

EXERCÍCIOS DE TREINO COLECTIVO

Treino por platôs | patamares – treinar o jogar com carga emocional

O treino coletivo é um elemento fundamental no desenvolvimento do jogador de alto rendimento em desportos coletivos.

Actualmente é um dos sectores mais diferenciadores para a excelência e onde tem ocorrido maior transformações no ensino do Voleibol e na melhoria da qualidade da abordagem da prática de treino e do sucesso na competição.

O objectivo desta formação contínua é proporcionar aos treinadores o contacto com algumas das mais recentes tendências de ensino do jogo colectivo em voleibol e proporcionar o contacto com novas abordagens na implementação dos modelos de jogo.

Para alcançar estes objectivos apostamos numa formação teórica inicial, que será complementada pela imediata aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, em trabalhos de grupo, tanto na elaboração dos exercícios (prática do treinador na elaboração do plano de treino) como na implementação dos exercícios em situação prática de treino.

Acabando a sessão por ser complementada pela implementação prática de exercícios tipo, estruturados pelo formador e representativos dos conteúdos abordados.

DA PERIODIZAÇÃO AO TREINO TÁCTICO E TREINO COLETIVO (teórico em sala)

- 1.1. Planificação vs periodização
 - 1.1.1. Diferentes fases e níveis da periodização
 - 1.1.2. O calendário com determinante da periodização e programação de treino
- 1.2. MICRO CICLOS (ciclo de trabalho – programas de treino no período competitivo)
 - 1.2.1. Volume de Competição – Carga competitiva (alta; média; elevada)
 - 1.2.2. Intensidade de competição – nível de jogo do adversário
 - 1.2.3. O que programamos? Na tática - dinâmicas do modelo de jogo
- 1.3. MODELOS PROGRAMAÇÃO DO TREINO
 - 1.3.1. Periodização tática | MICRO CICLO ESTRUTURADO
 - 1.3.2. MICRO CICLO ESTRUTURADO
 - 1.3.2.1. Intensidade – conceito de carga emocional (especificidade/intensidade)
 - 1.3.2.2. Classificação das tarefas de treino
 - 1.3.2.3. Dinâmicas da carga de treino colectivo (Densidade)
 - 1.3.2.4. Fases do micro ciclo (Recup; Estimulação; Optimização; competição).
 - 1.3.3. PERIODIZAÇÃO TÁCTICA
 - 1.3.4. Treinar o COMO JOGAR;
 - 1.3.5. Conceito de DINÁMICAS DO MODELO DE JOGO; (Princípios e sub princípios)
 - 1.3.6. Construção dos princípios de jogo (Complexos de jogo - KI, KII e transições)
 - 1.3.7. Orgânica do treino e precisão do FEEDBACK - Indi; Sectorial; Inter sectorial; Colect.
 - 1.3.8. Acoplamento percepção acção – RPE - Abordagem orientada por constrangimentos.
 - 1.3.9. Morfociclo (**TENSÃO** | **DURAÇÃO** | **VELOCIDADE**) voleibol
 - 1.3.10. Tipologia padrão de cada sessão de treino – MORFOCICLO

- 1.3.11. Estrutura organizativa do bi diário vs treino único longo
- 1.4. Sessão de treino – TREINO POR SEGMENTOS
- 1.5. Utilização do whiteboard
 - 1.5.1. Estrutura; Pontos-chave; Regulação | Avaliação de treino; Reflexão (reverso)
 - 1.5.2. Utilização em treino
- 2. MODELO DE PRÁTICA (teórico em sala)
 - 2.1. Centrado no individuo
 - 2.2. O individuo determina as dinâmicas do modelo de jogo
 - 2.3. O jogador português – talento; massa crítica; perfil e mentalidade
 - 2.4. Perspectivado a longo prazo
 - 2.5. Jogador rápido
 - 2.5.1. Tempos de jogo – dinâmicas
 - 2.5.2. Condição física – preferências motoras
 - 2.5.3. Acoplamento percepção acção – RPE
 - 2.5.3.1. Características
 - 2.5.3.2. Implicações no treino
 - 2.5.3.3. Como? – Treino com números; orientados para o processo
 - 2.5.3.4. Minis, na formação (tipping point); Competição (match report)
 - 2.6. Dinâmicas do modelo de jogo ideal – paisagem mental | complexidade simplificada
 - 2.6.1. Serviço sempre agressivo
 - 2.6.2. Receber a entrar em sistema
 - 2.6.3. Distribuir a quebrar o bloco adversário
 - 2.6.4. Problemática da penetração
 - 2.6.5. Características da distribuição
 - 2.6.6. Organização ofensiva – noção de complexidade ofensiva
 - 2.6.7. Ataque – entrar com todas as opções de ataque
 - 2.6.8. Bloco defesa – sempre – Simplificar (2 linhas; 3 zonas; 5 opções)
- 3. EXERCÍCIOS DE TREINO TÁCTICO COLECTIVOS (teórico e prática do treinador em sala)
 - 3.1. Implementar o modelo de jogo
 - 3.2. Treino de jogo vs jogo de treino
 - 3.3. Dominar princípios de treino vs sebenta de exercícios
 - 3.4. Periodização táctica (morfociclo) | Micro ciclo estruturado
 - 3.4.1. Individual
 - 3.4.2. Sectorial vs intersectorial
 - 3.4.3. Coletivos e tácticos
 - 3.5. Problemáticas dos exercícios tácticos
 - 3.5.1. Introdução da bola no exercício – Quem? Como? Quando?
 - 3.5.2. Pontuação
 - 3.5.2.1. Com carga emocional
 - 3.5.2.2.
 - 3.5.3. Volume de repetições
 - 3.5.3.1. Número de serviços
 - 3.5.3.2. Número de KI ou de KII
 - 3.5.3.3. Número por posto específico

- 3.5.4. Gestão do erro e do risco
 - 3.5.5. Gestão do erro e do risco
 - 3.5.5.1. Consecutivos
 - 3.5.5.2. Confirmação
 - 3.5.5.3. Sobrevivência
 - 3.5.5.4. Gestão do erro
 - 3.5.6. Carga de treino (saltos e batimentos)
 - 3.6. Treinar a equipa - treino de jogo
 - 3.7. Treino inter sectorial
-
- 4. Treino por platôs | patamares – treinar o jogar
 - 4.1. Sistema de auto regulação com bola
 - 4.2. A ideia de colapsar ou empancar – carga emocional
 - 4.3. Era obrigado a fazer sequências
 - 4.4. Conceitos
 - 4.4.1. Zerar
 - 4.4.2. Wash / limpar – fazer mais uma
 - 4.4.3. Bolas de confirmação
 - 4.4.3.1. Repetir a mesma bola ou base
 - 4.4.3.2. Mudar a combinação ou base
 - 4.4.4. Bola de sobrevivência
 - 4.4.5. Treino com vírus
 - 4.5. Operacionalizar - exercícios
 - 4.5.1. Realidades dos clubes
 - 4.5.1.1. Número de entradas
 - 4.5.1.2. Rodar por tempos
 - 4.5.2. Gestão da carga
 - 4.6. Exercícios
 - 4.6.1. Exercício típico
 - 4.6.2. Exercício com HANDICAP – para finalizar aprender a gerir final de set
 - 4.6.2.1. Como gerar handicap real no treino
 - 4.6.2.2. Jogar corrido – pressão de final de set
 - 4.6.2.3. Apanhar – maior pressão de final de set - vantagem e desvantagem
 - 4.6.3. Exercícios 21:18 – Simular final de set
 - 4.6.3.1. 21:18 Para equipas de nível intermédio
 - 4.6.3.2. 21:18 Para equipas de topo
 - 4.6.4. Exercícios 22:22 – Simular final de set
 - 4.6.5. Exercícios 23:22 – Simular final de set
 - 4.6.6. Repete uma zona ou uma base
 - 4.6.7. Jogo INVERTIDO – fechar o exercício em KI
 - 4.7. Exercícios para treinar as dinâmicas de jogo no 6x6
 - 4.7.1. Bolas consecutivo | serviço alternado

PROGRAMA - CARGA HORÁRIA

Horário	ACTIVIDADE	Carga
8:30	ABERTURA E RECEPÇÃO DOS FORMANDOS	-
09:00 às 12:00	1. DA PERIODIZAÇÃO AO COLETIVO (teórico em sala) 2. MODELO DE PRÁTICA (teórico em sala)	60 min 60 min
12:00 às 13:00	3. EXERCÍCIOS DE TREINO TÁCTICO COLECTIVOS (teórico / prática do treinador em sala Os formandos fazem exercícios de treino em grupo	60 min 60.min
13:00 às 14:00	ALMOÇO	-
14:00 às 18:00	4. Treino por platôs patamares – treinar o jogar (teórico / prática em pavilhão) Correcção e aplicação dos exercícios dos formandos	200 min
18:00 às 20:00	4. Treino por platôs patamares – treinar o jogar (teórico / prática em pavilhão) Implementar dos exercícios tipos representativos do treino por patamares	160 min
TOTAL		10 HORAS