

### III Encontro Nacional de Voleibol de Praia – Cortegaça 2022

Apresentação e acompanhamento teórico e prático dos princípios orientadores da preparação física e técnica e tática nas duplas de Voleibol de Praia.

**APOIO:** Junta de Freguesia de Cortegaça

**DATA:** 5 de Novembro de 2022 (Sábado)

**LOCAL:** CORTEGAÇA – PORTO

Componente teórica – Auditório da Junta de Freguesia de Cortegaça

Componente prática - Centro de Treino de Alto Rendimento de Voleibol de Praia - FPV

---

#### PROGRAMA

---

##### 9h00 - 11h00

Recepção e apresentação da Ação

1. A Preparação Física no Voleibol de Praia – TEÓRICA
  - 1.1. Quais os objetivos centrais da preparação física específica do Voleibol;
  - 1.2. Fatores predominantes no jogo de Voleibol de praia;
  - 1.3. Diferenças entre masculinos e femininos;
  - 1.4. Relação entre categorias de formação e seniores;
  - 1.5. Avaliações Físicas;
    - 1.5.1. O que avaliar?
    - 1.5.2. Porquê avaliar?
  - 1.6. Periodização e programação do treino físico;
  - 1.7. Metodologias do treino físico.

##### 11:00 – 13:00

2. Detecção de Talentos no Voleibol de Praia - TEÓRICA
  - 2.1. Realidade do Voleibol de Praia mundial;
  - 2.2. Quem escolhe o Voleibol de Praia?
  - 2.3. Qual a realidade da modalidade na França?
  - 2.4. O que estamos realmente a procurar?
3. O Treino da Técnica no Voleibol de Praia
  - 3.1. Periodização técnica nas categorias de formação e seniores;
  - 3.2. Metodologias para o ensino das técnicas.

4. O Treino da Tática no Voleibol de Praia;
  - 4.1. Periodização tática nas categorias de formação e seniores;
  - 4.2. Metodologias para o desenvolvimento e consolidação da componente tática.

**13:00 - 14:00**

Almoço (incluído na inscrição - em local a designar).

**14h00 - 17h00:**

5. A Preparação Física no Voleibol de Praia - PRÁTICA
  - 5.1. Como avaliar? – Componente prática.
  - 5.2. Aplicação das metodologias de treino físico na prática:
    - 5.2.1. Treino físico em ginásio;
    - 5.2.2. Treino físico no treino com bola;
    - 5.2.3. Aquecimentos de treino e de jogo.

**17:00 - 20:00**

6. O Treino da Técnica no Voleibol de Praia - PRÁTICA
  - 6.1. Treino técnico no terreno de jogo (areia);
  - 6.2. Treino técnico com componente física no terreno de jogo (areia);
7. O Treino da Tática no Voleibol de Praia - PRÁTICA
  - 7.1. Treino tático no terreno de jogo;
  - 7.2. Treino tático com componente física no terreno de jogo (areia).
8. REFLEXÃO FINAL e consequências para a prática de treino

## CURRÍCULO DESPORTIVO DO FORMADOR

NOME COMPLETO: Elmer Calvis Lopes.

FUNÇÕES ACTUAIS: Técnico e Preparador Físico da Seleção Francesa de Voleibol de Praia

PERFIL profissional do formador –Iniciou a carreira como treinador no ano de 2003 em Brasília (cidade natal) e a sua carreira internacional em 2008.

Formação como treinador:

Treinador Indoor nível 2 (Brasil).

Treinador beach nível 3 (Brasil).

Formação académica :

Pós-graduação em Psicologia do Esporte, 05/2017 - 11/2019, Unyleua - Brasília

Bacharelado em Educação Física, 01/2006 - 12/2010, CCU -Claretiano Centro Universitário - Taguatinda

Gestão de Negócios e Marketing, 01/2004 - 12/2006 – UNEB – União Educacional de Brasília

Curso de extensão em educação física, educação física, 08/2004 - 10/2005, Universidade Católica de Brasília - Brasília

### PERCURSO PROFISSIONAL

#### **Head Coach da preparação física do projeto Paris 2024;**

Técnico Auxiliar da Seleção de Seniores Masculinos e Femininos do projeto Paris 2024.

Campeão nos Jogos Mediterrâneos (masculinos e femininos) Grécia 2019;

Campeão World Tour Montpellier 1 Star femininos 2018;

#### **Técnico e Preparador Físico da Seleção Brasileira, 01/2010 - 12/2017**

CBV - RIO DE JANEIRO - POR TEMPORADA

Medalha de Bronze na Copa do Mundo de volei de Praia Polónia 2013;

Medalha de Bronze nos Jogos Panamericanos, Toronto 2015;

Campeão Mundial Sub-21 1997;

Campeão Sul Americano 2009-2018;

Campeão Jogos Olímpicos Militares, Brasil 2011;

Campeão Mundial Militar 2012-2015;



## ACÇÃO DE FORMAÇÃO CONTÍNUA – CREDITADA

### III – Encontro Nacional de Voleibol de Praia

É uma ação de formação contínua com 10 HORAS DE FORMAÇÃO PRESENCIAL devidamente CREDITADA pelo IPDJ e pela FPV, direcionada PARA TODOS OS GRAUS DE TREINADORES DE VOLEIBOL e irá acrescer 2 CRÉDITOS à revalidação do Título Profissional de Treinador de Desporto - TPTD.

### INSCRIÇÃO

A inscrição na ação de formação é OBRIGATÓRIA e poderá ser realizada no website oficial da Federação Portuguesa de Voleibol (área da Formação) ou no link <https://fpvoleibol.pt/fpv/formacao/cursos-de-voleibol-2022/> , até às 18 horas, do dia 28 de Outubro (Sexta-feira).

A inscrição inclui almoço em local a definir na Freguesia de Cortegaça.