas nos diferentes complexos de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define os ciclos básicos de jogo com duas técnicas
- Diferencia as especificidades técnicas em função de cada um dos complexos de jogo (KI e KII)
- Sequência as diferentes técnicas em função da lógica de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos:
 - Apresentação de um exercício para o treino das especificidades das técnicas e do ciclo de ações que lhe foi destinado
 - Resposta a prova escrita

SUBUNIDADE 6.

7.6. Jogos Reduzidos Iniciação

7.6.1. 1 x 1 - O jogo individual

- a. Permite o desenvolvimento tático individual, desenvolve as capacidades decisórias e adaptativas e das competências físicas e motoras de base
- b. Exige competências motoras de base e capacidades físicas próprias destas idades que vão condicionar ou potenciar a aprendizagem das técnicas

7.6.2. 2 x 2 – Frente / Trás – Início do jogo coletivo

- a. Tacticamente muito pobre
- b. Fisicamente pouco exigente
- c. Utilizado apenas para desenvolver particularidades muito específicas do jogo

- 7.6.3. 3 x 3 – Sem especialização – com muita coisa para treinar
 - a. Taticamente muito básico
 - b. utilizar em situações muito específicas e introdução do sistema de jogo
- 7.6.4. 2 x 2 – Lado a Lado – primeiro jogo reduzido próximo do jogo formal
 - a. Muito rico e exigente tática e fisicamente
 - b. utilizar como modelo preferencial de desenvolvimento das competências de jogo
- 7.6.5. 3 x 3 – Com especialização – Jogo reduzido mais idêntico ao 6x6 formal
 - a. Com 3 recebedores e penetração curta
 - b. Mais rico e exigente que o 2x2 lado a lado
 - c. Ensinado corretamente tem o melhor transfer para o 6:6
- 7.6.6. 4 x 4 – Com uma estrutura ofensiva e defensiva disfuncional para o ensino do jogo formal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o âmbito e a filosofia subjacente à realização de jogos reduzidos
- Potenciar o transfer da aprendizagem realizada nos jogos reduzidos para o jogo formal 6 x 6
- Incorporar os conceitos apresentados na elaboração dos exercícios de treino e na competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica a sequenciação didático-pedagógica definida para os jogos reduzidos
- Caracteriza as componentes táticas específicas para cada um dos jogos reduzidos
- Relaciona os jogos reduzidos com as diferentes formas de jogo 6 x 6

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 7.

7.7. 6 x 6 inicial – o Jogo formativo

7.7.1. Princípios táticos diferenciadores do jogo verdadeiramente formativo

- a. No sistema Ofensivo – KI
 - i. Sistema de receção mais posicional, similar à defesa
 1. Com 5 jogadores
 2. Com 4 jogadores
 3. Em U ou em losango
 4. Com permuta
 5. Com penetração curta 3 a 4 metros
 6. Atacar a bola na receção para entrar em sistema ofensivo
 - ii. A distribuição
 1. Objectivo final da distribuição e organização ofensiva
 2. Princípios orientadores da organização ofensiva
 3. Complexidade ofensiva reduzida
 - Com 2 pontos de ataque
 - Com 3 pontos de ataque
 4. A questão da penetração - mitos e erros concetuais
 - Um falso problema

- De curta, média, e longa distância
- Por dentro ou por fora
- iii. O ataque – Receber e estar pronto para atacar (entrar em sistema)
 1. Noção de complexidade ofensiva
 - Usar toda a rede (9 metros de frente de ataque)
 - Número de atacantes
 - Número de tempos e combinações de ataque
 2. Enfrentar bloco individual ofensivo e defensivo
 3. Aprender a enfrentar bloco coletivo – ofensivo e defensivo
- b. No sistema Defensivo – K II
 - i. O serviço
 1. Pontos de partida no bloco
 2. Pontos de partida na defesa
 - ii. Relação bloco - defesa
 1. Sistema defensivo com 1 bloqueador
 2. Sistema defensivo com 2 bloqueadores
 - Z6 avançado
 - Z6 recuado – rotacional
 - Z6 recuado – proteção do não bloqueador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o nível formativo adequado ao seu grupo de trabalho
- Elaborar sequências pedagógicas para o treino coletivo
- Elaborar exercícios de treino de acordo com os princípios definidos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define as componentes táticas críticas de acordo com as características da sua equipa
- Elabora sequências pedagógicas para as diferentes componentes táticas do jogo formativo
- Seleciona exercícios de treino respeitadores dos princípios apresentados
- Adequa o nível dos jogadores e da competição ao jogo formativo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 8.

7.8. Sistema de jogo 6:6

- 7.8.1. Sistema de Jogo 6:6 - sem especialização, com 6 jogadores universais
 - a. 6 jogadores universais- atacam e distribuem
 - b. Bloco individual
 - c. Recepção com 5 jogadores
 - d. Defesa com o Z6 avançado
 - e. Proteção ataque 2:3
- 7.8.2. O que treinar? todos os jogadores treinam todas as técnicas
 - a. Todos os jogadores treinam passe

- b. Recepção para Z3
 - c. Distribuição – aprender a sair da rede para distribuir
 - d. Passe alto de frente e costas
 - e. Corrida de aproximação para ataque e batimento na bola
 - f. Bloco individual – posicional ou com deslocamento
 - g. Defesa posicional
- 7.8.3.** Jogos Reduzidos – para treino tático coletivo
- a. 1 x 1 não existe componente tática coletiva
 - b. 2 x 2 jogadores frente / atrás, muito pobre taticamente
 - i. Recepção para referência ou alvo (colega)
 - ii. Recebedores e distribuidor determinado à partida
 - c. 3 x 3 sem especialização – tem todas as componentes do 6:6
- 7.8.4.** Exercícios para treino tático
- a. Exercícios com componente decisional (RPE - Read; Plan; Execute)
 - b. Erros e correções – a origem e consequência futuras
 - c. Progressões pedagógicas
 - d. Jogos competitivos com os valores de referência
 - e. Treino do jogo em vez de fazer jogos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 9.

7.9. Sistema de jogo 3:3

- 7.9.1.** Sistema de Jogo 3:3 - dá preferência a formação de distribuidores
- a. Com 3 atacantes e 3 distribuidores (em triângulo)
 - b. Bloco individual
 - c. Recepção com 5 jogadores
 - d. Ataque de Z4 e Z2
 - e. Defesa com Z6 avançado ou com o Z6 recuado
 - f. Proteção de ataque 2:3

- 7.9.2.** O que treinar? Especialização (atacantes e distribuidores)
- Receção para Zona 3
 - Distribuição – aprender sair da rede para distribuir e permutas
 - Passe alto de frente e de costas
 - Corrida de aproximação para ataque e batimento
 - Bloco individual – posicional ou com deslocamento
 - Defesa posicional
- 7.9.3.** Jogos Reduzidos – para treino tático coletivo
- 1 x 1 não existe componente tática coletiva
 - 2 x 2 jogadores frente / atrás, muito pobre taticamente
 - Receção para referência ou alvo (colega)
 - Recebedores e distribuidor determinado à partida
 - 3 x 3 com especialização - linha de receção com 3
- 7.9.4.** Exercícios de treino tático
- Exercícios com componente decisional (RPE - Read; Plan; Execute)
 - Erros e correções – a origem e consequências futuras
 - Progressões pedagógicas
 - Jogos competitivos com os valores de referência
 - Treino do jogo em vez de fazer jogos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 10.

7.10. Sistema de jogo 4:2 inicial

- 7.10.1.** Sistema de Jogo 4:2 - início da especialização
- 4 atacantes e 2 distribuidores cruzados
 - Bloco individual (posicional ou com deslocamentos do central)
 - Receção com 5 jogadores
 - Ataque em Z3 esporádico ou opcional
 - Defesa com Z6 recuado
 - Proteção ao ataque 2:3

7.10.2. O que treinar?

- a. O distribuidor
 - i. Permuta para passar ou para bloquear
 - ii. Sair da rede para passar após recepção e defesa
 - iii. Distribuição de Z2 e Z3
 - iv. Distribuição para Z4, Z3 ou Z2 – Passe alto de frente e costas
- b. Organização ofensiva básica – 2 pontos de ataque sem jogo rápido
- c. Ataque
 - i. Receber e entrar em sistema – ataque de KI
 - ii. Sair da rede e contra atacar KII
 - iii. Ataque em Z3
- d. Bloco individual
 - i. Bloco de marcação
 - ii. Deslocamento para bloquear
- e. Defesa posicional

7.10.3. Jogos reduzidos:

- a. 3x3 sem especialização – treino das técnicas de base, pobre taticamente
- b. 2x2 lado a lado – física e taticamente mais exigente
- c. 3x3 com especialização – recepção com 3 jogadores, taticamente similar ao 4:2

7.10.4. Exercícios de Treino Colectivo

- a. Exercícios com componente decisional (RPE - Read; Plan; Execute)
- b. Erros e correção - origem e consequência – exercícios decisoriais
- c. Progressões pedagógicas – exercícios decisoriais
- d. Jogos competitivos com os valores de referência
- e. Treino de jogo em vez de fazer jogos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 11.

7.11. Sistema de Jogo 4:2 final

7.11.1. Sistema de Jogo 4:2 – Início do bloco coletivo e maior variabilidade ofensiva

- a. 4 atacantes e 2 distribuidores a jogar cruzados
- b. Bloco coletivo (todos jogam de central)
- c. Recepção com 4 jogadores (4 ou 3+1)
- d. Ataque em Z4, Z3 e Z2 e de 2ª. Linha
- e. Ataque em Z2 esporádico ou opcional
- f. Defesa com Z6 recuado
- g. Proteção ao ataque 3:2 contra bloco agressivo

7.11.2. O que treinar?

- a. O distribuidor
 - i. Permuta para passar ou bloquear
 - ii. Sair da rede para passar após recepção e defesa
 - iii. Distribuição de Z2 e esporadicamente Z3
 - iv. Distribuição para Z4 e Z3 e esporadicamente para Z2 e 2ª. Linha
- b. Organização ofensiva simples com 3 pontos de ataque
- c. No ataque
 - i. Receber e ir atacar KI
 - ii. Defender, bloquear e contra atacar
 - iii. Ataque de 2ª. Linha (Z6 e Z1)
- d. Bloco coletivo – sem proteção
 - i. Bloco de marcação
 - ii. Deslocamento e bloco
- e. Defesa
 - i. Após posicionamento
 - ii. Técnicas de recurso

7.11.3. Jogos reduzidos:

- a. O 3x3 com especialização – recepção com 3 jogadores, similar ao 4:2
- b. O 4x4 específico – pouco similar e funcional em termos táticos

7.11.4. Exercícios de Treino Coletivo

- a. Exercícios com componente decisional (RPE – Read; Plan; Execute)
- b. Erros e correção – origem e consequência – exercícios decisoriais
- c. Progressões pedagógicas – exercícios decisoriais
- d. Jogos competitivos com os valores referência
- e. Treino de jogo em vez de jogo treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 12.

7.12. Sistema de Jogo 6:2 inicial pouco utilizado

7.12.1. Sistema de Jogo 6:2 – iniciação à penetração, ataque e bloco em Z3

- a. 4 atacantes e 2 universais a jogar cruzados
- b. Bloco em Z3
- c. Recepção com 4 jogadores (3+1)
- d. Ataque em 3 pontos de ataque na rede
- e. Defesa com 6 recuado

7.12.2. O que treinar?

- a. Recepção – a possibilidade de todos receberem em jogo
- b. Distribuidor
 - i. Treina ataque
 - ii. Penetração curta
 - iii. Distribuição para Z4, Z 3 e Z 2
- c. Organização ofensiva simples com 3 pontos de ataque
- d. No ataque
 - i. Treino do ataque ao centro da rede
 - ii. Receber e ir atacar
 - iii. Defender, bloquear e contra atacar
- e. No bloco
 - i. Bloco individual de marcação
 - ii. Proteção atrás do bloco dos não atacantes
- f. Defesa posicional

7.12.3. Jogos reduzidos:

- a. O 2x2 lado a lado - física e taticamente mais exigente
- b. O 3x3 com especialização - recepção com 3 jogadores, similar ao 4:2
- c. O 4x4 específico - pouco similar e funcional em termos táticos

7.12.4. Exercícios de Treino Colectivo

- a. Exercícios com componente decisional (RPE - Read; Plan; Execute)
- b. Erros e correção - origem e consequência – exercícios decisoriais
- c. Progressões pedagógicas – exercícios decisoriais
- d. Jogos competitivos com os valores referência
- e. Treino de jogo em vez de jogo treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Apresentar em todas as componentes as diferentes inter-relações do sistema e dos modelos de jogo
- Executar exercícios e treinos de acordo com as exigências e necessidades do sistema de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Contempla todas as dimensões e especificidades do sistema de jogo
- Elabora exercícios de treino para as diferentes estruturas do sistema e dos modelos de jogo
- Utiliza os jogos reduzidos para o treino da tática coletiva

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Utilizar os jogos reduzidos e o treino de jogo como o principal meio de formação tática dos jogadores
- Perspetivar a formação dos jovens jogadores a longo prazo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios do treino decisional (RPE) e os valores de referência (treinar com números) na aplicação dos exercícios em treino
- Identifica os erros e corrige a abordagem aos exercícios

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 13.

7.13. Sistema de Jogo 5:1 abordagem inicial

7.13.1. Sistema de Jogo 5:1 – o jogador oposto

- a. Com 5 atacantes e 1 distribuidor
- b. Bloco coletivo e opcional o bloco triplo)
- c. Recepção com 4 ou 3 jogadores (3 + 1, com 3 recebedores e 2,5)
- d. Ataque com 4 ou 5 pontos de ataque
 - i. Utilizar o central ou o Z6 como fixador
 - ii. Utilizar 1 ou 2 jogadores de combinação
 - iii. Utilizar o atacante mais potente de segurança
- e. Distribuição e Organização Ofensiva muito complexa
 - i. Tempo variados, todo o espaço de jogo, o máximo de atacantes
 - ii. Bola no ombro do atacante
 - iii. Todas as opções de ataque
- f. O distribuidor
 - i. Em postura neutra
 - ii. Decide com a bola na mão
- g. Múltiplos Sistemas Defensivos, ser adaptativo
 - i. Bloco central
 - ii. Ligações entre o serviço – bloco - defesa

7.13.2. O que Treinar?

- a. Especialização – Antecipação – Adaptação
- b. Treino dos sistemas de recepção
- c. Muito treino específico
- d. 4/5 atacantes *versus* 3 bloqueadores – decidir com bola na mão
- e. 4/5 atacantes – diferentes – tempos de ataque – diferentes locais ataque
- f. Ensinar a ler o jogo, aprender a desenvolver um plano de acção e executar
- g. Velocidade de execução sobre pressão

7.13.3. Jogos reduzidos

- a. 4x4 e 5x5 com tema, treino dos complexos de jogo (K1, KII e transições)
- b. 6x6 com tema e dentro dos valores de referência (treinar com números)
- c. Jogo treino – diferente – de treino de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. PRÉ DETERMINANTES E COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER	1h30	1/30'
8.2. PARADIGMAS ATUAIS DO TREINO DA TÉCNICA	2h30	1h30/1
8.3. TÉCNICAS	6	3/3
Total	10	5h30/4h30

SUBUNIDADE 1.

8.1. Pré determinantes e competências a desenvolver

- 8.1.1.** Pré determinante da qualidade de treino em Voleibol
- Massa crítica com as dimensões físicas e o perfil de topo
 - Realizar prática deliberada e meios de treino
 - O carácter e a mentalidade são os factores primordiais na selecção
 - O talento constrói-se com o carácter, a mentalidade e a prática correta
- 8.1.2.** Competências e capacidades a desenvolver nas idades iniciais
- Fortalecer a pega; excelente mobilidade do tornozelo; avaliar e melhorar o controlo dos membros inferiores; elevação do joelho
 - Aprender a agir sobre a bola em vez de reagir à bola – ritmo
 - Encadear tarefas em treino e competição
 - Promover a ocupação racional do terreno de jogo
 - Saber LER o jogo, desenvolver um PLANO ou uma estratégia de jogo e aprimorar a EXECUÇÃO técnica
 - Criar cultura de treino para a excelência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

8.2. Paradigmas atuais do treino da técnica

- 8.2.1.** Ensinar o jogo respeitando o RPE - (Ler (Read), Planear, Executar)
- Treinar com oposição e de acordo com constrangimentos de jogo
 - Treinar com uma exigência superior à da competição
 - Treinar com os valores de jogo (treinar com números)
 - Treinar de acordo com o nível de jogo e não de acordo com o escalão do praticante
 - O nível de jogo determina o modelo, que por sua vez determina as técnicas a treinar e não o contrário
 - Treino técnico isolado só é utilizado na correção das técnicas ou para dar volume
- 8.2.2.** Treino individualizado em substituição do treino individual
- 8.2.3.** Respeitar os perfis motores no ensino das técnicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar exercícios de treino segundo os novos princípios

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os princípios que definem o treino técnico atual
- Diferencia, interliga e aplica, os diferentes princípios na elaboração dos exercícios e treinos
- Avalia, ajusta e adequa os exercícios, segundo os princípios definidos nos actuais paradigmas do treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 3.

8.3. Técnicas

8.3.1. PASSE

- Passe como elemento de introdução do jogo de Voleibol
 - Desenvolver as competências psicomotoras e físicas de entrada
 - Formação da tática individual – Jogador decisional e adaptativo
- Passe do distribuidor
 - Seleção de um jogador distribuidor
 - Descrição do passe
 - Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
 - Progressões pedagógicas – Exercícios
- Passe do jogador não distribuidor
 - Descrição do passe
 - Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
 - Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais

8.3.2. MANCHETE (Recepção/Defesa)

- Caraterísticas determinantes para execução da manchete
- Descrição da técnica de manchete
- Treino da recepção
- Treino da defesa
- Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
- Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais

- 8.3.3. SERVIÇO POR BAIXO E POR CIMA – análise e reflexão crítica**
- Caraterísticas determinantes para execução do Serviço
 - Descrição da técnica do Serviço
 - Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
 - Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 8.3.4. ATAQUE**
- Caraterísticas determinantes para execução do Ataque
 - Descrição da técnica do ataque
 - Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
 - Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais
- 8.3.5. BLOCO**
- Caraterísticas determinantes para execução do Bloco.
 - Descrição da técnica de bloco
 - Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
 - Progressões pedagógicas – Exercícios decisoriais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Técnicas do treinador de Voleibol - competências técnicas e saber fazer específico

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DO TREINADOR	10'	0/10'
9.2. TÉCNICAS DE MANIPULAÇÃO DA BOLA	20'	0/20'
9.3. LANÇAR, PASSAR E BATER A BOLA	30'	0/30'
Total	1	0 / 1

SUBUNIDADE 1.

9.1. Competências específicas do treinador

- 9.1.1. Precisão
- 9.1.2. Consistência
- 9.1.3. Observação e técnicas intervenção
- 9.1.4. Respeitar as dimensões espaço e tempo
 - a. No lançamento da bola para treino do passe e do ataque
 - b. No batimento da bola para a receção, para o bloco e para a defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as competências específicas do treinador
- Adequar os critérios aos jogadores, aos exercícios e aos momentos do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita, adequada e aplica, na prática do treinador, os critérios a respeitar

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

9.2. Técnicas de manipulação da bola

9.2.1. Recepção de bola pelo treinador

9.2.2. Entrega da bola ao treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Executar todas técnicas em contexto de prática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa consistentemente cada uma das técnicas
- Mantém um ritmo ajustado às exigências de cada uma das técnicas na competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

9.3. Lançar, passar e bater a bola

9.3.1. Passar ou lançar a bola para ataque

9.3.2. Servir para treinar

9.3.3. Bater a bola para treinar bloco

9.3.4. Bater a bola para a defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos:
 - nos exercícios realizados na prática, que ajustem os tempos e o espaço dos lançamentos de acordo com as técnicas e capacidades dos jogadores envolvidos
 - Resposta a prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

ou

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Organização e Regulamentação Federativa

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. ESTRUTURA E ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS DIRECTIVOS DA FEDERAÇÃO	30'	30'/0
10.2. REGULAMENTAÇÃO DO VOLEIBOL	30'	30'/0
Total	1	1 / 0

SUBUNIDADE 1.

10.1. Estrutura e organização dos quadros directivos da Federação

10.1.1. Estrutura e competências dos órgãos sociais da FPV (Lei 248-B/2008)

- a. Assembleia Geral
- b. Presidente e Direcção
- c. Conselho Fiscal
- d. Conselho de Justiça
- e. Conselho de Disciplina
- f. Conselho de Arbitragem

10.1.2. Funcionamento da Assembleia Geral da FPV

- a. O sistema eleitoral
- b. A distribuição dos votos

10.1.3. Requisitos de candidatura a um órgão social ou como pertencer a um associado com assento na Assembleia Geral

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar a organização institucional e funcional da Federação Portuguesa de Voleibol
- Identificar as funções e competências de cada órgão social
- Conhecer o sistema para eleição de um órgão social e o sistema de distribuição dos votos pelos delegados em Assembleia Geral

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Delimita a organização institucional e funcional da Federação
- Distingue os princípios de funcionamento da Assembleia Geral em sessão ordinária e eleitoral
- Domina os requisitos de candidatura a um órgão social e de pertença de um associado com direito de voto em Assembleia Geral

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

10.2. Regulamentação do Voleibol**10.2.1. Regulamentos federativos**

- a. Estatutos
- b. Regulamento Interno
- c. Regulamento de Provas
- d. Regulamento de Disciplina
- e. Regimento Conselho de Disciplina

10.2.2. Protestos

- a. Competências de julgamento
- b. Os 3 Fundamentos do protesto de jogo
- c. Formas de protesto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os diversos regulamentos federativos e o seu âmbito de aplicação
- Identificar a tramitação relativa a um protesto de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Refere os pontos constituintes dos estatutos e restantes regulamentos federativos
- Elabora e justifica um protesto de jogo e verbaliza os seus pontos fundamentais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

ou

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

ou

- possuir como formação mínima a licenciatura em Direito com experiência legislativa específica do Voleibol ou do Desporto.

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Formação inicial específica (Gira-Volei e Mini Volei)

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
11.1. O GIRA-VOLEI	40'	20' / 20'
11.2. MINIVOLEIBOL – ESCALÃO A	1h40'	20' / 1h20'
11.3. MINIVOLEIBOL 4X4 – ESCALÃO B	1h40'	20' / 1h20'
Total	3	1 / 2

SUBUNIDADE 1.

11.1. O Gira-Volei

11.1.1. Definição do projecto Gira-Volei

11.1.2. Abordagem ao Gira-Volei

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o âmbito e filosofia do projecto Gira-Volei
- Enunciar os regulamentos do Gira-Volei
- Aplicar as metodologias e os conteúdos definidos para o Gira-Volei

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Esclarece o enquadramento do projecto Gira-Volei e refere os seus pontos-chave
- Diferencia o âmbito de actuação do Gira-Volei em relação ao Minivoleibol, explicitando o porquê dessas diferenças

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita.

SUBUNIDADE 2.

11.2. Mini Voleibol – Escalão A

11.2.1. Reflexão acerca da importância do Mini Volei na realidade do Voleibol atual e futuro

11.2.2. A urgência na melhoria de algumas abordagens ao Mini Volei

- a. A importância do desenvolvimento das competências táticas, decisórias e físicas em paralelo com as competências técnicas
- b. Compreender e identificar as debilidades físicas e as motoras como possíveis limitadores da aprendizagem em Voleibol
- c. Desenvolver competências decisórias e adaptativas desde logo, utilizar o treino RPE (Read, PPlan, Execute)

11.2.3. Definição de Minis-A

11.2.4. Regulamentos dos Minis-A

11.2.5. No jogo 1x1, competências a avaliar e desenvolver

- a. Físicas: fortalecer a pega; estabilizar o CAE; controlo dinâmico da elevação do Joelho; desenvolver a agilidade específicas; estabilização e controlo das alavancas
- b. Decisórias: agir em vez de reagir; ocupação racional do terreno de jogo; aprender a encadear tarefas; leitura das velocidades do jogo em função dos posicionamentos e das possíveis trajetórias de bola, para aprender a impor o ritmo de jogo

11.2.6. O jogo 2x2

- a. Estrutura 1:1 - Tem algumas limitações. Permite algum desenvolvimento tático individual, utilizar apenas como jogo de entrada e em situações muito específicas
- b. Estrutura 0:2 - Muito rico e exigente a todos os níveis, utilizar como modo preferencial para o desenvolvimento das competências de jogo

11.2.7. O jogo 3x3 - Melhor abordagem ao ensino do jogo formal 6x6

- a. Estrutura 1:2 - taticamente muito primária, utilizar apenas o tempo estritamente necessário
- b. Estrutura 2:1 - taticamente disfuncional, utilizar para treinar e desenvolver o KI
- c. Estrutura 0:3 em KI - mais rico que o 0:2, utilizar como modelo preferencialmente de desenvolvimento do jogo. Ensinado corretamente tem o melhor transição para o 6:6

11.2.8. Manipular as regras para promover a aprendizagem

- a. Ressonância - contacto acima da cabeça; mais controlo sustentação; devolução demorada
- b. Dois toques - separa a receção do envio da bola; maior precisão e agressividade
- c. Preensão no 1º toque - potência o segundo toque e o ataque com bom passe
- d. Preensão no 2º toque - Promove o receber ou defender e ir atacar (o entrar rápido em sistema)
- e. Preensão no 3º toque - pouco utilizado, desenvolvimento tático individual no confronto com o bloco e defesa
- f. Altura da rede - alta, promove a sustentação e baixa, promove a agressividade ofensiva
- g. Dimensão dos campos - mexe com a sustentação de bola e com a velocidade e tipo de deslocamentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar o valor formativo das diversas metodologias e conteúdos de ensino do Mini Voleibol
- Enunciar o âmbito e a filosofia inerente aos Minis-A
- Aplicar os regulamentos do Minis-A no treino e no jogo
- Implementar o jogo 1x1 de forma a desenvolver as competências específicas de base
- Diferenciar as variantes do jogo 2x2 e 3x3 e definir a melhor aplicabilidade no ensino jogo no imediato e a longo prazo
- Perspetivar no ensino do jogo 3x3 a aprendizagem futura do jogo formal 6x6
- Aplicar regras facilitadoras da aprendizagem de acordo com os objetivos de aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Analisa e avalia as metodologias de ensino no Mini-voleibol numa perspetiva de formação a longo prazo
- Explicita os regulamentos deste escalão
- Elabora exercícios adequados ao desenvolvimento do jogo 1x1 e 2x2
- Elabora situações de aprendizagem que apelem a diferentes estruturas do 3x3
- Incorpora regras facilitadoras da aprendizagem nos exercícios propostos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.**11.3. Mini Voleibol 4x4 - Escalão B****11.3.1.** Reflexão crítica e reavaliação do jogo 4x4

- a. Será o 4x4 um jogo reduzido, limitado e taticamente disfuncional para ensino e aprendizagem do jogo formal 6x6?
- b. A proibição da penetração. Será uma proteção contra a especialização precoce ou uma enorme confusão entre especialização e modelo de jogo e por isso limitadora do ensino do jogo

11.3.2. Definição de Minis-B

11.3.3. Regulamentos dos Minis-B

11.3.4. O jogo 4x4

- a. Organização na receção do serviço
- b. Organização na bola morta
- c. Organização na transição
 - i. Losango
 - ii. Quadrado fixo
 - iii. Quadrado móvel
 - iv. Quadrado com ou sem bloco
 - v. Triângulo invertido (3:1)
 - vi. Cobertura do ataque
 - vii. Bolas vindas do fundo
- d. Organização para a transição para o jogo 6x6 – limitações evidentes
 - i. Assimetria da organização na transição
- e. Manipulação didáctica das regras do jogo
 - i. Regras técnicas
 - ii. Regras táticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar o valor formativo das metodologias de ensino do Mini Voleibol no escalão B
- Enunciar o âmbito e a filosofia inerente aos Minis-B
- Aplicar os regulamentos do Minis-B no treino e no jogo
- Diferenciar as variantes do jogo 4x4 e definir a melhor aplicabilidade no ensino jogo no imediato e a longo prazo
- Perspetivar no ensino do jogo 4x4, a aprendizagem futura do jogo formal 6x6
- Aplicar regras facilitadoras da aprendizagem de acordo com os objetivos de aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

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 wifi sempre que for possível Material de treino: <ul style="list-style-type: none"> Bolas de voleibol (no mínimo 1 bola para cada 2 participantes e no mínimo 6 bolas de mini volei); Se possível elásticos, pinos e cones; Se possível 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>wifi</i> à internet; Quadro branco normal Quadro interativo multimédia sempre que for possível; Marcadores e apagador para o quadro branco; Projetor multimédia; Acesso a uma cloud, pen ou disco rígido para troca de informação; <i>Dossier</i> de secretariado (horário; ficha de presenças e etc. 	
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		

3. Estágios

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

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.