

CONSTRUIR UM BLOCO

MUITO MAIS QUE SALTAR

15 de novembro a 15 de dezembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Joana Costa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O bloco constitui uma das ações mais determinantes no voleibol, desempenhando um papel fundamental na organização defensiva e na limitação das opções ofensivas do adversário.

Muito mais do que uma ação técnica, o bloco resulta da capacidade de interpretar o jogo, antecipar decisões, comunicar eficazmente e atuar de forma coordenada com os restantes jogadores.

A evolução da modalidade tornou o bloco uma competência coletiva, exigindo elevados níveis de leitura ofensiva, sincronização, deslocamento e tomada de decisão.

Desenvolver bloqueadores eficazes implica, por isso, muito mais do que aperfeiçoar o gesto técnico; exige formar atletas capazes de compreender o jogo e de responder de forma inteligente às diferentes situações competitivas.

Esta ação de formação pretende capacitar os treinadores para desenvolver o bloco desde os escalões de formação até ao alto rendimento, integrando metodologias de ensino, estratégias de treino e instrumentos de avaliação específicos para esta competência.

OBJETIVOS

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- compreender os princípios técnicos, táticos e cognitivos do bloco;
- desenvolver metodologias de ensino para a formação do bloco nas diferentes etapas de desenvolvimento;
- melhorar a leitura ofensiva, o timing e a tomada de decisão durante o bloco;
- planejar exercícios específicos para o desenvolvimento do bloco individual e coletivo;
- avaliar e monitorizar a evolução dos atletas através de indicadores específicos de desempenho.

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 necessário que cada formando tenha uma conta Google (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 5 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 para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	COMPREENDER O BLOCO	▪ Evolução do bloco ▪ Perfil técnico, tático e cognitivo do bloqueador ▪ Função do bloco na organização defensiva ▪ Comunicação no bloco ▪ O bloco como ação coletiva	2h
2	ENSINAR A BLOQUEAR	▪ Progressões pedagógicas ▪ Desenvolvimento técnico por etapas ▪ Erros mais frequentes e estratégias de correção ▪ Feedback técnico ▪ Desenvolvimento do timing e da coordenação	2h
3	LEITURA DO JOGO E TOMADA DE DECISÃO	▪ Leitura do distribuidor adversário ▪ Leitura dos atacantes ▪ Antecipação das ações ofensivas ▪ A escolha do momento ideal para o bloco ▪ Comunicação durante a ação defensiva	2h
4	CONSTRUÇÃO DO TREINO	▪ Exercícios específicos ▪ Bloco individual, duplo e triplo ▪ Jogos reduzidos ▪ Treino representativo ▪ Integração do bloco no modelo defensivo da equipa	2h
5	AVALIAR PARA EVOLUIR	▪ Indicadores de desempenho do bloco ▪ Avaliação qualitativa e quantitativa ▪ Análise de vídeo ▪ Estatística aplicada ao bloco ▪ Construção de planos individuais de desenvolvimento	2h

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 dezembro 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**Joana Costa**

Professora de Educação Física, com experiência e percurso ligado ao Voleibol, modalidade na qual tem desenvolvido um conhecimento aprofundado das suas componentes técnicas, táticas e pedagógicas.

Ao longo do seu percurso, tem aprofundado particularmente a compreensão das diferentes funções e exigências específicas dos jogadores em campo, bem como dos processos de ensino, observação e desenvolvimento das ações de jogo.

Enquanto formadora, privilegia uma abordagem prática e aplicada, procurando relacionar os fundamentos técnicos com a leitura do jogo e a tomada de decisão, contribuindo para uma compreensão mais integrada do desenvolvimento do jogador de Voleibol.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em regime online assíncrono

15 de novembro a 15 de dezembro 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.

