



*Associação de Andebol de Viseu*

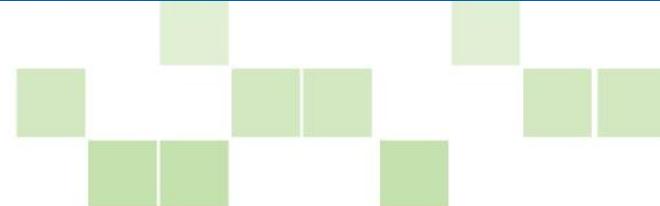
# IV FÓRUM NACIONAL DE ANDEBOL 2011

*Curso de Formação*

## *Andebol - Uma Nova Abordagem do Jogo*

*Curso Acreditado pelo CCPFC  
- Concessão de 1 Crédito*

## **PROGRAMA DE FORMAÇÃO CONTÍNUA**



Os meios de treino e a sua relação com as orientações metodológicas dos programas. O jogo; o andebol de 5; os exercícios.

**Aldina Sofia Silva**

*Curso de Formação*

## **Andebol - Uma Nova Abordagem do Jogo**

*Curso Acreditado pelo CCPFC  
- Concessão de 1 Crédito*

**IV Fórum Nacional de Andebol 2011  
“Uma nova abordagem ao Andebol”**

**Aldina Sofia Silva**

## **CURRÍCULO PROFISSIONAL**

**Professora Adjunta na Escola Superior de Educação de Fafe**

**Seleccionadora Nacional da equipa de Detecção de Talentos Feminina**

**Coordenadora dos Clubes Centros de Formação de Andebol Feminino**

**Treinadora de Andebol de Grau 3**

## **CURRÍCULO ACADÉMICO**

**Licenciado em Educação Física e Desporto (FADEUP - UP)**

**Mestre em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino de Alto Rendimento (FADEUP - UP)**

**Diploma de Estudos Avançados – Especialidade de Actividade Física e Saúde (UVigo)**

**Doutoranda em Ciências do Desporto – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**

## Programa de Educação Física Princípios Fundamentais (EB)

---

- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades.
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.

## Programa de Educação Física Princípios Fundamentais (EB)

- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades.
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.

# 1. Caracterização do jogo infantil

CAPACIDADES  
TÁCTICAS

ANTECIPAÇÃO

DECISÃO

PERCEPÇÃO

CAPACIDADES  
PSÍQUICAS

CONCENTRAÇÃO E ESPÍRITO  
COLECTIVO

NATUREZA  
DAS  
DIFICULDADES

CAPACIDADES  
CONDICIONAIS

FORÇA GERAL

CAPACIDADES  
TÉCNICAS

EXECUÇÃO DOS  
GESTOS

CAPACIDADES  
COORDENATIVAS

## 2. Métodos de treino

---

- Situação real de jogo
  - 1º tema de ensino
- Mais importante que “Como” é “Quando”
- Aprender e automatizar as execuções de acordo com as exigências do jogo

## 2. Métodos de treino



## 2.1 Ensino integrado

- Se os desportos de equipa se caracterizam pela necessidade de resolver **situações de jogo variadas** em completa e estreita relação com companheiros, adversários e **instabilidade do meio**, e tudo de uma forma **integrada**, não faz sentido criar tarefas no treino em que somente esteja presente uma das componentes do jogo

## 2.2 Ensino por estímulos

- Experiências revelam que a variedade de estímulos provocam adaptações positivas na capacidade de aprender e resolver problemas
  - Alternância
  - Inesperados
  - Variedade
  - Riqueza
  - Adaptados

## 2.2 Ensino por estímulos

---

- Evitar rotinas de trabalho
  - Melhoram a organização do treino, mas
  - Empobrecem o seu conteúdo

## 2.3 Ensino consciencializado

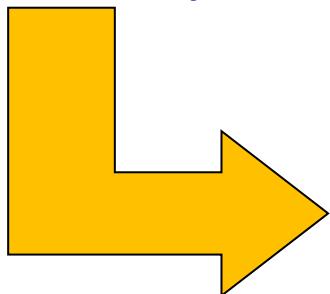
- Como professores e treinadores defendemos que os jogadores actuem segundo **princípios**, em vez de movimentações rígidas
- Compreender para jogar correctamente
- Saber para compreender
- Definir princípios para saber e compreender

INTELIGÊNCIA

## 2.3 Ensino consciencializado

---

- Inteligência
  - Criatividade
  - Plasticidade
  - Antecipação
- Infere-se que



- Com os jovens devem ser enfatizados os mecanismos de
  - Percepção
  - Decisão

## 2.3 Ensino consencionalizado

---

- Treino dedutivo em detrimento do treino indutivo
- Desenvolvimento de exercícios em “meios” instáveis

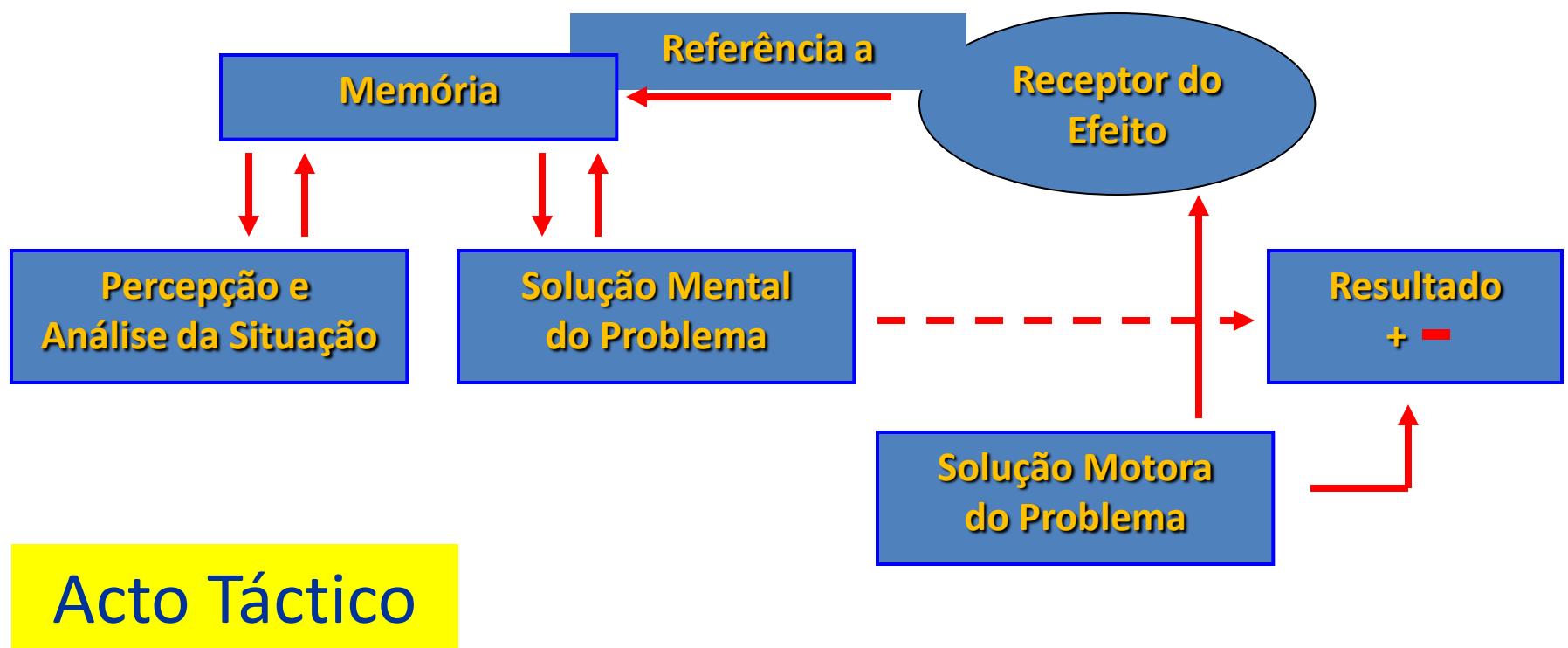
## 2.4 Ensino adaptado

- Nível de jogo determina nível de treino
- Aquilo que se aprende no treino, tem de ser aplicado em jogo
- Processo de treino adaptado ao “estado de prontidão desportiva”
  - Situação de equilíbrio entre as exigências próprias do treino e da competição e as capacidades actuais de resposta do jovem a essas exigências

## 2.5 Ensino contextualizado

- Realizam-se aprendizagens porque são necessárias para o jogo
- Ensino descontextualizado não provoca transferência de aprendizagens
  - Os jovens conhecem as “partes” mas desconhecem o “todo”

# Acto táctico



# ACTO TÁCTICO

- A actividade motora do atleta **exige** que ele seja capaz de analisar e interpretar a situação percepçãoada, e de executar a resposta com o máximo de precisão.
- ... o cumprimento desta exigência confere à realização de qualquer movimento voluntário a designação de “acto táctico”

# ACTO TÁCTICO

- ....consiste em resolver na prática de uma forma deliberada, e no respeito com todas as regras do jogo, um grande número de problemas postos pelas diversas situações de jogo;
- **O acto táctico implica por isso:**
- O desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas,
- o ensino das técnicas fundamentais
- e a aquisição de conhecimentos que devem ser utilizados de maneira reflectida, consciente e sensata, para se poderem resolver os problemas que se levantam durante o jogo.

## 2.5 Ensino contextualizado

---

- Nas fases iniciais é mais importante o jogo (formal/reduzido) que a realização de exercícios;
- Realização de exercícios em “ambiente táctico adequado”;
- Trabalho analítico não deve ser prescrito de forma descontextualizada.

### 3. Intervenção pedagógica

- São os sinais não verbais, visuais e auditivos, que transmitem a verdadeira mensagem
  - Imagem melhor que palavras
  - Mostrar é melhor que dizer
  - Muita informação é pior que nenhuma



**IV Fórum Nacional de Andebol 2011**  
“Uma nova abordagem ao Andebol”

## 4. MEIOS DE TREINO



## 4. Meios de treino

---

### 4.1. Exercícios

- Meio/ferramenta do treinador de poder definir, orientar e modificar o processo de formação e desenvolvimento
- Selecção e execução dos que conduzem ao objectivo desejado

### 4.2. Jogo

### 4.3. Jogos pré-desportivos

## 4.1. Exercícios

- Treino é “espaço de problematização”
  - Pluralidade de sentidos
    - Conferir maior substância
  - Problemas de resposta múltipla
    - Raciocínio dedutivo

Um exercício é a repetição sistemática de uma actividade motora, estruturada e organizada em função de objectivos precisos. (Bompa, 1983; Harre, 1982; Teodorescu, 1983; Queiroz, 1986)

# Exercícios

---

## 4.1.1 Concepção

- Elevado ritmo de trabalho
- Esforço semelhante ao jogo
- Elevada dinâmica
- Participação intensiva de todos
- Facilidade em criar variantes

## 4.1.2 Execução

- Adequada repetição
- Rigorosa execução
- Adequada informação retorno

# Exercícios

---

## 4.1.3 Velocidade das acções

- Velocidade óptima
  - Insistência precoce
    - Destrezas velozes
    - Destrezas velozes e precisas
- “(BEM, DEPRESSA E BEM; DEPRESSA, BEM E SEMPRE)”

## 4.1.4 Bola

- Acções do jogo em função da bola
- Contacto assíduo
- Morfologia da bola adaptada
- Correlação entre insucesso e qualidade da bola

# Exercícios

---

## 4.1.5 Remate

- Duelo com o GR em todas as sessões
- Evitar situações onde a noção da baliza está ausente
- Insistir em muitas situações de superioridade numérica
- Insistir em situações de remate à baliza precedidas de passe

## 4.1.6 Tipologia dos exercícios

---

- Exercícios competitivos
  - Espaço de realização
  - Número de intervenientes
  - Amplitude da desigualdade numérica
- Exercícios específicos
  - Meios instáveis
- Exercícios gerais
  - Meios estáveis
- Exercícios preparatórios
  - Pequena organização e relativa instabilidade

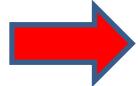
## 4.2. Jogo

- Meio efectivo de treino
- Ponto de partida e de chegada
- Deve estar presente em todas as UT's
- Formas de jogo
  - Jogo formal
  - Jogo reduzido
    - Campo normal
      - JRCN
    - Campo reduzido
      - JRCR

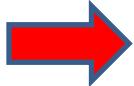
## 4.2 Jogo

- Contexto escolar
  - < 12 anos
    - JRCR
    - Andebol 5
  - 13 - 15 anos
    - JRCN
    - Andebol 5
  - > 16 anos
    - Jogo formal
    - Andebol 7

- Contexto treino
  - < 10 anos
  - Andebol 5
- > 11 anos
  - Andebol 7



DEPENDENTE DA EVOLUÇÃO



DEPENDENTE DO Nº DE TREINOS  
E INÍCIO NO “ANDEBOL”

## 4.2.1 Jogo reduzido

Espaço jogo reduzido e  
simplificado

Baliza  
tamanho reduzido

Nº jogadores  
reduzido

Regulamento  
adaptado

Andebol 5



## 4.2.1 Jogo reduzido

---

- Redução do nº jogadores e espaço jogo implica:
  - Maior participação
  - Mais golos
  - Jogo mais fluído
  - Maior número de situações 1 x 1
  
- Possibilita
  - Melhor compreensão do jogo
  - Intenso desenvolvimento das capacidades técnicas, tácticas (individuais e colectivas) e estratégicas
  - Aumento dos índices motivacionais

## 4.2.1 Jogo reduzido

---

- Baliza
  - Impedir remates “altos”
  - Aumentar o sucesso do GR
- Regulamento
  - Facilita compreensão jogo
  - Favorece jogo ofensivo
  - Promove desenvolvimento técnico-táctico
  - Aumenta ritmo jogo

## 4.2.2 Condicionamentos

---

- São medidas restritivas de carácter didáctico-pedagógico:
  - **AS ACÇÕES COLECTIVAS SE SOBREPONHAM ÀS INDIVIDUAIS**
  - **AS ACÇÕES TÁCTICO-ESTRATÉGICAS SE SOBREPONHAM ÀS ESTRITAMENTE TÉCNICAS**
  - **PARTICIPAÇÃO EFECTIVA DE TODOS OS JOGADORES**
  - **AS SITUAÇÕES DE CONFLITUALIDADE DIMINUAM**

## 4.2.2 Condicionamentos (exemplos)

---

- Limitar o drible
  - Unitário, só em algumas zonas,...
- Limitar os passos
  - Para rematar, para passar, progressão
- Limitar os passes
  - Devolução, longos,...
- Limitar os remates
  - Zonas da baliza, em salto, de longe,...

## 4.2.2 Condicionamentos (exemplos)

---

- Utilizados de forma isolada ou acompanhada
- Sobre todos os jogadores ou apenas alguns
- Serem transitórios
- Serem diferenciados

## 4.3. Jogos pré-desportivos

**COMPONENTE  
TÁCTICO-LÚDICA**

**COMPONENTE  
TÉCNICO-LÚDICA**

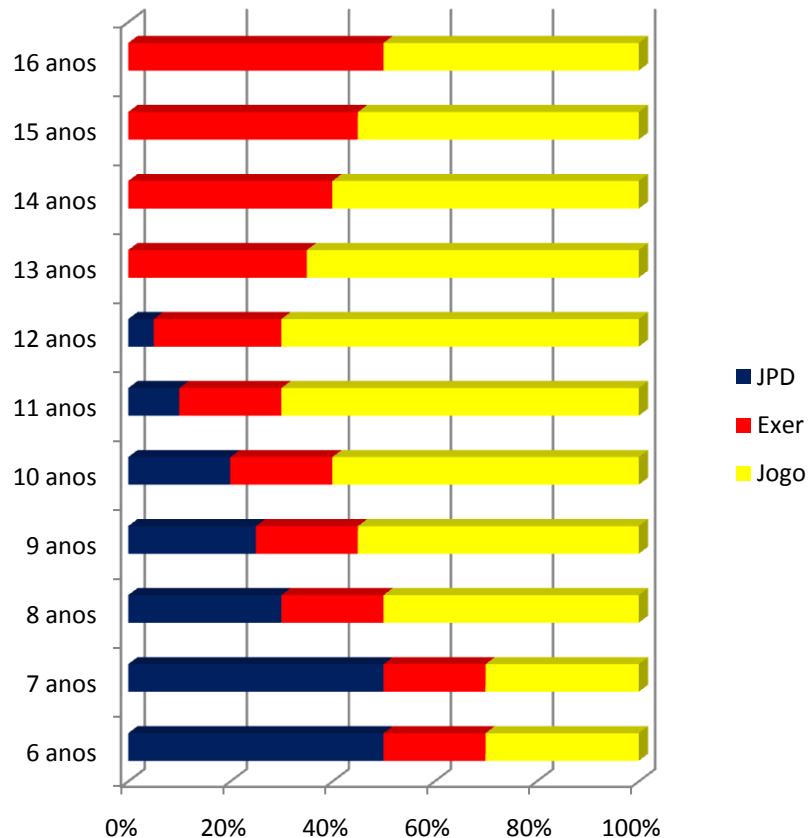
**COMPONENTE  
LÚDICA**

**PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM DO JOGO**



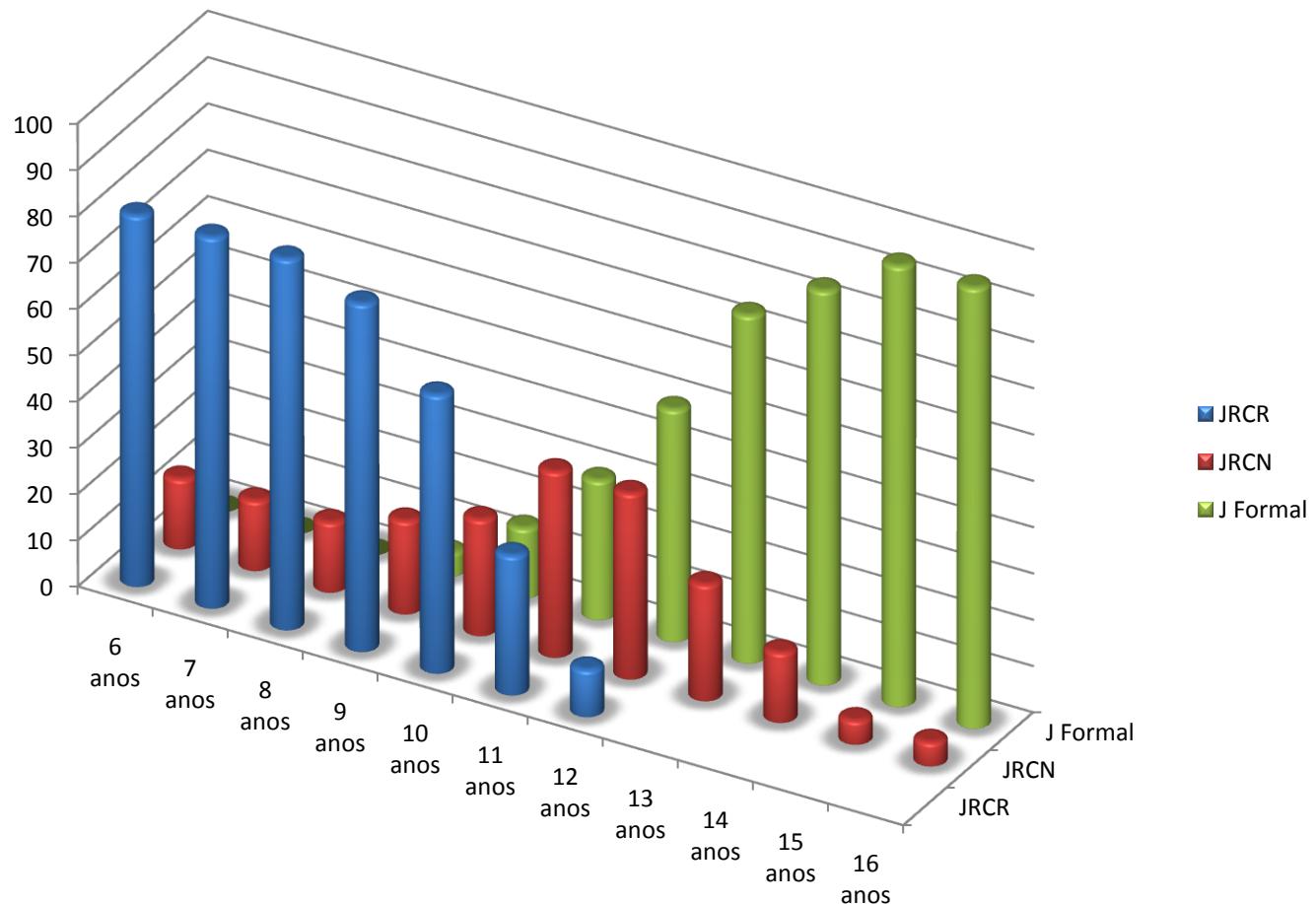
# Meios de treino

- **O jogo** - principal meio de treino
- Os JPD vão perdendo significado à medida que o jovem cresce
- Os exercícios assumem progressiva relevância



**DEPENDENTE DA EVOLUÇÃO!!**

# Meios de treino





*Associação de Andebol de Viseu*

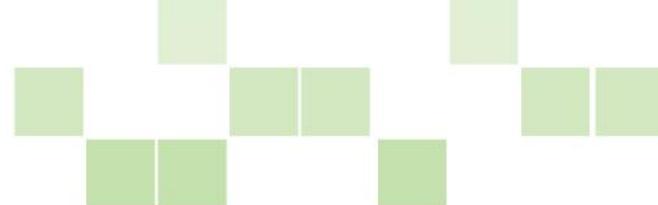
# IV FÓRUM NACIONAL DE ANDEBOL 2011

*Curso de Formação*

*Andebol - Uma Nova  
Abordagem do Jogo*

*Curso Acreditado pelo CCPFC  
- Concessão de 1 Crédito*

**PROGRAMA DE  
FORMAÇÃO  
CONTÍNUA**



**Parte prática**

**Aldina Sofia Silva**