



## 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 15 - 2009|2010

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

#### 1 – VOLEIBOL EM MANUTENÇÃO

OS DESAFIOS PARA COMEÇAR AGORA A COMPETIR AMANHÃ

#### ACÇÃO SOBRE TREINO FÍSICO – O TREINO FUNCIONAL EM VOLEIBOL

11 – 12 – 13 Junho

19 – 20 Junho

- Estar funcional em vez de estar em forma
- Individualizar, individualizar, individualizar
- Trabalho preventivo
- Promover a longevidade competitiva
- Treinar muito mais cada vez menos

O preço da inscrição é de 100,00 Euros.

O Numero de inscrições são limitadas a: 40 pessoas

A FPV., reserva-se o direito de suspender a realização da acção, concluído o prazo de inscrição, se não existirem o número mínimo de alunos suficientes para a sua organização, informando para tal, todos os interessados que se tenham inscrito.

#### Cupão de Inscrição: ACÇÃO SOBRE TREINO FÍSICO – O TREINO FUNCIONAL EM VOLEIBOL

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

Morada completa: \_\_\_\_\_ CP- \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

N.I.F. \_\_\_\_\_

Telemóvel: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Formação Académica e Desportiva: \_\_\_\_\_

#### 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 e referindo – **ACÇÃO SOBRE TREINO FÍSICO – O TREINO FUNCIONAL EM VOLEIBOL**, bem como o nome de quem faz a transferência bancária e a favor de quem, se este não for o mesmo (enviar após a transferência o respectivo comprovativo via fax ou e-mail)

TODAS AS INSCRIÇÕES DEVERÃO SER ACOMPANHADAS PELO CORRESPONDENTE COMPROVATIVO DE PAGAMENTO.

O prazo de inscrição finaliza no dia – 9 de Junho (4.ª Feira). As inscrições terão um limite de 40 pessoas.

Enviar para: F. P. Voleibol - Av. de França, 549 / 4050-279 Porto

E-mail: formacao.fpv@mail.telepac.pt

## TREINO FUNCIONAL

Os actuais modelos de treino físico a nível mundial – aplicados ao nosso voleibol

### Objectivos:

Transmitir princípios mais actuais no treino físico aplicados no desporto mundial, as tendências e as abordagens mais actuais que se estão a vulgarizar no Voleibol, na NBA e no Football americano.

Disponibilizar meios para a avaliação, aplicação e controlo do trabalho físico, para:

Populações que estão a entrar na modalidade;

Para grupos de trabalho muito heterogéneos;

Assim como para as equipas com níveis de competição mais elevados.

### **População alvo:**

Treinadores e Preparadores Físicos de Voleibol – prioridade Treinadores A1, A2 e Formação.

Professores de Educação Física.

Praticantes da modalidade.

Enfermeiros e fisioterapeutas.

### **Acção de formação com forte componente prática vivenciada**

1 - Entrega de documentos de apoio.

2 - Entrega de base de dados de imagens em folhas de Excel.

3 – Sessão teórica de esclarecimento e dúvidas.

4 – Sessões práticas vivenciadas.

### **1: Stretching global actif para o voleibol.**

Enfermeiro da selecção nacional: André Lobo

- Noções de reeducação postural global (RPG).
- Utilização do stretching global actif (SGA) no treino e na competição.
- Avaliação postural e protocolo de testes para a flexibilidade.
- Aplicação dos princípios do SGA aos exercícios de flexibilidade e alongamento.

Documento com a explicação dos princípios e das técnicas de SGA.

Vídeos dos principais exercícios.

### **2: O que é o Treino funcional?**

Departamento técnico e de formação da FPV: Prof. António guerra

Controlo postural, propriocepção, estabilidade, equilíbrio.

- Avaliação postural e funcional
  - Funcional movement screen (FMS).
  - Self movement screen (SMS).
  - Y teste - teste de estabilidade.
- Core
- Treino de agilidade
- Força funcional – noção clara do trabalho funcional.
  - Integrar.
  - Coordenar.
  - Equilíbrio.
  - Multiarticular.
  - Não utilização de movimentos guiados.
  - Em pé.
  - Unilateral.

- Pliometria
- O trabalho excêntrico – recuperação e performance
  - Yoyo squat.
  - Versa pully

Documentos para cada um dos temas.

Vídeos dos principais exercícios.

### **3: Treino físico para diferentes níveis de formação, competição e rendimento.**

Apresentação com diferentes níveis de progressão.

Preparador e recuperador físico:

- Trabalho de prevenção.
- Core (inglês) ou gainage (francês).
  - Noção do que é o core no desporto.
  - A respiração no core.
  - Noção de compreensão do “serape’s effect”.
  - 3 ou 5 níveis de trabalho.
  - Investigação e estudos.
  - Importância do CORE no Voleibol.
- Proprioceptivo – “o sexto sentido”.
- Trabalho específico para os apoios.
- Treino de força em instabilidade.
  - Com poucos recursos - Voleibol
  - TRX
  - Aqua-hit
  - Kettlebell
- Musculação específica para voleibol
  - Avaliação: isocinética e testes de plataforma de força.
  - Introdução ao treino da força.
  - Treino de resistência, hipertrófico, neural e explosivo.
  - Trabalho físico por posto específico.
  - O trabalho pliométrico para o voleibol.
- Halterofilismo

Professor de halterofilismo

- Formação em levantamento de pesos como um dos aspectos fundamentais para a formação do jogador de alto nível.
- Progressão pedagógica para o arremesso e arranque com três níveis.

Documentos para cada um dos temas.

Vídeos dos principais exercícios.

### **4: Self myofascial release (SMR) como treino de recuperação**

Uma proposta para o final do treino como meio de recuperação.

- Noções básicas de “trigger points”.
- Self myofascial release
- Os exercícios de SMR
- Protocolos para o treino

Documento com a explicação dos princípios e das técnicas de SMR.

Vídeos dos principais exercícios.

Base de dados de imagens.

## Calendários e Horários

### Dia 11 de Junho - 6ª feira

16h – 20h:

Tema: **O que é o Treino funcional?** Professor António Guerra

Local - Auditório Dr. Araújo de Barros nas instalações da sede FPV.

### Dia 12 de Junho - Sábado

9h – 13h:

Local: Instituto Politécnico do Porto / Sala e Pavilhão

**Trabalho de prevenção.** Enfermeiro André Lobo

**Core.** Preparador e recuperador Físico Do FCP António Dias

14h30 – 18h:

**Proprioceptivo** - Preparador e recuperador Físico do FCP António Dias

**O trabalho excêntrico** – Preparador e recuperador físico do FCP Prof. António Dias

**Recuperação e performance**

**Yoyo squat.**

### Dia 13 de Junho - Domingo

9h – 13h:

Local: Instituto Politécnico do Porto / Sala e Pavilhão

**Treino de força em instabilidade. Com poucos recursos - Voleibol**

**TRX** – Professor de Educação Física e PT António Gonçalves

**Kettlebell** - Professor de Educação Física e PT António Gonçalves

14h30 – 18h:

**Aqua-hit** – Prof. António Guerra

**Trabalho específico para os apoios. Leaders** - idem

**Self myofascial release (SMR) como treino de recuperação** – Fisioterapeuta Bárbara Magalhães

**Noções básicas de “trigger points”** - idem

**Self myofascial release** - idem

### Dia 19 de Junho - Sábado

9h – 13h:

Local: Auditório Dr. Araújo de Barros nas instalações da sede FPV.

**Noções de RPG**

**SGA - Stretching Global Actif para o voleibol.** Enfermeiro André Lobo

14h30 – 18h30:

**Kinésio tape** - Fisioterapeuta João Alves

### Dia 20 de Junho - Domingo

9h – 13h:

Local: Pavilhão Municipal da Povoia do Varzim/ Sala Teoria e Ginásio de Musculação.

Tema: **Musculação específica para voleibol** – Prof. António Guerra

**Halterofilismo** – idem.