

DESPORTO ESCOLAR | SEMANA NACIONAL DE

FORMAÇÃO

2

VIANA DO CASTELO | 4/7 JULHO



<https://desportoescolar.dge.medu.pt>





Carlos Dias



Félix Romero



VOLEIBOL

O VOLEIBOL NO ÂMBITO DO DESPORTO ESCOLAR

A close-up photograph of a hand holding a yellow and blue Mikasa volleyball. The hand is positioned on the right side of the frame, with fingers wrapped around the ball. The volleyball has a textured surface and the brand name 'MIKASA' is visible on the blue panels. The background is a solid, vibrant blue. The text 'UNIDADE DE FORMAÇÃO PROFESSORES' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

UNIDADE DE FORMAÇÃO PROFESSORES

Ensinar jogando

Do 1x1 ao 4x4 – aproximação ao 6x6



Aula | Treino



+ oportunidades para aprender = + contactos com a bola
Repetições & Consistência & Controlo de bola

Exercício = jogo

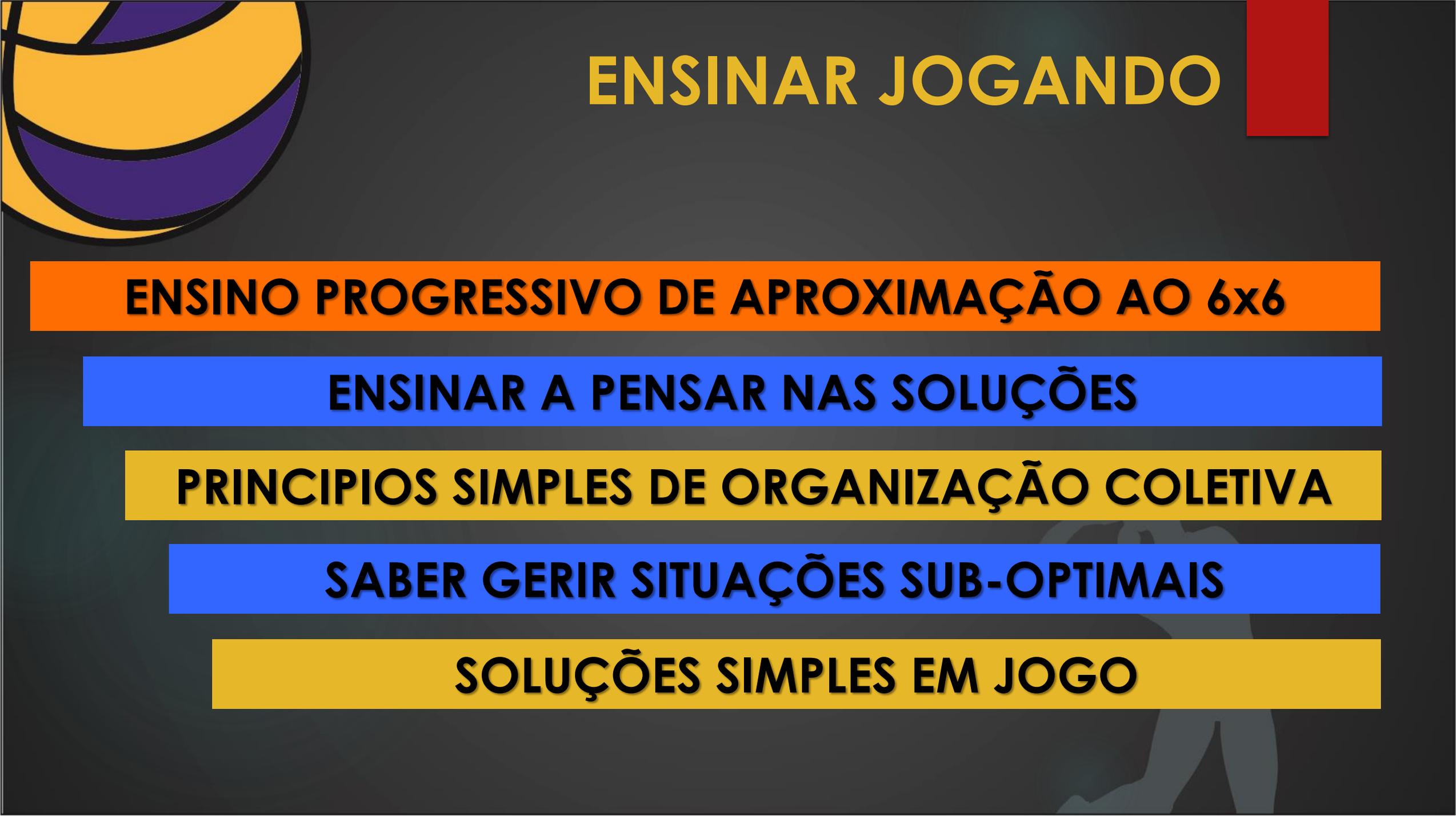
Desafio & Pressão & Competitividade & Adversidade





"We play volleyball, we don't drill volleyball"

Guidetti, G.



ENSINAR JOGANDO

ENSINO PROGRESSIVO DE APROXIMAÇÃO AO 6x6

ENSINAR A PENSAR NAS SOLUÇÕES

PRINCIPIOS SIMPLES DE ORGANIZAÇÃO COLETIVA

SABER GERIR SITUAÇÕES SUB-OPTIMAS

SOLUÇÕES SIMPLES EM JOGO

APRENDER JOGANDO



volleyball@SCHOOL

**REPETIR (MUITO E BEM),
SEM REPETIR**

DIFERENTES ESTÍMULOS

**ABORDAGEM BASEADA
NOS PROBLEMAS**

**TOMADA DE DECISÃO
TÉCNICA AJUSTADA**

LER

PLANEAR

DECIDIR

EXECUTAR

No processo de formação deve ser ponderado:



ALEATÓRIO

DIRIGIDO

Formação integral



volleyball@SCHOOL

1 - Todos os praticantes têm que saber fazer bem o que é simples.

(Bola fácil implica solução ótima)

2- Saber executar todas as ações, para ter condições para aplicar todas as soluções.

(Passe de frente, de costas, de lado | manchete de frente, costas, lateral | “Em sistema” ou “fora de sistema” | Bolas fáceis, fortes, difíceis | Próxima ou afastada da rede | Diagonal ou paralela | Perto ou longe...)



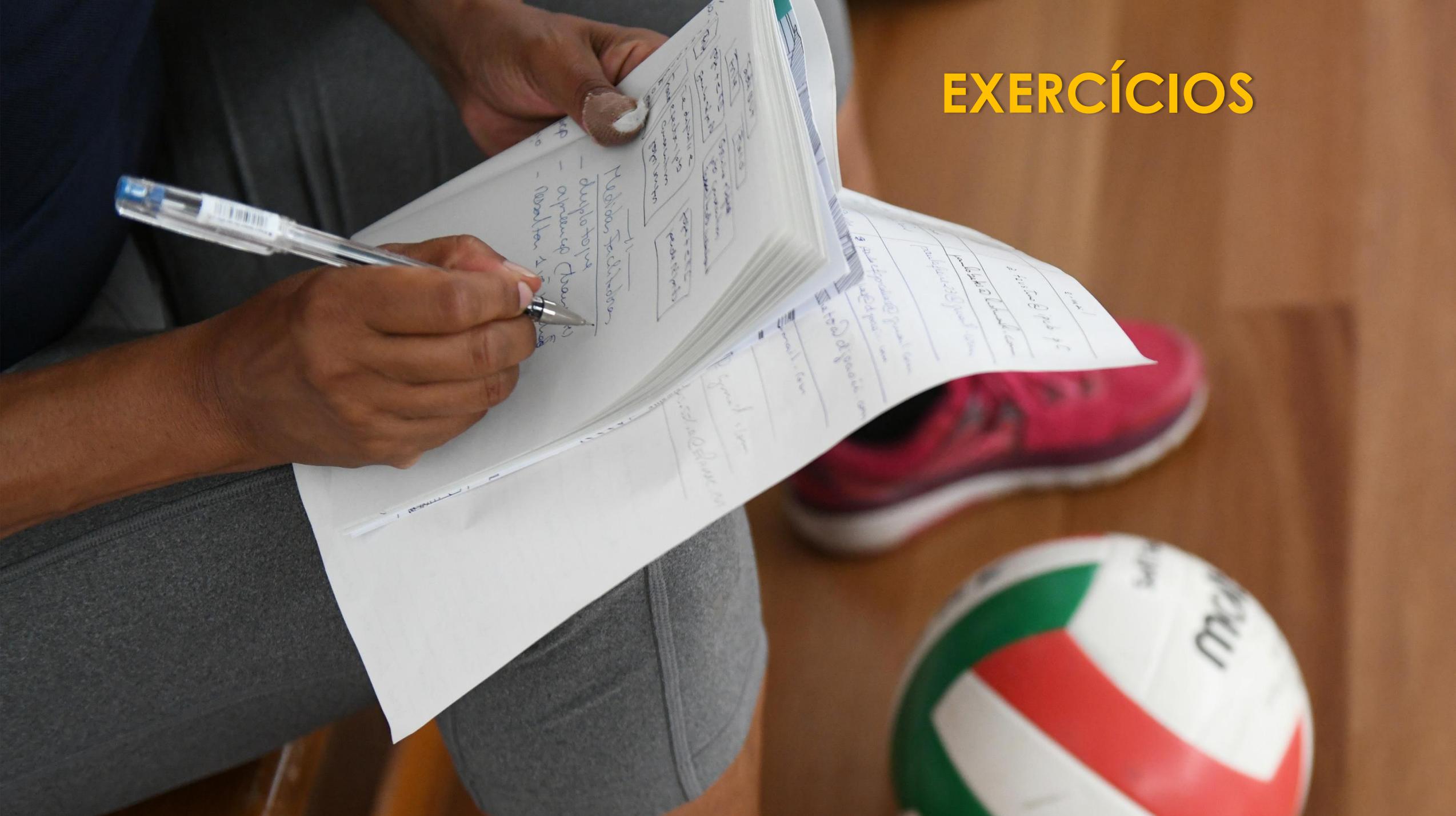


volleyball@SCHOOL

Estruturação progressiva

- ▶ **AVALIAR O NÍVEL** – ajustar a dificuldade e criar desafio (“n+1”), alargar a zona de conforto.
- ▶ **APLICAR O “GPS”** - introdução progressiva das técnicas e das dificuldades do jogo, em direção ao **modelo definido**.
- ▶ **SIMPLIFICAR** - o sistema de jogo, dar atenção ao desempenho (qualidade do ajustamento técnico) na tarefa e às soluções aos problemas apresentados.

EXERCÍCIOS





@kiarathevolleydog
@beachvolleyvikings

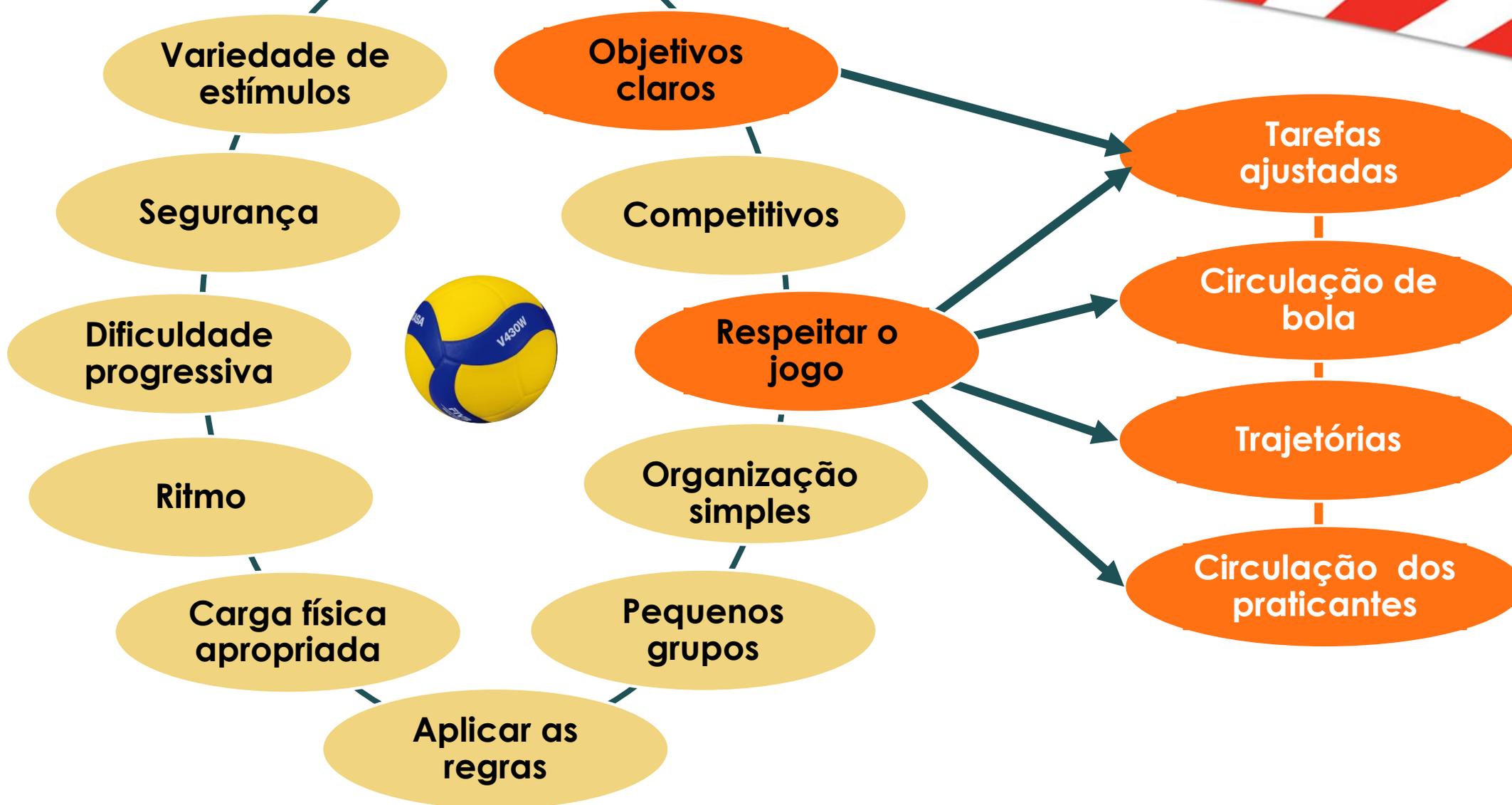




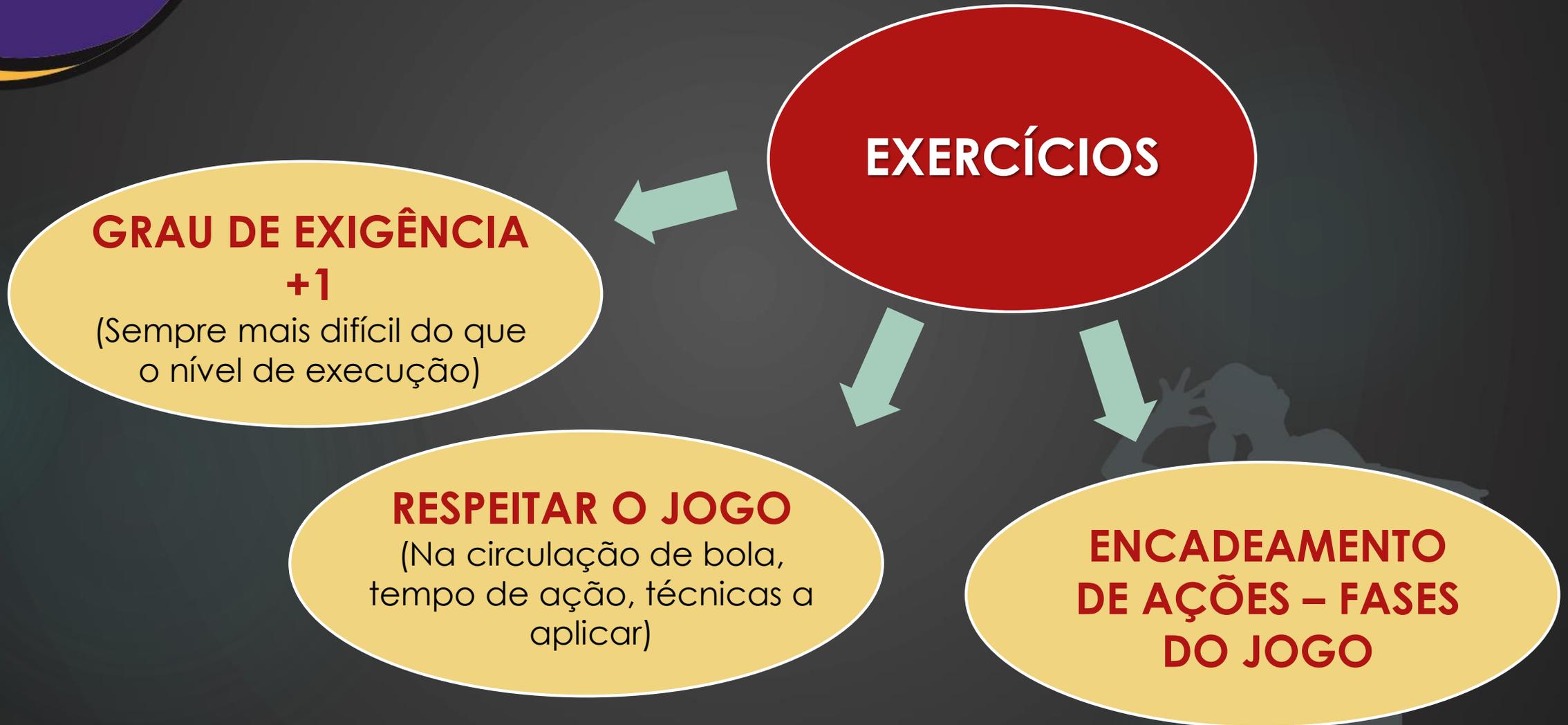


**FASES DE APRENDIZAGEM
TIPOLOGIA DOS EXERCÍCIOS**

Estrutura dos Exercícios



ESTRUTURA DOS EXERCÍCIOS





Temos poucas certezas, mas há um ponto que não nos deixa dúvidas...

Quanto mais elementos em exercício/jogo e quanto maiores forem as distâncias de voo da bola, menos oportunidades de aprendizagem. Por isso, o 6x6 formal, em situação de aula/treino, tem pouco interesse para a estruturação de um bom praticante.



Processo educativo | comunicação

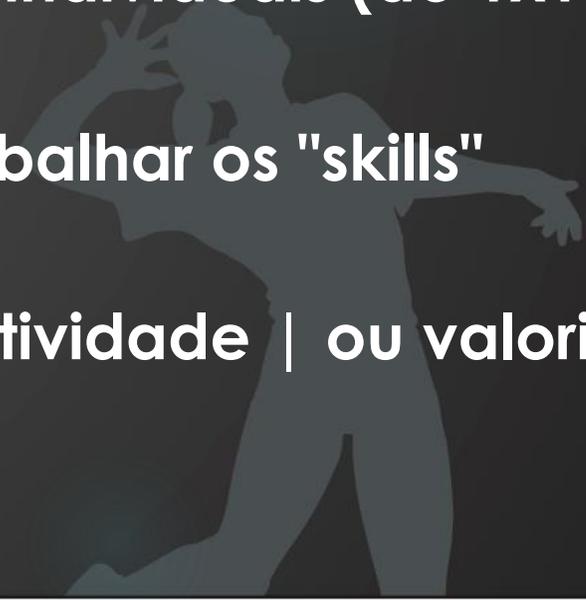
“MODELO FAST”

- ▶ **FUN** – APRENDER JOGANDO
- ▶ **ACTION** – O EXERCÍCIO
- ▶ **STRATEGY** – PENSAMENTO TÁTICO
- ▶ **TEAM** – ENCADEAMENTO DE AÇÕES



FUN - TREINAR A COMPETIR



- ▶ **APRENDER JOGANDO ... (estruturação do 1x1 ao 6x6)**
 - ▶ **EXERCÍCIOS COMPETITIVOS**
 - ▶ Os exercícios podem ser divididos em 3 categorias:
 - ▶ Jogos competitivos com prioridade nos "skills" individuais (do 1x1 ao 6x6).
 - ▶ Jogos condicionados (do 2x2 ao 6x6) para trabalhar os "skills" coletivos | Fases do jogo
 - ▶ Diferenciação no tipo de pontuação (competitividade | ou valorizar determinado fundamento tático/técnico).
- 



▶ **ACTION** – O EXERCÍCIO

Oportunidades de prática, que permitam a execução correta.

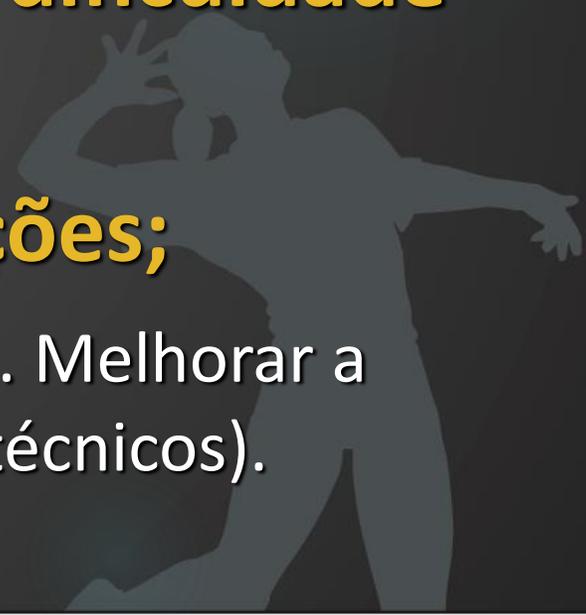
FAZER BEM, MUITAS VEZES!

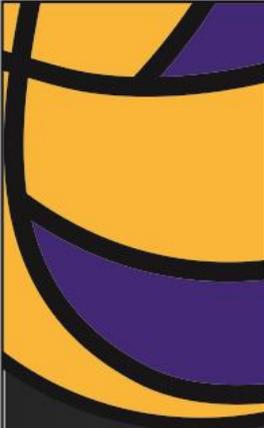




ACTION – ESTRUTURA DOS EXERCÍCIOS



- ▶ **Integrar a estrutura do jogo;**
 - ▶ (sequência, intensidade, trajetórias, direção e velocidade da bola);
 - ▶ **Procurar variedade nas tarefas;**
 - ▶ **Conter estruturas de variação e dificuldade progressiva;**
 - ▶ **Promover a conectividade das ações;**
 - ▶ (promover a redução do tempo, espaço. Melhorar a coordenação e variedade dos recursos técnicos).
- 





STRATEGY — PENSAMENTO TÁTICO



REPETIR, SEM REPETIR

VARIABILIDADE DO ESTÍMULO

ABORDAGEM BASEADA NOS PROBLEMAS

**ANÁLISE DE SITUAÇÃO
(rápida e precisa)**

SOLUÇÕES SIMPLES

**TOMADA DE DECISÃO
(ajustada ao problema)**



STRATEGY — PENSAMENTO TÁTICO

**PROGRESSÃO DO
PENSAMENTO TÁTICO**

**DO JOGO REDUZIDO AO
JOGO FORMAL**

**FAZER BEM COM
ESTIMULOS DISTINTOS**

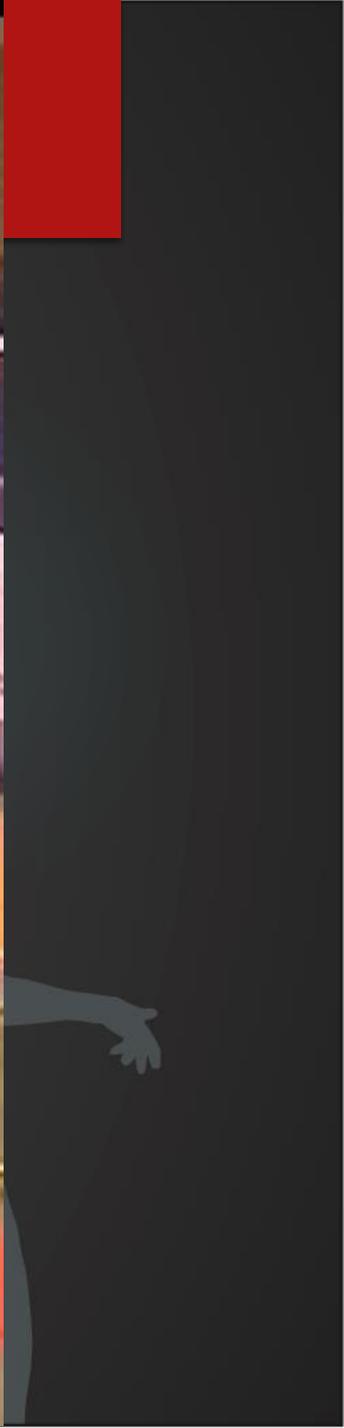
TOMADA DE DECISÃO

EXERCÍCIOS

**PENSAMENTO TÁTICO
= TAREFAS**

**PENSAMENTO ESTRATÉGICO
= OBJECTIVOS A LONGO PRAZO**





TEAM

Encadeamento de ação

KI

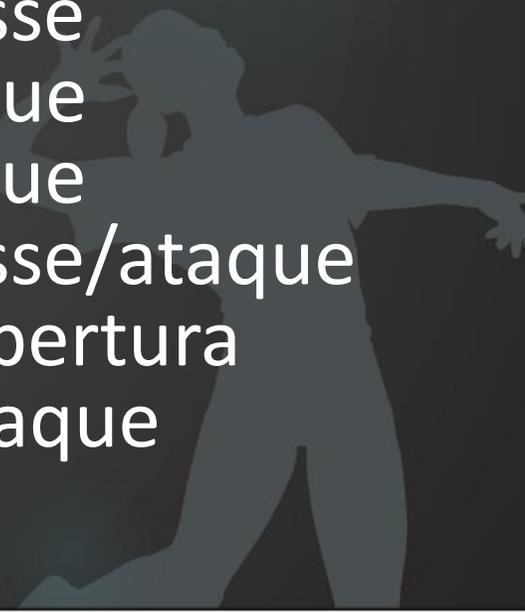
Recepção/passe
Passe/ataque
Recepção/passe/ataque
Ataque/cobertura

KIII

Contra – ataque

KII

Serviço/bloco
Serviço/defesa
Bloco/defesa
Bloco/defesa/ passe
Defesa/passe
Passe/ataque
Bloco/ataque
Defesa/passe/ataque
Ataque/cobertura
Contra - ataque



MANIPULAÇÃO DO JOGO

ADAPTAÇÃO ÀS REGRAS





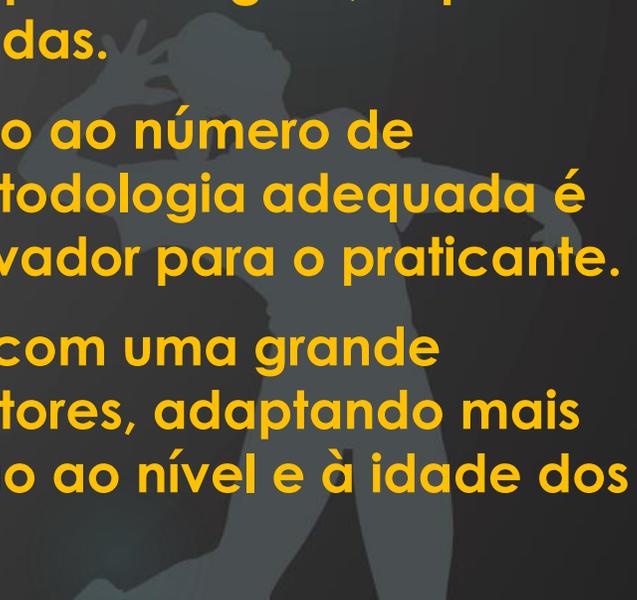
ENSINAR JOGANDO

(Jogos simplificados)

▶ O voleibol na Escola:

- ▶ formas lúdicas,
 - ▶ atrativas na abordagem de forma a torná-lo divertido, competitivo
 - ▶ propicie muitas oportunidades... sucesso.
- ▶ As **condições simplificadas** do jogo permitem uma **adaptabilidade** mais significativa do que o 6x6.

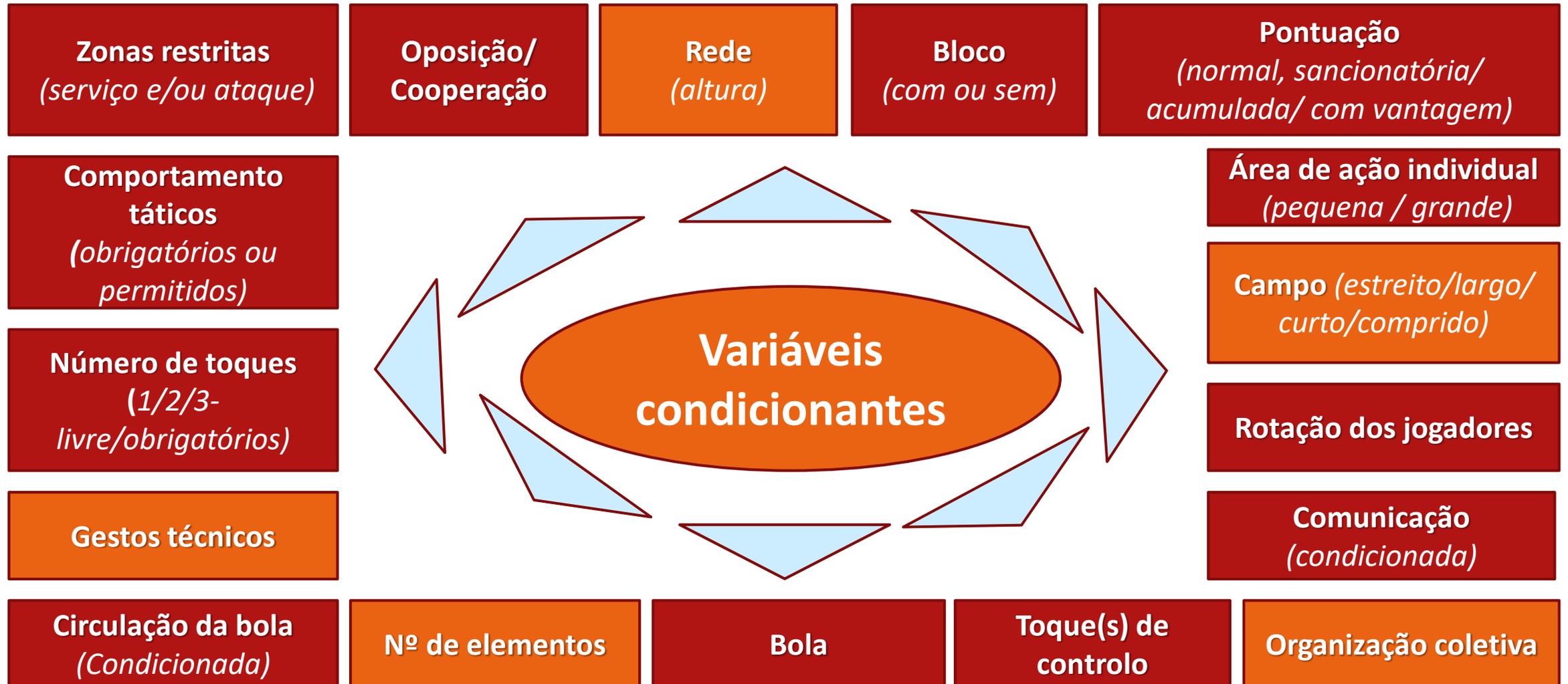
- ▶ São ricos em conteúdos da modalidade e em conteúdo motores gerais, que requerem a utilização harmoniosa de todo o corpo e favorece o desenvolvimento perceptivo.
- ▶ É bastante socializante, inclusivo e poderá incluir ambos os géneros.
- ▶ É de mais fácil aprendizagem, implicam regras simplificadas.
- ▶ Quando ajustado ao número de elementos e metodologia adequada é muito mais motivador para o praticante.
- ▶ Permitem jogar com uma grande variedade de fatores, adaptando mais facilmente o jogo ao nível e à idade dos praticantes.





volleyball@SCHOOL

Variáveis das condicionantes dos jogos reduzidos





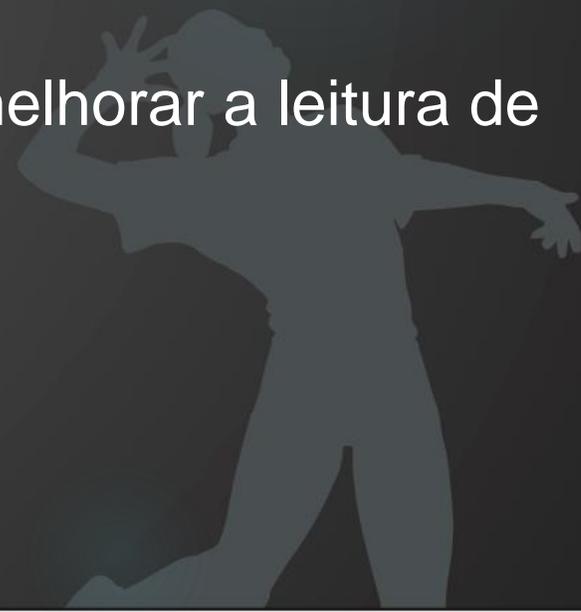
Condicionantes dos jogos reduzidos



- **Altura da Rede**

Rede mais alta = um jogo mais lento (Dificulta o ataque e é aconselhável para a aprendizagem inicial do jogo em que se pretende longas sustentações).

Rede mais baixa = acelerar o jogo de forma a melhorar a leitura de jogo ou a promover o ataque.





Condicionantes dos jogos reduzidos



- **Dimensões do campo**

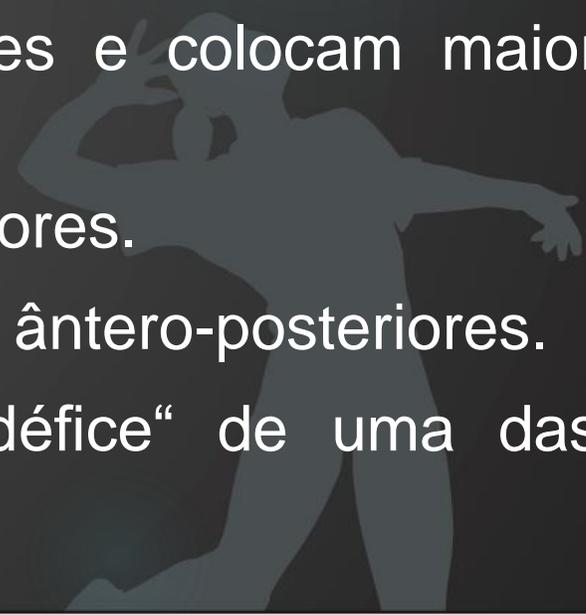
Campos menores = menor necessidade deslocação e consequentemente possa dedicar maior atenção à execução do gesto.

Campos maiores = deslocamentos maiores e colocam maior dificuldade na execução dos gestos.

Campos largos = deslocamentos laterais maiores.

Campos estreitos = deslocamentos maiores ântero-posteriores.

Campos assimétricos — promove o “défice” de uma das equipas





Condicionantes dos jogos reduzidos



- **Nº de Jogadores**

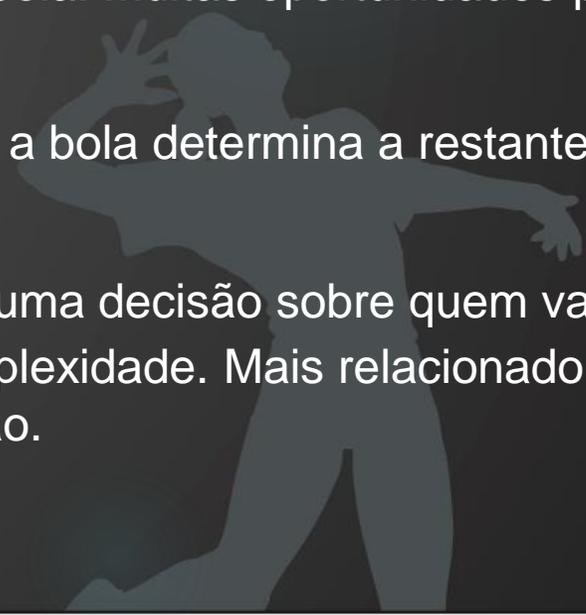
(Noção de zona de conflito)

Determina a complexidade do jogo e está diretamente relacionado com as oportunidades para executar | aprender.

1 jogador – Não há decisão sobre quem vai jogar a bola. Muitas oportunidades para a execução do gesto.

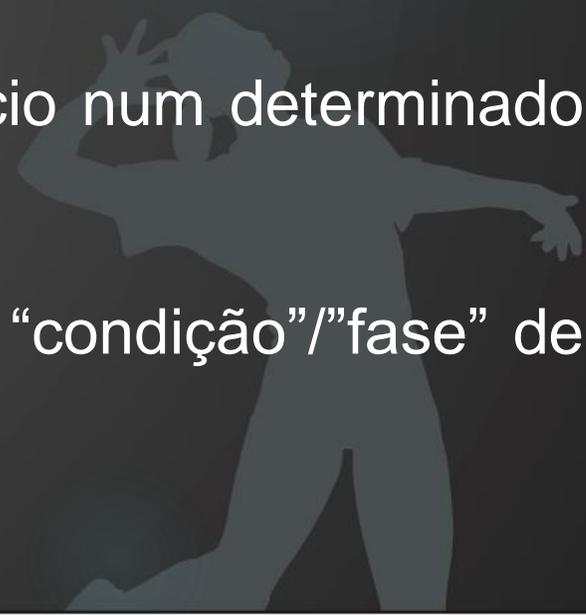
2 jogadores – A primeira decisão sobre quem joga a bola determina a restante sequência.

3 ou mais jogadores – Cada toque requer uma decisão sobre quem vai jogar a bola. Menos oportunidades para aprender. Maior complexidade. Mais relacionado com o jogo de Voleibol. Adequado para treinar a tomada de decisão.





Condicionantes dos jogos reduzidos

- **Regras**
 - **Regras de voleibol | Regras Didáticas (adaptadas)**
 - **Medidas facilitadoras**
 - A sua “manipulação” permite centrar o exercício num determinado fundamento e objetivo.
 - Também obriga a perseguir uma determinada “condição”/”fase” de jogo.
- 



Estruturação dos subsistemas (JOGOS REDUZIDOS)

- **SIDE-OUT**

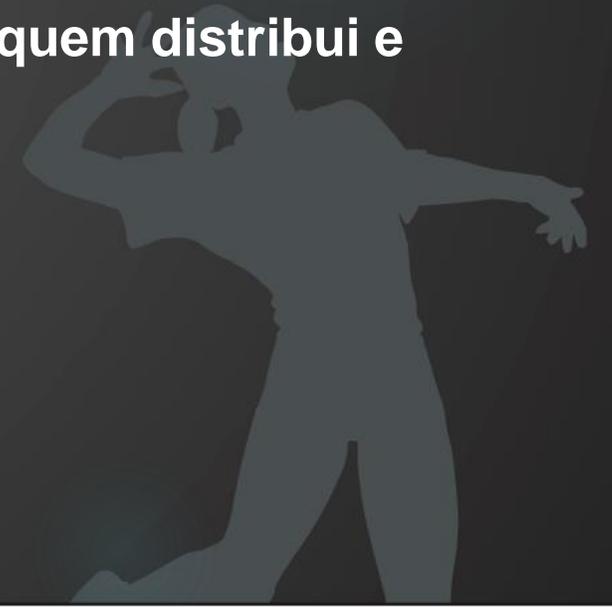
- Definição dos conceitos mais simples: áreas de responsabilidade, zona e “distribuidor” e os corredores de ataque.

- **TRANSIÇÃO**

- Com/sem bloco, áreas de responsabilidade, quem distribui e corredores de ataque.

- **COBERTURA**

- Noção de perto e longe do ponto de ataque.



ENSINAR A JOGAR





MEDIDAS FACILITADORAS

O conceito deverá facilitar o controlo da bola e portanto favorecer a sustentação, beneficiando o encadeamento controlado das ações de jogo.



volleyball@SCHOOL

- ▶ 1 - “3 toques” (1x1)
- ▶ 2 - “Preensão no 1ºT”
 - ▶ Máximo 2” e após agarrar (“passe” | ”manchete”) auto-lançamento e passe para o colega.
- ▶ 3 - “Duplo toque” - no 1ºT | 2ºT (beneficiar o ataque)
- ▶ 4 - “Preensão” no 2ºT | 3ºT (Organização da defesa adversária)
- ▶ 5 - “Ressalto” + “Preensão no 1ºT” ou ”Duplo Toque”
- ▶ 6 - “5 toques” – Devolve a bola ao 2º toque e retoma os 3 toques
- ▶ 7- Serviço lançado | Passe | Serviço por baixo

MEDIDAS FACILITADORAS

PREENSÃO DE BOLA



MEDIDAS FACILITADORAS

DUPLO TOQUE



MEDIDAS FACILITADORAS

RESSALTO





volleyball@SCHOOL

“REGRAS” DIDÁTICAS – objetivos distintos

- ▶ 1- Jogar sob condições obrigatórias
 - ▶ Ex: Obrigatório só “1 Toque” | “2 toques” | “3 toques”; Finalizar em suspensão
- ▶ 2- Jogar com tarefas intermédias.
- ▶ 3- Saber gerir as situações sub-optimais
 - ▶ Ex: iniciar com bola “B”/“C”; Aumentar a oposição
- ▶ 4- Saber gerir o risco (2º/3º Toques).
- ▶ 5- Distinguir “Cooperação” (com)/”Oposição” (contra)
- ▶ 6- Pontuação diferenciada – valorização do cumprimento dos objetivos (Objetivo = 2 pts).



volleyball@SCHOOL

FUN – Aprender a competir.

EXERCÍCIOS | JOGOS COMPETITIVOS

- ▶ **Jogos com prioridade para os "skills" individuais (do 1x1 ao 6x6).**
- ▶ Jogos condicionados (do 1x1 ao 6x6) para trabalhar as condicionantes coletivas do jogo | encadeamento de ações | fase.
- ▶ Jogos com diferenciação na pontuação, para promover a competitividade e perseguir os objetivos propostos.
- ▶ Jogos de “pressão” - Aumentar a atenção sobre determinados aspectos do jogo e a “pressão” para cumprir os objetivos (conceito de “wash-point”)



JEU AVEC REBOND



volleyball@SCHOOL



volleyball@SCHOOL

SMASHBALL

Dimensões camp

altura da rede...



volleyball@SCHOOL

NIVEL 1: 1x1

- A equipa A serve dos 3 metros (por cima ou por baixo ou em passe).
- A equipa B recebe com ou sem ressalto no chão.
- O recebedor pode correr para a rede e rematar em apoio ou em salto.
- Depois de rematar, a equipa roda.
- Quem pontua, serve.



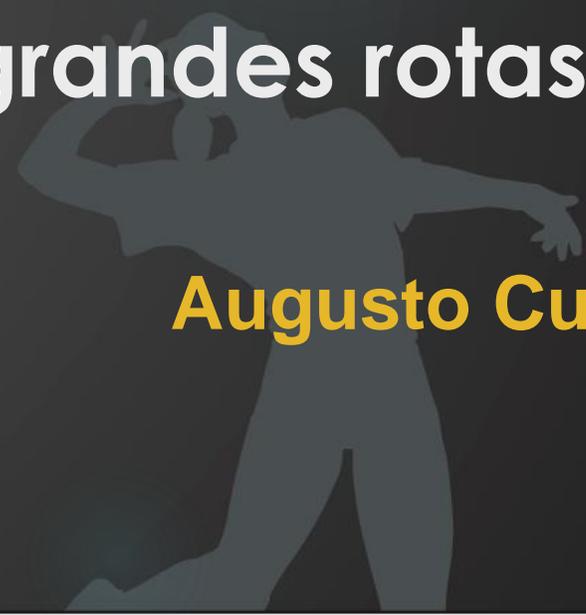
NIVEL 4: 2x2, 3x3

- A equipa A serve dos 7 (6,5m) metros (por cima ou por baixo).
- A equipa B recebe em passe ou manchete (com ou sem ressalto no chão).
- O recebedor recebe a bola para o colega de equipa - passador, junto à rede
- O passador passa para o atacante com movimento de agarrar/lançar.
- A equipa defesa agarra a bola e lança-a para o passador, que através do movimento de passe ou manchete passa para o atacante.
- Depois de rematar, a equipa roda.
- Quem pontua, serve.
- Este nível tem como principal diferença a obrigatoriedade de receber ao side-out, podendo agarrar na transição.





**“Os que desprezam os pequenos acontecimentos
nunca farão boas escolhas.
Pequenos momentos mudam grandes rotas.”**



Augusto Cury



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**
Viana do Castelo
4 a 7 de julho 2013

“O voleibol no âmbito do Desporto Escolar”

GRATOS PELA VOSSA ATENÇÃO!

**Carlos Dias
Félix Romero**