



Clube
de Voleibol
de Oeiras

FAQ's Minivoleibol

Os treinadores elaboraram um questionário de perguntas e respostas mais frequentes, para explicar melhor, a introdução à prática desportiva da modalidade de voleibol.

- Pode **EXPERIMENTAR** para ver se gosta?
- Como funcionam os **TREINOS**?
- Depois de experimentar como é feita a **INSCRIÇÃO**?
- E quanto é que se **PAGA**?
- É preciso comprar um **EQUIPAMENTO**?
- Já existe **COMPETIÇÃO** nestas idades?
- Que formas de **CONTACTO** temos?
- Esta é a última época no escalão. Como vai ser para o ano que vem?
- **TRANSIÇÃO DE ESCALÃO**



Clube
de Voleibol
de Oeiras

*Pode **EXPERIMENTAR** para ver se gosta?*

Sim. É habitual nestas idades cada um procurar uma atividade que seja do seu interesse, pelo que propomos sempre que experimente **3 treinos**, idealmente **consecutivos**, não apenas para a criança ver se gosta, mas também para perceber, em termos logísticos familiares como funcionam as idas e regressos para os treinos. No fundo, ter como que uma amostra para a época desportiva.

Caso demonstre interesse em continuar, pode proceder à **inscrição**.

Há, no entanto, um constrangimento. Sendo **um período experimental, o atleta não está segurado**, por não estar ainda inscrito, pelo que para usufruir desta possibilidade solicitamos ao Encarregado de Educação que assuma total responsabilidade por qualquer acidente que ocorra com o seu educando durante os treinos de Voleibol até que a sua inscrição esteja devidamente regularizada junto da Associação de Voleibol de Lisboa. Para tal pede-se o preenchimento do Termo de Responsabilidade, que poderá encontrar no nosso site **www.voleiboloeiras.com**, junto dos demais documentos para inscrição



Clube
de Voleibol
de Oeiras

*Como funcionam os **TREINOS**?*

O CVO disponibiliza **3 treinos semanais**, com um horário que permite aos atletas treinar depois das suas aulas, terminando a uma hora que facilita aos Encarregados de Educação organizar a sua rotina diária (**2.^a, 4.^a e 5.^a, das 18:00 às 19:30**, na **Escola Conde de Oeiras**). A receção aos atletas para o treino faz-se a partir das **17:45**. Os **escalões de Minis A** (entre os 8 e os 10 anos inclusive) e **Minis B** (11 e 12 anos) treinam no mesmo horário, num de três ginásios que temos dentro do Pavilhão da escola, o que viabiliza uma maior inclusão e diferenciação do ensino que contemple os ritmos de aprendizagem de cada um.

Crianças que não tenham ainda os 8 anos poderão experimentar o treino, sendo feita uma avaliação inicial com o objetivo de perceber se em termos maturacionais a criança está numa etapa de desenvolvimento que já lhe permite divertir-se com o tipo de atividades que vamos propor ao longo dos treinos.



Clube de Voleibol de Oeiras

Teremos um espaço dedicado a aprendizagens de base (introdução à prática e desenvolvimento motor) e outro dedicado a quem já domina essas competências. A cada mês, o grupo de treinadores reúne, avaliando e preparando a próxima etapa de desenvolvimento, identificando as competências (motoras, técnicas-táticas, competitivas e sociais) a desenvolver, alocando cada atleta ao grupo de trabalho que irá desenvolver as competências mais apropriadas para as necessidades de cada um. Assim, ao longo desse mês, o treino de cada atleta pode ser todo realizado num grupo, ou algumas tarefas num grupo e outras noutro.

Caso já cá tenha um(a) amigo(a) procuraremos que treinem juntos durante a sua integração! **Este escalão está aberto para captações durante toda a época**, pelo que, caso tenha um familiar ou amigo para partilhar esta nova experiência traga-o que serão bem recebidos!

Os treinos são orientados por um conjunto de treinadores que asseguram o correto acompanhamento da prática.

Os nossos **treinadores são certificados pela Federação Portuguesa de Voleibol (FPV)**, com experiência ao nível do treino de jovens e a coordenação é realizada por **Treinadores e Professores de Educação Física** devidamente certificados.



Clube
de Voleibol
de Oeiras

*Depois de experimentar como é feita a **INSCRIÇÃO**?*

Temos um **horário de atendimento presencial**, para efeitos de **inscrição**, às **quartas-feiras**, no **horário e local do treino**.

Para a **inscrição** terá que preencher os impressos que lhe serão facultados. Será necessário o seguinte: **Ficha de Sócio do CVO**, **Ficha de Inscrição da FPV**, **fotografia tipo passe**, **fotocópia do Cartão de Cidadão do Encarregado de Educação e do Atleta** (ou documento equivalente), **Termo de Responsabilidade**, **Regulamento Geral de Proteção de Dados** e **Exame Médico Desportivo**.

Caso o **atleta tenha sido inscrito pelo CVO na época desportiva anterior** será apenas necessária **assinatura do Encarregado de Educação numa ficha de revalidação**, e entrega do **Regulamento Geral de Proteção de Dados assinado**.



Clube
de Voleibol
de Oeiras

Caso o documento pessoal de identificação utilizado no momento da primeira inscrição tenha caducado, deverá também ser atualizado e disponibilizada cópia para efeitos de revalidação na FPV.

O **Exame Médico Desportivo** será fundamental para que o(a) atleta possa usufruir do **seguro desportivo**. Pode ser realizado com a ajuda do CVO, através de **uma unidade móvel que se desloca às instalações do CVO** pontualmente (no início da época desportiva e em momentos pontuais da época desportiva). Poderá também ser realizado no médico de família, pediatra, Centro de Medicina Desportiva, ou qualquer unidade Hospitalar ou Centro de Saúde. Em todos os casos será necessário **um formulário próprio que deverá ser solicitado ao CVO**, cabendo ao Encarregado de Educação o pagamento deste exame médico. O **Exame Médico Desportivo** tem uma **validade anual**, o que significa que deverá ser **revalidado a cada reinício de época**.



Clube
de Voleibol
de Oeiras

*E quanto é que se **PAGA**?*

As **tabelas de quotas** encontram-se expostas no site do CVO: www.voleiboloeiras.com. Qualquer pagamento realizado deverá ser feito para o **IBAN: PT50 0033 0000 00142142928 05 (CVO)**, e enviado um e-mail comprovativo para fin@voleiboloeiras, indicando em descritivo o motivo do pagamento, o nome do(a) atleta e o seu escalão.

Para a participação nas atividades do clube será pago um **valor de inscrição (anual)**, e as **mensalidades** que **correspondem à prática ao longo da época desportiva**. Os encargos financeiros previstos são: inscrição e mensalidades, t-shirt CVO para competir nos torneios, o valor pago pelo exame médico, e combustível para o transporte para os treinos e torneios, não estando previsto nenhum pagamento extra.

Caso a entrada do atleta decorra após o mês inicial (setembro), deverá informar via email acima referido o nome do(a) atleta e data de entrada.



Clube
de Voleibol
de Oeiras

*É preciso comprar um **EQUIPAMENTO**?*

Neste escalão, o único equipamento que é fundamental é a aquisição de **uma t-shirt preta CVO**, que é utilizada para os torneios. Poderá encomendar através da empresa subcontratada pelo clube, via site CVO. No nosso site há um espaço para a Loja, onde poderá considerar demais vestuário e acessórios, mas neste escalão, para além da t-shirt nada mais é fundamental. Mesmo as joalheiras são opcionais.



Clube
de Voleibol
de Oeiras

*Já existe **COMPETIÇÃO** nestas idades?*

O sistema competitivo nestas idades respeita a necessidade de tempo livre dos atletas, sendo organizado sob a forma de “**Encontros de Minivoleibol**”, que decorrem com uma periodicidade de cerca de **1 ou 2 competições por mês**, no **período de Outubro-Junho**, num total de cerca de 10-12 encontros por época desportiva.

Estes encontros são jogados com **equipas de 2x2 (Minis A**, ou seja, os atletas que no início da época tenham até 10 anos, inclusive) ou **4x4 (Minis B**, ou seja, os atletas que no início da época tenham 11 e 12 anos), em pavilhões onde são montados vários pequenos campos, e onde participam equipas inscritas na Associação de Voleibol de Lisboa (em média cada equipa realiza 4 ou 5 jogos por encontro).



Clube
de Voleibol
de Oeiras

A participação nestes torneios pretende-se que seja, acima de tudo, divertida. É uma experiência muito rica, onde a criança e o atleta terá a oportunidade de desenvolver competências que não são replicáveis em contexto de treino ou no dia-a-dia habitual, constituindo vivências relevantes não apenas do ponto de vista do desenvolvimento enquanto atleta, mas a título de desenvolvimento pessoal e social.

É habitual estes encontros serem realizados aos **Sábados de manhã (entre as 09:00 e as 13:00)** e em locais próximos (Oeiras, Estoril, Sintra, Belém, Lisboa, etc). Os transportes para os encontros, salvo indicação pontual contrária por parte do CVO, são da responsabilidade dos Encarregados de Educação.

As **datas e locais dos torneios serão enviados via e-mail para o endereço indicado na ficha de sócio**, assim que estiverem estabelecidos pela entidade organizadora (é costume sabermos todas as datas previstas no início da época desportiva). Esta informação é reenviada antecedendo cada encontro, e cada atleta confirma a sua participação a cada um dos torneios.



Clube
de Voleibol
de Oeiras

*Que formas de **CONTACTO** temos?*

Neste escalão a forma de contacto depende do assunto:

- Sobre a atividade desportiva, poderá conversar com os treinadores ou com a coordenação pessoalmente no final de um dos treinos, ou via email: **minis@voleiboloeiras.com**
- Sobre o processo de inscrição, poderá pedir apoio à nossa secretaria desportiva, via email: **inscricoes@voleiboloeiras.com**
- Sobre questões de pagamentos, poderá pedir apoio ao nosso departamento financeiro, via email: **fin@voleiboloeiras.com**
- Sobre questões de equipamento desportivo, poderá pedir apoio à nossa loja, via email: **loja@voleiboloeiras.com**



Clube
de Voleibol
de Oeiras

Esta é a última época no escalão.

Como vai ser para o ano que vem?

TRANSIÇÃO DE ESCALÃO

Em termos logísticos, apenas sabemos que os horários e espaços de treino serão necessariamente diferentes do escalão de minivoleibol. Os **treinos** poderão decorrer num dos **pavilhões** que o clube ocupa (**São Julião da Barra, Escola Náutica de Paço d'Arcos, Escola Conde de Oeiras, Liceu de Oeiras**), e habitualmente os **escalões Infantis** treinam nos blocos **horários entre as 18:00/20:00 ou 19:00/21:00**.

Nos casos em que o atleta inicia a prática e transita por ano de nascimento, na época seguinte a continuidade da prática dependerá do número de equipas que o clube irá abrir. Habitualmente, o CVO abre equipas de Infantis Masculinos e Infantis Femininos, habitualmente uma de cada.



Clube
de Voleibol
de Oeiras

Cada equipa será constituída por cerca de 14-18 atletas, pelo que se o escalão de minivoleibol tiver mais do que esse número a transitar, a continuidade será avaliada pela direção desportiva e equipa técnica seguinte, **podendo o clube abrir mais do que uma equipa do escalão e género**, ou, abrindo apenas uma equipa de cada género, irá ser formado **um grupo de trabalho que não irá integrar a totalidade dos atletas que por ano de nascimento transitam**.

Habitualmente, no **arranque da época desportiva de Infantis**, são dedicadas **uma ou duas semanas para períodos experimentais**, sendo, após esse momento, estabelecido o grupo de trabalho para a restante época desportiva. É, portanto, importante que o atleta que pretenda prosseguir a prática tenha disponibilidade para iniciar os treinos logo no primeiro dia de setembro.

Informações como o histórico de **assiduidade, pontualidade, em treino e em competição**, bem como a proficiência nas competências propostas a desenvolver no escalão anterior, entre outras, são variáveis relevantes neste processo.