



1



SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO

SETUBAL  
11/15 julho 2022

## Tipologia e critérios para a seleção de exercícios no Voleibol

O Voleibol no âmbito do Desporto Escolar

**Félix Romero**

Professor Adjunto – Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém



## Treino

- **O treino não torna perfeito. Torna permanente.**

O treino de erros vai torná-los permanentes, o que vai condicionar o desenvolvimento do atleta.

Pretende-se, qualquer que seja o nível dos atletas, **criar situações** que permitam a **execução correta** de modo a consolidar as aprendizagens e a permitir o reforço positivo necessário para promover sentimentos de competência.

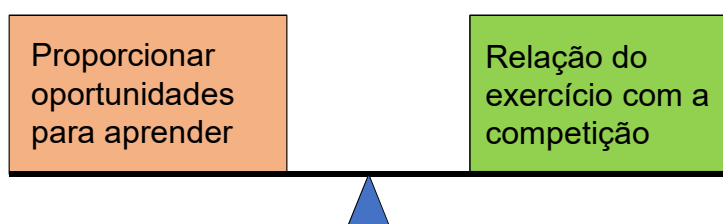
O treino deve proporcionar um **desafio** ao atleta.



Desporto Escolar

## Treino

Na escolha dos exercícios a realizar dois aspetos devem ser ponderados:



## Treino

Mais oportunidades para aprender significa mais execuções, **mais contactos com a bola**. Exercícios individuais, por exemplo, são excelentes neste aspeto.

Por outro lado é desejável que o exercício seja **tão semelhante quanto possível com o que se passa no jogo**. Entre dois exercícios que tenham as mesmas oportunidades para aprender será sempre preferível aquele que mais semelhanças tenha com o jogo.



## Treino

Ao selecionar exercícios para o seu treino, o treinador deve identificar qual a **fase de aprendizagem** em que os seus alunos se encontram, pois esse será o **principal critério** para dar prioridade às oportunidades para aprender ou à relação que o exercício tem com o jogo.

Proporcionar Oportunidades para aprender

Relação do Exercício com a Competição

Proporcionar Oportunidades para aprender

Relação do Exercício com a Competição



## Fases de Aprendizagem



1ª fase - O aluno toma conhecimento do gesto e da sua estrutura

2ª fase - O aluno consegue dominar a execução dedicando-lhe toda a atenção

3ª fase - O aluno consegue dominar a execução libertando a sua atenção para controlar outros aspetos do jogo.



## 1 - O aluno toma conhecimento das suas dificuldades

**Objetivo principal:** tornar a execução o mais perfeita possível - procurar a **qualidade do gesto**

**Características do Treino:**

- Supervisão intensa - o atleta deve melhorar o **conhecimento do gesto**
- Especificidade do treino – **limitar a quantidade de informação** a transmitir ao aluno. Trabalhar por componentes críticas (iniciar pelas que mais condicionam o gesto)
- Início da utilização de **palavras-chave**
- Reforço **positivo**



## 2 - O aluno consegue dominar a execução dedicando-lhe toda a atenção

**Objetivo principal:** **Consolidação do gesto**

**Características:**

- Muitas **oportunidades para aprender** - (prioritário)
- Utilização de palavras - chave
- Início da aprendizagem em contextos **relacionados com a competição**



### 3 - O aluno consegue dominar a execução sem lhe dedicar toda a atenção

**Objetivo principal:** Utilização do gesto num **contexto tático**

#### Características :

- Prioridade à **contextualização** do gesto
- **Boa relação** entre oportunidades para aprender e utilização de situações relacionadas com o jogo
- Treino da **avaliação da situação** e da **tomada de decisão**



**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETUBAL  
11/15 julho 2022

