



**16 – 17
JUNHO
2018**

Auditório
Agostinho
da Silva
Universidade
Lusófona

CONGRESSO TÉCNICO CIENTÍFICO DE ANDEBOL

*15 anos a formar
treinadores de andebol*

O ALTO RENDIMENTO É UM BANCO COM TRÊS PÉS

- *A qualidade do trabalho*
- *A quantidade do trabalho*
- *A qualidade da matéria prima*



TRABALHAR BEM



***A FORMA DO
TRABALHO***

***O CONTEÚDO
DO TRABALHO***

UMA CLASSIFICAÇÃO DOS ESPORTES

ESPORTES ABERTOS



*Grande incerteza em relação
aos estímulos significativos*

*A capacidade de interpretação
e adaptação são básicas*

**A TÁTICA
INDIVIDUAL**
É fundamental

A TÉCNICA deve
ser adaptativa
(técnica aberta)

Porque passamos de "2" a "3" ?



A lógica e a simplicidade do esquema de Marteniuk levou-nos a um "planeamento cibernetico" do problema

**PAIXÃO PELA
REFLEXÃO!!!**

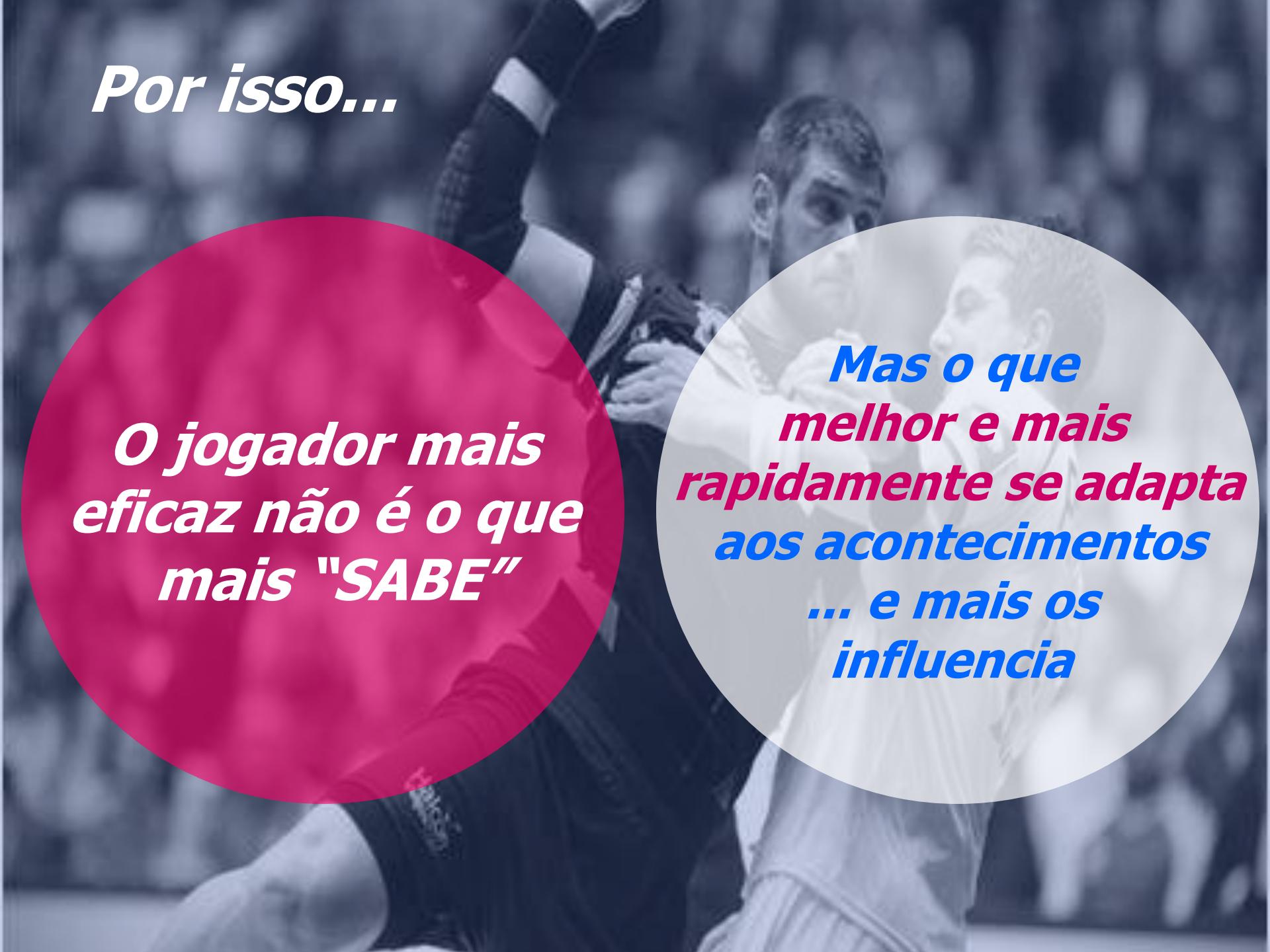
**Entrada de
informação**



Resposta

Um pequeno resumo:

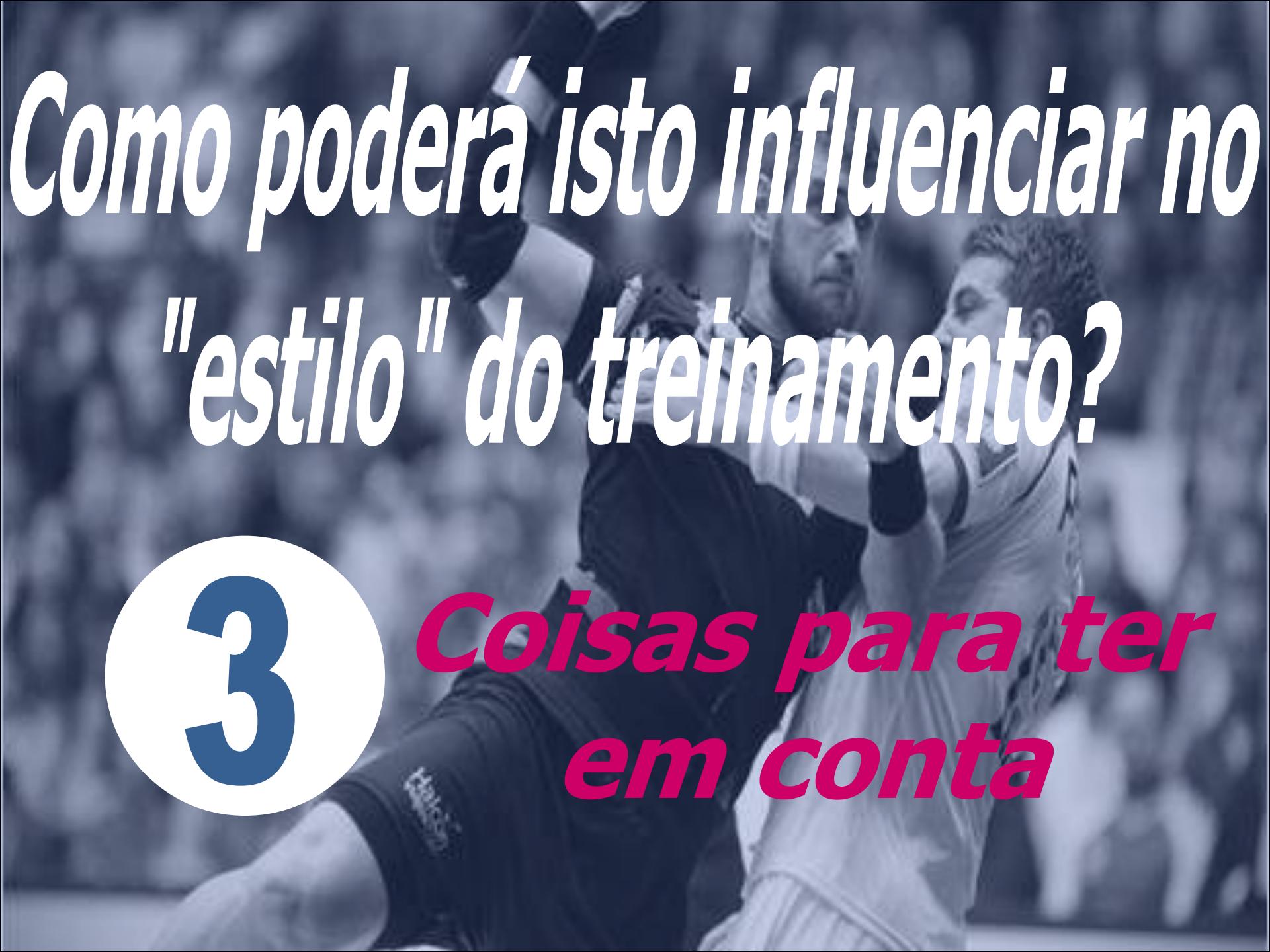
- *Os nossos sentidos por vezes apresentam imprecisões*
- *Os nossos sentidos por vezes enganam-nos de forma intencional!!!*
- *Não entendemos de forma "neutra", a cada coisa damos um significado*
- *O nosso cérebro não trabalha só com a informação consciente e nítida. A maior parte é "difusa e inconsciente"*
- *O nosso cérebro antecipa!!! E os nossos actos condicionam*
- *As emoções e sentimentos têm um papel de relevo nas decisões*



Por isso...

*O jogador mais
eficaz não é o que
mais "SABE"*

*Mas o que
melhor e mais
rapidamente se adapta
aos acontecimentos
... e mais os
influencia*



*Como poderá isto influenciar no
"estilo" do treinamento?*

3

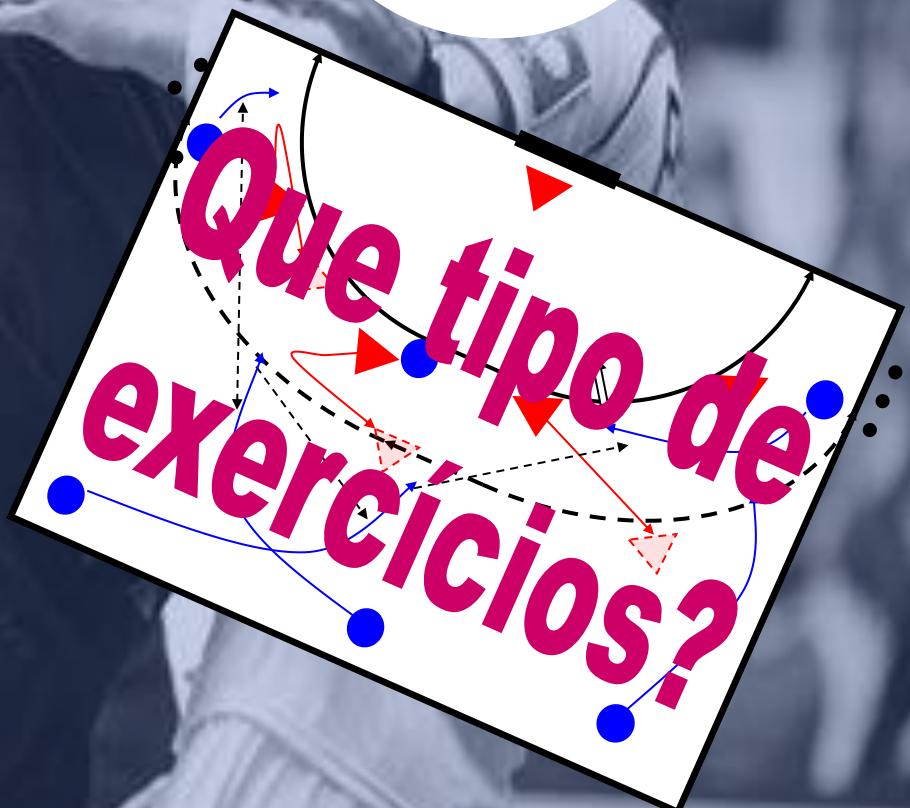
*Coisas para ter
em conta*

DESENVOLVIMENTO DO JOGO INTELIGENTE NOS ESPORTES ABERTOS

Planejar que tipo de trabalho?

- *Não aumentar de forma artificial o tempo de resposta no treino (diminuir inclusivamente)*
- *Planejar situações abertas que aceitem múltiplas respostas*
- *Adaptar as situações e os objetivos ao nível dos jogadores*
- *Planejar situações que possuam exigência perceptiva (Melhorar principalmente o "campo visual")*
- *Promover o espírito da competição.*
- *Não especializar de forma prematura*

1a



DESENVOLVIMENTO DO JOGO INTELIGENTE NOS ESPORTES ABERTOS

2a



Como deverá intervir o treinador?

- *Não se dirigir aos jogadores com indicações enquanto actuam*
- *Dar indicações de objetivos, nunca sobre a execução*
- *Utilizar de forma predominante os reforços positivos*
- *Refletir com os jogadores depois da prática ou em momentos afastados dela*
- *Promover a auto observação na presença do video (não fechar as respostas)*
- *Utilizar conceitos simples, próximos aos conhecimentos dos jogadores*
- *Fugir dos planejamentos abstratos e da linguagem pouco comum*



*Trabalho
analítico*

*A
Variedade*

*A
Complexidade*

*Com
tomada
de
decisão*

Melhoria da técnica

*Mover-se en um deserto
sem caminhos marcados*

4 “*Estrelas*” para se orientar

... Que conectan-se com a melhoria tática

Trabalhar bem

*Será que pensamos de igual forma
na hora de trabalhar?*

Intenções

- *Objetivos comuns*
- *Liberdade de expressar opinião*
- *Disposição para colaborar*

Processos

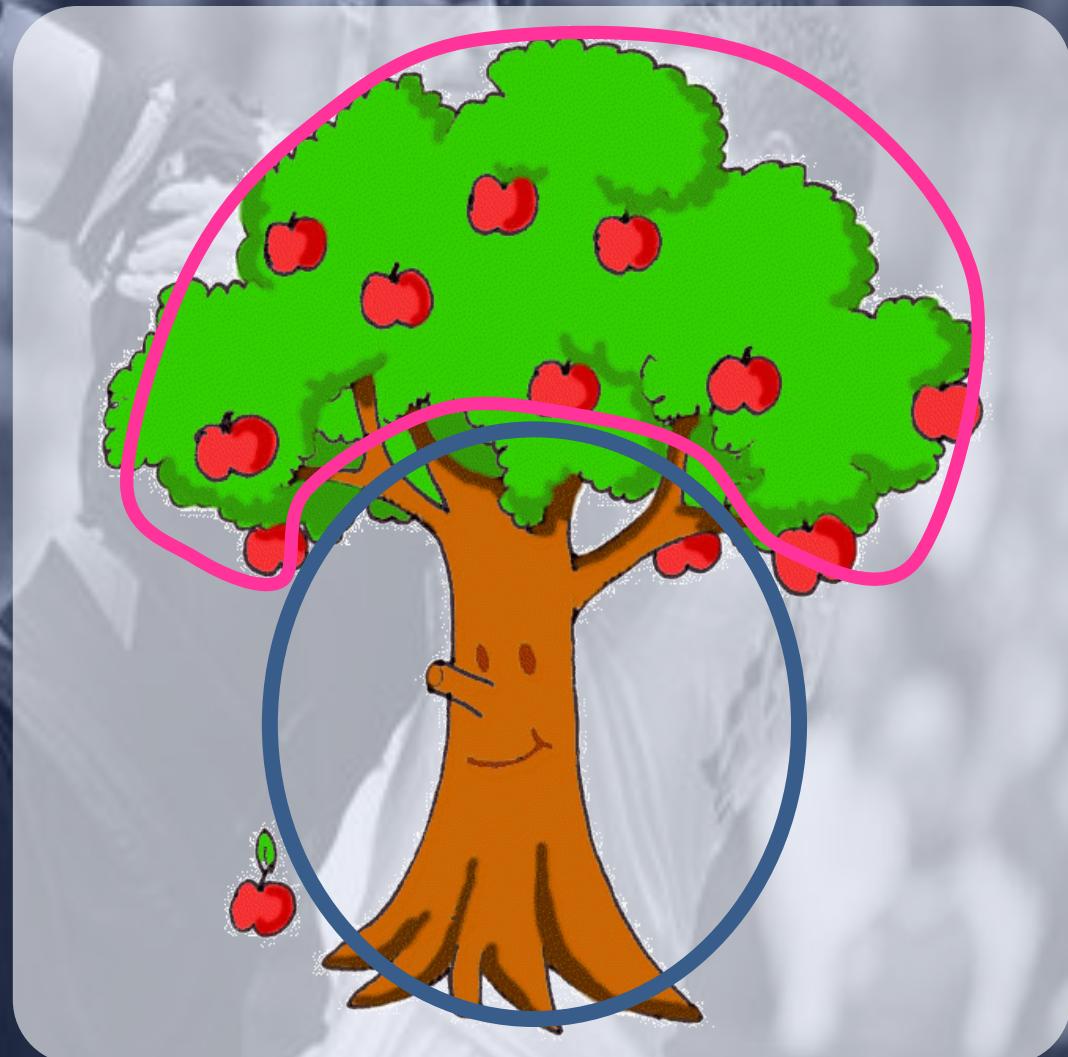
- *É fácil chegar a acordos sobre coisas muito importantes*
- *Logo há que trabalhar com "pormenores"*

*Não queremos impor
Queremos "sugerir" e dialogar*

Trabalhar bem

*Normalmente falamos sobre as folhas
e frutas que adornam a "árvore do jogo"...*

*... mas
freqüentemente
não nos
cuidamos da
solidez do
tronco e dos
ramos*



As estratégias táticas devem basear-se

DEFESA

→ Ser sólido frente aos atacantes

Marcar

Ajudar

→ Ser sólido frente à bola

I. Estáticas

I. Dinâmicas

CONTRA ATAQUE

→ Antecipação: Para prever o que vai acontecer

→ Transporte rápido da bola: Para chegar ao ponto de finalização

Velocidade e distância

orientações e situações

sentidos e finalizar



→ Posição
 Criar posição coletiva
 Marcar individualmente

→ Fixar e passar: "amálgama do bloco coletivo"

→ Utilizar o contacto:
 Os bloqueios

RECUPERAÇÃO

→ Regressar em

ação

(defendendo)

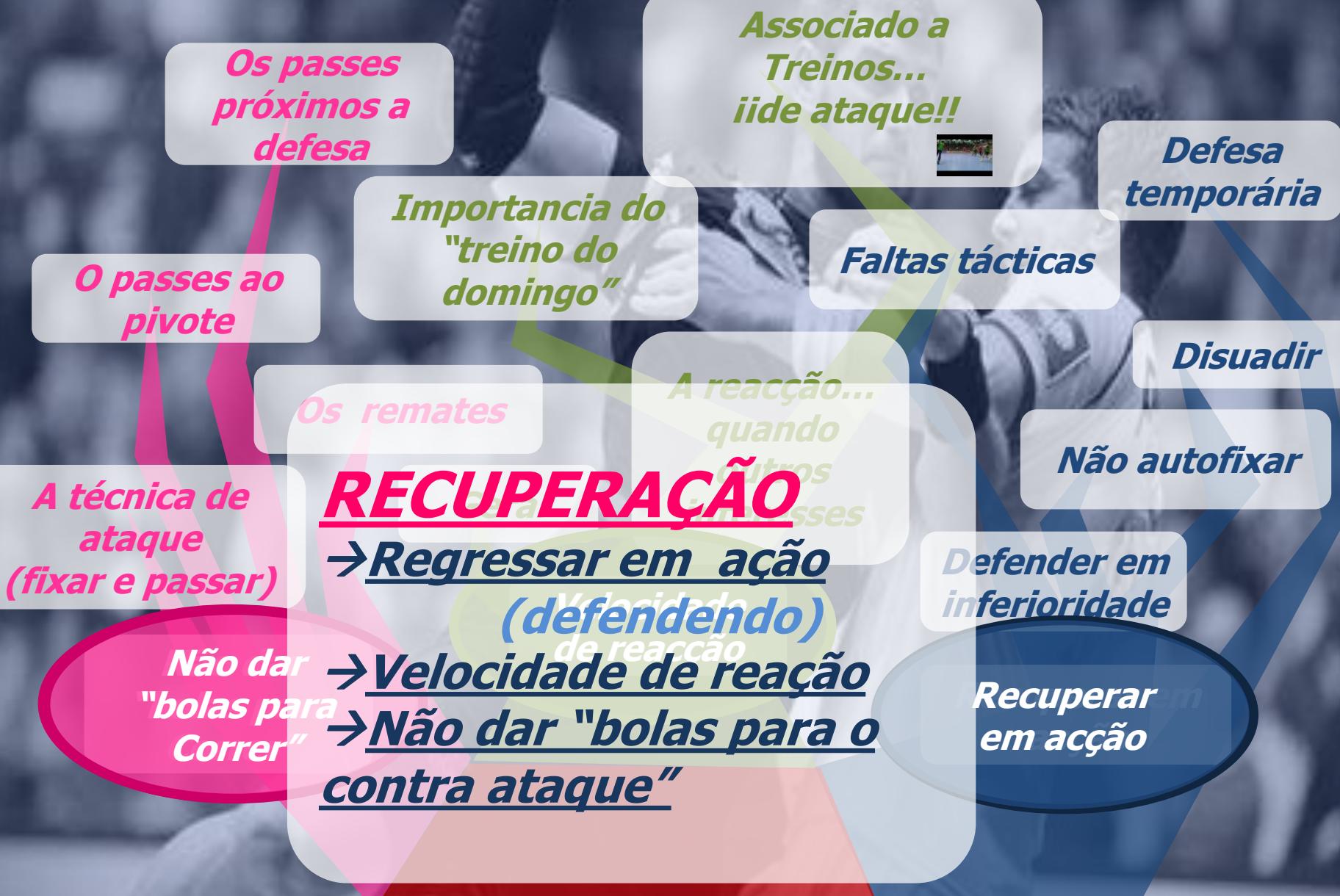
→ Velocidade de reação

→ Não dar "bolas para o contra ataque"

O Trabalho da Defesa Posicional



O Trabalho da Recuperação Defensiva



O Trabalho do Ataque Posicional

*Em 1^a linha
Em 2^a linha
Por fora*

Faze Usa

ATAQUE POSICIONAL

*→ Criar perigo com
recursos individuais*

→ Fixar e passar:

*A "amálgama"
do jogo coletivo*

*→ Utilizar o contacto:
Os bloqueios individuais*

Numéricas

Espaciales

Complejas

Simples

Crear ventajas

F. Atenção

Velocidade

?????

*Resuelve
Mistura*

Técnica

Fintas

Ofensivas

Defensivas

*Conquistar
situações de
remate*

Desmarcações

*Potencia
Precição
Variedade
Observação
Surpresa*

Lanzar

El Trabajo de Contraataque

Concentración

Señal fija

Señal interpretable

Respuesta variable

Velocidad segmentaria

Actitud

- *Atenção nos passes longos*
- *Passar e receber correndo (nao parar)*
- *Decidir a trajetoria e força do passe*
- *Passar com "Movimentos curtos de braço"*
- *Enganar com o gesto e com o olhar*
- *Passar em todas as direções sem mudar a corrida*
- *Todos devem ser "pontos de apoio"*
- *Fugir dos adversarios com mudanças de direções*
- *"Correr desmarcando-se" "Ir para tras do defensor"*
- *Utilizar o drible se "somente defendem os passes"*

Conquistar **CONTRÁ-ATAQUE**
o espaço → Antecipação:

Para iniciar transporte

→ Transporte rápido e seguro da bola: *Para desenvolver*

desenvolver
→ Eficácia em situações simples: *Para finalizar*

Complejas



Simples



1 x portero

Terminar com eficácia

O Trabalho Físico

A FORÇA

A força específica

Importância da coordenação

- Intermuscular
- Intramuscular

Trabalhar em relação

- Com os gestos técnicos
- Com as condições de trabalho no topo da carreira

Algo que não podemos esquecer

O desenvolvimento inespecífico da força

Melhorar as estruturas:

- Muscular
- Esquelética
- Tendinosa



*Atenção ao ganho
de massa muscular
adequada!!*

El Trabajo Físico

A FORÇA



As idéias básicas

- “*Deslocar*” a curva F/V
- *Alternar os métodos para iludir as “estagnações”*
- *Ganhar a massa muscular óptima*
- *Preparar para o trabalho futuro com métodos mais agressivos*

Trabalho Físico

A Resistência

- *Só um parâmetro fixo: 30'+30'*
- *A base aeróbica*
- *Adaptação progressiva a os esforços exigíveis*
- *Trabalho no pavilhão e trabalho ao ar livre: A intensidade das sessões*



A Velocidade

- *Relacionada com a táctica individual (Velocidade de Reação específica)*
- *Relacionada com a técnica (velocidade de actuação)*
- *Relacionada com o trabalho de resistência*

Outros

Flexibilidade



Propriocepção



Compensatorio





*Detectar
aos jovens*

**PREPARAR
PRabalhar
com Mérito
O FUTURO**

*Controlar
a evolução*