

A PRÉ-ÉPOCA DESPORTIVA NO VOLEIBOL FEMININO

23 de agosto a 3 de setembro de 2021 | 15 horas

Formação Presencial

Ana Gracinda Ramos

Manuel Loureiro

Miguel Coelho

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



APRESENTAÇÃO

A pré-época é, no Voleibol e à semelhança do que acontece em outras modalidades, um período de tempo em que os treinos das equipas assumem objetivos e características muitas vezes distintos dos treinos realizados ao longo de toda a época.

A forma como estes treinos são preparados e realizados condicionam, muitas vezes, a forma como a equipa trabalha ao longo de todo o ano, bem como os resultados que obtém.

Importa, assim, compreender e analisar estes treinos e esta fase fundamental do trabalho da equipa.

Esta formação irá realizar-se em formato presencial. Ao longo das seis sessões, os formandos poderão assistir a treinos da equipa sénior feminina do Leixões SC e discutir diferentes temas com a respetiva equipa técnica.

LOCAL E DATA

Realizada em regime presencial em Matosinhos.

23 de agosto a 3 de setembro de 2021 (15 horas)

Nota: os participantes realizarão um autoteste à Covid-19 antes de cada uma das sessões presenciais.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas de Voleibol

Inscrições limitadas a 30 pessoas.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Data	Hora	Duração	Formador	Tema
23/08/2021	19h00	2h30	Ana Gracinda Ramos; Manuel Loureiro; Miguel Coelho	A pré-época desportiva no voleibol: principais objetivos; aspetos a trabalhar.
25/08/2021	19h00	2h30	Ana Gracinda Ramos; Manuel Loureiro; Miguel Coelho	Organização e planeamento do treino; Conteúdos técnicos e táticos a serem passados à equipa.
27/08/2021	19h00	2h30	Ana Gracinda Ramos; Manuel Loureiro; Miguel Coelho	Controlo das cargas de treino; como trabalhar individualmente e coletivamente dentro de progressões estabelecidas.
30/08/2021	19h00	2h30	Ana Gracinda Ramos; Manuel Loureiro; Miguel Coelho	Progressões pedagógicas de ensino com recurso a vídeo
01/09/2021	19h00	2h30	Ana Gracinda Ramos; Manuel Loureiro; Miguel Coelho	Trabalho preventivo; preparação física.
03/09/2021	19h00	2h30	Ana Gracinda Ramos; Manuel Loureiro; Miguel Coelho	Esclarecimento de dúvidas. Balanço da formação.

FORMADORES**Ana Gracinda Alves Ramos**

Formação Académica

- Licenciatura em Ciências do Desporto – especialização em Voleibol
- Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo – especialização em Voleibol
- Doutoramento: Ciências do Desporto

Percurso Desportivo

- Treinadora com certificação de Nivel III – 9 anos de experiência.

Principais títulos como treinadora

- Campeonato Nacional Sénior Feminino
- Supertaça Feminina
- Taça de Portugal Feminina
- 2x Campeonato Nacional Voleibol de Praia

Principais títulos como atleta

- 2x Campeonato Nacional, escalão de infantis e junior.

Manuel Loureiro

Treinador Grau III

Mestrado em Treino de Alto Rendimento -Voleibol, FADEUP

Treinador Adjunto/Scout das Seniores femininas do Leixões Sport Club (3 títulos nacionais da divisão de elite e 2 Supertaças)

Treinador e Coordenador dos escalões de formação do Leixões Sport Club.

2x Campeão Nacional nos escalões de formação

3x Campeão Nacional de Voleibol de praia

Miguel Coelho

- Percurso como atleta
 - Campeão Nacional de Juniores
 - Atleta de 1ª divisão e Internacional pelas seleções jovens na vertente de Voleibol de Praia;
 - Vencedor de uma taça de Portugal ao serviço do Vitória Sport Club;
- Percurso como treinador:
 - Treinador Grau III;
 - Treinador da Equipa Sénior Feminina do Leixões S.C e coordenador da formação;
 - Treinador do ano da Associação de Voleibol do Porto e da Associação Nacional de treinadores;
 - 4 vezes campeão Nacional (1 Juvenis + 3 Juniores)
 - 2 vezes Campeão Regional (1 Juvenis + 1 Juniores)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	90€*
-------------	------

* Por cada inscrição paga, 1€ reverte para o Projeto Futebol de Rua

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

APOIOS E PARCERIAS



APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

