



**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

The background of the slide is a blue-tinted photograph of a soccer match. A goalkeeper in a dark jersey is visible in the upper left, and a player in a white jersey is in the center, both in action. The image is partially obscured by white geometric shapes and text boxes.

***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 cibernético" do problema

**PAIXÃO PELA
REFLEXÃO!!!**

REALIZACIÓN DEL MOVIMIENTO

ESTÍMULOS



CAPTACIÓN DE INFORMACIÓN

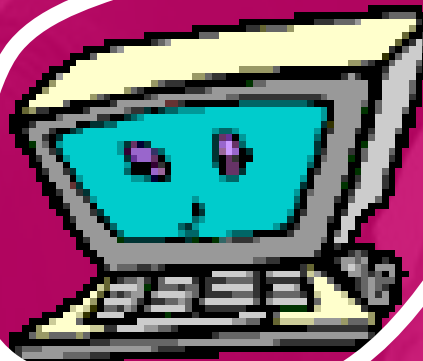
TRATAMIENTO
DE
INFORMACIÓN

TOMA DE DECISIÓN

EJECUCIÓN

MOVIMIENTO

**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 (diminuí-lo 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

Que tipo de exercícios?

DESENVOLVIMENTO DO JOGO INTELIGENTE NOS ESPORTES ABERTOS

2ª



Como deverá intervir o treinador?

- *Não se dirigir aos jogadores com indicações enquanto actuem*
- *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 em 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 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*



Definir os tópicos da estratégia baseada

DEFESA

→ Ser sólido frente aos atacantes

Marcar

Ajudar

→ Ser sólido frente à bola

I. Estáticas

I. Dinâmicas

CONTRA ATAQUE

→ Antecipação: Para

→ Transporte rápido da

bola: Para

eficácia em situações

simples Para finalizar

Ser eficaz

Fases do
jogo

POSICIONAMENTO

Criação com

recursos individuais

→ Fixar e passar: "amálgama

do 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

1x2 não
previsto

Situación
Distancia
Orientación
Gesto

Anticipa
Reage
Condiciona

Ante
erros

1x2
previsto

Preventivas

A. Mecânicos

A. Intencionais

Situación
Orientación
Brazos

Ayudar

Marcar

A. Mecânicos

Anticipa
Reage
Condiciona

DEFESA

→ **Ser sólido frente aos atacantes**

Marcar
Ayudar

Defiende su
zona

A. Intencionais

Intercepta

→ **Ser sólido frente à bola**

I. Estáticas
I. Dinâmicas

Ataca
balones
lejanos

Disuade

Blocaje

O Trabalho da Recuperação Defensiva

*Os passes
próximos a
defesa*

*Associado a
Treinos...
iide ataque!!*



*Defesa
temporária*

*O passes ao
pivote*

*Importancia do
"treino do
domingo"*

Faltas tácticas

Os remates

*A reacção...
quando
outros
passos*

Disuadir

Não autofixar

*A técnica de
ataque
(fixar e passar)*

RECUPERAÇÃO

**→ Regressar em ação
(defendendo)**

→ Velocidade de reação

**→ Não dar "bolas para o
contra ataque"**

*Não dar
"bolas para
Correr"*

*Defender em
inferioridade*

**Recuperar
em acção**

O Trabalho do Ataque Posicional

Numéricas

Espaciales

Complejas

Simples

**Em 1ª linha
Em 2ª linha
Por fora**

**Crear
ventajas**

F. Atención

Faze

Usa

Ampliaciones
frente a 5:1

Resuelve

Velocidade

?????

ATAQUE POSICIONAL

**→ Crear perigo com
recursos individuais**

→ Fixar e passar:

**A "amálgama"
do jogo coletivo**

→ Utilizar o contacto:

Os bloqueios individuais

Técnica

Fintas

Ofensivas

Defensivas

**Conquistar
situaciones de
remate**

Desmarcaciones

**Potencia
Precisión
Variedad
Observación
Sorpresa**

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"**

Complejas



Simples



Conquista
o espaço

CONTRA-ATAQUE

→ Antecipação:

Para iniciar

→ Transporte rápido e seguro da bola:

Para desenvolver

→ Eficácia em situações simples: Para finalizar

Conquistar os resaltos

Antecipação

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 jogo real

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

Outros

Flexibilidade



Propiocepção



Compensatorio



*Detectar
aos jovens*

PREPARAR O FUTURO

*Trabalhar
com método*

*Controlar
a evolução*