



## 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 16 - 2009|2010

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

#### **CURSO NACIONAL DE TREINADORES DE GRAU III**

Encontram-se abertas, até ao dia 12.Julho.2010, as inscrições provisórias para a frequência do Curso de Treinadores de Grau III.

Na época de 2010/2011, será obrigatória para os Treinadores da Divisão A1 Masculina e Feminina a Carteira de Treinador de Grau III.

Aos candidatos que frequentarem o Curso de Grau III de 2010, e obtiverem aprovação nos testes finais e avaliação prática, no final do curso ser-lhes-á concedida **Aprovação Condicional no Grau III**.

#### **CURSO NACIONAL DE GRAU III**

##### **Objectivos – Preparação dos Treinadores para:**

- ✓ Orientação de Equipas da Divisão A1 Masculinos e Femininos;
- ✓ Partilhar conhecimentos teóricos e práticos para gestão de equipas de alto nível – clubes e selecções, visando:
  - APROFUNDAMENTO DOS CONCEITOS FUNDAMENTAIS DO JOGO DE VOLEIBOL, PLANEAMENTO E PRINCÍPIOS A SEREM UTILIZADOS NAS SESSÕES DE TREINO;
  - PROVER OS CANDIDATOS COM OS CONHECIMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS AVANÇADOS, DE MODO A QUE ESTES SEJAM CAPAZES DE OS APLICAR NOS SEGUINTE ASPECTOS ESPECÍFICOS DA SUA ACTIVIDADE DIÁRIA:
  - PLANEAMENTO DA ÉPOCA DESPORTIVA;
  - CONDUÇÃO DA EQUIPA EM ALTA COMPETIÇÃO;
  - AVALIAR O ATLETA E A EQUIPA.

##### **Critérios de Acesso:**

Frequência máxima de 30 Treinadores e mínimo para a sua realização de 15, com as seguintes condições de admissão:

- ✓ Possuírem o Curso de Nível II ou Equivalência comprovada.
- ✓ Nas 4 épocas anteriores (de 2005/06 à actual) à realização do Curso, terem exercido a actividade de Treinador (Clubos ou Selecções), pelo menos durante 3 épocas.

##### **Condições Preferenciais:**

- ✓ Ser ou poder ser treinador de A1, A2, principal ou adjunto.
- ✓ Ser proposto pelo Clube onde treina (carta de referência).
- ✓ “Curriculum” e frequência de Acções de Formação realizadas e ou apoiadas pela F. P. Voleibol e suas Associações.

**Datas:** 17 a 28 de Julho.

**Horário Tipo:**

09H00 - 13H00  
14H30 - 19H00  
21H00 - 23H00 (Se necessário, em dias a definir)

**Disciplinas e Carga Horária:**

**96 horas**

- ▶ Medicina Desportiva (Anatomia e Fisiologia do Esforço, Nutrição, Controle do Treino);
- ▶ Coaching;
- ▶ Psicologia Desportiva (Liderança, Dinâmica, Ansiedade, Tr. Ment.)
- ▶ Teoria e Metodologia do Treino / Treino Físico (Teoria e Prática)
- ▶ Estatística, Observação e Preparação de Jogo (Teoria e Prática)
- ▶ Direcção de Equipa
- ▶ Técnicas do Treinador
- ▶ Formação Técnico-Táctica individual
- ▶ Táctica (Teoria e Prática)
- ▶ Voleibol de Praia
- ▶ Avaliação: Matérias Gerais e Específicas – Teste versus Trabalho escrito
- ▶ Avaliação Prática (apresentação de unidade de treino e direcção de exercício treino – tema) .

**Trabalho Complementar extra-curso:**

- Relatório do trabalho desenvolvido durante a época de 2010/2011 – 8 meses (Setembro / Abril) ou anterior, no caso de não exercer na época em causa.
- Apresentação de um artigo, sobre um tema a escolher, entre: Técnica; Táctica; Metodologia do Treino; Psicologia Desportiva; Coaching; Estatística, Observação e Preparação de Jogo.

Após a apresentação destes trabalhos, até Julho de 2011, será publicado o Resultado Final – **Apto.**

**Local:** Porto – Instituto Politécnico do Porto.

**Alojamento:**

Os candidatos deverão providenciar o seu próprio alojamento.

**Inscrição:**

- O prazo limite de inscrição é o dia 12 de Julho;
- A taxa de inscrição normal é de €: 180 (Cento e Oitenta Euros);
- **As inscrições deverão ser enviadas sem taxa de inscrição;**
- Após a apreciação da Candidatura, os candidatos aceites serão informados. A partir desse momento, deverão, no prazo de 2 dias, enviar a respectiva taxa de inscrição.

**Nota:** a realização deste Curso implica o número mínimo de 15 Candidatos e o máximo de 30.

## FICHA DE INSCRIÇÃO

Enviar para: **F.P.Voleibol – Curso de Grau III**

Departamento Técnico / Formação

**AVENIDA DE FRANÇA, 549 / 4050-279 PORTO**

TEL: (+351) 22 834 95 70 FAX: (+351) 22 832 54 9

E-Mail: [formacao.fpv@mail.telepac.pt](mailto:formacao.fpv@mail.telepac.pt)

### Ficha de Inscrição – Curso de Grau III:

Nome \_\_\_\_\_

nascido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_,

Rua \_\_\_\_\_ n.º - \_\_\_\_\_

Código Postal \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_, residente em \_\_\_\_\_

treinador de \_\_\_\_\_ Nível, licença da FPV., n.º- \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (data).

### Cupão de Pagamento da Inscrição: Curso de Treinadores de Voleibol de Grau – III

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

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

Código Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Telemóvel: \_\_\_\_\_

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

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

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 – **CURSO DE TREINADORES DE GRAU III, bem como o nome de quem faz a transferência bancária e a favor de quem, se este não for o mesmo.**

O prazo de inscrição finaliza no dia – 12 de Julho (3.ª Feira). As inscrições terão um limite de 30 pessoas.

- **Prazo limite de inscrição: até ao dia 12 de Julho de 2010**

## **FICHA DE INSCRIÇÃO**

Enviar para: **F.P.Voleibol – Curso de Grau III**

Departamento Técnico / Formação

**AVENIDA DE FRANÇA, 549 / 4050-279 PORTO**

TEL: (+351) 22 834 95 70 FAX: (+351) 22 832 54 9

E-Mail: [formacao.fpv@mail.telepac.pt](mailto:formacao.fpv@mail.telepac.pt)

### **Ficha de Inscrição – Curso de Grau III:**

Nome \_\_\_\_\_

nascido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_,

Rua \_\_\_\_\_ n.º - \_\_\_\_\_

Código Postal \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_, residente em \_\_\_\_\_

treinador de \_\_\_\_\_ Nível, licença da FPV., n.º \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (data).

### **Cupão de Pagamento da Inscrição: Curso de Treinadores de Voleibol de Grau – III**

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

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

Código Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Telemóvel: \_\_\_\_\_

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

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

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 – **CURSO DE TREINADORES DE GRAU III, bem como o nome de quem faz a transferência bancária e a favor de quem, se este não for o mesmo.**

O prazo de inscrição finaliza no dia – 12 de Julho (3.ª Feira). As inscrições terão um limite de 30 pessoas.

- **Prazo limite de inscrição: até ao dia 12 de Julho de 2010**