



**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***

The background of the slide is a blurred image of a soccer match. A player in a blue jersey is visible on the left, and a referee in a white shirt is in the center. The overall tone is blue and professional.

***Quanto  
trabalho?***

***Quantos  
trabalham?***

# Quanto trabalho?

## Algunas consideraciones



*Grandes diferenças entre os hábitos desportivos diferentes*



*No Andebol*

*Países com estrutura na formação*

*Francia, holandeses, 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*

*Eu não conheço nenhum estudopara quantificar isso*



# ***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 Teoría 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 (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***

**PERIODO DE  
RENDIMIENTO**

**ESPECIALIZACIÓN**

**PERFECCIONAMIENTO**

**ALTO RENDIMIENTO**

**CONSERVACIÓN**

**REDUCCIÓN**

**ADAPTACIÓN**

**PERIODO  
ESPECÍFICO**

**APRENDIZAJE  
ESPECÍFICO**

**PERFECCIONAMIENTO  
ESPECÍFICO**

**PERIODO GLOBAL**

**SIN SISTEMA**

**DOS ETAPAS**

**INDIVIDUAL**

**TRANSICIÓN**

**LA INICIACIÓN**

