

# SELECÇÕES REGIONAIS

ACÇÃO DE FORMAÇÃO E  
ORIENTAÇÕES TÉCNICAS

2007/2008

# NOVO **TRIÊNIO** 2007-2010

- Sensibilização de clubes para a implementação de novos modelos organizativos de captação atletas.
- Aumento no número de equipas MINIS/BAMBIS em quadros competitivos regulares.
- Garantir QC, mínimo 10 equipas, por escalão (Infantis, Iniciados e Juvenis).
- Prosseguir processo de melhoria da intervenção técnica.



# FINALIDADES / ALVOS

- MAIOR IMPLANTAÇÃO DA MODALIDADE
- MAIOR Nº DE ATLETAS / CLUBES
- MELHOR NÍVEL PRATICANTES



# ÁREAS DE DESENVOLVIMENTO

- Área 1 – Planos Desenvolvimento Concelhio
- Área 2 – Selecções Regionais
- Área 3 – Formação de Agentes Desportivos
- Área 4 – Competições Especiais e Andebol Feminino
- Área 5 - Quadros Competitivos Regulares, Torneios Particulares e Eventos de Elevado Impacto Desportivo


# Área 2 – Selecções Regionais



- Implementação do projecto «Centro Regional de Treino»

# CENTRO REGIONAL DE TREINO

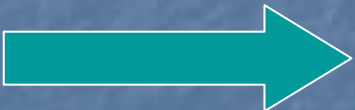
## OBJECTIVOS




a criação de um espaço de acompanhamento e desenvolvimento dos atletas nascidos em 1993, 1994 e 1995, potenciando o seu desenvolvimento qualitativo, através da participação num contexto mais evoluído de treino;



observação sistemática e aprofundamento do conhecimento relativo aos jogadores detectados em contextos competitivos pelos seus clubes;



criação de um espaço de participação/formação pelos técnicos e dirigentes dos clubes regionais, numa perspectiva de maior aproximação ao projecto das selecções regionais;



preparação das equipas para a participação nos quadros competitivos nacionais, a nível de selecções;

**O DESPORTO DE ALTO  
NIVEL NO SÉCULO XXI  
SERÁ MAIS EXIGENTE**

**ESTAMOS A  
SELECIONAR OS  
ATLETAS  
ADEQUADOS?**

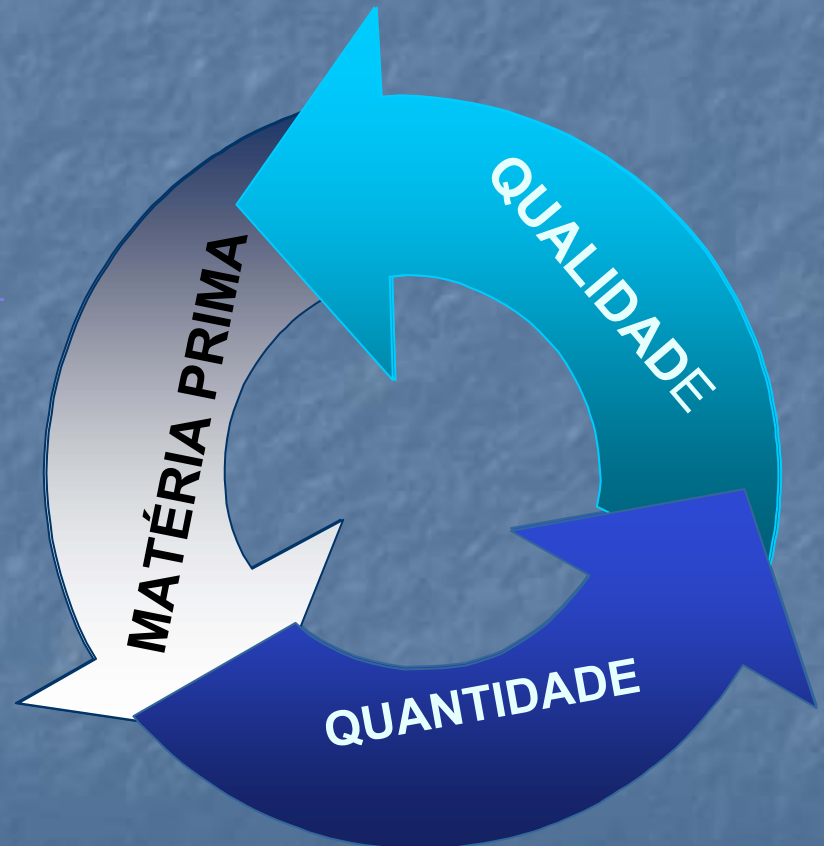
# A DETECÇÃO E FORMAÇÃO DE JOGADORES





# O ALTO RENDIMENTO É UM BANCO COM TRÊS PÉS

- A QUALIDADE DO TRABALHO
- A QUANTIDADE DO TRABALHO
- A QUALIDADE DA MATÉRIA PRIMA

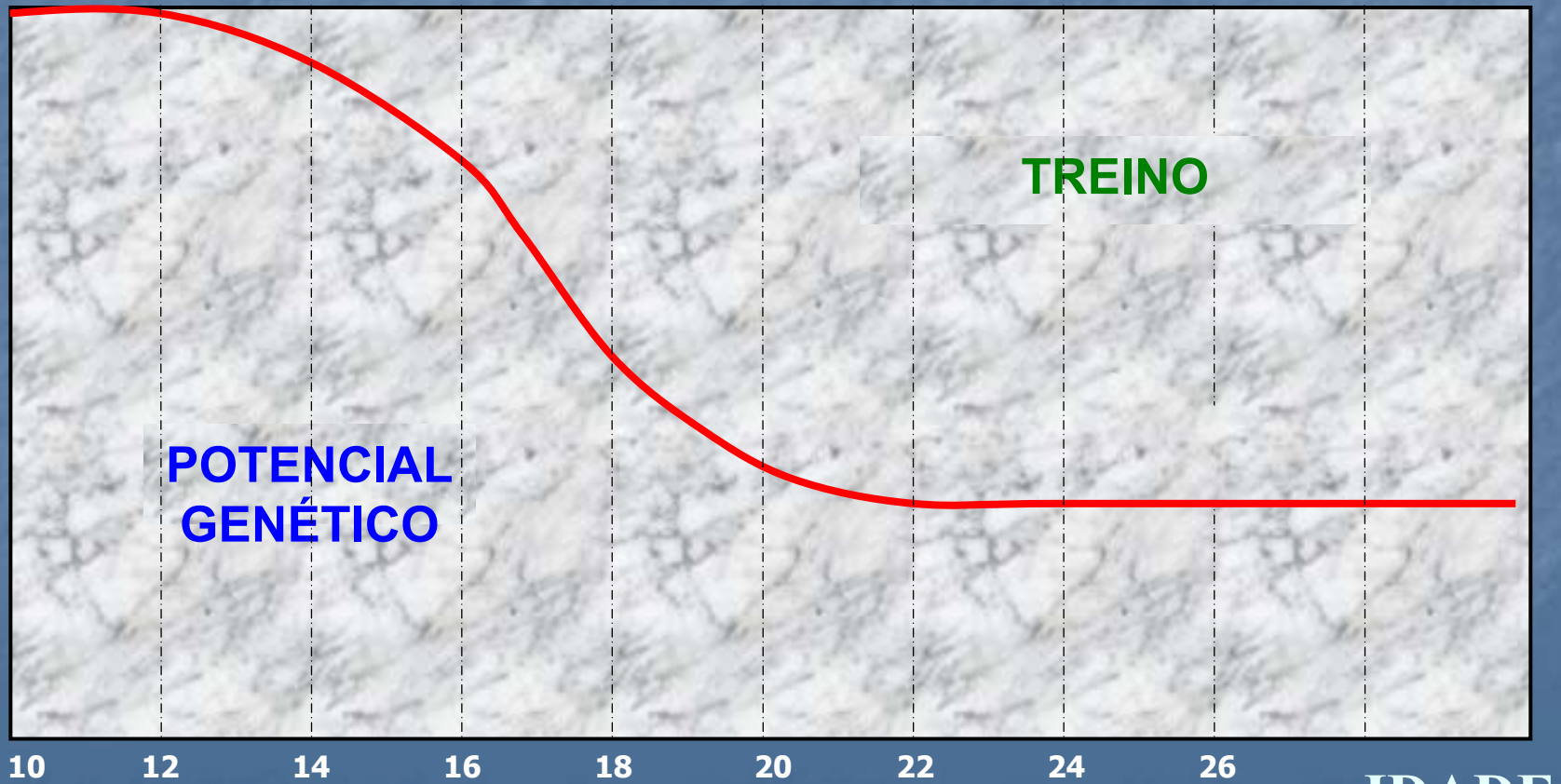


# Seleção e idade

- O POTENCIAL GENÉTICO

**RENDIMENTO**

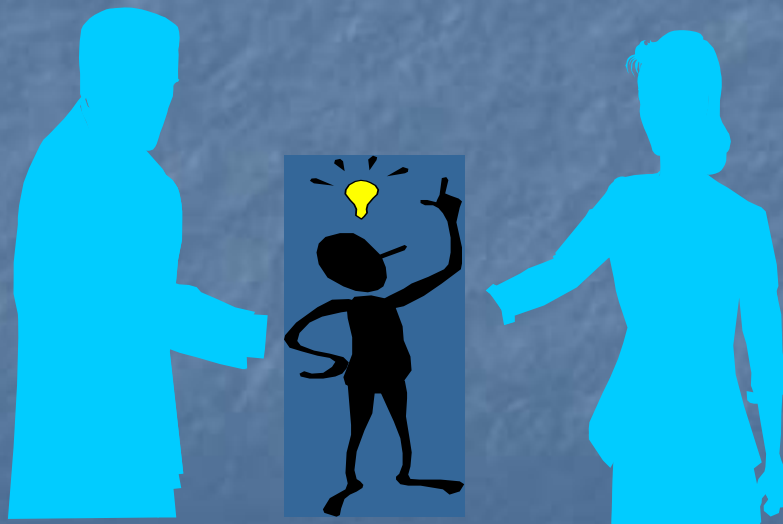
- O TREINO



**IDADE**

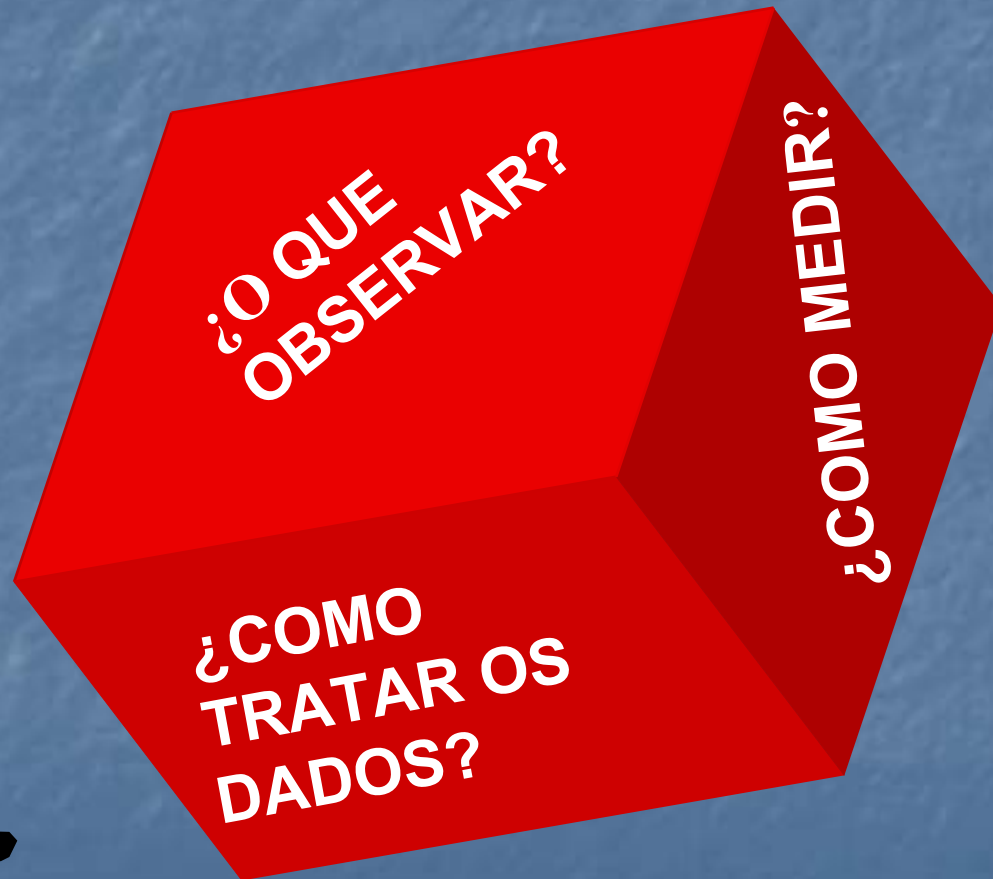
**DIFICILMENTE SE PODE CHEGAR AO  
ALTO RENDIMENTO SE NÃO SE TEM UM  
POTENCIAL GENÉTICO ADEQUADO**

**!!HÁ QUE SABER ELEGER BEM OS PAIS!!**



# PROCESSO A SEGUIR

## DETERMINAÇÃO DO POTENCIAL



# AS QUALIDADES A OBSERVAR

## QUATRO CAMPOS BÁSICOS :

- ↑ **Biológico**
- ↑ **Qualidades físicas**
- ↑ **Características psicológicas**
- ↑ **Qualidades para o desenvolvimento do jogo.**

# AS QUALIDADES A OBSERVAR



## OBJECTIVAS

## SUBJECTIVAS

### BIOLÓGICAS

Características  
Antropométricas  
Avaliação  
médico-biológica  
Idade biológica

### FORMAS

Testes  
Medidas  
Provas

### C.P. DESENV. DO JOGO

Capacidade de deslocamento  
específica  
Capacidade de manipulação  
espec.  
Inteligência táctica

### FORMAS

Escalas  
Descrip.

### FÍSICAS

Velocidade  
Força explosiva  
do trem superior  
e inferior  
Agilidade

### FORMAS

Testes  
Provas

### PSICOLÓGICAS

Control emocional  
Focalização  
Motivação  
Receptividade  
Análise

### FORMAS

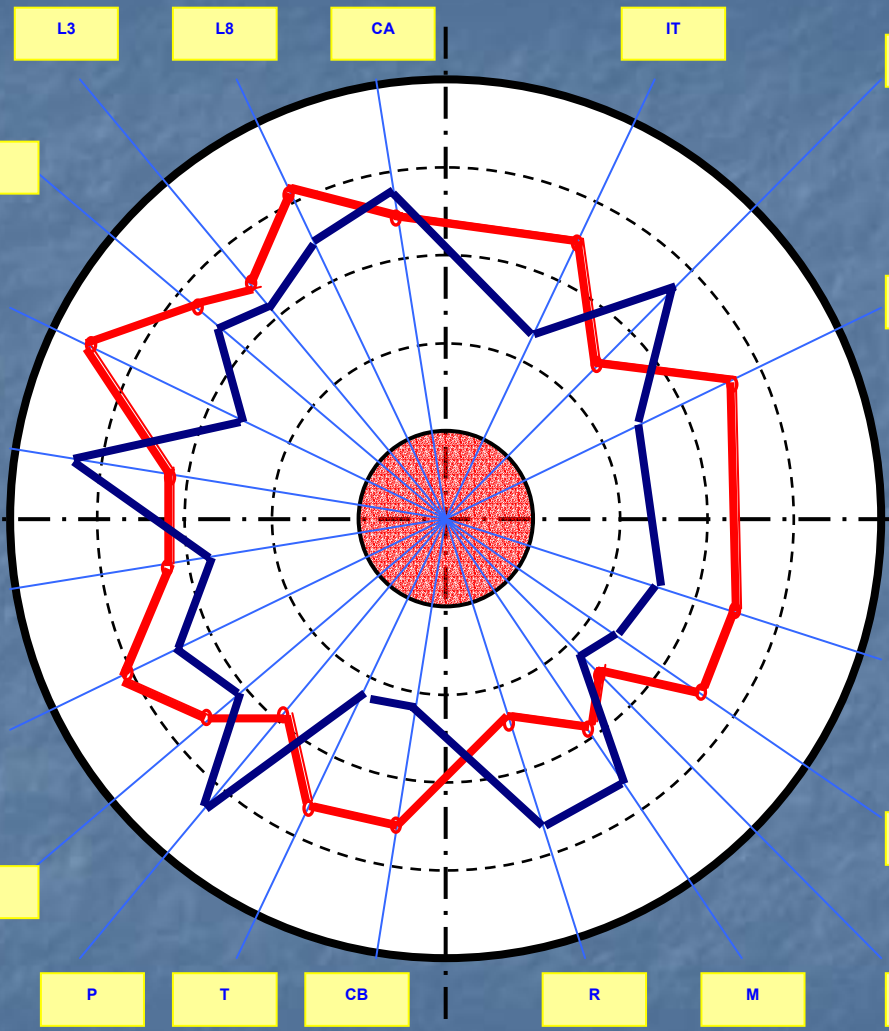
Entrevista  
Observ.  
Testes e  
Provas

# FORMA DE PROCESSAR OS DADOS



QUALIDADES FÍSICAS

CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS



CONDIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO DO JOGO

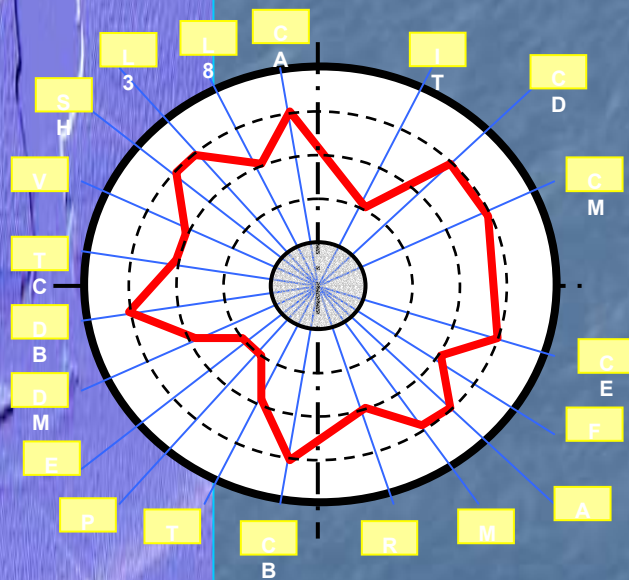
CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS

MAPA DO JOGADOR

MAPA COLECTIVO

# A partir de aquí...o que podemos saber?

## Mapa de capacidades



- ↑ Não existe um perfil único para o alto rendimento
- ↑ Todos os desportistas que queremos focar ao alto rendimento devem ter um mapa extenso.
- ↑ Qualquer um que entre no limite inferior ha que eliminar para o alto rendimento, mesmo que tenha um mapa extenso.
- ↑ Os mapas mais simétricos são de desportistas equilibrados.
- ↑ Os mapas assimétricos são de deportistas que têm grandes valores mas grandes defeitos.



# Seleções Regionais

## OBJECTIVOS METODOLÓGICOS

- \* aumento do volume de trabalho de coordenação;
- \* aumento do volume de trabalho técnico-tático (ataque e defesa) em regime de velocidade;
- \* introdução do trabalho sistemático de força e aumento da resistência aeróbia;
- \* melhoria da qualidade treino (ritmo, intensidade e densidade);
- \* aumentar o volume de trabalho individualizado;
- \* avaliação periódica da aptidão física e parâmetros

# Seleccções Regionais

## GRUPO TRABALHO

Coordenador Técnico : João Santos

Secretário Técnico: Américo Manteigas

Treinadores : Ricardo Palma

Rui Oliveira

Fisioterapeuta: Carlos Lopes

Nutricionista : a designar

Grupo de Apoio : Treinadores de Iniciados e Coordenadores Técnicos dos clubes da AAS

# SELECÇÕES REGIONAIS

## PLANO DE TRABALHO

	<b>Outubro</b>	<b>Novembro</b>	<b>Dezembro</b>	<b>Janeiro</b>	<b>Fevereiro</b>
<b>Dias</b>	<b>1, 8, 15, 22, 26, 27 e 29</b>	<b>1,12,26,30</b>	<b>3, 17, 18, 21 e 23</b>	<b>14, 28</b>	<b>11, 15, 17 e 25</b>
<b>Treinos/ Jogos</b>	<b>6 treinos + jogo a 27</b>	<b>2 treinos + 2 jogos a 1 e 30</b>	<b>5 treinos (1 bi-diário) + jogo a 23</b>	<b>2 treinos</b>	<b>3 treinos + jogo a 17</b>
	<b>Março</b>	<b>Abril</b>	<b>Maio</b>	<b>Junho</b>	<b>Julho</b>
<b>Dias</b>	<b>10, 14, 15</b>	<b>7, 14 e 28</b>	<b>1,2,3,4, 12, 26</b>	<b>2, 9, 16, 23, 26-29</b>	
<b>Treinos/ Jogos</b>	<b>2 treinos + jogo a 15</b>	<b>2 treinos + jogo treino</b>	<b>4 treinos + 2 jogos (2ª fase)</b>	<b>4 treinos + 5 jogos (fase final)</b>	