

## IV ENCONTRO NACIONAL DE VOLEIBOL DE PRAIA – ESPINHO 2023

**TÍTULO:** Competições concentradas das duplas de Voleibol de Praia.

Apresentação e acompanhamento teórico e prático dos princípios orientadores nas competições concentradas das duplas de Voleibol de Praia.

É uma acção de formação contínua com 14 HORAS DE FORMAÇÃO (**4 horas por Zoom + 8 horas presenciais**), creditada pelo IPDJ e pela FPV, direccionada PARA TODOS OS GRAUS DE FORMAÇÃO DE TREINADORES DE VOLEIBOL e adiociona 2 CRÉDITOS à revalidação do Título Profissional de Treinador de Desporto - TPTD.

### **INSCRIÇÃO GRATUITA.**

A inscrição na ação de formação é OBRIGATÓRIA, deverá ser realizada na plataforma da formação da FPV. Ver FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO.

<https://fpvoleibol.pt/fpv/formacao/cursos-de-voleibol-2023/>

Data LIMITE de INSCRIÇÃO - Até às 18 horas do dia 29 de Junho (Quinta-feira).

### **FORMADOR**

Elmer Calvis Lopes

Treinador e preparador Físico da Seleção (Masc. / Feminina) Francesa de Voleibol de Praia

### **DATAS**

**COMPONENTE TEORICA** – no total 4 horas por ZOOM

2 Horas no dias 3 Julho – das 19:30 às 21:30

2 Horas no dia 7 de Julho – das 19:30 às 21:30

**COMPONENTE PRÁTICA** – No Total 8 horas prática (campos do Challenge Pro Tour)

Dia 11 de julho de 2023

4 Horas – no treino da manhã das duplas de praia (POR / FRA – Masculinas e femininas).

4 Horas – no treino da tarde das duplas de praia (POR / FRA – Masculinas e Femininas)

**LOCAL:** Espinho – PORTO

## CONTEÚDOS

1. Periodização no Voleibol de praia baseada em sistemas dinâmicos – TEÓRICA
  - 1.1. Fatores predominantes no jogo de Voleibol de praia.
  - 1.2. Os modelos (filosofias) de jogo e suas demandas fisiológicas.
    - 1.2.1. O jogo está mais rápido somente para atletas considerados explosivos.
    - 1.2.2. Quais os parâmetros devemos avaliar para determinar se o atleta é capaz de jogar em velocidade.
2. Planificação e desenvolvimento, uma nova abordagem – TEÓRICA
  - 2.1. Abordagem tradicional.
  - 2.2. Abordagem em sistemas dinâmicos (complex system approach).
  - 2.3. Para quem e quando periodizar em sistemas dinâmicos?
3. A preparação física integrada nos modelos de jogo - TEÓRICA
  - 3.1. Por onde começar.
  - 3.2. O que e quando avaliar.
    - 3.2.1. Como integrar os resultados da avaliação física no desenvolvimento de jogo.
    - 3.2.2. A importância do treinador no desenvolvimento do atleta.
4. Desenvolvimento técnico no Voleibol de Praia -TEÓRICA
  - 4.1. A importância dos modelos de jogo no desenvolvimento técnico do atleta.
  - 4.2. Como estruturar o desenvolvimento baseado em sistemas de jogo.
5. Desenvolvimento tático no esporte, o ponto de partida -TEÓRICA
  - 5.1. Periodização tática no Voleibol de Praia
  - 5.2. Como estruturar o desenvolvimento físico e técnico baseado na periodização tática e sistemas dinâmicos.
6. A Preparação Física no Voleibol de Praia – PRÁTICA
  - 6.1. Como avaliar? – Componente prática.
  - 6.2. Modelos de treinos físico em períodos bem determinados
  - 6.3. Aplicação das metodologias de treino físico no ambiente de treino e de jogo
7. O Treino da Técnica no Voleibol de Praia – PRÁTICA
  - 7.1. Treino técnico na prática (campo de areia).
  - 7.2. Modelos de treino técnico em períodos bem determinados
  - 7.3. Treino técnico no ambiente de treino e de jogo
8. O Treino da Tática no Voleibol de Praia – PRÁTICA
  - 8.1. Treino tático na prática (campo de areia)
  - 8.2. Modelos de treino tático em períodos bem determinados
  - 8.3. Treino tático no ambiente de treino e de jogo

## PROGRAMA E CARGA HORÁRIA

### PRIMEIRA PARTE - Componente teórica por ZOOM

2 Horas no dias 3 Julho – das 19:30 às 21:30 hora de Portugal

19:30 20:10	Abertura e apresentação do formado 1 - Periodização do treino baseado em sistemas dinâmicos	40'
20:10 20:30	2 - Planificação e desenvolvimento, uma nova abordagem (complex system approach)	20'
20:30 21:30	3 - A preparação física integrada nos modelos de jogo – TEÓRICA	60'

### SEGUNDA PARTE - Componente teórica por ZOOM

2 Horas no dias 7 Julho – das 19:30 às 21:30 hora de Portugal

19:30 20:20	4 - Desenvolvimento técnico no Voleibol de Praia	50'
20:20 21:30	5 - Desenvolvimento tático no esporte, o ponto de partida	70'

### TERCEIRA PARTE - Componente prática presencial - CAMPOS DE AREIA EM ESPINHO

8 Horas no dias 11 Julho – das 10:00 às 13:00 horas e das 15:00 às 20:00 de Portugal

10:00 11:30	6 - A Preparação Física no Voleibol de Praia – PRÁTICA	90'
11:30 13:00	7 - O Treino da Técnica no Voleibol de Praia – PRÁTICA	90'
15:00 16:30	7 - O Treino da Técnica no Voleibol de Praia – PRÁTICA (continuação)	90'
20:00	8 - O Treino da Tática no Voleibol de Praia – PRÁTICA	210'

## 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 Volley 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 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 Seleção Brasileira, 01/2010 - 12/2017**

CBV - RIO DE JANEIRO - POR TEMPORADA

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

Medalha de Bronze nos Jogos Pan-americanos, Toronto 2015;

Campeão Mundial Sub-21 1997;

Campeão Sul-americano 2009-2018;

Campeão Jogos Olímpicos Militares, Brasil 2011;

Campeão Mundial Militar 2012-2015;