

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU II

VOLEIBOL

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

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

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

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



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

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	16
5. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO EM VOLEIBOL	19
6. VOLEIBOL DE PRAIA	24
7. TÁTICA COLECTIVA	28
8. TÉCNICA	35
9. TÉCNICAS DO TREINADOR DE VOLEIBOL	39
10. TÁCTICA INDIVIDUAL	42
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 II

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Arbitragem - Regras; Interpretação; Comportamentos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

1.1. Os participantes no Jogo

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

1.1. O formato do Jogo

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita
-

SUBUNIDADE 3.

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

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita
-

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

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

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

2.1. Conteúdos e exercícios específicos

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

2.2. Planeamento semanal e pluri-semanal

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

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

2.3. Unidade de treino

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

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Direção e Orientação de Equipa (DOE)

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

3.1. Caracterização da própria equipa

3.1.1. A estrutura funcional

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

3.1.2. No nível competitivo

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

3.2. Semana antes do jogo

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 3.

3.3. Treino coletivo e de jogo antes da competição

- 3.3.1. Treinos antes do jogo
 - a. Número de treinos totais
 - b. Número de treinos táticos coletivos
 - c. Treino do plano de jogo
 - d. Motivação e confiança
- 3.3.2. Treino de jogo ≠ Jogo de treino
 - a. Jogo de treino e o treino de jogo
 - b. Adequar o treino de jogo às características
 - i. da própria equipa
 - ii. do adversário
 - iii. e da competição

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

SUBUNIDADE4.

3.4. Dia do jogo

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

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

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

3.5. Após o jogo - reunião de início de semana

3.5.1. Reunião de início da semana - jogadores e treinadores

3.5.2. Análise do último jogo e preparação do próximo

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

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

3.5.4. Recolher e arquivar da informação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta os aspectos determinantes na competição
- Avalia 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 o próximo treino e competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Observação, Análise e Estatística

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

4.1. Problemas e ideias fundamentais

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

4.2. Instrumentos de Observação e Análise

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

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

4.3. Diferentes Momentos da Estatística

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

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Treino físico específico em Voleibol

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

5.1. Conceitos fundamentais

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

5.2. Avaliação voleibol

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

5.3. Treino físico específico em voleibol

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

5.3.3. Meios de desenvolvimento da Força

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 4.

5.4. Programas de treino físico específicos

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

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Justificar fisiológica e cientificamente a estrutura do programa de treino e os métodos de treino Combinar os conhecimentos anteriores nos programas de treino físico em Voleibol Integrar as solicitações 'físicas' no treino técnico – tático. Diferençar o treino físico de jovens praticantes dos restantes 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Integra os conhecimentos adquiridos, nos programas de treino físico aplicados ao voleibol Ajusta o treino físico ao treino com bola Aplica programas de treino ajustados a especificidades das populações mais jovens
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

5.5. Periodização do treino físico específico

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

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 6.

5.6. Exercícios de treino

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

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 7.

5.7. A especificidade do Voleibol de praia

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que respondam a prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Voleibol de Praia

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

6.1. Apresentação do Voleibol de Praia

6.1.1. Caracterização do Voleibol de Praia de Duplas

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

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

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

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

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

6.3. Tática

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Tática coletiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

7.1. Conceitos essenciais

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

7.2. Estrutura funcional de jogo

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

Conceito - Respeitar o princípio das 2 técnicas por exercício

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

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

7.2.2. K I – K I de 1ª. Bola

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

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

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

7.2.4. Transição – K I e K II

Diferenciar a forma de introduzir a bola morta:

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

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

7.3. Jogos Reduzidos - 4x4

7.3.1. Reflexão crítica e reavaliação do jogo 4x4

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

7.3.2. No 4x4 treino da Estrutura Ofensiva e Defensiva

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

7.4. Sistema de Jogo 6:2 - INICIAL

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

7.5. Sistema de Jogo 6:2 - FINAL

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

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 6.

7.6. Sistema de Jogo 5:1 - INICIAL

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

ou

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

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

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

8.2. Paradigmas actuais do treino da técnica

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

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

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

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

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

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

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

8.3.13. DEFESA – Técnicas de recurso

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

8.3.14. PASSE - Passe do jogador não distribuidor

O papel do jogador central e do libero

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Técnicas do treinador de Voleibol

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

9.1. Introdução da bola nos exercícios de treino

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

9.2. Condução de exercícios envolvendo vários jogadores e ou técnicas

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os princípios na elaboração dos exercícios e na prática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 3.

9.3. A deteção de erros e correção

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 4.

9.4. Técnicas do treinador no ensino de habilidades muito específicas

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

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar as técnicas do treinador no ensino das habilidades específicas propostas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhece na prática os pontos chaves de cada técnica • Apropria as técnicas do treinador no ensino das habilidades • Elabora progressões e exercícios adequados ao nível de execução dos seus jogadores
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar aos formandos: <ul style="list-style-type: none"> - 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 	

SUBUNIDADE 5.

9.5. Utilização de meios auxiliares de treino

9.5.1. Treino com aparelhos

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

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

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar as técnicas do treinador no ensino das habilidades específicas propostas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece os diversificados meios auxiliares de treino • Usa os meios auxiliares de treino para adequar e potenciar a aprendizagem • Utiliza de uma forma segura os referidos meios de treino
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar aos formandos: <ul style="list-style-type: none"> - 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. Tática individual

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

10.1. Técnicas decisivas no Voleibol

10.1.1. Masculino – a receção:

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

10.1.2. Feminino – a distribuição:

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que individualmente respondam a prova escrita

SUBUNIDADE 2.

10.2. Atacantes

10.2.1. Atacantes de ponta

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

10.2.2. Atacantes centrais

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

10.3. Serviço

10.3.1. Serviço de alto nível

- a. Tipo de serviço
- b. Objetivos táticos

10.3.2. Serviço de nível médio

- a. Tipo de serviço
- b. Objetivos táticos

10.3.3. Objetivo do serviço

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

10.3.4. Progressão pedagógica – exercícios

10.3.5. Erros e correção

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

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

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

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

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

10.5.2. Bloco coletivo

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 6.

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 7.

10.7. Defesa

10.7.1. Princípios táticos individuais na defesa

10.7.2. Depende de que?

10.7.3. Antecipar ou reagir?

10.7.4. Defesa é reacção

10.7.5. Algumas questões:

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 8.

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

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Possuir como formação mínima:

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

ou

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

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

c. Organização da Formação



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

Não existem requisitos específicos.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
Pavilhão desportivo, com um campo de Voleibol com as medidas oficiais da FIVB	<ul style="list-style-type: none"> 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, no GI e GII ter 6/8 bolas de mini volei); Elásticos, pinos e cones; Marcadores de jogo manual. 	<ul style="list-style-type: none"> Campo de areia, para o Voleibol de Praia Campo para o voleibol sentado Material de treino – opcional mas aconselhável: <ul style="list-style-type: none"> Bolas pesadas para treino dos distribuidores e passe; Placas de bloco e de ressalto de bola; Birutas de treino de precisão, para alvos fixos; Caixas de batimento (ataque e defesa) e de bloco; Redes de segurança para treino de bloco; Tapete de amortecimento para treino de bloco.
Uma sala com capacidade para 30 formandos ou mais	<ul style="list-style-type: none"> Cadeiras e secretárias; Acesso via <i>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; Dossier 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.