



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

Av^a de França, 549 – 4050-279 PORTO
Tel: 22 834 95 70 Fax: 22 832 54 94

COMUNICADO Nº 01- 2007/2008

Para conhecimento das Associações, Clubes seus filiados, Rádio, Televisão, Imprensa e demais interessados a Direcção da Federação Portuguesa de Voleibol, informa:

1 – RECICLAGEM NACIONAL DE TREINADORES

A Federação Portuguesa de Voleibol, através do seu Departamento Técnico e de Formação, vai organizar nos dias 28, 29 e 30 de Setembro de 2007, no Pavilhão Desportivo Municipal da Póvoa de Varzim, uma Acção de Reciclagem Nacional.

Nesta Acção serão Prelectores convidados o Prof. Jocelyn Trillon, Treinador da Selecção Francesa de Cadetes – Campeã Europeia 2007, Medalha de Bronze no Mundial 2007 e o Prof. António Guerra – Ex-Selecionador Nacional de Seniores Femininos e Adjunto da Selecção Sénior Masculina.

Esta Acção visa como destinatários os Alunos dos Cursos do Desporto e de Educação Física, Professores de Educação Física e Treinadores de Voleibol.

As inscrições estão abertas até ao dia 26.setembro.2007, sendo o valor da Inscrição de 25,00€ (vinte e cinco euros). Devem enviar as mesmas para esta Federação, através do email: formacao.fpv@mail.telepac.pt .

Em anexo segue: Desdobrável e Flyer

Porto e Secretaria da Federação Portuguesa de Voleibol, 30.agosto.2007

A Direcção



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

RECICLAGEM NACIONAL DE TREINADORES

28|29|30. Setembro.2007 - Póvoa de Varzim

Apresentação do poster pelos respectivos representantes (10' cada)
Sessão de perguntas e respostas.

Treinador francês - Campeão Europeu de Cadetes 2007 e Medalha de Bronze no Campeonato do Mundo 2007 - Jocelyn Trillon

- 1) A O modelo de formação Francês.
 - a) O seu desenvolvimento, formação técnica, tática e física.
 - b) Os centros regionais de formação.
 - c) Os pólos nacionais
- 2) O trabalho com a equipa nacional de cadetes.
 - a) A filosofia de jogo da equipa Francesa de Cadetes e os seus princípios orientadores, técnicos táticos e físicos.
 - b) A metodologia de treino: os aspectos mais importantes.
 - c) O modelo de jogo:
 - 1) Recepção ao serviço (recepção/ataque).
 - 2) A defesa (serviço-bloco / defesa-contra ataque).
- 3) Caracterização do nível de jogo internacional. A realidade da selecção francesa e a realidade a nível Mundial nos Cadetes - as diferenças e os problemas; como trabalham para os resolver na preparação no treino e na competição.

Sessão prática 1 - Trabalho técnico/tático (2 horas).
O trabalho técnico tático da formação inicial e seu desenvolvimento.

Sessão prática 2 - Trabalho de organização colectiva (2 horas).
Estruturar as sessões práticas em função da fase de recepção/ataque e da fase de serviço bloco defesa.

Trabalho físico - centrado na força **Formação teórica**

Trabalho físico na formação, em equipas, de nível Nacional e no alto rendimento.
Concretização - Circuitos de treino, controlo diário e a médio prazo.
O treino da capacidade de salto específica: Ataque, bloco e serviço.
Treino de potência e explosividade as diferenças e os mal entendidos.
Trabalho pliométrico uma abordagem inovadora e específica para o voleibol.

O trabalho de resistência específica

Com jogos de condição física - Correr, saltar, atirar, equilíbrio.
Treino intervalado

Força

Trabalho com o peso do próprio corpo.

Progressões de carga.

Apresentação de diferentes circuitos de musculação

Circuitos com pesos, halteres e maquinas por grupos musculares

Segurança circuitos de aprendizagem e adaptação ao treino de musculação.

Grupos musculares e a importância no treino de voleibol

Como elaborar um circuito de trabalho físico.

Circuitos para os diferentes tipos de trabalho força e expressão de força.

Força - método das repetições máximas.

Força resistente.

Hipertrofia.

Neural.

Explosividade.

Pliometria.

Trabalho físico com bola - trabalho específico de alto nível.

Controlo da carga, quando, o que e como.

Por tonelagem do trabalho realizado.

Controlo diário.

Ciclos de trabalho.

Circuito de condição física pressioantes que auto regulam a qualidade da prática.

Recomendações.

Trabalho específico

Por escalão.

Por posto específico.

Nível de condição física.

Treino da capacidade de salto em Voleibol Treino pliométrico numa abordagem específica para o Voleibol.

Diferença Bilateral do trem inferior na chamada de ataque e serviço, treino e consequências.

Diferenças no treino da saltabilidade de bloco, de ataque e de serviço.

Treino da resistência de salto específica para o Voleibol de selecções.

Avaliação da condição física - Índex III

Testes de condição física

Teste de avaliação física para o alto nível - isocinéticos, plataforma de força.

Percentagem de massa gorda - pregas.

Fichas de avaliação; Base de dados; Tabelas de avaliação e Valores de referência.

Formação prática **Sessão prática no pavilhão**

Treino intervalado de resistência

Circuito de força com o peso do próprio corpo

Treino de saltabilidade

Trabalho específico em Voleibol

Trabalho pliométrico para Voleibol

Trabalho isométrico para o libero

Trabalho com bola medicinal

Trabalho de explosividade para os jogadores atacantes

Trabalho resistência de salto para os centrais

Sessão prática na sala de musculação

Circuitos de musculação específicos de Voleibol.

Circuito de musculação estruturantes.

Circuitos de musculação orientados para a hipertrofia.

Circuitos de treino para a explosividade.

A aplicação prática do método das repetições, para as diferentes expressões de força.

Numero de séries.

Numero de repetições.

Velocidade de execução.

Controlo da carga pela tonelagem.

Auto correcção efectuada pelo treinador e pelo executante.

Correcção da carga durante a sessão de musculação.

Correcção da carga de sessão para sessão de treino.

Momentos para alteração dos circuitos de treino

Avaliação da percentagem de massa gorda, pregas.

FORMADORES

TÉCNICO / TÁCTICO

Prof. JOCELYN TRILLON

Treinador Selecção Francesa de Cadetes - Campeã Europeia de 2007 e Medalha de Bronze no Campeonato do Mundo 2007

TRABALHO FÍSICO

Prof. ANTÓNIO GUERRA

Ex-Selecionador Nacional Seniores Femininas e adjunto - Selecção Sénior Masculina

DESTINATÁRIOS

Alunos dos cursos do Desporto e de Educação Física
Professores Educação Física
Treinadores de Voleibol

**VALOR DA INSCRIÇÃO
25 EUROS**

Inscrição até ao dia 26 de SETEMBRO
e-mail para:
formacao.fpv@mail.telepac.pt

CONFIRMAÇÃO SÓ APÓS PAGAMENTO



28, 29 e 30 DE SETEMBRO DE 2007

TEMAS

- **O Modelo de Formação Francês**
 - Os Centros Regionais e os Polos Nacionais
 - A Selecção de Jogadores
- **O Nível Mundial e a Realidade Francesa**
 - Caracterização do Nível Mundial
 - Diferenças e preocupações sentidas
 - Como trabalhar para resolver os problemas
 - Perspectivas Evolutivas a Nível Mundial
- **O Trabalho com a Selecção Francesa**
 - Filosofia e Princípios de Jogo
 - A Metodologia de Treino: aspectos mais importantes
- **O Modelo de Jogo da Selecção**
 - O Modelo no Complexo I (K I - ataque) e II (K II - defesa)
- **Sessões Práticas:**
 - Selecção Nacional Cadetes/Juniores**
 - Sessão Prática 1 - Trabalho Técnico-táctico de base
 - Sessão Prática 2 - Organização Colectiva K1 / K II
- **O Trabalho Físico Centrado na Força:**
 - Teórica e Prática**
 - Na Formação, em equipas de Nível Nacional e Alto Rendimento.
 - Concretização: circuitos de treino, controlo diário e a médio prazo.
 - O treino da capacidade de salto específica: ataque, bloco e serviço.
 - Treino de potência e explosividade as diferenças.
 - Trabalho pliométrico uma abordagem inovadora e específica para o Voleibol.
 - Força: método das repetições máximas - força resistente, hipertrofia, neural, explosividade. Pliometria.
 - Trabalho físico com bola: específico de alto nível.
 - Controlo da carga, quando, o quê e como.
 - Trabalho específico: por escalão, por posto específico.
 - Avaliação da condição física - Index III.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

ACÇÃO NACIONAL DE RECICLAGEM 28|29|30 SETEMBRO 2007

28.Setembro

Auditório Fernando J.
de Araújo Barros (FPV)

29.30-Setembro

Pavilhão Desportivo
Municipal da Póvoa
de Varzim



———— **Sexta, 28 de Setembro** ————
(Auditório Fernando J. de Araújo Barros)

TÉCNICO - TÁCTICO

- 16:00** Recepção dos Participantes
16:45 Abertura dos Trabalhos
17:00 Apresentação Trabalhos de Investigação
18:00 Coffee-break 15'
18:15 O Modelo de Formação Francês
Os Centros Regionais; Os Polos Nacionais; A
Seleção de Jogadores; Perguntas e Respostas.
20:00 Encerramento do 1º dia

———— **Sábado, 29 de Setembro** ————
(Pavilhão Desportivo Municipal
da Póvoa de Varzim)

- 9:30** O Nível Mundial de Cadetes e a Realidade Francesa
- Caracterização do Nível Mundial
- Diferenças e preocupações sentidas pelo corpo técnico
- Como trabalhar para resolver os problemas
- Perspectivas evolutivas a nível mundial
- Perguntas e Respostas
11:30 Coffee-break 15'
11:45 O Trabalho com a Seleção Francesa de Cadetes
- Filosofia e Modelos de Jogo da Seleção
- A Metodologia de Treino: aspectos mais importantes
- Perguntas e Respostas
13:00 Intervalo para Almoço (75')

Sábado, 29 de Setembro (continuação)

- 14:15** O Modelo de Jogo da Seleção Francesa
- O Modelo de Jogo no KI (ataque) e KII (defesa)
- Perguntas e Respostas
16:15 Coffee-break 15'
16:30 Sessão Prática 1- Trabalho Técnico de Base
- Trabalho Técnico-táctico de base
- Perguntas e Respostas
18:15 Coffee-break 15'
18:30 Sessão Prática 2 - Organização Colectiva
- Fase de Recepção - K I; - Fase de Serviço - K II.
- Organização Colectiva K I e K II
- Perguntas e Respostas
20:00 Encerramento do 2.º dia

———— **Domingo, 30 de Setembro** ————

- 9:30** Trabalho físico - centrado na força (Teórica)
- Força: na formação, nível Nacional e Alto rendimento.
- Força - resistente, hipertrofia, neural, explosividade e
pliométrica.
- Circuitos para os diferentes tipos de trabalho de força.
11:00 Coffee-break 15 '
11:15 Trabalho físico (continuação)
- Trabalho pliométrico uma abordagem inovadora e
específica para o Voleibol.
- Controlo da carga, quando, o quê e como.
- Trabalho específico: por escalão, por posto específico.
- Avaliação da condição física
13:00 Almoço
14:15 Prática / Pavilhão - Treino intervalado de resistência;
Circuito de força com o peso do próprio corpo; Treino
de Saltabilidade;
- Trabalho específico em Voleibol.
- Sala de Musculação: Circuitos de musculação específicos
do Voleibol; A aplicação prática do método das repetições;
- Controlo da carga pela tonelagem; Pregas e massa gorda.
16:15 Entrega de Diplomas e Encerramento

Cupão de Inscrição

Federação Portuguesa de Voleibol | Av. de França, 549 / 4050-279 Porto | Tlf 228349570 | Fax 228325494 | email: formacao.fpv@mail.telepac.pt

Nome: _____

Morada: _____

Telemóvel: _____ E-Mail: _____

Forma de Pagamento:

- ☐ Cheque à ordem da Federação Portuguesa de Voleibol, junto com ficha de inscrição
☐ Pagamento directo na Federação Portuguesa de Voleibol
☐ Transferência bancária, NIB (Millenium BCP 0033 0000 45271930405 05), enviando o registo de
transferência à contabilidade da F.P. Voleibol.