

# CONSTRUÇÃO DE EXERCÍCIOS EM VOLEIBOL

13 e 20 de agosto de 2023 | 18h00 - 20h00 | 4 horas

Formação online

**RODRIGO BARROSO**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

[www.kairosport.pt](http://www.kairosport.pt)

## APRESENTAÇÃO

Uma parte fundamental do trabalho de um treinador de Voleibol é a construção e/ou adaptação dos exercícios a propor aos seus atletas, durante os treinos. Se, por um lado, os exercícios devem ser adaptados aos escalões a que se destinam e às capacidades e competências que se pretende que os atletas desenvolvam, por outro lado é necessário que os exercícios propostos sejam adaptados ao momento da época desportiva em que a equipa se encontra.

Importa, assim, analisar os diferentes aspetos subjacentes à construção e/ou adaptação dos exercícios em Voleibol para que os treinadores possam, de um modo mais pensado, contribuir da melhor forma para o desenvolvimento dos seus jogadores e das suas equipas.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Formador	Temática
13 ago 2023	18h00 – 20h00	Rodrigo Barroso	Conceitos básicos: construção de exercícios em função do escalão.
20 ago 2023	18h00 – 20h00	Rodrigo Barroso	Conceitos avançados: construção de exercícios em função do momento da época desportiva.

Será reservado um período de tempo, no final de cada sessão, para esclarecimento de dúvidas e debate entre todos os participantes.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

13 e 20 de agosto de 2023 – 18h00-20h00 (4 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Todos os interessados na temática.

**FORMADOR****Rodrigo Barroso**

Professor de Educação Física (UL-FMH)

Mestre em Treino de Alto Rendimento (UL-FMH)

Treinador de Voleibol Grau III (Federação Portuguesa de Voleibol)

Preletor no Curso de Treinadores Grau I a Grau III

Docente Convidado na Pós-Graduação 'Strength and Conditioning in Training and Rehabilitation'

Treinador do Sport Lisboa e Benfica (1998/2000, e desde 2004/2005 até ao momento)

de 2004 a 2014 - treinador principal de escalões de formação de Voleibol do Sport Lisboa e Benfica

2009/2010 - Juvenis Masculino - Campeão Nacional de Voleibol (treinador principal)

2013/14 até ao momento - Treinador adjunto da equipa sénior masculina de Voleibol do Sport Lisboa e Benfica

8 Supertaças

6 Taças de Portugal

7 Campeonatos Nacionais

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

Valor único	35€
-------------	-----

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)

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

