



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

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

### COMUNICADO Nº 12 - 2007/2008

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

#### **1 – CLINIC INTERNACIONAL DE PREPARADORES FÍSICOS EM VOLEIBOL**

##### **Primeira Edição**

Póvoa de Varzim – 13, 14 e 15 de Junho de 2008

#### **1. Objectivo**

A realização do Clinic Internacional de Preparadores Físicos em Voleibol tem por objectivo a formação e reciclagem de treinadores e preparadores físicos, com competências específicas avançadas na análise do modelo de prestação e nos aspectos de suporte ao treino técnico-táctico, ligado a preparação física dos jogadores para a competição.

#### **2. Destinatários**

O Clinic é aberto a todos os interessados, com principal incidências para alunos dos cursos de Desporto e Educação Física, Professores de Educação Física, Treinadores e jogadores de Voleibol.

O pedido de admissão ao curso deverá ser redigidos de acordo com o esquema apresentado mais a diante e enviado para o departamento de formação da FPV. (morada em rodapé).

A selecção dos candidatos, será efectuada em função da ordem de recepção.

#### **3. Período de desenvolvimento do Clinic**

O Clinic decorrerá durante os dias 13, 14 e 15 de Junho de 2008

#### **4. Local**

Póvoa de Varzim – Pavilhão Desportivo Municipal

#### **5. Inscrição**

A data limite de inscrição é até 9 de Junho de 2008 - Segunda Feira.

O valor para participação no curso é de 30 euros.

Nota: As despesas de viagem, alimentação e estadia são a cargo dos participantes.

**Reembolso:** É possível anular a inscrição até 9 de Junho de 2008 - Segunda Feira, podendo comunicar a anulação da participação via fax o email. Em tal caso será restituído na totalidade o valor de inscrição. Não serão efectuados quaisquer reembolsos após esta data.

#### **6. Articulação do curso e avaliação.**

O Clinic compreenderá cerca de 18 horas de trabalhos, subdivididas em 8 módulos, distribuídos por três dias durante o fim de semana. A actividade formativa incluirá uma parte teórica e prática de apresentação das matérias pelos formadores.

**Para efeitos de reciclagem a frequência é obrigatória.**

## **7. Corpo docente**

O corpo docente será composto por docentes internacionais especialistas do Voleibol

**Prof. Roberto Benis** – Preparador físico da Selecção Sénior Feminina Alemã  
Preparador Físico da Foppapedretti Bergamo A1 Feminina.  
Diplomado em Osteopatia.

**Prof. Terry Rossini** – Preparador Físico da Vicenza Série A1;  
Preparador físico do esgrimista Olímpico Matteo Tagliarol.

**Prof. Andrea Celani** – Supervisor da Preparação física da Selecção Nacional na Austrália;  
Preparador físico da Idea Volley Bologna (equipa sénior e escalões jovens).  
Especialista em treino com jovens.  
Presidente da Associação Italiana de Preparadores Físicos;

**Prof. Alessandro Contandi** – Preparador físico da USD Cuatto Giaveno Volley B2 Nacional;  
Preparador físico da equipa feminina do Cafasse Cirié (Série C)  
Especialista em treino com jovens.  
Responsável do site [www.preparazionefisica.it](http://www.preparazionefisica.it)

**Prof. Eduardo Romero** – Preparador físico da Zoppas Industries Volley Conegliano A1. Licenciado em  
Ciência Motora. Membro da Associação Italiana de Preparadores Físicos.

## **8. Matérias de ensino**

- Pontos de referencia para o treino físico dos jovens.
- Os objectivos da preparação física nas etapas evolutivas dos jovens jogadores.
- Exemplos de progressões para o ensino da utilização dos pesos livres no sector juvenil
- A organização do trabalho de Força nas Equipas de Alto Rendimento.
- A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física no Voleibol – Teoria
- uso de exercícios levantamento de pesos com sobrecarga e sua adequação ao Voleibol.
- desenvolvimento da força com cargas artificiais.
- A técnica de execução dos exercícios mais comuns para o desenvolvimento da força com caracter artificial;
- A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física no Voleibol – Pratica
- treino da capacidade de salto específica: Ataque, Bloco e Serviço.
- Exercícios de Força em instabilidade.
- trabalho proprioceptivo como coadjuvante do treino da força;
- uso do elemento de instabilidade para a preparação física no Voleibol.
- Os princípios do trabalho em instabilidade.
- A distribuição da carga no meso e microciclo. Quando e de que modo se manifesta o efeito da sua aplicação.

## 9. Programação do Clinic

O quadro seguinte apresenta o programa horário preliminar do curso, que poderá ser sujeito a variações por motivos organizativos.

Actividade	Descrição	Horas
Clinic internacional de preparadores físicos em Voleibol	<p><b>Clinic. 1.</b> A organização do trabalho de Força nas Equipas de Alto Rendimento.</p> <p><b>Clinic. 2.</b> Pontos de referencia para o treino físico dos jovens.</p> <p><b>Clinic. 3.</b> Exemplos de progressões para o ensino da utilização dos pesos livres no sector juvenil.</p> <p><b>Clinic. 4.</b> A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física do Voleibol.</p> <p><b>Clinic. 5.</b> A utilização dos Pesos Livres no Voleibol (<b>Prática</b>).</p> <p><b>Clinic. 6.</b> O treino da capacidade de salto específica: Ataque, Bloco e Serviço.</p> <p><b>Clinic. 7.</b> Os princípios do trabalho em instabilidade. Exercícios de Força em instabilidade.</p> <p><b>Clinic. 8.</b> A distribuição da carga no Meso e Microciclo. Quando e de que modo se manifesta o efeito da sua aplicação.</p> <p><b>Clinic final.</b> Sessão de questões sobre os conteúdos abordados.</p>	18

## 10. Certificado de participação.

No final do curso será atribuído um atestado de participação aos formandos que participaram no Clinic.

## 11. Programação temporal do curso

Clinic Internacional			
	13 JUN Sex.	14 JUN Sáb.	15 JUN Dom.
9:00-10:00		<b>Clinic 8</b>	<b>Clinic 2</b> Andrea e Contadin
10:00-11:00		Rosini	
11:00-12:00		<b>Clinic 4</b>	
12:00-13:00		Benis	
13:00-14:00			
14:00-15:00	Recepção Acreditação		<b>Clinic 3</b>
15:00-16:00	<b>Clinic 1</b>	<b>Clinic 5</b>	Andrea e Contadin
16:00-17:00	Romero – Fem	Benis	Final do Clinic
17:00-18:00	Rosini - Masc	<b>Clinic 6</b>	
18:00-19:00	<b>Clinic 7</b>	Benis	
19:00-20:00	Romero		

### **Clinic 1 – Sala de aula teórica.**

Prof. Eduardo Romero e Prof. Terry Rosini

A organização do trabalho de Força nas Equipas de Alto Rendimento.

**Clinic 2 – Sala de aula teórica.**

Prof. Andrea Celani e Prof. Alessandro Contadin

Pontos de referencia para o treino físico dos jovens.

**Clinic 3 – Sala de musculação prático.**

Prof. Andrea e Contandi

Exemplos de progressões para o ensino da utilização dos pesos livres no sector juvenil

**Clinic 4 – Sala de aula teórica.**

Prof. Roberto Benis

A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física no Voleibol – Teoria

**Clinic 5 – Sala de musculação prático.**

Prof. Roberto Benis

A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física no Voleibol – Pratica

**Clinic 6 – Sala de musculação prático.**

Prof. Roberto Benis

Os princípios do trabalho em instabilidade. Exercícios de Força em instabilidade.

**Clinic 7 – Sala de aula teórica, Sala de musculação prático.**

Prof. Eduardo Romero

O treino da capacidade de salto específica: Ataque, Bloco e Serviço.

**Clinic 8 – Sala de aula teórica.**

Prof. Terry Rosini

A distribuição da carga no Meso e microciclo. Quando e de que modo se manifesta o efeito da sua aplicação.

**Cupão de Inscrição (CLINIC INTERNACIONAL DE PREPARADORES FÍSICOS EM VOLEIBOL)**

**TAXA DE INSCRIÇÃO – 30,00 €**

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Telemóvel: \_\_\_\_\_ email: \_\_\_\_\_

**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 BES Banco Espírito Santo( 0007 0000 0080 5800 14723),  
enviando o registo de transferência à contabilidade da F.P. Voleibol.

**Enviar para: F.P.Voleibol - Av. de França, 549 / 4050-279 Porto Telef. 228 349 570 /**

**Fax 228 325 494 / email: formacao.fpv@mail.telepac.pt**

## 2 – CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO PARA PREPARADORES FÍSICOS EM VOLEIBOL

### Primeira Edição

PORTO – Junho/Julho 2008

#### 1. Objectivo

O curso pretende realizar uma formação técnico-prática altamente qualificada e específica, com o objectivo de “preparar” uma figura para o quadro técnico das equipas de Voleibol e das selecções nacionais, com competências específicas avançadas na análise do modelo de prestação e nos aspectos de suporte ao treino técnico-táctico, ligado a preparação física dos jogadores para a competição.

#### 2. Destinatários

O curso é destinado a um máximo de 30 participantes e 10 convidados, com prioridade para os treinadores das Selecções Nacionais de Voleibol e para os jogadores de Voleibol de alta competição.

O pedido de admissão ao curso deverá ser redigidos de acordo com o esquema apresentado mais a diante e enviado para o departamento de formação da FPV. (morada em rodapé).

A selecção dos candidatos, mediante o cumprimento dos requisitos mínimos, será efectuada em função da ordem de recepção.

#### 3. Requisitos mínimos

Maior de idade ( 18 anos a data inscrição).

##### **1. Comprovada formação:**

- 1.1 Formado em actividade física e desportiva ( não acumula com o ponto 1.2.) **2 pontos;**
- 1.2 Diploma universitário, (não acumula com o ponto 1.1.) **2 pontos;**
- 1.3 Formação específica em Voleibol (cumulativo com o ponto 1.1. ou 1.2) **1 pontos;**
- 1.4 Mestrado em Desporto e Educação física **1 pontos;**
- 1.4 Doutorado em Desporto e Educação física **3 pontos;**
- 1.5 Licenciado noutro âmbito do desporto **1 ponto;**

##### **2. Formação como treinador:**

- 2.1 Treinador de nível III. **4 pontos;**
- 2.2 Treinador de nível II. **3 pontos;**
- 2.3 Treinador de nível I. **2 pontos;**

##### **3. Treinador activo:**

- 3.1 Treinador na A1. **3 pontos**
- 3.2 Outros níveis. **2 pontos**

##### **4. Formador de treinadores**

- 4.1 Formador de nível III. **2 pontos**
- 4.2 Formador de nível II. **1 ponto**
- 4.3 Formador de nível I. **1 ponto**

##### **5. Formação como treinador de selecção nacional**

- 5.1 Selecção Sénior. (não acumula com o ponto 5.5) **4 pontos**
- 5.2 Selecção Sénior com presença em fases finais Europa e Mundial. **2 pontos.**
- 5.3 Selecção Júnior e de cadetes. **2 pontos**
- 5.4 Selecção Júnior e cadetes com presença em fases finais Europa e Mundial. **1 pontos.**
- 5.5 Adjunto de selecção Sénior. (não acumula com o ponto 5.1) **2 pontos**

#### **6. Formação como jogador:**

6.1 Jogador de Selecção Nacional **2 pontos**;

6.2 Jogador campeão Nacional da A1 **1 pontos**;

#### **7. Formação como preparador físico**

7.1 Preparador de Selecção Sénior. **2 pontos**;

7.2 Preparador de Selecção Júnior e Cadete. **1 pontos**;

#### **8. Curriculum como treinador**

8.1 Campeão nacional A1: **3 pontos**

8.2 Campeão nacional A2: **2 pontos**

8.3 Campeão nacional formação: **1 pontos**

#### **9. Competências como docente e produção científica:**

9.1 Actividade de investigação e publicação técnico o científica. **1 pontos**;

9.2 Docente em matérias técnico científicas relativas ao Voleibol. **1 pontos**;

**NOTA:** A classificação final será publicada através da Federação e não está sujeita a qualquer recurso.

#### **4. Período de desenvolvimento do curso**

O curso será anual articulado nos seguintes momentos de formação:

- a) 13, 14 e 15 de Junho - Clinic Internacional de Preparadores Físicos para Voleibol – 1º fim de semana, 3 dias (Sexta ao fim da tarde, sábado e domingo);
- b) 20, 21 e 22 de Junho - Fase concentrada – fim de semana, 3 dias (Sexta ao fim da tarde, sábado e domingo);
- c) 27, 28 e 29 de Junho - Fase concentrada – fim de semana, 3 dias (Sexta ao fim da tarde, sábado e domingo);
- d) 12 de Julho - Avaliação final – 1 dia (sábado) extensível a 2 dias caso o numero de participantes assim o exija.

#### **5. Local**

Póvoa de Varzim – Pavilhão Desportivo Municipal

#### **6. Valor da inscrição**

O valor para participação no curso é de 100 € (cem euros), englobando já o Clinic Internacional, e todo o material didáctico

Nota: As despesas de viagem, alimentação e estadia são a cargo dos participantes.

**Reembolso:** É possível anular a inscrição até 5 dias úteis antes da data de início do curso, podendo comunicar a anulação da participação via fax o email. Em tal caso será restituído na totalidade o valor de inscrição. Não serão efectuados quaisquer reembolsos após a data de início do curso.

#### **7. Articulação do curso e avaliação.**

O curso compreenderá cerca de **66** horas de trabalho, mais a avaliação final, subdivididas em 4 blocos, distribuídos por quatro fins de semana. A actividade formativa incluirá uma parte teórica e prática de apresentação das matérias pelos formadores, uma parte de trabalho de grupo, uma parte individual de exercitação e estudo, terminando na avaliação final. No final do curso será efectuada uma avaliação que incidirá sobre um projecto de trabalho específico, que será atribuído por pares de formandos no segundo modulo do curso, logo após o Clinic e antes da parte curricular.

**A frequência das aulas é obrigatória.**

## 8. Corpo docente

Docentes internacionais especialistas do Voleibol

**Prof. Roberto Benis** – Preparador físico da Selecção Sénior Feminina Alemã

Preparador Físico da Foppapedretti Bergamo A1 Feminina.

Diplomado em Osteopatia.

**Prof. Terry Rossini** – Preparador Físico da Vicenza Série A1

Preparador físico do esgrimista Olímpico Matteo Tagliarol

**Prof. Andrea Celani** – Supervisor da Preparação física da Selecção Nacional na Austrália;

Preparador físico da Idea Volley Bologna (equipa sénior e escalões jovens). Especialista em treino com jovens.

Presidente da Associação Italiana de Preparadores Físicos;

**Prof. Alessandro Contandi** – Preparador físico da USD Cuatto Giaveno Volley B2 Nacional;

Preparador físico da equipa feminina do Cafasse Cirié (Série C)

Especialista em treino com jovens.

Responsável do site [www.preparazionefisica.it](http://www.preparazionefisica.it)

**Prof. Eduardo Romero** – Preparador físico da Zoppas Industries Volley Conegliano A1.

Docentes nacionais especialistas do Voleibol

**Prof. Juan Diaz** – Treinador da Selecção Nacional Sénior Feminina.

**Prof. António Guerra** – Treinador adjunto da Selecção Nacional Sénior Feminina.

**Prof. José Afonso** – Formador da Federação Portuguesa de Voleibol.

**Prof. Rui Gomes** – Nutricionista das Selecções Nacionais.

**Prof. Tiago Dias** – Nutricionista das Selecções Nacionais.

**Enf. Terapeuta André Lobo** – Enfermeiro e Fisioterapeuta da Selecção Nacional Sénior Feminina.

**Prof. Eduardo Oliveira** – Gabinete de Fisiologia da FADEUP.

## 9. Matérias de ensino

As principais matérias de ensino serão:

- Pontos de referencia para o treino físico dos jovens.
- Os objectivos da preparação física nas etapas evolutivas dos jovens jogadores.
- Exemplos de progressões para o ensino da utilização dos pesos livres no sector juvenil
- A organização do trabalho de Força nas Equipas de Alto Rendimento.
- uso de exercícios levantamento de pesos com sobrecarga e sua adequação ao Voleibol.
- Treino da capacidade de salto específica: Ataque, Bloco e Serviço.
- Desenvolvimento da força com cargas artificiais.
- A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física no Voleibol – Teoria
- A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física no Voleibol – Prática
- A técnica de execução dos exercícios mais comuns para o desenvolvimento da força com caracter artificial;
- Trabalho proprioceptivo como coadjuvante do treino da força;
- Uso do elemento de instabilidade para a preparação física no Voleibol.
- Os princípios do trabalho em instabilidade.
- Exercícios de Força em instabilidade.
- Fisiologia aplicada ao Voleibol.
- Conhecimento de biomecânica aplicada ao uso de maquinas e movimentos com sobrecarga.
- Trabalho metabólico geral e específico em Voleibol
- As características metabólicas e mecânico musculares do jogador de voleibol
- Modelo de prestação em Voleibol – confronto entre todas as categorias.



- Planeamento para a Formação a Longo Prazo
- Efeito da carga durante o micro ciclo e no planeamento
- A Periodização - Teórica
- A organização anual, mensal e semanal do treino no voleibol em equipas de elite, de nível médio e de jovens.
- A Periodização –Prática.
- A avaliação funcional de campo para implementação do treino
- Trabalho de Resistência no Voleibol e meios de Controlo.
- Meios de Controle do Trabalho de Resistência: o uso do Sistema Polar;
- Teste do Yo-Yo no Voleibol.
- Apresentar um Protocolo de Testes para os diferentes níveis.
- Protocolo de Testes com o Ergo-jump: Squat test; CMJ; SJ; DJ; Isocinéticos.
- A avaliação da funcionalidade muscular do jogador de Voleibol, para a escolha dos exercícios e visualização da sua problemática.
- Teste de avaliação e desenvolvimento da capacidade de prestação sobre a base de dados recolhida.
- Nutrição no Trabalho de Força e no Desporto.
- Alimentação e integração no desporto e no voleibol.
- A organização das diversas sessões de treino e colocação das diversas intervenções da preparação física a problemática alimentar e integração no voleibol.
- A força: definição e classificação.
- A expressão de força no modelo de prestação voleibolístico.
- A utilização de meios alternativos para o desenvolvimento da força.
- Circuitos de Treino da Força, controlo diário e a médio prazo.
- Avaliação de treino.
- Elementos da estatística para controlo do treino desportivo.
- As diferentes escolas de pensamento na preparação física. Treino de força máxima,
- Potência e explosividade, diferentes entendimentos.
- A reabilitação funcional. Tarefas de preparação física e sinergia com o trabalho de fisioterapia
- A mobilidade articular: método de alongamento e estratégia de intervenção.
- Técnica de stretching, SGA e (aquecimento dinâmico)
- A prevenção específica: conhecimentos de patologia crónica no voleibol e protocolo e interação com a fisioterapia
- Estratégias de intervenção com jogadores em recuperação mas com riscos de reincidência. O trabalho Preventivo.
- Trabalho em água para a prevenção de patologias e para condicionamento.
- Trabalho de prevenção de lesões; recuperação de lesões; correcção postural.
- Abordagem psicológica; relaxação, respiração e yoga.

#### **10. Certificado de participação.**

No final do curso será atribuído um atestado de participação aos formandos que frequentaram as aulas e que superaram a avaliação final.

### 11. Programação do curso.

O quadro seguinte apresenta o programa horário preliminar do curso, que poderá ser sujeito a variações por motivos organizativos.

	Bloco	Descrição	Horas
B1	Clinic internacional de preparadores físicos	<b>Clinic. 1.</b> A organização do trabalho de Força nas Equipas de Alto Rendimento. <b>Clinic. 2.</b> Pontos de referencia para o treino físico dos jovens. <b>Clinic. 3.</b> Exemplos de progressões para o ensino da utilização dos pesos livres no sector juvenil <b>Clinic. 4.</b> A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física do Voleibol <b>Clinic. 5.</b> A utilização dos Pesos Livres no Voleibol <b>(Prática)</b> . <b>Clinic. 6.</b> O treino da capacidade de salto específica: Ataque, Bloco e Serviço. <b>Clinic. 7.</b> Os princípios do trabalho em instabilidade. Exercícios de Força em instabilidade. <b>Clinic. 8.</b> A distribuição da carga no Meso e Microciclo. Quando e de que modo se manifesta o efeito da sua aplicação <b>Clinic final</b> - Sessão de questões sobre os conteúdos abordados	18
B2	Planeamento do treino físico.  Avaliação e controlo da condição física	<b>Mod. 1.</b> Fisiologia aplicada ao Voleibol. <b>Mod. 2.</b> Modelo de prestação em voleibol – confronto entre todas as categorias. <b>Mod. 3.</b> Planeamento para a formação, longo prazo. <b>(Work-shop)</b> <b>Mod. 4.</b> O efeito da carga durante o micro ciclo e no planeamento <b>(Work-shop / sessão)</b> <b>Mod. 5.</b> A periodização. <b>Mod. 6.</b> A periodização <b>(Prática)</b> . <b>Mod. 7.</b> O trabalho de resistência no Voleibol e meios de controlo. <b>Mod. 8.</b> Meios de Controle do Trabalho de Resistência: o uso do Sistema Polar; o Teste do Yo-Yo no Voleibol. <b>Mod. 9.</b> Apresentar um protocolo de testes para os diferentes níveis de prática. <b>Mod. 10.</b> Protocolo de testes com o ergo jump. Squat test; CMJ; SJ; DJ; Testes Isocinética.	20
B3	Concretização prática	<b>Mod. 11.</b> Nutrição no Trabalho de Força e no Desporto. <b>Mod. 12.</b> Nutrição na competição Clubes e Selecção <b>Mod. 13.</b> Utilização de meios alternativos para o desenvolvimento da força. <b>Mod. 14.</b> Circuitos de treino de força, controlo diário e a médio prazo. <b>Mod. 15.</b> Circuitos de treino da força, controlo diário e a médio prazo. <b>(Prática)</b> <b>Mod. 16.</b> As diferentes escolas de pensamento na preparação física. Treino de força máxima, potência e explosividade, diferentes entendimentos. <b>(Prática)</b> <b>Mod. 17.</b> Técnica de stretching, SGA e o Balístico <b>(aquecimento dinâmico)</b> <b>Mod. 18.</b> Trabalho de prevenção lesões; correcção postural. <b>Mod. 19.</b> Meios de recuperação de lesões. <b>Mod. 20.</b> Abordagem psicológico, relaxação, respiração e yoga.	20
B4	Avaliação	Apresentação e defesa dos trabalhos efectuados pelos formandos.	8

## 12. Programação temporal do curso

	B1			B2			B3			B4	
	Clinic Internacional			Planeamento: Avaliação			Concretização: Prática			Avaliação	
	13 JUN Sex.	14 JUN Sáb.	15 JUN Dom.	20 JUN Sex.	21 JUN Sáb.	22 JUN Dom.	27 JUN Sex.	28 JUN Sáb.	29 JUN Dom.	12 JUL Sáb.	13 JUL Dom.
9:00		Clinic8 Rosini	Clinic2 Andrea Contadin		Mod7 Polar	Mod3 Juan Diaz		Mod13 António Guerra	Mod17 André Lobo	Mod21 Avaliação Mod21 Avaliação	
10:00											
11:00											
12:00		Clinic4 Benis			Mod8 Polar	Mod4 Juan Diaz		Mod14 António Guerra	Mod18 André Lobo	Mod21 Avaliação Mod21 Avaliação	
13:00											
14:00											
15:00	Recepção Acreditação		Clinic3 Andrea Contadin								
16:00	Clinic1 Romero – Fem	Clinic5 Benis	Final do Clinic	Mod1 Eduardo	Mod9 António Guerra	Mod5 Juan Diaz	Mod11 Rui Gomes Tiago Dias	Mod15 António Guerra	Mod19 André Lobo	Mod21 Avaliação Mod21 Avaliação	
17:00											
18:00	Rosini – Masc	Clinic6 Benis			Mod10 António Guerra	Mod6 Juan Diaz		Mod16 António Guerra	Mod20 André Lobo	Mod21 Avaliação Mod21 Avaliação	
19:00	Clinic7 Romero			Mod2 Afonso			Mod12 Rui Gomes Tiago Dias				
20:00										Encerramento	

### Clinic 1 – Sala de aula teórica.

Prof. Eduardo Romero e Prof. Terry Rosini

A organização do trabalho de Força nas Equipas de Alto Rendimento.

### Clinic 2 – Sala de aula teórica.

Prof. Andrea Celani e Prof. Alessandro Contadin

Pontos de referencia para o treino físico dos jovens.

### Clinic 3 – Sala de musculação prático.

Prof. Andrea e Contadin

Exemplos de progressões para o ensino da utilização dos pesos livres no sector juvenil

### Clinic 4 – Sala de aula teórica.

Prof. Roberto Benis

A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física no Voleibol – Teoria

### Clinic 5 – Sala de musculação prático.

Prof. Roberto Benis

A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física no Voleibol – Pratica

### Clinic 6 – Sala de musculação prático.

Prof. Roberto Benis

Os princípios do trabalho em instabilidade. Exercícios de Força em instabilidade.

### Clinic 7 – Sala de aula teórica, Sala de musculação prático.

Prof. Eduardo Romero

O treino da capacidade de salto específica: Ataque, Bloco e Serviço.

### Clinic 8 – Sala de aula teórica.

Prof. Terry Rosini

A distribuição da carga no Meso e microciclo. Quando e de que modo se manifesta o efeito da sua aplicação.

**Modulo 1 – Sala de aula teórica.**

Prof. Eduardo Oliveira

Fisiologia aplicada ao Voleibol.

**Modulo 2 – Sala de aula teórica.**

Prof. José Afonso

Modelo de prestação em Voleibol – confronto entre todas as categorias.

**Modulo 3 – Sala de aula teórica.**

Prof. Juan Díaz

Planeamento para a Formação a Longo Prazo

**Modulo 4 – Sala de aula teórico e prático.**

Prof. Juan Díaz

Work-shop O efeito da carga durante o micro ciclo e no planeamento

**Modulo 5 – Sala de aula teórica.**

Prof. Juan Díaz

A Periodização

**Modulo 6 – Sala de aula prática.**

Prof. Juan Díaz

A Periodização

**Modulo 7 – Sala de aula teórica.**

Trabalho de Resistência no Voleibol e meios de Controlo.

**Modulo 8 – Pavilhão, prático**

Meios de Controle do Trabalho de Resistência: o uso do Sistema Polar;  
o Teste do Yo-Yo no Voleibol.

**Modulo 9 – Sala de aula teórica.**

Prof. António Guerra

Apresentar um Protocolo de Testes para os diferentes níveis.

**Modulo 10 – Sala de aula teórico e prático**

Prof. António Guerra

Protocolo de Testes com o Ergo-jump: Squat test; CMJ;SJ;DJ; Isocinéticos.

**Modulo 11 – Sala de aula teórica.**

Prof. Rui Gomes e Tiago Dias (Fac. Ciências da Nutrição - UP)

Nutrição no Trabalho de Força e no Desporto.

**Modulo 12 – Sala de aula teórica.**

Prof. Rui Gomes e Tiago Dias (Fac. Ciências da Nutrição - UP)

Nutrição na competição Clubes e Selecção

**Modulo 13 – Sala de aula teórica.**

Prof. António Guerra

A utilização de meios alternativos para o desenvolvimento da força.

**Modulo 14 – Sala de aula teórica.**

Prof. António Guerra

Circuitos de Treino da Força, controlo diário e a médio prazo.

**Modulo 15 – Sala de musculação prático.**

Prof. António Guerra

Circuitos de Treino da Força, controlo diário e a médio prazo. (Prático)

**Modulo 16 – Sala de musculação prático.**

Prof. António Guerra

As diferentes escolas de pensamento na preparação física. Treino de força máxima, potência e explosividade, diferentes entendimentos.

**Modulo 17 – Sala de aula teórico e prático**

Enf. Terapeuta André Lobo

Aquecimento dinâmico e Técnica de stretching, SGA.

**Modulo 18 – Sala de aula teórico e prático**

Enf. Terapeuta André Lobo

Trabalho de prevenção de lesões; correcção postural.

**Modulo 19 – Sala de aula teórica.**

Enf. Terapeuta André Lobo

Meios de recuperação de lesões

**Modulo 20 – Sala de aula teórico e prático**

Enf. Terapeuta André Lobo

Abordagem psicológica; relaxação, respiração e yoga.

Porto e Secretaria da Federação Portuguesa de Voleibol, 07.Maio.2008

**A Direcção**

**Cupão de Inscrição (CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO PARA PREPARADORES FÍSICOS EM VOLEIBOL)**

**TAXA DE INSCRIÇÃO – 100,00 €**

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Telemóvel: \_\_\_\_\_ email: \_\_\_\_\_

**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 BES Banco Espírito Santo (0007 0000 0080 5800 14723),  
enviando o registo de transferência à contabilidade da F.P. Voleibol.

**Enviar para: F.P.Voleibol - Av. de França, 549 / 4050-279 Porto Telef. 228 349 570**

**Fax 228 325 494 email: formacao.fpv@mail.telepac.pt**

## OBJECTIVO

O curso pretende realizar uma formação técnico-prática altamente qualificada e específica, com o objectivo de "preparar" uma figura para o quadro técnico das equipas de Voleibol e das selecções nacionais, com competências específicas avançadas na análise do modelo de prestação e nos aspectos de suporte ao treino técnico-táctico, ligado a preparação física dos jogadores para a competição.

## DESTINATÁRIOS

Máximo de 30 participantes.

Aberto a todos os interessados mediante o envio de Curriculum Vitae.

## INSCRIÇÃO

O valor para participação no curso é de  
**100 euros**

Englobando já o Clinic Internacional, um equipamento para a parte prática, e todo o material didáctico

## Período de desenvolvimento do curso

O curso será anual articulado nos seguintes momentos de formação:

- a) 13, 14 e 15 de Junho** - Clinic Internacional de Preparadores Físicos para Voleibol - 1º fim de semana, 3 dias (Sexta à tarde, sábado e domingo);
- b) 20, 21 e 22 de Junho** - Fase concentrada - fim de semana, 3 dias (Sexta ao fim da tarde, sábado e domingo);
- c) 27, 28 e 29 de Junho** - Fase concentrada - fim de semana, 3 dias (Sexta ao fim da tarde, sábado e domingo);
- d) 12 de Julho** - Avaliação final - 1 dia (sábado) extensível a 2 dias caso o número de participantes assim o exija.

## CORPO DOCENTE

### Docentes internacionais especialistas do Voleibol

#### **Prof. Roberto Benis**

Preparador físico da Sel. Sénior Feminina Alemã  
Prep. Físico da Foppapedretti Bergamo A1 Feminina  
Diplomado em Osteopatia

#### **Prof. Terry Rossini**

Preparador Físico da Vicenza Série A1  
Prep. físico do esgrimista Olímpico Matteo Tagliarol

#### **Prof. Andrea Celani**

Supervisor da Prep. física da Sel. Nac. na Austrália;  
Preparador físico da Idea Volley Bologna  
(equipa sénior e escalões jovens)  
Especialista em treino com jovens  
Presidente da Ass. Italiana de Preparadores Físicos;

#### **Prof. Alessandro Contandi**

Prep. físico da USD Cuatto Giaveno  
Volley B2 Nacional;  
Prep. físico da equipa feminina do Cafasse Cirié (Série C)  
Especialista em treino com jovens  
Responsável do site [www.preparazionefisica.it](http://www.preparazionefisica.it)

#### **Prof. Eduardo Romero**

Preparador físico da Zoppas Industries  
Volley Conegliano A1

### Docentes nacionais especialistas do Voleibol

#### **Prof. Juan Diaz**

Treinador da Selecção Nacional Sénior Feminina

#### **Prof. António Guerra**

Treinador adjunto da Selecção Nacional Sénior Feminina

#### **Prof. José Afonso**

Formador da Federação Portuguesa de Voleibol

#### **Prof. Rui Gomes**

Nutricionista das Selecções Nacionais

#### **Prof. Tiago Dias**

Nutricionista das Selecções Nacionais

#### **Enf. Terapeuta André Lobo**

Enfermeiro e Fisioterapeuta da Sel. Nac. Sén. Feminina

#### **Prof. Eduardo Oliveira**

Gabinete de Fisiologia da FADEUP



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

## Curso de Especialização para Preparadores Físicos em Voleibol

Junho/Julho de 2008

Póvoa de Varzim

Pavilhão Desportivo Municipal



PROGRAMAÇÃO DO CURSO

O quadro seguinte apresenta o programa horário preliminar do curso, que poderá ser sujeito a variações por motivos organizativos.

BLOCO	DESCRIÇÃO
Clinic internacional de preparadores físicos	
Clinic. 1.	A organização do trabalho de Força nas Equipas de Alto Rendimento.
Clinic. 2.	Pontos de referencia para o treino físico dos jovens.
Clinic. 3.	Exemplos de progressões para o ensino da utilização dos pesos livres no sector juvenil
Clinic. 4.	A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física do Voleibol
Clinic. 5.	A utilização dos Pesos Livres no Voleibol (Prática).
Clinic. 6.	O treino da capacidade de salto específica: Ataque, Bloco e Serviço.
Clinic. 7.	Os princípios do trabalho em instabilidade. Exercícios de Força em instabilidade.
Clinic. 8.	A distribuição da carga no Meso e Microciclo. Quando e de que modo se manifesta o efeito da sua aplicação
Clinic final	Sessão de questões sobre os conteúdos abordados



Informações: FPVoleibol [formacao.fpv@mail.telepac.pt]

<b>BLOCO</b> Planeamento do treino físico Avaliação e controlo da condição física	<b>BLOCO</b> Concretização prática
<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>
<b>Mod. 1.</b> Fisiologia aplicada ao Voleibol.	<b>Mod. 11.</b> Nutrição no Trabalho de Força e no Desporto.
<b>Mod. 2.</b> Modelo de prestação em voleibol - confronto entre todas as categorias.	<b>Mod. 12.</b> Nutrição na competição Clubes e Seleção
<b>Mod. 3.</b> Planeamento para a formação, longo prazo. (Work-shop)	<b>Mod. 13.</b> Utilização de meios alternativos para o desenvolvimento da força.
<b>Mod. 4.</b> O efeito da carga durante o micro ciclo e no planeamento (Work-shop/ sessão)	<b>Mod. 14.</b> Circuitos de treino de força, controlo diário e a médio prazo.
<b>Mod. 5.</b> A periodização.	<b>Mod. 15.</b> Circuitos de treino da força, controlo diário e a médio prazo. (Prática)
<b>Mod. 6.</b> A periodização (Prática).	<b>Mod. 16.</b> As diferentes escolas de pensamento na preparação física. Treino de força máxima, potência e explosividade, diferentes entendimentos. (Teorico-Prática)
<b>Mod. 7.</b> O trabalho de resistência no Voleibol e meios de controlo.	<b>Mod. 17.</b> Técnica de stretching, SGA e o Balístico (aquecimento dinâmico)
<b>Mod. 8.</b> Meios de Controlo do Trabalho de Resistência: o uso do Sistema Polar; o Teste do Yo-Yo no Voleibol.	<b>Mod. 18.</b> Trabalho de prevenção lesões; correção postural.
<b>Mod. 9.</b> Apresentar um protocolo de testes para os diferentes níveis de prática.	<b>Mod. 19.</b> Meios de recuperação de lesões.
<b>Mod. 10.</b> Protocolo de testes com o ergo jump. Squat test; CMJ; SJ; Dú; Testes Isocinética.	<b>Mod. 20.</b> Abordagem psicológico, relaxação, respiração e yoga.
<b>BLOCO</b> Concretização prática	<b>BLOCO</b> Concretização prática
<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>
<b>Mod. 11.</b> Nutrição no Trabalho de Força e no Desporto.	Apresentação e defesa dos trabalhos efectuados pelos formandos.
<b>Mod. 12.</b> Nutrição na competição Clubes e Seleção	
<b>Mod. 13.</b> Utilização de meios alternativos para o desenvolvimento da força.	
<b>Mod. 14.</b> Circuitos de treino de força, controlo diário e a médio prazo.	
<b>Mod. 15.</b> Circuitos de treino da força, controlo diário e a médio prazo. (Prática)	
<b>Mod. 16.</b> As diferentes escolas de pensamento na preparação física. Treino de força máxima, potência e explosividade, diferentes entendimentos. (Teorico-Prática)	
<b>Mod. 17.</b> Técnica de stretching, SGA e o Balístico (aquecimento dinâmico)	
<b>Mod. 18.</b> Trabalho de prevenção lesões; correção postural.	
<b>Mod. 19.</b> Meios de recuperação de lesões.	
<b>Mod. 20.</b> Abordagem psicológico, relaxação, respiração e yoga.	
<b>BLOCO</b> Concretização prática	<b>BLOCO</b> Concretização prática
<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>
Apresentação e defesa dos trabalhos efectuados pelos formandos.	

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 (Banco Espírito Santo BES 0007 0000 0080580014723), enviando o registo de transferência à contabilidade da F.P. Voleibol.



## OBJECTIVO

O Clinic Internacional de Preparadores Físicos em Voleibol, pretende realizar uma formação técnico-prática altamente qualificada e específica, com o objectivo da formação e reciclagem de treinadores e preparadores físicos, com competências específicas avançadas na análise do modelo de prestação e nos aspectos de suporte ao treino técnico-tático, ligado a preparação física dos jogadores para a competição.

## DESTINATÁRIOS

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

## INSCRIÇÃO

**30 EUROS**

Inscrição até ao dia 9 de Junho de 2008  
e-mail para: [formacao.fpv@mail.telepac.pt](mailto:formacao.fpv@mail.telepac.pt)

### Nota:

As despesas de viagem, alimentação e estadia são a cargo dos participantes.

### Reembolso:

É possível anular a inscrição até 9 de Junho de 2008 - Segunda-Feira, podendo comunicar a anulação da participação via fax o e-mail. Em tal caso será restituído na totalidade o valor de inscrição. Não serão efectuados quaisquer reembolsos após esta data.

## CORPO DOCENTE

### Especialistas internacionais em Voleibol

#### Prof. Roberto Benis

Preparador físico da Seleção Sénior Feminina Alemã  
Preparador Físico da Foppapedretti Bergamo A1 Feminina.  
Diplomado em Osteopatia

#### Prof. Terry Rossini

Preparador Físico da Vicenza Série A1  
Preparador físico do esgrimista Olímpico Matteo Tagliarol

#### Prof. Andrea Celani

Supervisor da Preparação física da Seleção Nacional na Austrália  
Preparador físico da Idea Volley Bologna (equipa sénior e escalões jovens).  
Especialista em treino com jovens.  
Presidente da Associação Italiana de Preparadores Físicos

#### Prof. Alessandro Contandi

Preparador físico da USD Cuatto Giaveno Volley B2 Nacional;  
Preparador físico da equipa feminina do Cafasse Cirié (Série C)  
Especialista em treino com jovens.  
Responsável do site [www.preparazionefisica.it](http://www.preparazionefisica.it)

#### Prof. Eduardo Romero

Preparador físico da Zoppas Industries Volley Conegliano A1.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

## Clinic Internacional de Preparadores Físicos em Voleibol

**13, 14 e 15 de Julho de 2008**

Póvoa de Varzim

Pavilhão Desportivo Municipal



## Sexta-Feira, 13 de Junho

14:00 - Recepção e acreditação

15:00 - Clinic 1 - Sala de aula teórica

**Prof. Eduardo Romero e Prof. Terry Rosini**

A organização do trabalho de Força nas Equipas de Alto Rendimento

18:00 - Clinic 7 - Sala de aula teórica

Sala de musculação prático

**Prof. Eduardo Romero**

O treino da capacidade de salto específica: Ataque, Bloco e Serviço



Informações: FPVoleibol [formacao.fpv@mail.telepac.pt]

## Sábado, 14 de Junho

09:00 - Clinic 8 - Sala de aula teórica

**Prof. Terry Rosini**

A distribuição da carga no Meso e microciclo. Quando e de que modo se manifesta o efeito da sua aplicação.

11:00 - Clinic 4 - Sala de aula teórica

**Prof. Roberto Benis**

A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física no Voleibol - Teoria

15:00 - Clinic 5 - Sala de musculação prático

**Prof. Roberto Benis**

A utilização dos Pesos Livres na Preparação Física no Voleibol - Prática

17:00 - Clinic 6 - Sala de musculação prático

**Prof. Roberto Benis**

Os princípios do trabalho em instabilidade. Exercícios de Força em instabilidade.

## Domingo, 15 de Junho

09:00 - Clinic 2 - Sala de aula teórica

**Prof. Andrea Celani e Prof. Alessandro Contadin**

Pontos de referência para o treino físico dos jovens

14:00 - Clinic 3 - Sala de musculação prático

**Prof. Andrea e Contandi**

Exemplos de progressões para o ensino da utilização dos pesos livres no sector juvenil

16:00 - Encerramento do Clinic

## 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 (Banco Espírito Santo BES 0007 0000 0080580014723), enviando o registo de transferência à contabilidade da F.P. Voleibol.