

VOLEIBOL

FORMAÇÃO CONTÍNUA

DE TREINADORES



DATA

17 de Dezembro de 2022 – Sábado de manhã
18 de Dezembro de 2022 – Domingo de manhã

INSCRIÇÃO

GRATUITA -mediante inscrição na plataforma da FPV

CONTACTO

formacao.fpv@fpvoleibol.pt

CREDITADA

2 Unidade de Crédito /10 horas de formação - para a renovação do TPTD

LOCAL

ESCOLA SECUNDÁRIA DE GARCIA DE ORTA (Auditório e Pavilhão)
Rua Pinho Leal - Porto – entrada pelo portão lateral

TREINO - A ACTIVIDADE PRÁTICA ESPECIFICA DO TREINADOR

Elaboração e implementação da unidade de treino

A prática específica do treinador “criar, controlar e aplicar treinos”

Criar treinos e exercícios que contribuam para formar jogadores que se pretendem cada vez mais adaptativos e capazes de ler, decidir e executar na perfeição as competências técnicas, em função dos constrangimentos de jogo

Acção dirigida a:

TREINADORES DE VOLEIBOL - GI GII GIII

Treinadores com funções de coordenadores técnicos

FORMADORES

Prof. Nuno Corte Real – “Que líder quero ser..”; o treinador criador de condições, motivador; a questão da Autonomia, como ajudar promover, provocar e emancipar” os seus jogadores - Implicações na prática do treino

Prof. Nuno Pereira – A Prática do treinador (“fazer treinos”) para diferentes escalões e níveis de competição. Em função de critérios quantificáveis - Elaboração de treinos e exercício tipo

Professor Manuel Almeida - Implementar, controlar e analisar o rendimento na unidade de treino

MÓDULO 1 - Ser treinador no Sec. XXI

Professor NUNO CORTE REAL

1. Da ética até ao treinador líder junto dos outros agentes
 - 1.1. Os conceitos de ética e deontologia profissional no Voleibol;
 - 1.1.1. O plano Nacional de Ética no Desporto
 - 1.1.2. Exemplos práticos da realidade do Voleibol
 - 1.2. Reflexões acerca de liderança
 - 1.2.1. Que líder sou ...
 - 1.2.2. Que líder quero ser?
 - 1.3. O treinador “criador de condições”... aquele que sabe motivar
 - 1.4. O treinador que quer “promover, provocar e emancipar” os seus jogadores
 - 1.4.1. Implicações na prática do treinador e dos jogadores
 - 1.4.2. Implicações na prática do treino
 - 1.5. Estratégias de intervenção do treinador em diferentes contextos
 - 1.5.1. Jogadores;
 - 1.5.2. Pais;
 - 1.5.3. Clube, dirigentes e departamento técnico;
 - 1.5.4. Equipas técnicas e etc.

MÓDULO 2 - Prática do treinador (“fazer treinos”)

Como periodizar os microciclos e as unidades de treino, a partir das diferentes perspectivas, tais como: os complexos de jogo - KI e KII; o calendário competitivo: a exigência física e decisional do modelo de jogo (periodização tática) e etc.

Professor NUNO PEREIRA

2. A prática do treinador fora do terreno de jogo, o preparar da unidade de treino
 - 2.1. Composição do micro ciclos de trabalho
 - 2.1.1. Clubes / Selecções (calendário competitivo – semanal / fases concentradas)
 - 2.1.2. Seniores / formação (no imediato / perspectivado a longo prazo)
 - 2.1.3. Periodização de micro ciclos de trabalho nos contextos referidos antes
 - 2.2. Constituição e distribuição de responsabilidades e tarefas na equipa técnica
 - 2.3. Caracterização das diversas unidades de treino tipo (treino físico; treino técnico-tático; treino tático por complexos de jogo; exigência e carga emocional)
 - 2.3.1. Treino com uma forte componente técnico - táticos
 - 2.3.2. Treino mais tático – modelo e complexos de jogo
 - 2.3.3. O treino de jogo e de gestão da carga emocional
 - 2.3.3.1. Treinar com os números de jogo – tarefas de treino
 - 2.3.3.2. Treino por patamares – atingir os valores de jogo nos complexos de jogo
 - 2.3.4. O treino físico no treino com bola

- 2.3.4.1. Gestão da carga física (numero de saltos / numero de batimentos)
 - 2.3.4.2. Treino de força no dia do treino técnico
 - 2.3.4.3. Treino de agilidade no dia do treino táctico
- 2.4. Estrutura da unidade de treino – Parte inicial; fundamental e final
- 2.5. Em grupo (equipa técnica). Elabora e apresentar uma das unidades treino tipo
- 2.6. Implementar na prática um exercício representativo de cada uma das unidades de treino definidas por cada um dos grupos no ponto anterior.

MÓDULO 3 - O treinador na prática de treino

Criar cultura de treino e implementar as unidades de treino

Professor MANUEL ALMEIDA

3. A implementação, regulação e análise de rendimento no decorrer da unidade de treino.
- 3.1. A selecção de jogadores por posto específico
 - 3.1.1. Em equipas seniores de competição – por objectivo o rendimento imediato
 - 3.1.2. Nas equipas de formação – o rendimento e o treino perspectivado a longo prazo
 - 3.2. O exemplo do jogador distribuidor (aspectos determinantes; selecção desenvolvimento a longo prazo; o papel do distribuidor, tomada de decisão e as progressões)
 - 3.3. Hábitos e cultura de treino
 - 3.3.1. Antes do treino – preparar-se para treinar (o equipar, seguir as rotinas de recuperação e prevenção de lesões; treino físico e etc.)
 - 3.3.2. Durante o treino – educar os jogadores para ajudar a puxar o treino para cima; o saber apanhar, girar, dar e bater bola no treino, etc.
 - 3.4. Densidade de treino – Ritmo, intensidade e volume
 - 3.4.1. Número de contactos dentro dos objectivos comportamentais dos exercícios
 - 3.4.2. Densidade superior à densidade de jogo. Como?
 - 3.5. Treinar com números de jogo
 - 3.5.1. Carga física - Número de saltos e batimentos; número de ciclos alongamento encurtamento (CAE)
 - 3.5.2. A velocidade de jogo
 - 3.5.2.1. Da trajectória de bola no serviço e na distribuição;
 - 3.5.2.2. Velocidade de bola superior à de jogo no treino de bloco
 - 3.5.3. Carga emocional – treinar com tarefas e patamares de exigência por rotação
 - 3.6. Treino de jogo VS jogo de treino
 - 3.6.1. A introdução da bola nos exercícios para dar significado ao treino
 - 3.6.2. Treino por rotações. Como?