

II – ENCONTRO NACIONAL DE VOLEIBOL DE PRAIA - 2021

Treino de Voleibol de Praia durante período competitivo

Apresentação e acompanhamento teórico – prático dos princípios orientadores da preparação das duplas de Voleibol de Praia durante o período competitivo.

MÓDULO TEÓRICO - 5 horas por ZOOM (1 crédito revalidação TPTD)

Dia 9 de Agosto (segunda feira) - 18 horas às 23 horas

1. Linhas orientadoras e tendências evolutivas do modelo de jogo no Voleibol praia a nível mundial;
2. Preparação da competição - Cuidados especiais com recuperação e activação; gestão da carga; e as problemáticas relacionadas com as características especiais dos quadros competitivos

MÓDULO PRÁTICO - Presencial no CTAR Cortegaça (1 crédito revalidação TPTD)

Dia 12 de Agosto (quinta feira) de manhã cedo aproximadamente 8:30

Hora certa a definir mais perto da data da formação em função dos horários de treino das 2 selecções nacionais femininas do Chipre e de Portugal

3. O treino em competição – observação de um treino conjunto entre Portugal e Chipre.
A adaptação as condições de competição; treinar com outras duplas; trabalho físico? Qual? E como?
4. A preparação e gestão da competição – preparação e gestão da competição
O plano de jogo; quais as principais determinantes (complexos de jogo; as técnicas e etc)
Valores de referência internacionais
5. Reflexão final e consequências para a prática de treino e para os jogos futuros.

**LOCAL – CENTRO DE TREINO DE ALTO RENDIMENTO DE VOLEIBOL DE PRAIA
CORTEGAÇA – OVAR**

DATAS E HORAS

09 de Agosto de 2021– Segunda-feira

18:00 – 18:10	Abertura da acção de formação
18:10 – 20:30	Ponto 1. - Enquadramento técnico tático
20.40 – 23.00	Ponto 2. - Preparação da competição

12 de Agosto de 2021 – Quinta-feira

Aprox 8:30	Ponto 3. - O treino em competição
	Ponto 4. - A preparação da competição
	Ponto 5. – Reflexões finais

2 CRÉDITOS para a revalidação do TPTD

10 HORAS DE FORMAÇÃO PRESENCIAL CREDITADA PARA TODOS OS GRAUS DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA na página da formação da Federação Portuguesa de Voleibol

As inscrições encerram às 18 horas do dia 8 de Agosto (Domingo)

Esta formação está **ISENTA DO PAGAMENTO DE QUALQUER TAXA DE INSCRIÇÃO**

FORMADOR ANTREAS SAVVIDIS - Seleccionador Nacional das Duplas Femininas do Chipre

Treinadores convidados Leonel Gomes - Seleccionador Nacional das Duplas Masculinas

Treinadores convidados Ricardo Rocha – Seleccionador Nacional das Duplas Femininas

PROGRAMA DA ACÇÃO DE FORMAÇÃO E FORMADORES

1. ENQUADRAMENTO - técnico tático da acção de formação – TEÓRICO / PRÁTICO

- 1.1.- O modelo de jogo ideal;
- 1.2.- As dinâmicas do modelo de jogo
- 1.3.- Tendências evolutivas do Voleibol praia a nível mundial;

2. PREPARAÇÃO DA COMPETIÇÃO - TEÓRICO / PRÁTICO

- 2.1.- Recuperação do efeito das viagens curtas e longas e activação para a competição
- 2.2.- Planeamento e periodização.
 - 2.2.1.- Antecipação dos efeitos da carga física, emocional, técnico tática da competição
- 2.3.- As problemáticas inerentes a grande imprevisibilidade dos calendários competitivos
 - 2.3.1.- Calendário anual muito dinâmico (competições novas ao longo da campeonato)
 - 2.3.2.- Diferenças entre entrar no qualifying ou directamente no quadro principal

3. OS TREINO DURANTE A COMPETIÇÃO - PRÁTICO

OBSERVAÇÃO DE UM TREINO CONJUNTO DA DUPLA PORTUGUESAS COM A DUPLA DO CHIPRE

- 3.1.- A adaptação ao terreno e as condições de competição
- 3.2.- Treino de preparação do jogo – treinar o plano de jogo
 - 3.2.1.- Treino de conjunto com outras duplas;
 - 3.2.2.- Treino com duplas do sector masculino – vantagens e desvantagens
 - 3.2.3.- Treinos de jogo e jogo de treino – treino com bola introduzida pelo treinador
- 3.3.- O trabalho físico no período competitivo? Qual? E como?

4. GESTÃO DA COMPETIÇÃO - PRÁTICO

- 4.1.- Ajustes ao plano de jogo durante a competição
- 4.2.- Determinantes da avaliação – estudo dos complexos de jogo; as técnicas e etc.
- 4.3.- Valores de referência internacionais

6. REFLEXÃO FINAL e consequências para a prática de treino e para os futuros jogos.

CURRÍCULO ACADÉMICO O DESPORTIVO DOS FORMADORES

Antreas Savvidis – treinador profissional de Voleibol de praia

Apuramento recente para a Continental Cup com as duplas Sénior femininas do Chipre
Selecionador e Coordenador da Selecção Nacional De Voleibol de Praia da Federação de Voleibol do Chipre – Sector feminino – Seniores; U22; U20 e U18 – desde 2019
Treinador de selecções de Voleibol de pavilhão – desde 2018 até 2019
Sector feminino – Seniores e formação
Sector Masculino
Treinador de equipas de clubes de pavilhão
Treinador e formador FIVB de Voleibol de Praia
Bacharelato em ciências da computação
Licenciado em Psicologia desportiva
Mestrado em estratégias de Gestão

Leonel Eduardo Lopes Vale Soares Gomes

Licenciado em desporto e Educação Física
Curso de treinador de GIII
Como jogador fez a formação no Colégio de Gaia, nos Seniores jogou No Fiães, AA Espinho
Treinador e de escalões Formação, vice-campeão de Iniciadas e Cadetes Femininos no Esmoriz GC.
Treinadores de Seniores Femininos Esmoriz GC.
Selecionador Nacional de Voleibol de Praia no Sector Masculino



Ricardo Manuel Pinto da Rocha

Licenciado em Desporto e Educação Física

Treinador de GIII de Voleibol

Como jogador fez a sua formação no Sporting Clube de Espinho (SCE)

Jogou na equipa Sénior do SCE.

Treinador de escalões de formação de clubes

Treinador adjunto dos Seniores Masculinos SCE

Treinador de selecções nacionais jovens e adjunto da Selecção Sénior Masculina

Seleccionador e coordenador da Selecção Nacional de Voleibol de Praia

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA na página da formação da Federação Portuguesa de Voleibol

As inscrições encerram às 18 horas do dia 8 de Agosto (Domingo)

Esta formação está **ISENTA DO PAGAMENTO DE QUALQUER TAXA DE INSCRIÇÃO**