



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Voleibol Grau III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO	14
2. DIDÁCTICA ESPECÍFICA	8
3. ARBITRAGEM	2
4. TÁCTICA INDIVIDUAL	16
5. TÁCTICA COLECTIVA	18
6. VOLEIBOL DE PRAIA	8
7. DIRECÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA	8
8. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA	8
9. SEMINÁRIO SOBRE TEMA A PROPOR	8
Total	90



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Treino físico específico

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. TREINO DE FLEXIBILIDADE – II	150'	60' / 90'
2. TREINO FUNCIONAL E DE FORÇA – III	300'	120' / 180'
3. TREINO DA RESISTÊNCIA – II	50'	20' / 30'
4. MODELOS DE PRESTAÇÃO NO VOLEIBOL	120'	120' / 0'
5. CIRCUITOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA – III	60'	0' / 60'
6. CONTROLO DO TREINO – III	40'	40' / 0'
7. RETORNO À CALMA – II	40'	20' / 20'
8. ASPETOS ESPECÍFICOS DO VOLEIBOL DE PRAIA – II	80'	60' / 20'
Total	840'	440' / 400'

## TREINO FÍSICO ESPECÍFICO

SUBUNIDADE 1.

### TREINO DE FLEXIBILIDADE – II

- 1.1. Relação entre flexibilidade e lesões: mitos e factos
- 1.2. Diferenciar mobilidade, flexibilidade, alongamentos
- 1.3. Formas de manifestação da flexibilidade
- 1.4. Fatores condicionantes
- 1.5. Metodologias
- 1.6. Flexibilidade, mobilidade e alongamento no aquecimento
- 1.7. Métodos de treino:
  - 1.7.1. Excêntrico
  - 1.7.2. Estático
  - 1.7.3. PNF
  - 1.7.4. Dinâmico



## 1.8. Stretching Global Actif – SGA

### 1.8.1. Reeducação Postural Global (RPG)

### 1.8.2. Princípios

### 1.8.3. Morfologia

### 1.8.4. Importância

### 1.8.5. Alterações posturais – o que são?

- Disfunção postural
- Cadeia muscular estática
- Cadeia muscular posterior
- Cadeia muscular anterior
- Cadeia respiratória
- Hipertonicidade das cadeias

### 1.8.6. Controvérsias

### 1.8.7. Reações compensatórias

### 1.8.8. Como alongar bem?

- Posturas em SGA
- Nomenclatura das posturas em SGA
- Grupos de posturas em SGA

### 1.8.9. Avaliação diagnóstica

- Avaliação versus objetivos
- Avaliação postural

### 1.8.10. Protocolo geral para a prática das posturas

### 1.8.11. Especificidades em SGA

### 1.8.12. Decálogo do SGA

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a relação complexa e incerta entre flexibilidade e lesões.
- Identificar as bases científicas do SGA e elaborar situações de treino de acordo com esta metodologia.
- Identificar os princípios do PNF e perspetivar a sua articulação com o SGA como metodologia de desenvolvimento da flexibilidade.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a relação complexa e incerta entre flexibilidade e lesões.
- Usa as bases científicas do SGA e aplica-as na prática na elaboração e demonstração de situações de treino.
- Relaciona os princípios do PNF e estabelece a sua articulação prática com o SGA, na aplicação da metodologia de desenvolvimento da flexibilidade.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações diversificadas de prática, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.



## SUBUNIDADE 2.

**TREINO FUNCIONAL E DE FORÇA – III**

- 2.1. Conceito de cadeia cinética
- 2.2. Especificidade da relação agonista/antagonista em função do tipo de cadeia (aberta/fechada) e da velocidade de execução
- 2.3. Diferenciação entre força explosiva e potência
  - 2.3.1. Implicações para a velocidade de execução dos movimentos
- 2.4. Trabalho dinâmico versus trabalho isométrico
- 2.5. Importância do trabalho excêntrico
  - 2.5.1. Acentuação da fase excêntrica
  - 2.5.2. Trabalho em amplitude
  - 2.5.3. Versa Pulley
  - 2.5.4. Yo-Yo training
- 2.6. Trabalho pliométrico
  - 2.6.1. Bases teóricas e mitos
  - 2.6.2. Propostas práticas de trabalho
- 2.7. Avaliação da força
  - 2.7.1. 1RM vs. nRM
  - 2.7.2. Pontual vs. contínua
  - 2.7.3. A complementaridade do isocinético
- 2.8. Meios de desenvolvimento da força – III
  - 2.8.1. TRX
  - 2.8.2. Bulgarian Sand Bags
  - 2.8.3. Kettlebell e Manúbrios
  - 2.8.4. Máquina de musculação de cabos com liberdade de movimentos
- 2.9. Tipologia e morfologia do atleta
  - 2.9.1. Individualização do treino em função da genética e do background desportivo e de treino do atleta

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o conceito de cadeia cinética e reconhecer as suas implicações para o trabalho de força.
- Perspetivar a relação agonista/antagonista numa ótica funcional.
- Diferenciar força explosiva de potência e reconhecer as suas implicações para o seu treino no voleibol.
- Identificar as diferenças entre o trabalho dinâmico e isométrico e perspetivar a sua utilização no voleibol.
- Identificar meios de potenciação do trabalho excêntrico.
- Identificar os princípios básicos do treino pliométrico e perspetivar a sua integração no treino de voleibol.
- Identificar formas de avaliação da força, suas potencialidades e limitações, bem como perspetivar a sua utilização no processo de preparação desportiva.
- Utilizar meios de treino de força para além daqueles

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Relaciona os conceitos apresentados e sabe usá-los no trabalho de força.
- Utiliza a relação agonista/antagonista na sua prática e planifica o trabalho numa ótica funcional.
- Identifica as diferenças entre força explosiva e potência e sabe usá-las na planificação do trabalho a desenvolver.
- Compreende os conceitos associados ao treino de força e sabe utilizá-los na prática e na U.T.
- Estabelece e demonstra os meios de potenciação do trabalho excêntrico a usar.
- Planeia e usa na prática os princípios básicos do treino pliométrico, através de exercícios aplicados ao Voleibol.
- Planeia e emprega as formas de avaliação da força, utilizando-as no processo de preparação desportiva.
- Identifica e utiliza na prática outros meios de treino de



abordados nos graus anteriores. <ul style="list-style-type: none"><li>Relacionar o treino funcional e de força com aspetos inerentes aos atletas.</li></ul>	força. <ul style="list-style-type: none"><li>Individualiza o treino funcional e de força de acordo com os atletas.</li></ul>
---	--

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de situações diversificadas de prática, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito

## SUBUNIDADE 3.

**TREINO DA RESISTÊNCIA – II**

- Propostas de trabalho para níveis mais avançados de jogo
- Resistência de salto
- Relação entre treino de resistência e características de jogo da equipa

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar os requisitos de resistência em níveis de jogo mais evoluídos.</li><li>Reconhecer a importância do trabalho de resistência de salto.</li><li>Relacionar o treino de resistência com o modelo de jogo da equipa e suas características.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Emprega o conceito de resistência específica e aplica-o segundo o nível de jogo.</li><li>Utiliza o conceito de resistência no seu micro e mesociclo de planeamento.</li><li>Usa o treino de resistência de acordo com o modelo de jogo e características da equipa.</li></ul>
---	---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de situações diversificadas de prática, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

## SUBUNIDADE 4.

**MODELOS DE PRESTAÇÃO NO VOLEIBOL**

- Pluralidade de modelos
  - Masculino vs. Feminino
  - Escalões de formação vs. Competição
- Natureza do jogo
- Caracterização do esforço e das ações de jogo
  - Estudos de ações físicas/motoras
  - Estudos de aspetos fisiológicos



4.3.3. Estudos biomecânicos

4.3.4. Estudos de análise do jogo

4.3.5. Dados antropométricos

4.4. Consequências para a estruturação do trabalho de preparação física

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os modelos de prestação no voleibol.
- Identificar os requisitos do jogo de voleibol nos diversos níveis de prática.
- Integrar os requisitos físicos com os tático-técnicos.
- Perspetivar a estruturação do trabalho de preparação desportiva tendo por base os modelos de prestação do voleibol.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os modelos de prestação no voleibol, com o género e processo de preparação da equipa.
- Emprega, na preparação dos jogadores, os requisitos do jogo de voleibol nos seus diversos níveis de prática.
- Aplica no treino e na planificação da época os requisitos físicos e técnico-táticos.
- Elabora e aplica na sua prática, o trabalho de preparação desportiva tendo com base os modelos de prestação de jogo, da sua equipa.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações de estudo e análise de dados, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

### SUBUNIDADE 5.

## CIRCUITOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA – III

5.1. Integração dos conteúdos em circuitos de preparação física de estrutura mais complexa

5.2. Integração de materiais mais sofisticados nos circuitos

5.3. Circuitos específicos por posto/função dos jogadores

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Integrar os conhecimentos anteriores em circuitos coerentes de preparação física.
- Construir circuitos adaptados às exigências de cada função ou posto específico.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica os conhecimentos anteriores e m circuitos coerentes de preparação física.
- Elabora e aplica circuitos adaptados às exigências de cada posto específico.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de situações diversificadas de prática, em pequenos grupos, com discussão das propostas apresentadas.
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito



## SUBUNIDADE 6.

**CONTROLO DO TREINO – III**

- 6.1. Avaliação funcional – o “Functional Movement Screen – FMS)
  - 6.1.1. Introdução ao FMS
  - 6.1.2. Ciência e fundamentos do Functional Movement Screen e testes de performance
  - 6.1.3. O processo de aplicação dos testes
  - 6.1.4. Os 7 testes do FMS
  - 6.1.5. Os exercícios corretivos
- 6.2. Métodos de determinação da carga
  - 6.2.1. Determinação de 1 RM direto
  - 6.2.2. Determinação de 1 RM indireto
  - 6.2.3. Défice de força
- 6.3. Testes mais avançados
  - 6.3.1. Análise biomecânica com câmaras de alta velocidade
  - 6.3.2. Testes isocinéticos
- 6.4. Gestão da carga física em interligação com carga mental e tático-técnica

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer meios mais avançados de controlo do treino e perspetivar a sua utilização no voleibol.
- Perspetivar a gestão da carga física em articulação com a tático-técnica, com reflexos no controlo do processo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e utiliza os meios mais avançados de controlo do treino e planifica a sua utilização.
- Promove a gestão da carga física em articulação com a tático-técnica e com p controlo do processo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

## SUBUNIDADE 7.

**RETORNO À CALMA – II**

- 7.1. Self Myofascial Release
  - 7.1.1. O que é o “Self Myofascial Release” (SMFR)
  - 7.1.2. Como funciona?
  - 7.1.3. Qual é a sua utilidade e necessidade?
  - 7.1.4. O Sistema Fascila
    - O que é a fascia?
    - Qual a sua importância?
  - 7.1.5. Trigger Points
    - O que são?
    - Factores de perpetuação



- Qual a sua importância?
- Exemplos de irradiação de Tigger Points (exercícios)

#### 7.1.6. Modalidades de tratamento

#### 7.1.7. SMFR na prática

- Segundo Robertson – indicações
- Contra – indicações
- Materiais
- Protocolo de activação

#### 7.1.8. Exercícios

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios do SMFR e perspetivar a sua aplicação no retorno à calma.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os princípios do SMFR e sabe aplicá-los no retorno à calma.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

### SUBUNIDADE 8.

## ASPETOS ESPECÍFICOS DO VOLEIBOL DE PRAIA – II

#### 8.1. Modelos de prestação no voleibol de praia

#### 8.2. Questão da relação entre o voleibol indoor e de praia – transições entre ambos: riscos e benefícios

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os requisitos do voleibol de praia e perspetivar esse conhecimento como forma de planeamento do processo de preparação.
- Reconhecer os prós e contras na dupla atividade – voleibol indoor e de praia.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os requisitos do voleibol de praia e aplica esse conhecimento no planeamento do processo de preparação.
- Identifica e organiza os prós e contras da dupla atividade praia – indoor.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Didática específica

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. SEMINÁRIO – ALTERAÇÕES DIDÁCTICO-METODOLÓGICAS EM FUNÇÃO DE DIFERENTES FATORES	480'	360' / 120'
Total	480'	360' / 120'

## DIDÁTICA ESPECÍFICA

### SUBUNIDADE 1.

## SEMINÁRIO – ALTERAÇÕES DIDÁCTICO-METODOLÓGICAS EM FUNÇÃO DE DIFERENTES FATORES

- 1.1. Ciclo de treino de alto nível
  - 1.1.1. Estágios em concentração; Treinos bidirários
- 1.2. Competições internacionais de topo
  - 1.2.1. Competições concentradas; Logística; Reuniões técnicas; conferências de imprensa e etc.; Gestão da carga externa
  - 1.2.2. Viagem e estadia; Treinos e adaptação; Alimentação
- 1.3. Definir os modelos de prestação no alto nível
  - 1.3.1. Parâmetros que definem o modelo de prestação;
  - 1.3.2. Tendências evolutivas;
  - 1.3.3. Fatores mais preponderantes e decisivos
- 1.4. Alterações:
  - 1.4.1. Regras; Forma de disputa; calendários e etc.
- 1.5. Meios externos de controlo e observação
  - 1.5.1. Observação e avaliação de jogo; avaliação e controlo da carga de treino e competição; etc.

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar os exercícios em função da realidade prática.
- Elaborar, aplicar e avaliar exercitações, respeitando os princípios metodológicos didáticos, as especificidades do

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Ajusta, seleciona e elabora a exercitação em função dos temas abordados, respeitando os princípios didático-metodológicos.



---

Voleibol e de acordo com os temas definidos.

- Definir e estruturar os conteúdos da sebenta do treinador em função dos temas definidos.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração e apresentação de tarefas de grupo subordinadas aos diferentes temas propostos.
  - Elaboração, apresentação e defesa de documentos referentes aos diferentes temas propostos.
  - Avaliação prática e/ou escrita.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. O FORMATO DO JOGO	60'	60' / 0'
2. AS INTERRUPÇÕES E DEMORAS NO DECURSO DO JOGO, BEM COMO A CONDUTA DOS PARTICIPANTES	60'	60' / 0'
Total	120'	120' / 0'

## ARBITRAGEM

SUBUNIDADE 1.

### O FORMATO DO JOGO

- 1.1. Toque de bola
- 1.2. Bola rede
- 1.3. Jogador á rede
- 1.4. Serviço
- 1.5. Ataque
- 1.6. Bloco

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar a importância para o jogo do toque de bola bem como das ações com a mesma junto à rede.
- Relaciona as movimentações globais do jogo com as ações singulares técnicas.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as variáveis a ter em conta na análise do toque de bola
- Demonstra e explica todas as situações em que a bola é jogável junto à rede
- Identifica as situações em que pode ocorrer falta no contacto do atleta com a rede
- Emprega os conceitos de ataque, serviço e bloco.
- Identifica as ações permitidas e as suscetíveis de falta no serviço, ataque e bloco.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Formulação de perguntas orais;
  - Análise e interpretação de imagens;
  - Intervenções dos formandos nas sessões – avaliação permanente
- 

**SUBUNIDADE 2.**

## AS INTERRUPTÕES E DEMORAS NO DECURSO DO JOGO, BEM COMO A CONDUTA DOS PARTICIPANTES

- 2.1. Tipos de conduta dos participantes
- 2.2. Sanções disciplinares por conduta incorreta dos participantes
- 2.3. Gestos técnicos

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Relacionar as sanções disciplinares previstas na regra com os tipos de conduta incorreta.
- Avaliar e interpretar a importância da linguagem gestual no processo comunicacional no jogo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica a tipificação de comportamentos incorretos e a adequação da sanção disciplinar correspondente
  - Identifica todos os gestos técnicos.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Formulação de perguntas orais e escritas
  - Análise e interpretação de imagens
  - Intervenções dos formandos nas sessões – avaliação permanente
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Tática individual

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. PRINCIPIOS E PRESSUPOSTOS	120'	60' / 60'
2. SERVIÇO	140'	60' / 80'
3. BLOCO	140'	60' / 80'
4. DEFESA	140'	60' / 80'
5. RECEPÇÃO	140'	60' / 80'
6. DISTRIBUIDOR	140'	60' / 80'
7. ATAQUE	140'	60' / 80'
Total	960'	420' / 540'

## TÁTICA INDIVIDUAL

### SUBUNIDADE 1.

## PRINCIPIOS E PRESSUPOSTOS

- 1.1. Com uma forte componente DECISIONAL
- 1.2. Assente numa elevada capacidade FÍSICA FUNCIONAL
  - 1.2.1. O modelo de jogo define a técnica a utilizar
  - 1.2.2. O treino é sempre tático – tático individual
  - 1.2.3. Só treina técnica isolada para corrigir
  - 1.2.4. O treino é sempre individualizado
- 1.3. Os pressupostos têm de estar garantidos
  - 1.3.1. Grupos de trabalho homogéneos
  - 1.3.2. Percentil elevado para a prática do Voleibol
  - 1.3.3. Ótimas condições de trabalho
- 1.4. Na formação
  - 1.4.1. O treino é sempre prospetivo



#### 1.4.2. Não pode limitar as possibilidades futuras do jogador

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e enquadrar os pressupostos para dar qualidade ao treino.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Explicita os pressupostos para um treino de qualidade.</li><li>Analisa o contexto e enquadra a equipa nos diferentes pressupostos de uma boa formação de base.</li><li>Define e explicita, estratégias para atingir os pressupostos de formação de base nas equipas e clubes.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.</li><li>Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.</li><li>Questionamento oral nas aulas e práticas.</li><li>Teórica em exame escrito</li></ul>	

## SUBUNIDADE 2.

# SERVIÇO

### 2.1. Princípios orientadores do serviço

#### 2.1.1. Consistência

- Desgaste - obrigar o adversário a jogar todas as bolas
- Grande pressão sobre o libero adversário

#### 2.1.2. Colocar o adversário fora de sistema

#### 2.1.3. Jogar com o jogo vermelho e com o jogo verde

#### 2.1.4. Simples é melhor – uma ideia base para o jogo de serviço

### 2.2. Serviço de alto nível - Masculino diferente do Feminino

#### 2.2.1. Tipos de serviço

- Masculino – “Andorinha” e suspensão potente
- Feminino – “Andorinha” e apoio flutuante

#### 2.2.2. Descrição do Serviço

#### 2.2.3. Progressão pedagógica – Exercícios decisoriais.

#### 2.2.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais.

#### 2.2.5. Treino Competitivo – Avaliação do treino

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.</li><li>Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Explicita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.</li><li>Domina os princípios determinantes da tática individual.</li><li>Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.</li></ul>
--	--



- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Aplica os princípios decisional e funcionais na elaboração dos exercícios.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito

**SUBUNIDADE 3.****BLOCO****3.1. Princípios**

- 3.1.1. Depende da função e do “timing”.
- 3.1.2. O adversário está “In ou Out of System”
- 3.1.3. Sistema de bloco mais utilizado – coletivo.
- 3.1.4. O Sistema de bloco Norte Americano – Individual.
- 3.1.5. Princípios do bloco holandês – Marcar 2 atacantes

**3.2. Objetivo**

- 3.2.1. Pontuar em todas as bolas
- 3.2.2. Como? Depende da capacidade de retirar informação.
  - Do adversário
  - Do jogo

**3.3. O bloco no alto nível**

- 3.3.1. Sequência de bloco
  - Planear o bloco
  - Ler o jogo
  - Mover
  - Blocar
  - Entrar em contra-ataque após bloco
- 3.3.2. Progressão pedagógica – Exercícios decisoriais.
- 3.3.3. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais.

**3.4. Treino Competitivo – Avaliação do treino****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explícita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.
- Domina os princípios determinantes da tática individual.
- Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.



- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Aplica os princípios decisional e funcional na elaboração dos exercícios.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito

**SUBUNIDADE 4.****DEFESA****4.1. Princípios**

- 4.1.1. Disciplina.
- 4.1.2. Atitude esforço e execução.
- 4.1.3. Muito adaptativa

**4.2. Objetivo**

- 4.2.1. Contactar todas as bolas. (tocar; levantar; defender).
- 4.2.2. Controlar o defensável em oposição a tentar defender tudo.

**4.3. A defesa no alto nível**

- 4.3.1. Posicionamento
- 4.3.2. Movimento defensivo
- 4.3.3. Técnicas defensivas – por cima e por baixo
  - Afundar a defesa
  - Mover na direção da bola
  - Correr e defender
  - Técnicas de recurso
- 4.3.4. O jogador na defesa coletiva
- 4.3.5. Relação e comunicação bloco / defesa
- 4.3.6. Progressão pedagógica – Exercícios decisoriais.
- 4.3.7. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais.
- 4.3.8. Treino Competitivo – Avaliação do treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explícita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.
- Domina os princípios determinantes da tática individual.
- Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.





- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Aplica os princípios decisional e funcional na elaboração dos exercícios.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito

**SUBUNIDADE 5.****RECEPÇÃO****5.1. Princípios**

- 5.1.1. Plataforma estável e orientada para o alvo
- 5.1.2. Ação simples
- 5.1.3. Dissociação entre o trem inferior e superior
- 5.1.4. Decisão – Levantar ou entregar a bola

**5.2. Recepção / serviço****5.3. Recepção / distribuição**

- 5.3.1. Posicionamento e orientação.
- 5.3.2. Movimentos para receber.
- 5.3.3. Tática Individual na recepção no alto nível
  - Formação e competição de alto nível
  - Masculino e Feminino – (2 e meio / 3 mais 1)
- 5.3.4. Recepção coletiva
- 5.3.5. Progressão pedagógica – Exercícios decisoriais.
- 5.3.6. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais.
- 5.3.7. Treino Competitivo – Avaliação no treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explícita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.
- Domina os princípios determinantes da tática individual.
- Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Aplica os princípios decisional e funcional na elaboração dos



---

exercícios.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
  - Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
  - Questionamento oral nas aulas e práticas.
  - Teórica em exame escrito
- 

**SUBUNIDADE 6.****DISTRIBUIDOR**

- 6.1. Os paradigmas atuais do treino do distribuidor
  - 6.1.1. Treino decisional
  - 6.1.2. Distribuir para a frente do ombro do atacante
  - 6.1.3. Distribuir bola pedida pelo atacante
- 6.2. Distribuidor de nível 4 – “Eu e o adversário”
  - 6.2.1. Características.
  - 6.2.2. Princípios táticos individuais
  - 6.2.3. Progressão pedagógica – Exercícios Decisionais
  - 6.2.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios Decisionais
  - 6.2.5. Treino Competitivo – Avaliação no treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explícita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.
  - Domina os princípios determinantes da tática individual.
  - Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.
  - Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
  - Aplica os princípios decisional e funcional na elaboração dos exercícios.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
  - Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
  - Questionamento oral nas aulas e práticas.
  - Teórica em exame escrito
-



## SUBUNIDADE 7.

**ATAQUE****7.1. Objetivo**

- 7.1.1. Gerar momento
- 7.1.2. Entrar na bola sempre da mesma maneira
- 7.1.3. Carregar para ataque
- 7.1.4. Descarregar

**7.2. O ataque em transição****7.3. O ensino da “China”**

- 7.3.1. Características.
- 7.3.2. Princípios táticos individuais
- 7.3.3. Progressão pedagógica – Exercícios Decisionais
- 7.3.4. Erros e correção – Origem e consequências – Exercícios decisoriais
- 7.3.5. Treino Competitivo – Avaliação no treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os pressupostos técnico-táticos a considerar.
- Aplicar e utilizar os pressupostos técnico-táticos na elaboração dos exercícios e dos treinos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explícita e enquadra as determinantes técnicas e táticas.
- Domina os princípios determinantes da tática individual.
- Diferencia, interliga e aplica, as diferentes fases do ensino e aprendizagem da tática individual na elaboração dos exercícios e treinos.
- Enquadra os exercícios na estrutura funcional do jogo.
- Aplica os princípios decisoriais e funcionais na elaboração dos exercícios.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Tática coletiva

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. CONCEITOS ESSENCIAIS	110'	70' / 40'
2. ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO	110'	70' / 40'
3. CRITÉRIOS DE EXCELÊNCIA	110'	70' / 40'
4. TÁTICA - KI	110'	70' / 40'
5. MONTAR A EQUIPA	100'	60' / 40'
6. KI – PROPRIAMENTE DITO	130'	80' / 50'
7. KI – TREINAR ESPECÍFICO	160'	90' / 70'
8. KII – PROPRIAMENTE DITO	90'	60' / 30'
9. KII – TREINO ESPECÍFICO	160'	90' / 70'
Total	1080'	660' / 420'

## TÁTICA COLETIVA

### SUBUNIDADE 1.

## CONCEITOS ESSENCIAIS

- 1.1. - Representação do Sistema Tático:
  - 1.1.1. Gráfica e Análise de vídeo;
  - 1.1.2. Organização da equipa e adversário;
  - 1.1.3. Tendências de Jogo individuais e coletivas.
- 1.2. - Modelo de Jogo:
  - 1.2.1. Modelo ideal;
  - 1.2.2. Modelo adequado aos jogadores, adversário e competição.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA



- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Elaborar e aplicar diagramas e fichas representativas da organização tática no voleibol.</li><li>• Utilizar meios mais sofisticados de recolha de informação.</li><li>• Definir o sistema e o modelo de jogo e de competição com base nos dados recolhidos</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstra competência para elaborar e utilizar fichas e diagramas representativos do sistema e modelos de jogo.</li><li>• Utiliza meios audiovisuais e digitais para recolha de dados.</li><li>• Identifica, explicita e enquadra os sistemas e modelos de jogo de alto nível.</li></ul> |
|--|--|

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

## SUBUNIDADE 2.

**ESTRUTURA FUNCIONAL DO JOGO**

- 2.1. - Caracterização da Equipa – Relação de Forças entre o KI e o KII – consequências:
  - 2.1.1. Na competição;
  - 2.1.2. No trabalho físico;
  - 2.1.3. No treino técnico;
  - 2.1.4. No treino tático;
  - 2.1.5. No treino físico a realizar.
- 2.2. - Enquadramento da equipa na competição, valores estatísticos – contratos, por:
  - 2.2.1. Técnica por posto específico;
  - 2.2.2. Tática;
  - 2.2.3. Individuais e coletivos
  - 2.2.4. Momentos:
    - KI primeira bola;
    - KI em sistema e fora de sistema
    - KII

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, explicitar e enquadrar as estruturas funcionais do jogo de voleibol.
- Identificar, explicitar e enquadrar as especificidades técnicas em cada fase do jogo.
- Distinguir e utilizar a terminologia específica da modalidade.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e explicita as diferentes técnicas nos diferentes complexos de jogo.
- Adequa as técnicas e a tática individual a cada um dos componentes de jogo, na elaboração de exercícios ou planos de treino.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.



- 
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
  - Teórica em exame escrito.
- 

**SUBUNIDADE 3.**

## CRITÉRIOS DE EXCELÊNCIA

- 3.1. Alto nível
- 3.2. Campeonato Nacional Sénior A1
- 3.3. Formação Alto Nível
- 3.4. Parâmetros de avaliação:
  - 3.4.1. 5 a 6 parâmetros
  - 3.4.2. Parâmetros técnicos
  - 3.4.3. Parâmetros adequados modelo de jogo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Explicitar e aplicar os critérios e os valores que definem o alto nível.
- Definir e adequar os parâmetros de observação ao alto nível de jogo,

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explicita quais são os critérios que definem o alto nível.
- Explicita as relações e interligações entre os critérios de excelência no alto nível.
- Define os parâmetros para cada componente de jogo e para a competição.
- Define o modelo de jogo e caracteriza as equipas em termos competitivos de acordo com os valores de excelência.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Idem das formas de avaliação anterior
- 

**SUBUNIDADE 4.**

## TÁCTICA - KI

- 4.1. Qual é o objetivo do KI:
  - 4.1.1. KI de 1ª. bola em sistema / fora de sistema
  - 4.1.2. KI de bloco – organização mais coletiva
  - 4.1.3. KI de transição – muito forte / complexidade elevada
- 4.2. Critérios de Excelência para o KI:
  - 4.2.1. Nos diferentes níveis
  - 4.2.2. Por posto específico
  - 4.2.3. Para cada especificidade técnica
  - 4.2.4. Organização coletiva



#### 4.3. - Equipa ideal:

- 4.3.1. KI de referência a nível mundial
- 4.3.2. Nossa equipa – modelo de jogo adequado
- 4.3.3. Estrutura e elementos
- 4.3.4. Parâmetros antropométricos / físicos
- 4.3.5. Técnicas decisivas
- 4.3.6. Tática individual por posto específico
- 4.3.7. Tática coletiva:
  - 5 : 1 – central roda à frente
  - 5 : 1 – central roda atrás

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir e caracterizar, em termos táticos, o KI.
- Definir e caracterizar, nas diferentes componentes, a equipa ideal.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita quais são os objetivos do KI e a sua relação com os outros momentos de jogo.
- Define e relaciona os critérios de excelência que definem o KI.
- Define os parâmetros e valores que caracterizam a equipa teoricamente ideal.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

#### SUBUNIDADE 5.

### MONTAR A EQUIPA

- 5.1. Duas formas de montar uma equipa:
  - 5.1.1. Ideal – jogadores para o nosso modelo de jogo
  - 5.1.2. Real – modelo de jogo para os jogadores que temos
- 5.2. Diferenças Masculino – Feminino:
  - 5.2.1. O oposto
  - 5.2.2. Os zona 4
  - 5.2.3. Os centrais
  - 5.2.4. Importância na estrutura dos grupos
- 5.3. Diferenças Seleção / Clube
  - 5.3.1. Dimensão dos ciclos de trabalho
  - 5.3.2. Universo de captação
  - 5.3.3. Características da competição
- 5.4. Equipa Real em Portugal



5.4.1. Avaliar os jogadores por posto específico

5.4.2. Avaliar a equipa em termos táticos

5.4.3. Consequências mais importantes

- Para o treino
- Para a competição

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir e caracterizar as diferentes componentes para montar uma equipa masculina e feminina.
- Diferenciar e caracterizar as equipas de seleção e de clube.
- Caracterizar a realidade em Portugal.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define as características dos postos específicos determinantes para a formação de equipas no sector masculino e feminino
- Diferencia entre as seleções e clubes, principalmente tendo em conta a realidade em Portugal.
- Identifica, explicita e enquadra os diferentes universos para estruturação e montagem das equipas.
- Demonstra competências para ajustar o modelo de jogo e a equipa, ao universo de jogadores disponíveis.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica, em exame escrito.

### SUBUNIDADE 6.

## KI – PROPRIAMENTE DITO

6.1. Sistema de Jogo – 5 : 1

6.1.1. 5 : 1 com central a rodar à frente ou atrás

6.1.2. Sistema de Recepção: 4 ; 3,5 ; 3 ; 2,5:

- Princípios
- Com libero

6.1.3. Organização ofensiva KI:

- Diferentes níveis de complexidade
- Espaço; Tempos, Numero de atacantes
- Fixadores; Combinação; Segurança
- Em sistema ofensivo; fora de sistema ofensivo: Comunicação / Marcação

6.1.4. - O Distribuidor:

- Postura neutral
- Decisão com bola na mão
- Bola no ombro do atacante

6.1.5. - A Transição de KI:

- Características





- Organização de bloco – central / pontas
- Sistema defensivo
- Organização ofensiva em e fora de sistema
- Ataque

#### 6.1.6. - Proteção ao próprio ataque:

- Importância do KI
- O distribuidor na proteção ao próprio ataque
- O libero na proteção ao próprio ataque
- O atacante de segurança na proteção ao próprio ataque
- No alto nível – quantos na 1ª. Linha
- Princípios importantes a respeitar

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os diferentes parâmetros que definem o KI de alto nível.
- Elaborar exercícios e treinos decisivos e competitivos, de caráter coletivo, para os diferentes parâmetros.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e define as componentes críticas do KI de alto nível.
- Elabora exercícios e treinos respeitando os princípios do treino decisivo para treino de organização coletiva.
- Elabora e controla exercícios e treinos com uma forte componente competitiva e avaliativa, para treino da organização coletiva.
- Adequa treinos e exercícios aos objetivos e necessidades de treino em função do KI.
- Define valor de aferição para avaliação e controlo do treino e competição.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica, em exame escrito.

#### SUBUNIDADE 7.

### KI – TREINAR ESPECÍFICO

#### 7.1. - Treino do Sistema de Recepção:

7.1.1. % Percentagens e zonas de receção por posto específico

7.1.2. Trabalho específico do libero

7.1.3. Sistema de receção e falsas formações

#### 7.2. - Atacantes após receção ou KI:

7.2.1. Entrar em sistema ofensivo

7.2.2. Corridas de aproximação

7.2.3. Zonas de ataque



- 7.3. - Distribuição – postura neutra:
  - 7.3.1. Tomada de decisão
  - 7.3.2. Eu e a equipa – ombro do atacante
  - 7.3.3. Eu e o adversário – guerra dos centrais
  - 7.3.4. Tendências do distribuidor
- 7.4. - Organização ofensiva:
  - 7.4.1. Comunicação prévia e durante
  - 7.4.2. Espaço; Tempo; Número de atacantes
  - 7.4.3. Treino decisional
- 7.5. - Proteção ao próprio ataque:
  - 7.5.1. Passar proteger – distribuidor / libero
  - 7.5.2. Atacar para tirar na proteção
- 7.6. - Transição em KI
  - 7.6.1. Diferenciar da transição em KII
  - 7.6.2. Características da transição em KI
  - 7.6.3. Os momentos em transição
  - 7.6.4. Transfere para aplicação prática no treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e caracterizar os diferentes parâmetros que definem os ciclos de treino coletivo em KI.
- Elaborar exercícios e treinos decisoriais e competitivos de carácter coletivo para os diferentes ciclos de treino coletivo em KI.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e define as componentes críticas de cada ciclo de treino de KI de alto nível.
- Elabora exercícios e treinos respeitando os princípios de treino decisional para os ciclos de treino de KI de alto nível.
- Elabora e controla os exercícios de treinos com uma forte componente competitiva e avaliativa, para os ciclos de treino de KI de alto nível.
- Define valores de aferição para a avaliação e controlo do treino e competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

**SUBUNIDADE 8.****KII – PROPRIAMENTE DITO**

- 8.1. Sistema de Jogo – 5 : 1
- 8.2. - Serviço:
  - 8.2.1. Atacar o recebedor, a receção e a organização ofensiva;
  - 8.2.2. Tendências do adversário



- 8.2.3. 2 Tipos de serviço forte
- 8.3. Serviço / Bloco
- 8.4. Bloco:
  - 8.4.1. Carregar o bloco – modelo holandês
  - 8.4.2. Sistema de bloco – americano
- 8.5. Bloco / Defesa:
  - 8.5.1. Pontos de partida do bloco e defesa
  - 8.5.2. Sistema defensivo
- 8.6. Contra – ataque KII:
  - 8.6.1. Características
  - 8.6.2. Organização ofensiva em e fora de sistema
- 8.7. Proteção ao próprio ataque

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e caracterizar os diferentes parâmetros que definem o KI de alto nível.
- Elaborar exercícios e treinos decisivos e competitivos de carácter coletivo para os diversos parâmetros.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e define as componentes críticas do KII de alto nível.
- Elabora exercícios e treinos respeitando os princípios do treino decisivo para treino de organização coletiva.
- Elabora e controla exercícios e treinos com uma forte componente competitiva e avaliativa, para treino da organização coletiva.
- Adequa os treinos e exercícios aos objetivos e necessidades de treino em função do KII.
- Define valores de aferição para a avaliação e controlo do treino e competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.

**SUBUNIDADE 9.****KII – TREINO ESPECÍFICO**

- 9.1. Serviço – treino decisivo / competitivo:
  - 9.1.1. Atacar o recebedor; sistema de receção; organização ofensiva
  - 9.1.2. Serviço – receção / distribuidor adversário – bloco
- 9.2. Serviço / Bloco:
  - 9.2.1. Serviço verde / vermelho – bloco
  - 9.2.2. Serviço – receção / distribuição adversário – bloco



- 9.2.3. Serviço – ataque – adversário bloco
- 9.3. Bloco / Defesa:
  - 9.3.1. Ligação entre organização ofensiva bloco / defesa
  - 9.3.2. Sistema defensivo em função da ação do bloco
- 9.4. Defesa / contra – ataque
  - 9.4.1. Defesa / distribuição
  - 9.4.2. Distribuição / ataque
  - 9.4.3. Defesa / ataque

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e caracterizar os diferentes parâmetros que definem os ciclos de treino coletivo em KII.
- Elaborar exercícios e treinos decisoriais e competitivos de carácter coletivo para os diferentes ciclos de treino coletivo em KII.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e define as componentes críticas de cada ciclo de treino de KII de alto nível.
- Elabora exercícios e treinos respeitando os princípios de treino decisoriais para os ciclos de treino de KII de alto nível.
- Elabora e controla os exercícios de treinos com uma forte componente competitiva e avaliativa, para os ciclos de treino de KII de alto nível.
- Define valores de aferição para a avaliação e controlo do treino e competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução de diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Elaboração de trabalhos/exercícios / treinos sujeitos a temas previamente definidos.
- Questionamento oral nas aulas e práticas.
- Teórica em exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Voleibol de praia

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA	120'	60' / 60'
2. TÉCNICA	130'	40' / 90'
3. TÁCTICA	230'	80' / 150'
Total	0	180' / 300'

## VOLEIBOL DE PRAIA

SUBUNIDADE 1.

### APRESENTAÇÃO DO VOLEIBOL DE PRAIA

- 1.1. Caracterização do Voleibol de Praia de duplas
  - 1.1.1. Regras do Voleibol de Praia
  - 1.1.2. Formatos competitivos e organização de provas
    - Circuito Nacional e Mundial
    - Constituição de rankings
  - 1.1.3. Caracterização qualitativa e quantitativa do esforço no Voleibol de Praia
    - Abordagem da Preparação Física Específica

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar as regras do Voleibol de Praia
- Descrever o processo de constituição de rankings nos circuitos da modalidade
- Organizar um pequeno circuito de Voleibol de Praia
- Adotar formatos competitivos adaptados a condições/ situações específicas
- Diferenciar as principais necessidades energéticas da modalidade
- Planificar rotinas de treino para melhoria da condição física específica

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Decide corretamente em situação de aplicação das regras da modalidade, nas funções de treinador e de árbitro
- Elabora a estrutura e regulamento de um pequeno circuito de Voleibol de Praia, para um dado conjunto de condições
- Emprega o conhecimento das exigências físicas/ energéticas da modalidade na construção dos exercícios de treino
- Planifica exercícios de desenvolvimento de capacidades físicas no contexto de treino na praia

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Questionamento durante as aulas
- . Questões teóricas em exame escrito
- . Desempenho na atividade prática em funções diversas

**SUBUNIDADE 2.****TÉCNICA****2.1. Ações técnicas do jogo****2.2. Aperfeiçoamento e especialização nos gestos técnicos do Voleibol de Praia no:****2.2.1. Serviço**

- Ténis flutuante e forte
- Em suspensão flutuante e forte
- Por baixo (“skyball serve”)

**2.2.2. Recepção do serviço**

- Baixa / curta
- Alta

**2.2.3. Passe para ataque**

- Em toque de dedos: Frente/ costas/ suspensão
- Em manchete
- De várias distâncias em relação á rede
- Diferentes trajetórias
- Após receção/ após defesa

**2.2.4. Ataque**

- Forte
- Enrolado
- Colocado
- Especial (tenso/ rápido/ nas costas/ fintando)
- Ao 2º toque

**2.2.5. Bloco**

- Vertical/na linha/ na diagonal/ aberto
- Fintas
- Saídas do bloco

**2.2.6. Defesa**

- Técnicas defensivas
- Especialização

**2.3. Exercícios de aperfeiçoamento e especialização nas ações técnicas do jogo****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar os gestos técnicos específicos do Voleibol de praia
- . Descrever em detalhe a execução técnica correta de cada

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Demonstra as ações técnicas da modalidade
- . Emprega as técnicas específicas do Voleibol de Praia, adequando-as a condições concretas



<p>gesto específico</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Selecionar a opção técnica adequada às condições concretas</li><li>• Diagnosticar dificuldades físicas ou técnicas na execução das ações de jogo e na sua evolução para padrões mais complexos</li><li>• Perspetivar as opções técnicas da dupla, em função das suas potencialidades e limitações</li><li>• Planificar exercícios de aperfeiçoamento e especialização dos gestos técnicos tendo em conta a complexidade e exigência do jogo no alto rendimento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usa as movimentações, deslocamentos, e ações técnicas da modalidade em exercícios de ativação e solicitação física específicas</li><li>• Elabora exercícios de aperfeiçoamento e especialização nos gestos técnicos tendo em vista o alto rendimento</li><li>• Relaciona as características físicas e técnicas dos jogadores, com a especialização funcional para as ações de bloco e defesa</li></ul>
--	--

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento durante as aulas
- Questões teóricas em exame escrito
- Desempenho na atividade prática
- Em grupo, construção de sequências de exercícios para um dado objetivo.

**SUBUNIDADE 3.****TÁCTICA****3.1. Organização tática****3.1.1. No serviço**

- Opção técnica e tática em função dos fatores intrínsecos e extrínsecos
- Ação de cada jogador após o serviço

**3.1.2. Na receção ao serviço**

- Posicionamento base
- Zonas de responsabilidade
- Comunicação
- Direcionamento da bola e movimentação subsequente em função da estratégia de ataque

**3.1.3. No 2º toque**

- Enquadramento
- Trajetórias de passe adequadas á estratégia
- Ataque ao 2º toque
- Comunicação e contra-comunicação
- Proteção
- Retorno defensivo vs. bloco ao contra-ataque

**3.1.4. No ataque**

- Preparação durante e após receção ou defesa
  - Aproximação do local de ataque em função da estratégia
  - Leitura do adversário
- Alteração da opção técnica no último momento
- Retorno defensivo vs bloco ao contra-ataque



### 3.1.5. No bloco

- Sinalização diferenciada
- Posicionamento básico
- Tomada de decisão
- Ação (bloco/ saída do bloco)
- Ação após bloco

### 3.1.6. Na defesa

- Posicionamento base
- Fintas
- Leitura do bloco e adversário - adaptação posicional
- Direcionamento da bola adequada à estratégia de contra-ataque

## 3.2. Exercícios de treino

### 3.2.1. De sistematização/ adaptação tática

### 3.2.2. De alta pressão competitiva

### 3.2.3. De alta exigência física

## 3.3. “Scouting” e preparação do jogo

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do jogo de duplas, e suas especificidades de acordo com o mais elevado nível de jogo
- Identificar as condições exteriores à prática, nomeadamente a intensidade do vento e sol, e as adequações que se impõem nas estratégias a aplicar
- Identificar as características dos jogadores tendo em vista a sua eventual especialização posicional e funcional
- Perspetivar as opções estratégicas da dupla, em função das suas potencialidades e limitações
- Perspetivar as opções estratégicas da dupla, em função das suas potencialidades e limitações
- Preparar exercícios competitivos de elevada exigência
- Elaborar fichas de observação do jogo, de acordo com as necessidades e objetivos
- Selecionar estratégias de jogo concretas, em função das características das duplas em confronto
- Interagir com os atletas, dotando-os de autonomia e capacidade de decisão face às dificuldades específicas no jogo

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os padrões de posicionamento e movimentação relativa dos jogadores nos diversos momentos do jogo
- Desenvolve estratégias alternativas em função das condições específicas
- Aplica as opções estratégicas da dupla na criação de exercícios e situações de treino
- Relaciona características físicas, técnicas e mentais dos jogadores, com a sua especialização posicional e funcional
- Emprega graus de exigência elevados na criação de exercícios competitivos
- Usa diferentes meios de observação e estudo da equipa e adversários
- Elabora planos de jogo baseado em observações e interpretação das condições reais
- Promove a autonomia dos jogadores, na deteção e solução de problemas durante o jogo

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas
- Questões teóricas em exame escrito
- Desempenho na atividade prática
- Construção, em grupo, de exercícios competitivos/ organização de uma competição





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Direção e orientação da equipa

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. PLANO DE JOGO - PREPARAR	80'	40' / 40'
2. APRESENTAÇÃO E TREINO DO PLANO DE JOGO	160'	80' / 80'
3. DIA DO JOGO - COMPETIÇÃO	120'	60' / 60'
4. APÓS O JOGO	120'	60' / 60'
Total	480'	240' / 240'

## DIREÇÃO E ORIENTAÇÃO DA EQUIPA

SUBUNIDADE 1.

### PLANO DE JOGO - PREPARAR

- 1.1. Avalie as duas equipas
- 1.2. Caracterizar o jogo – Ideia geral
  - 1.2.1. Funcionais – encaixe das equipas
  - 1.2.2. Orgânicos – ambiente
  - 1.2.3. Desenvolver um plano defensivo
  - 1.2.4. Desenvolver um plano ofensivo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes da estrutura funcional do jogo de Voleibol.
- Relacionar as componentes funcionais e organizacionais do jogo.
- Definir o nível competitivo da sua equipa de acordo com os adversários.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explícita e relaciona entre si as diferentes componentes funcionais do jogo.
- Caracteriza os diferentes ambientes da competição.
- Caracteriza o tipo de competição em função do encaixe funcional das equipas e do ambiente previsto.
- Elabora um plano de jogo nas suas diversas fases e componentes.



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
  - Teórica em exame escrito.
- 

**SUBUNIDADE 2.****APRESENTAÇÃO E TREINO DO PLANO DE JOGO**

- 2.1. Como apresentar o plano
- 2.2. Treinar o plano de jogo
- 2.3. Treino para competir / Competir para treinar
- 2.4. Simulação das condições de competição:
  - 2.4.1. Minha equipa – treino de jogo
  - 2.4.2. Equipa adversária - simular
  - 2.4.3. Carga emocional
- 2.5. Dar confiança e motivar para a competição
- 2.6. Abordar de forma positiva o treino e competição
- 2.7. Diferenciar entre clubes e as seleções

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Caracterizar e objetivar os ciclos de trabalho, o adversário e a competição.
- Elaborar e aplicar o plano de jogo.
- Conhecer e aplicar os fatores de preparação psicológica para a competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explícita e aplica os princípios definidos para a apresentação do plano de jogo.
  - Aplica os princípios para a elaboração e consecução do plano de jogo no ciclo de trabalho que antecede o jogo ou a competição.
  - Diferencia jogo de treino de treino de jogo.
  - Identifica, prepara e treina, de acordo com as diferentes condições que prevê encontrar na competição.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
  - Teórica em exame escrito.
- 

**SUBUNIDADE 3.****DIA DO JOGO - COMPETIÇÃO**

- 3.1. Dados da competição:
  - 3.1.1. Tendências das duas equipas;
  - 3.1.2. Avaliação no momento;



- 3.1.3. Controlo do plano de jogo.
- 3.2. Utilização de meios sofisticados de:
  - 3.2.1. “Scout”;
  - 3.2.2. Observação;
  - 3.2.3. Análise de jogo;

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa na competição.
- Implementar e adequar antecipadamente o plano de jogo.
- Orientar e dirigir o jogo.
- Avaliar o jogo e o plano de jogo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explicita os diferentes pontos a ter em conta na orientação de jogo.
- Estrutura, elabora e aplica fichas ou sistemas de análise e controlo de jogo.
- Interpreta e adequa as suas decisões aos diferentes momentos e cenários da competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Teórica em exame escrito.

**SUBUNIDADE 4.****APÓS O JOGO**

- 4.1. Fim do jogo
  - 4.1.1. Ficha de análise individual de prestação
  - 4.1.2. Ficha de análise coletiva
  - 4.1.3. Análise da prestação com os jogadores

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa após o jogo ou competição.
- Executar as diferentes tarefas e competências do treinador após a competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explicita os diferentes pontos a ter em conta após a competição.
- Analisa com objetividade e correção os dados e a competição.
- Estrutura, elabora e aplica fichas e sistemas de análise de acordo com a competição e o adversário.
- Recolhe, estuda e arquiva informação pertinente e adequada, acerca dos jogos ou competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Na preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas.
- Teórica em exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Observação, análise e estatística

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1. PROBLEMAS E IDEIAS FUNDAMENTAIS	60'	40' / 20'
2. INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	190'	70' / 120'
3. MOMENTOS DA ESTATÍSTICA E PLANO DE JOGO	230'	70' / 160'
Total	480'	180' / 300'

## OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E ESTATÍSTICA

SUBUNIDADE 1.

### PROBLEMAS E IDEIAS FUNDAMENTAIS

- 1.1. Definição de Estatística e o seu papel
- 1.2. Principais Problemas e características Fundamentais
- 1.3. Principais conceitos usados na Estatística

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o papel principal da estatística no Jogo/Treino no Voleibol.
- Identificar as razões e as ideias fundamentais do uso da Estatística.
- Distinguir a diferente terminologia usada na Estatística

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as necessidades do uso da Estatística no Treino e Jogo.
- Identifica as razões e ideias fundamentais da estatística.
- Decide elaborar a sua observação tendo em conta o momento da mesma

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.

SUBUNIDADE 2.



## INSTRUMENTOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

### 2.1. Avaliações Qualitativas

- 2.1.1. Mapa de encaixes/“Scouting”
- 2.1.2. Ficha das 6 rotações
- 2.1.3. “Data Volley Sistem”
- 2.1.4. “Data Video Sistem”

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar o uso de cada método estatístico
- Identificar de forma rigorosa o método escolhido
- Relacionar os diferentes métodos estatísticos utilizados.
- Identificar o jogo usando instrumentos avançados de observação.
- Descrever e interpretar os resultados observados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa o preenchimento das diferentes fichas de avaliação Estatística
- Aplica de forma objetiva e precisa o instrumento de análise adotado
- Utiliza as diferentes das fichas de observação e demonstra o modo como as aplica nas diferentes situações.
- Pratica de forma segura a utilização do Data Volley e Identifica o potencial informativo do mesmo
- Usa de forma adequada e precisa o instrumento de análise.
- Demonstrar em situações reais do jogo a sua interpretação dos resultados obtidos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Construção de fichas individualmente elaboradas e em pequenos grupos, que recriam situações-problema típicos do jogo/treino, através do visionamento de imagens de Vídeo
- Questionamento durante as aulas.
- Questões teóricas em exame escrito.
- Utilização dos diferentes instrumentos em tempo real em jogos pré-definidos
- Visionamento de jogos on-line direcionada para as situações mais específicas

### SUBUNIDADE 3.

## MOMENTOS DA ESTATÍSTICA E PLANO DE JOGO

### 3.1. Valores de referência ao mais alto Nível

### 3.2. Diferentes momentos da Estatística

- 3.2.1. Antes do Jogo (Check List)
- 3.2.2. Durante o Jogo
- 3.2.3. Depois do Jogo

### 3.3. Elaboração do Plano de Jogo

#### 3.3.1. Fase Side-out

- Tendências de serviço e Linhas de Recepção
- Tendências do Passador com diferentes recepções (boa e má) e em diferentes momentos do jogo
- Identificar as últimas ações do jogo (Last-Hits)



- Direções de ataque de acordo com os diferentes tipos de bola (rápida, alta, curta, longa) e em diferentes zonas
- Complexidade do jogo por rotações

### 3.3.2. Fase Break point

- Tipo e eficácia de Serviço
- Tipo de Bloco (espera, queima, aberto, fechado e estratégias)
- Tendências do Passador em transição
- Sistema Defensivo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os valores de referencia tendo em conta o momento e o nível que esta inserido.
- Relacionar e distinguir os diferentes momentos da Estatística, Antes, durante e depois da competição
- Preparar uma “Check List” complexa antes do Jogo.
- Identificar as principais Tendências e Direções no âmbito e filosofia do Estudo adversário.
- Identificar as últimas 5 ações por equipa e jogador
- Identificar os pontos fortes e fracos do adversário tendo em conta a complexidade do jogo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e emprega as diferentes observações, incorporando-as nos valores de referencia ao mais alto Nível (Seleções Nacionais).
- Identifica o que observar tendo em conta o momento do Jogo/treino em que faz a observação
- Elabora os procedimentos de análise de observação que apelem a elaboração de uma “Check List”.
- Elabora fichas de “scouting” que apelem ao estudo pormenorizado das tendências e direções da(s) equipa(s) a observar.
- Usa de forma adequada o Data Volley como forma mais rápida de retirar as últimas 5 ações jogo/jogador e em diferentes momentos do mesmo.
- Usa de forma adequada o Data Volley e Data Vídeo e identifica de forma mais rápida a complexidade do jogo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento durante as aulas.
- Construção de “Check List” individualmente elaboradas
- Construção de fichas individualmente elaboradas, e aplicação das mesmas em jogos realizados em tempo real
- Utilização do Data Volley em tempo real e em jogos gravados.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Seminário sobre tema a propor

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	MINUTOS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (MINS)
1.SEMINÁRIO (S) TEMÁTICO (S)	480'	480' / 0'
Total	480'	480' / 0'

## SEMINÁRIO SOBRE TEMA A PROPOR

SUBUNIDADE 1.

### SEMINÁRIO (S) TEMÁTICO (S)

1.1. Seminários sobre:

- 1.1.1. A preparação das Seleções Nacionais e sua participação nas competições de alto rendimento – da condição física, à técnica e tática;
- 1.1.2. Análise de uma época desportiva de uma equipa na A1: as diferentes fases (períodos preparatório e competitivo) e os pontos fundamentais em termos de condicionamento físico e técnico-tático;
- 1.1.3. A preparação física de uma equipa da A1: da pré-época ao período competitivo.
- 1.1.4. A preparação psicológica de uma seleção, ou de uma equipa de alto rendimento.

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Revelar capacidade de reflexão, de análise e pensamento crítico sobre o tema proposto.
- Preparar as bases de uma estratégia de intervenção, baseadas em pesquisas sobre o tema.
- Estimular o trabalho em grupo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Pesquisa, discussão e debate sobre o tema proposto.
- Investigação, síntese, análise e crítica produzida pelo grupo em função tema tratado.
- Análise e pensamento crítico sobre o tema tratado.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo sobre o tema do Seminário.
- Questionamento oral e ou escrito.
- Produção de uma síntese final sobre o Seminário.