



**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 MUITO***



***Quanto  
trabalho?***

***Quantos  
trabalham?***

# *Quanto trabalho?*

# *Algunas consideraciones*



# *Grandes diferenças entre os hábitos de esportes diferentes*



# No Andebol

*Países com estrutura  
na formação  
Francófonos, bôrdicos,  
países del este,  
coreia...*

- *8 e 10 (o mais)*  
*Sessões/semana*

**Países que dependem  
da iniciativa dos clubes**

- *España...*
- *Não há uniformidade,  
panoramas muito desiguais*

# *A "Matéria Prima"*

*Com quem trabalhar?*

UMA ELITE COMPETITIVA...

UM PROCESSO SELETIVO

DECANTAÇÃO CONTÍNUA

... UMA BASE LARGA

TEORIA DA PIRÂMIDE

*Uma ideia tradicional : "A Teoría de la Pirâmide"*

# *A "Matéria Prima"*

*Com quem trabalhar?*



UMA ELITE COMPETITIVA ...

FORMACIÓN DIRIGIDA

UN PROCESO SELECTIVO TEMPRANO

...UMA BASE LARGA

TEORÍA DA PIRÂMIDE TRUNCADA

*... e algo alternativo : "A Teoria da Pirâmide Truncada"*

# ***TRABALHAR BEM***



***A FORMA DO  
TRABALHO***

***O CONTEÚDO  
DO TRABALHO***

# *UMA CLASSIFICAÇÃO DOS ESPORTES*

## *ESPORTES ABERTOS*



*Grande incerteza em relação  
aos estímulos significativos*

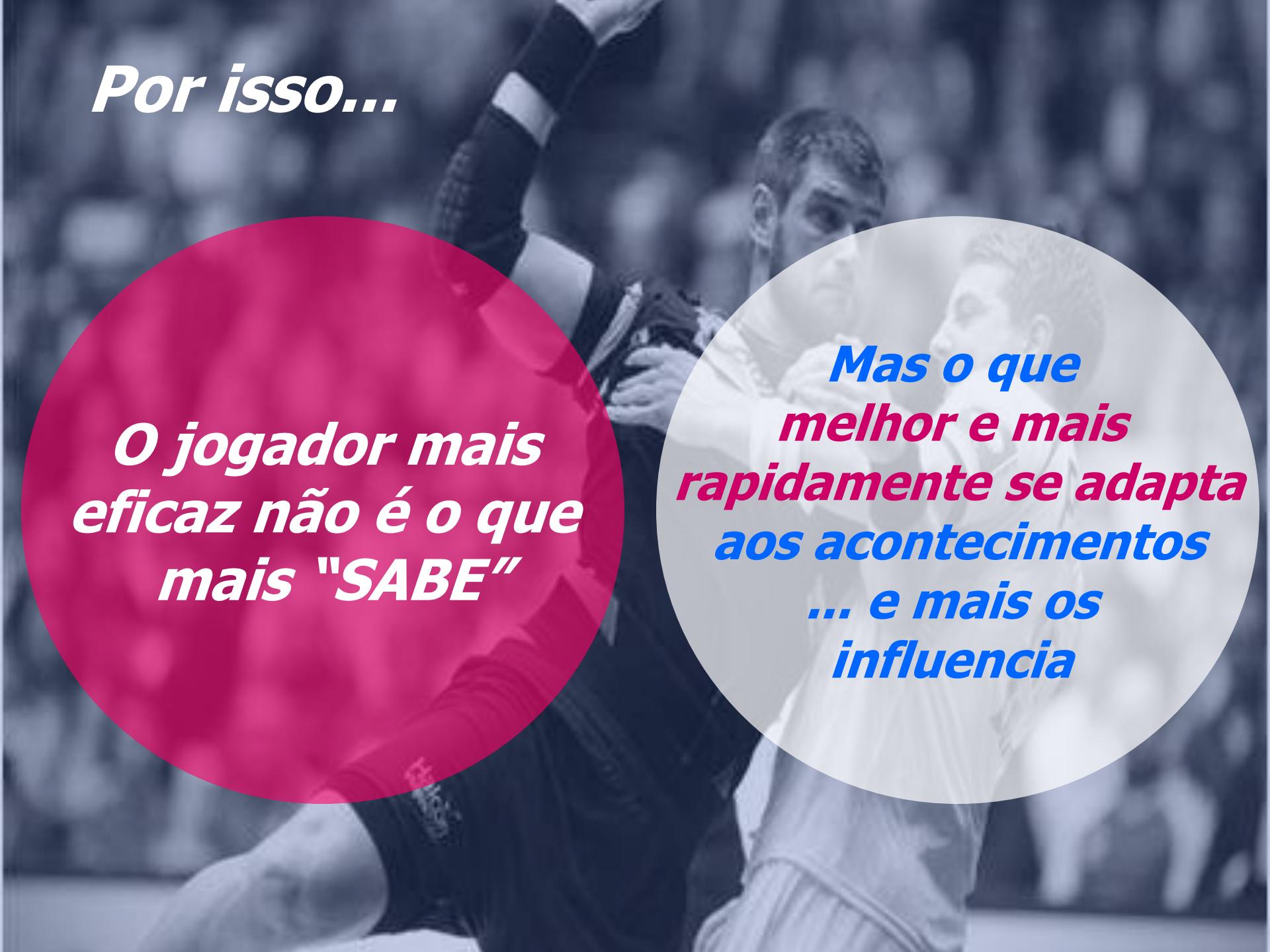
*A capacidade de interpretação  
e adaptação são básicas*

**A TÁTICA  
INDIVIDUAL**  
*É fundamental*

**A TÉCNICA** deve  
ser adaptativa  
(técnica aberta)

# *Um pequeno resumo:*

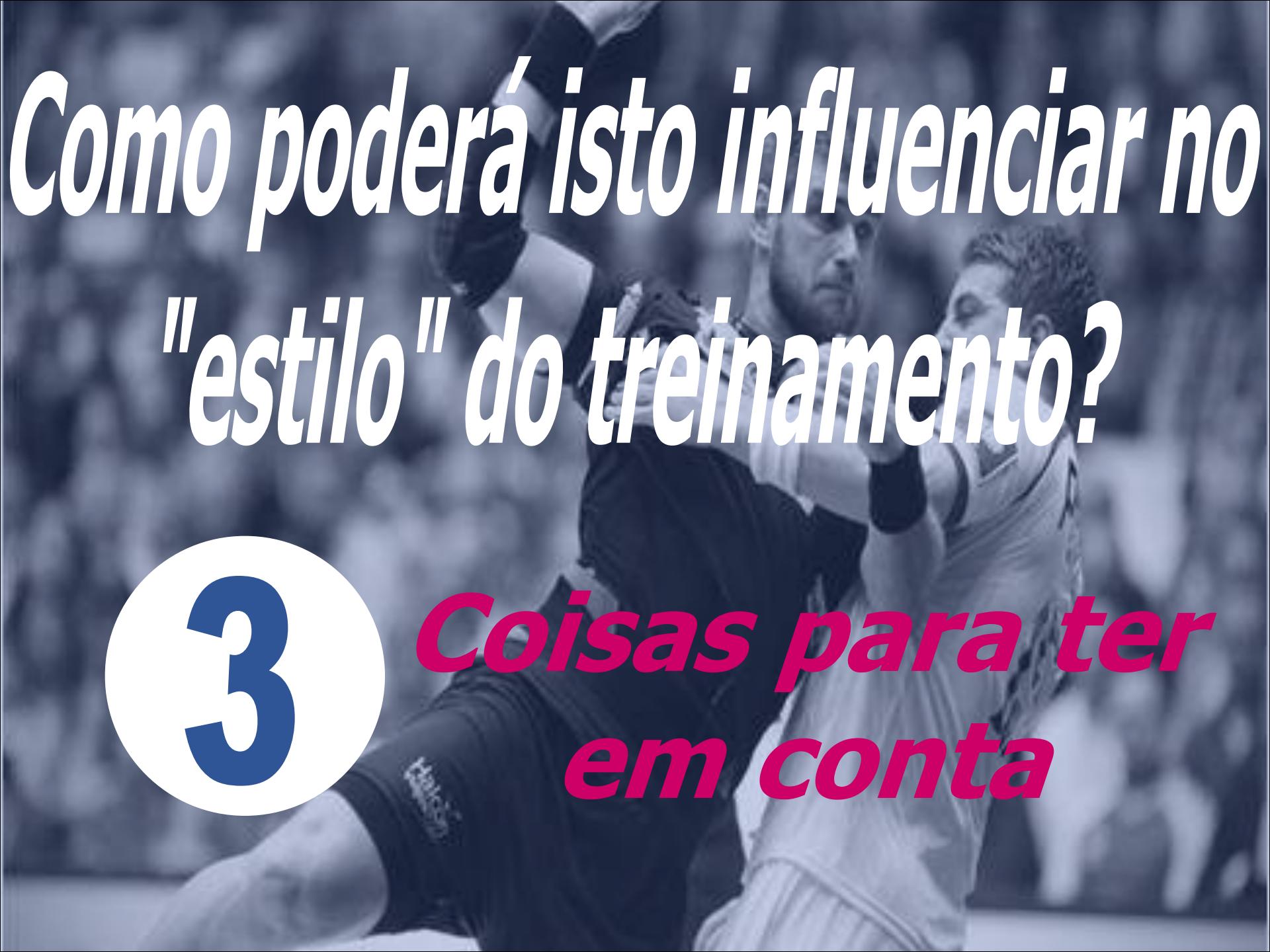
- *Os nossos sentidos por vezes apresentam imprecisões*
- *Os nossos sentidos por vezes enganam-nos de forma intencional!!!*
- *Não entendemos de forma "neutra", a cada coisa damos um significado*
- *O nosso cérebro não trabalha só com a informação consciente e nítida. A maior parte é "difusa e inconsciente"*
- *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

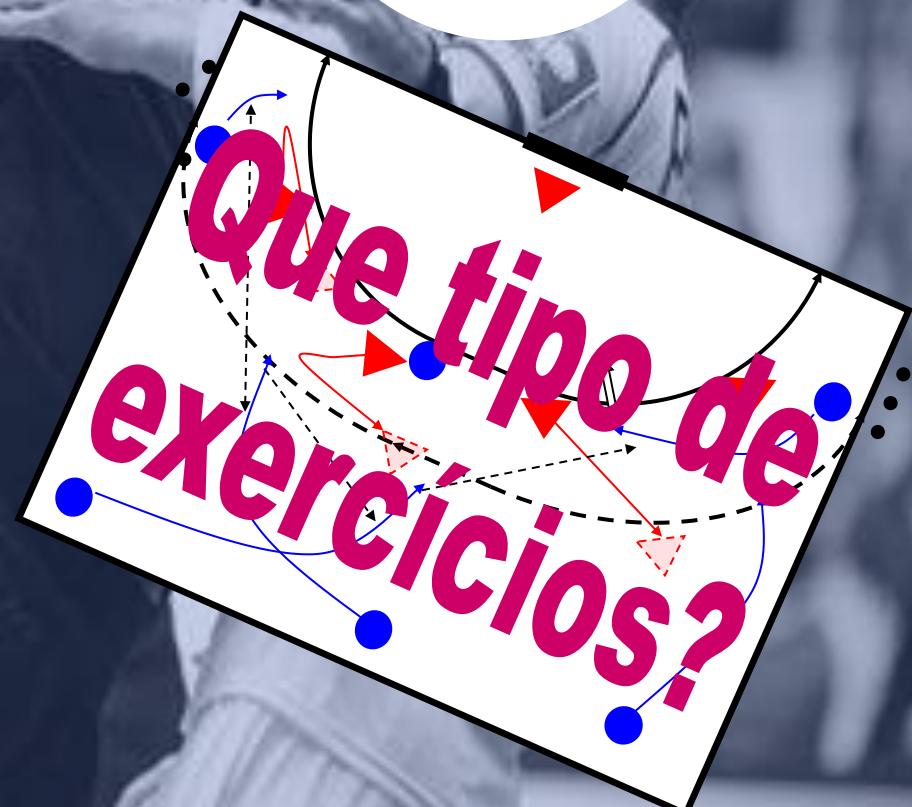
*Coisas para ter  
em conta*

# *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*

**PERIODO DE  
RENDIMIENTO**

**ESPECIALIZACIÓN**

**PERFECCIONAMIENTO**

**ALTO RENDIMIENTO**

**CONSERVACIÓN**

**REDUCCIÓN**

**ADAPTACIÓN**

**EL CICLO que yo**

**PERIODO GLOBA**

**SIN SISTEMA**

**DOS ETAPAS**

**INDIVIDUAL**

**TRANSICIÓN**

**LA INICIACIÓN**

**PERIODO  
ESPECÍFICO**

**APRENDIZAJE  
ESPECÍFICO**

**PERFECCIONAMIENTO  
ESPECÍFICO**

