

PLANEAMENTO ESTRATÉGICO NO VOLEIBOL

Da Periodização ao Planeamento do Microciclo Competitivo

15 de agosto a 15 de setembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Pedro Rodrigues

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O planeamento constitui uma das competências fundamentais do treinador de voleibol, assumindo um papel determinante na organização do processo de treino e na otimização do rendimento desportivo.

A definição de objetivos, a periodização da época e a estruturação adequada do microciclo competitivo permitem responder às exigências específicas da competição, potenciando o desenvolvimento dos atletas e a obtenção de elevados níveis de desempenho.

Num contexto competitivo cada vez mais exigente, torna-se essencial que os treinadores dominem estratégias de planeamento ajustadas às características dos seus atletas, ao calendário competitivo e ao modelo de jogo adotado.

A presente ação pretende capacitar os treinadores para a construção do planeamento anual e para a organização do microciclo competitivo no voleibol, promovendo uma intervenção mais eficaz e sustentada.

OBJETIVOS

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- compreender os princípios do planeamento anual no voleibol;
- estruturar um plano anual de treino adequado ao contexto competitivo;
- organizar microciclos competitivos em função do calendário;
- ajustar a distribuição das cargas de treino;
- monitorizar e adaptar o processo de treino ao longo da época.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos;
- Estudantes de Licenciaturas na área do Desporto e do Exercício Físico;
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 3 módulos, com uma duração total de 10 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Planeamento Estratégico da Época Desportiva	<ul style="list-style-type: none"> • O planeamento no processo de treino • Definição dos objetivos da época desportiva • Estrutura e periodização da época • Modelos de periodização aplicados ao voleibol • Construção do plano anual de treino 	4h
2	Organização do Microciclo Competitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura e objetivos do microciclo competitivo • Distribuição das cargas de treino e recuperação • Organização semanal em função da competição • Planeamento de sessões de treino e exemplos práticos 	3h
3	Monitorização, Avaliação e Ajustamento do Processo de Treino	<ul style="list-style-type: none"> • Monitorização da carga e do rendimento desportivo • Avaliação do processo de treino • Ajustamento do planeamento ao longo da época • Estudos de caso e boas práticas 	3h

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de setembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADOR

Pedro Rodrigues

É treinador de voleibol, dedicando-se ao estudo e aplicação do planeamento do treino, da organização do processo de preparação desportiva e da otimização do rendimento competitivo. Ao longo do seu percurso tem desenvolvido metodologias de planeamento ajustadas às diferentes etapas da época desportiva, conciliando o conhecimento técnico com a realidade da competição. Enquanto formador, procura disponibilizar ferramentas práticas que apoiem os treinadores na organização, monitorização e avaliação do processo de treino.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em regime online assíncrono

15 de agosto a 15 de setembro de 2026

10 horas assíncronas

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
--------------------	------------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

