

LER ANTES DE JOGAR

Perceção, antecipação e tomada de decisão no treino de voleibol

1 a 31 de dezembro 2026 | 8 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Duarte Santos

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

No voleibol, cada ação acontece num espaço de tempo muito reduzido. Antes de executar, o jogador necessita de observar, interpretar informação relevante, antecipar possibilidades e selecionar uma resposta adequada à situação de jogo.

A qualidade da decisão depende, por isso, não apenas do domínio técnico, mas também da capacidade de reconhecer padrões, interpretar trajetórias, identificar pistas relevantes no comportamento de colegas e adversários e adaptar rapidamente a ação às alterações do contexto. Treinar estas competências implica criar situações que aproximem o jogador dos problemas reais do jogo. Mais do que reproduzir soluções previamente definidas, importa desenvolver a capacidade de perceber informação, antecipar acontecimentos e selecionar respostas eficazes em ambientes caracterizados pela velocidade, variabilidade e incerteza.

Esta formação aborda os processos de perceção, antecipação e tomada de decisão no voleibol, analisando a sua presença nas diferentes ações do jogo e explorando estratégias que permitam integrá-los no processo de treino.

Ao longo da formação, os participantes serão orientados na identificação das informações relevantes para a decisão, na análise das diferentes possibilidades de antecipação e na construção de tarefas de treino que estimulem jogadores mais autónomos, adaptáveis e capazes de responder aos problemas colocados pelo jogo.

OBJETIVOS

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender a relação entre perceção, antecipação, tomada de decisão e execução no voleibol;
- Identificar informações relevantes para a decisão nas diferentes situações de jogo;
- Reconhecer a importância da antecipação na preparação da resposta do jogador;
- Analisar os processos de tomada de decisão associados às principais ações do voleibol;
- Compreender a influência da experiência e do contexto na leitura do jogo;
- Utilizar estratégias de questionamento, observação e feedback que estimulem a reflexão e a autonomia do jogador;
- Construir tarefas representativas que integrem perceção, decisão e execução;
- Manipular as condições da tarefa de modo a promover diferentes problemas e possibilidades de decisão;
- Integrar o treino da leitura e da tomada de decisão no processo habitual de treino.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando disponha de uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo consultar os conteúdos em qualquer dia ou horário durante o período definido para a formação. As questões colocadas pelos formandos serão respondidas pelo formador tão prontamente quanto possível.

Módulo	Temática	Duração
1	Ver o jogo: percepção e leitura no voleibol ▪ Percepção e ação no contexto do voleibol; ▪ Identificação e seleção de informação relevante; ▪ Atenção e orientação do foco do jogador; ▪ Leitura de trajetórias e relações espaciais; ▪ Pistas provenientes das ações dos adversários e dos colegas; ▪ Reconhecimento de padrões de jogo.	2h
2	Antecipar para chegar antes ▪ Antecipação no voleibol; ▪ Relação entre percepção, antecipação e preparação da ação; ▪ Pistas posturais, espaciais e contextuais; ▪ Antecipação na receção ao serviço; ▪ Leitura do distribuidor e do atacante; ▪ Antecipação no bloco e na organização defensiva.	2h
3	Decidir sob pressão ▪ Relação entre informação, decisão e execução; ▪ Tempo disponível e complexidade da decisão; ▪ Tomada de decisão nas diferentes ações do jogo; ▪ Decisões com e sem contacto com a bola; ▪ Variabilidade e adaptação da resposta; ▪ Autonomia do jogador na resolução dos problemas do jogo.	2h
4	Ensinar o jogador a ler e decidir ▪ Da execução isolada à decisão contextualizada; ▪ Construção de tarefas representativas das exigências do jogo; ▪ Manipulação das condições e constrangimentos da tarefa; ▪ Variabilidade e imprevisibilidade no treino; ▪ Questionamento, feedback e autonomia do jogador; ▪ Utilização de vídeo na leitura e antecipação de situações; ▪ Integração da percepção, antecipação e decisão na sessão de treino.	2h

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de dezembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADOR

Duarte Santos

Licenciado em Educação Física e Desporto, exerce atividade profissional como professor de Educação Física.

Ao longo do seu percurso, tem desenvolvido um particular interesse pelo estudo dos processos associados à perceção, antecipação e tomada de decisão no contexto desportivo, procurando compreender de que forma os praticantes interpretam a informação disponível e selecionam respostas perante as diferentes situações que o jogo lhes coloca.

Este interesse tem orientado a sua reflexão sobre a relação entre perceção, antecipação, decisão e execução, bem como sobre as possibilidades de integração destas dimensões no processo de treino.

Na sua abordagem, valoriza a criação de contextos de aprendizagem que estimulem a observação, a interpretação do jogo, a autonomia e a capacidade de adaptação dos praticantes, entendendo a tomada de decisão como uma competência que pode ser desenvolvida através de situações de treino adequadamente estruturadas.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de voleibol;
- Coordenadores técnicos;
- Diretores desportivos;
- Técnicos superiores de desporto;
- Responsáveis por departamentos de formação;
- Outros profissionais e interessados na temática.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro de 2026

(8 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	55€
--------------------	------------

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.