



PROGRAMA

27 DE DEZEMBRO – QUINTA FEIRA

COMPONENTE TEÓRICA

8:30	Recepção
9:00	Abertura
9:15	TREINO FUNCIONAL NA PRÁTICA DIÁRIA DO TREINO Formador: Prof. António Guerra Princípios fundamentais do treino funcional; Caracterização funcional do jogador de Voleibol Português; Exercícios funcionais específicos para o Voleibol.
11:15	Intervalo
11:30	MODELOS DE PRESTAÇÃO CONSIDERAÇÕES SOBRE OS SISTEMAS DE TREINO Formador: Prof. António Guerra
13:00	Intervalo para almoço

COMPONENTE TEÓRICO – PRÁTICA (PARTICIPAÇÃO DA EQUIPA de Seniores feminino do GDCGueifães)

14h30	ATAQUE E CONTRA ATAQUE NOS NÍVEIS DE PRESTAÇÃO MAIS ELEVADOS Formador: Prof. António Guerra
16h00	Intervalo
16h15	TREINO FUNCIONAL Formador: Prof. António Guerra Aquecimentos típicos; Circuitos de treino funcional; Treino recuperação.
17h00	APLICAÇÃO PRÁTICA Formador: Prof. António Guerra Exercícios centrados nos temas anteriores, com uma equipa de competição; GDC Gueifães Seniores Feminino.

28 DE DEZEMBRO – SEXTA FEIRA

COMPONENTE TEÓRICO PRÁTICA

9:00	JOGOS REDUZIDOS e ESTRUTURANTES – “evitar o não Jogo” Paralelamente actividades psico-motricidade directamente ligadas ao Voleibol Formador: Prof. José Afonso
10:00	JOGOS REDUZIDOS de entrada no processo de treino Formador: Prof. José Afonso
11:30	Intervalo
11:45	METODOLOGIA E DIDÁTICA DA FORMAÇÃO À ESPECIALIZAÇÃO Do levantador ao distribuidor; Do recebedor atacante; Do central. Formador: Prof. António Guerra
13h00	Intervalo para almoço.

COMPONENTE PRÁTICA (PARTICIPAÇÃO DA EQUIPA DE CADETES MASCULINOS DA AASMamede)

14:30	KI E KII NO SECTOR JOVEM Formador: Prof. António Guerra
15:45	Intervalo
16:00	CORE uma abordagem diferente do trabalho físico para zona abdominal Formador: Prof. António Guerra, Prof. Nuno Pereira
16:30	Aplicação prática de exercícios centrados nos temas anteriores, com uma equipa de formação AASMamede Cadetes Masculinos, Prof. Guerra e Prof. Nuno Pereira