

Voleibol

- **6 ECTS**

- **2.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer a história da modalidade desportiva;
- Conhecer as estruturas organizacionais e reguladoras desta modalidade desportiva, bem como as regras e leis de jogo e eventuais regulamentos específicos nas suas várias formas de manifestação;
- Dominar a linguagem e terminologia específica da modalidade;
- Dominar os conceitos inerentes ao ensino dos princípios do jogo, da técnica e da cultura tática, nos diversos níveis de desenvolvimento e desempenho desportivo desta modalidade, desde o ensino da modalidade a crianças e jovens, no contexto da formação, até a gestão do treino em níveis mais elevados de competição;
- Perceber o papel do professor e do treinador no contexto específico desta modalidade;
- Dominar os conceitos específicos do treino e da didática do desporto inerentes à modalidade desportiva em causa;
- Conhecer as diversas formas de manifestação desta modalidade e reconhecer o seu enquadramento no processo evolutivo dos domínios técnicos, táticos e comportamentais.
- Conhecer os aspetos relacionados à prática do Voleibol de Praia;
- Perceber a relevância e dominar os conceitos básicos da Observação, Análise e Estatística do Jogo de Voleibol.

| Conteúdos Programáticos

- **Organização e Regulamentação Federativa**
 - **Organização da Federação Portuguesa de Voleibol**

- Estrutura e competências dos órgãos sociais da FPV (Lei 248-B/2008)
 - Funcionamento da Assembleia Geral da FPV
 - Requisitos de candidatura a um órgão social, ou como pertencer a um associado com assento em Assembleia Geral
- **A regulamentação do Voleibol**
 - Regulamentos federativos
 - Protestos
- **Treino Físico Específico**
 - **Aquecimento**
 - Princípios básicos
 - Problemática da quantidade de tempo para treinar e estratégias de rentabilização
 - Propostas diversificadas de aquecimentos
 - **Treino Funcional e de Força**
 - Princípios básicos do treino funcional – multiarticularidade, em pequenos grupos
 - Treino de força na perspetiva funcional
 - Meios de desenvolvimento da força I
 - Propostas práticas de trabalho I
 - **Treino da Velocidade I**
 - Conceitos básicos de velocidade aplicada ao voleibol
 - Propostas simples de trabalho
 - Circuitos de Preparação Física I
 - Integração dos conteúdos de treino funcional, treino de força e treino de velocidade em circuitos de preparação física de estrutura simples
 - **Retorno à Calma**
 - Princípios básicos de retorno à calma
 - Críticas aos modelos tradicionais baseados no alongamento
 - Proposta simples de trabalho
 - **Controlo do Treino I**
 - Meios simples de controlo corrente do processo de preparação desportiva

- Meios pontuas de controlo do processo

- **Didática Específica**
 - **Conteúdos e Exercícios Específicos**
 - Exercícios de aprendizagem motora específicos de voleibol
 - Exercícios de apresentação e introdução ao jogo de voleibol
 - Exercícios de formação
 - Sebenta do treinador (conteúdos)
 - **Parâmetros que Constituem o Exercícios**
 - Esquema
 - Descrição
 - Objetivos comportamentais
 - Palavras-chave
 - Critérios de êxito
 - Tempo ou número de repetições
 - Avaliação do exercício
 - **Exercícios**
 - Elaboração
 - Aplicação
 - Avaliação
 - Sebenta do treinador (conteúdos)
 - **Unidade de Treino (UT)**
 - Forma – ficha de unidade de treino
 - Enquadramento – ficha de ciclo de trabalho
 - Elaboração
 - Aplicação
 - Reflexão e avaliação final da UT

- **Arbitragem**
 - **Os Participantes do Jogo**
 - Composição da equipa
 - Capitão da equipa
 - Treinador e treinador adjunto
 - **O Formato do Jogo**
 - Sorteio

- Posições em campo
 - **As Interrupções e as Demoras. A Conduta dos Participantes**
 - Tempos mortos e substituições
 - Interrupções excepcionais
 - O Jogador Líbero
 - Tipos de conduta dos participantes
 - Sanções disciplinares por conduta incorreta dos participantes
- **Formação Inicial Específica**
 - **Gira-Volei**
 - Definição do projeto Gira-Volei
 - Regulamentos básicos do Gira-Volei
 - **Minivoleibol – Escalão A**
 - Definição de Minis-A
 - Regulamentos básicos dos Minis-A
 - O jogo 1x1
 - O jogo 2x2
 - Introdução ao jogo 3x3
 - Manipulação dos regulamentos para promover a aprendizagem
 - **Minivoleibol – Escalão B**
 - Definição de Minis-B
 - Regulamentos básicos dos Minis-B
 - O jogo 4x4
 - Manipulação didática das regras do jogo
- **Técnica**
 - **Enquadramento do Treino Técnico**
 - EU central no Grau I
 - EU e a BOLA central do Grau I
 - EU e a minha EQUIPA – Noções básicas a desenvolver no Grau I
 - EU e o ADVERSÁRIO – Noções básicas a desenvolver no Grau I
 - **Paradigmas Atuais do Treino da Técnica**
 - Treino decisional
 - Individualização em oposição a individual e diferente do específico
 - A técnica assenta numa forte condição física funcional

- **Técnicas**
 - Passe
 - Manchete
 - Serviço por baixo e por cima
 - Ataque
 - Bloco

- **Tática Coletiva**
 - **Conceitos Básicos**
 - Postos específicos
 - Diagramas – representação
 - Terminologia
 - Zonas do campo
 - **Sistemas Básicos de Jogo**
 - Parâmetros que definem o sistema de jogo
 - Sistemas básicos de jogo
 - Incorreções
 - Ligação com o treino e o jogo
 - **Estrutura Funcional do Jogo de Voleibol**
 - K I (Komplex 1)
 - KII (Komplex 2)
 - Transição Ki e KII
 - **Estrutura Orgânica do Jogo de Voleibol**
 - KI primeira bola – permitir passar para KII
 - KII ponto – avançar no marcador, ganho
 - Ações Pontuadoras
 - Serviço; Bloco; Ataque
 - **Estrutura Funcional do Jogo**
 - Ciclos básicos de ações de treino tático com duas técnicas
 - Komplex I – de 1.ª bola
 - Komplex II – Serviço/Bloco
 - **Jogos Reduzidos Iniciação**
 - 1x1 – O jogo individual
 - 2x2 – Frente/Trás – início do jogo coletivo
 - 3x3 – Sem especialização

- 2x2 – Lado a Lado – verdadeiro jogo coletivo
 - 3x3 – Com especialização
 - 4x4 – Treino da estrutura ofensiva e defensiva
 - **6x6 – O Jogo Formativo**
 - Princípios a respeitar no Jogo Formativo
 - Sistema Ofensivo – K I
 - Sistema Defensivo – K II
 - **Treino Tático – Sistema de Jogo 6 Jogadores – 6:0**
 - Sistema de Jogo – 6:0
 - Treinar
 - Jogos Reduzidos – para treino tático coletivo
 - Treino Tático – Sistema de Jogo 6 Jogadores – 3:3
 - Sistema de Jogo – 3:3
 - Treinar
 - Jogos Reduzidos – para treino tático coletivo
 - **Treino Tático – Sistema de Jogo 6 Jogadores – 4:2 Inicial**
 - Sistema de Jogo – 4:2 Inicial
 - Treinar
 - Jogos Reduzidos – para treino tático coletivo
 - **Treino Tático – Sistema de Jogo 6 Jogadores – 4:2 Avançado**
 - Sistema de Jogo – 4:2 Avançado
 - Treinar
 - Jogos Reduzidos – para treino tático coletivo
- **Técnicas do Treinador**
 - **Critérios a Respeitar**
 - Precisão
 - Consistência
 - Observação e intervenção
 - Respeitar as dimensões espaço e tempo
 - **Técnicas de Manipulação de Bola**
 - Receção de bola pelo treinador
 - Entrega da bola ao treinador
 - **Passar, Lançar e Bater a Bola**
 - Passar ou lançar a bola para o ataque

- Servir para treinar
 - Bater a bola para o bloco
 - Bater para a defesa
- **Voleibol de Praia**
 - **Apresentação do Voleibol de Praia**
 - Caracterização do Voleibol de Praia de Duplas
 - **Ações técnicas do jogo**
 - Especificidade dos gestos técnicos, principais diferenças e dificuldades na iniciação/adaptação técnica ao Voleibol de Praia
 - Prioridades na abordagem das dificuldades do jogo dos iniciantes
 - Progressões pedagógicas e sequência da abordagem das ações técnicas do jogo
 - Direção e Orientação da Equipa
 - **Tática**
 - Organização tática básica
 - No serviço
 - Na recepção ao serviço
 - No 2.º toque
 - No ataque
 - Na defesa
 - Exercícios de treino adaptados ou condicionais
 - **Direção e Orientação da Equipa**
 - **Pré Jogo – Reunião Antes do Jogo**
 - Preparação da reunião
 - Reunião
 - Aquecimento
 - Conhecer os regulamentos
 - **No Jogo**
 - 6 base
 - Plano de Jogo
 - Tempos técnicos
 - Substituições
 - **Após o Jogo**

- Reunião
- Avaliação
- Recolha de dados

- **Observação Análise e Estatística**
 - **Problemas e Ideias Fundamentais**
 - Definição de estatística e do seu papel
 - Principais problemas e características fundamentais
 - Principais conceitos usados da estatística
 - **Instrumentos de Observação e Análise**
 - Avaliações quantitativas
 - Avaliações qualitativas simples
 - **Plano de Jogo**
 - Valores de referência
 - Diferentes momentos da Estatística
 - Elaboração do Plano de Jogo Simples

| Metodologia de Ensino

- Aulas teórico-práticas lecionadas com base nos métodos expositivo e demonstrativo em contexto de prática desportiva;
- Trabalho em grupo e individual, simulação de ambientes pedagógicos, preparação e execução dos diferentes cenários e tarefas propostas durante as aulas e visionamento de imagens de vídeo.