

CONSTRUIR ATACANTES DE ZONA 4

O jogador completo

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Pedro Rodrigues

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O atacante de zona 4 é um dos jogadores mais completos e influentes do voleibol moderno, assumindo um papel determinante em praticamente todas as fases do jogo. Para além da capacidade ofensiva, deve ser competente na receção do serviço, participar ativamente no bloco e na defesa, interpretar rapidamente as diferentes situações de jogo e tomar decisões eficazes em contextos de elevada exigência competitiva.

A evolução do voleibol tem vindo a aumentar as responsabilidades atribuídas a esta posição, exigindo atletas tecnicamente consistentes, taticamente inteligentes, fisicamente preparados e capazes de responder com eficácia às constantes transições entre os diferentes momentos do jogo. O desenvolvimento de um atacante de zona 4 implica, por isso, uma abordagem integrada que articule competências técnicas, cognitivas, físicas e psicológicas desde as primeiras etapas da formação.

Esta ação de formação pretende capacitar os treinadores para planejar, implementar e avaliar o processo de desenvolvimento do atacante de zona 4, desde os escalões de formação até ao contexto competitivo. Ao longo da formação serão abordadas metodologias de ensino, estratégias de treino, processos de avaliação e ferramentas que permitam potenciar o desenvolvimento de jogadores mais completos, autónomos e preparados para responder às exigências do voleibol atual.

OBJETIVOS

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- caracterizar o perfil técnico, tático, cognitivo e psicológico do atacante de zona 4;
- desenvolver estratégias pedagógicas para a formação de atletas;
- melhorar a capacidade de receção, ataque, defesa e bloco em contexto defensivo;
- desenvolver competências de leitura de jogo, antecipação e tomada de decisão;
- planejar, implementar e avaliar o treino específico do Zona 4 em contexto individual e coletivo.

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 online assíncrono, 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	O atacante de zona 4: perfil e desenvolvimento	▪ Evolução da posição no voleibol moderno ▪ Perfil técnico, tático, físico e psicológico ▪ O atacante de zona 4 como jogador multifuncional ▪ Comunicação, liderança e tomada de decisão ▪ Perfil dos atletas de alto rendimento ▪ Desenvolvimento do jogador nas diferentes etapas de formação	4h
2	Ensinar e desenvolver o atacante de zona 4	▪ Progressões pedagógicas por etapa de formação ▪ Desenvolvimento integrado das competências técnicas ▪ Recepção, ataque, bloco e defesa ▪ Erros frequentes e estratégias de correção ▪ Feedback eficaz ▪ Construção da autonomia do atleta ▪ Leitura do bloco adversário ▪ Escolha da melhor solução ofensiva ▪ Gestão das transições ▪ Adaptação às diferentes fases do jogo	3h
3	Construção, monitorização e avaliação do treino	▪ Exercícios específicos ▪ Jogos reduzidos ▪ Treino representativo ▪ Integração do treino individual no modelo coletivo ▪ Planeamento do desenvolvimento do atleta ▪ Indicadores de desempenho ▪ Avaliação da recepção, ataque, bloco e defesa ▪ Análise de vídeo ▪ Estatística aplicada ao rendimento ▪ Construção de planos individuais de evolução	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 novembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa numa escala 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 outubro a 15 de novembro 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.



Entidade
Formadora
Certificada
dgert