

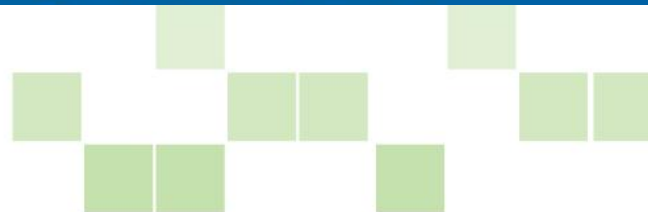


Curso de Formação

***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

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

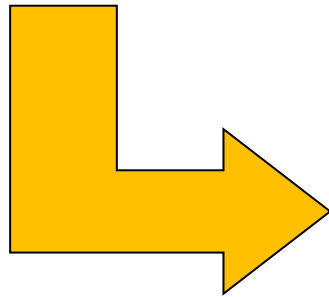
2.3 Ensino consciencializado

- 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

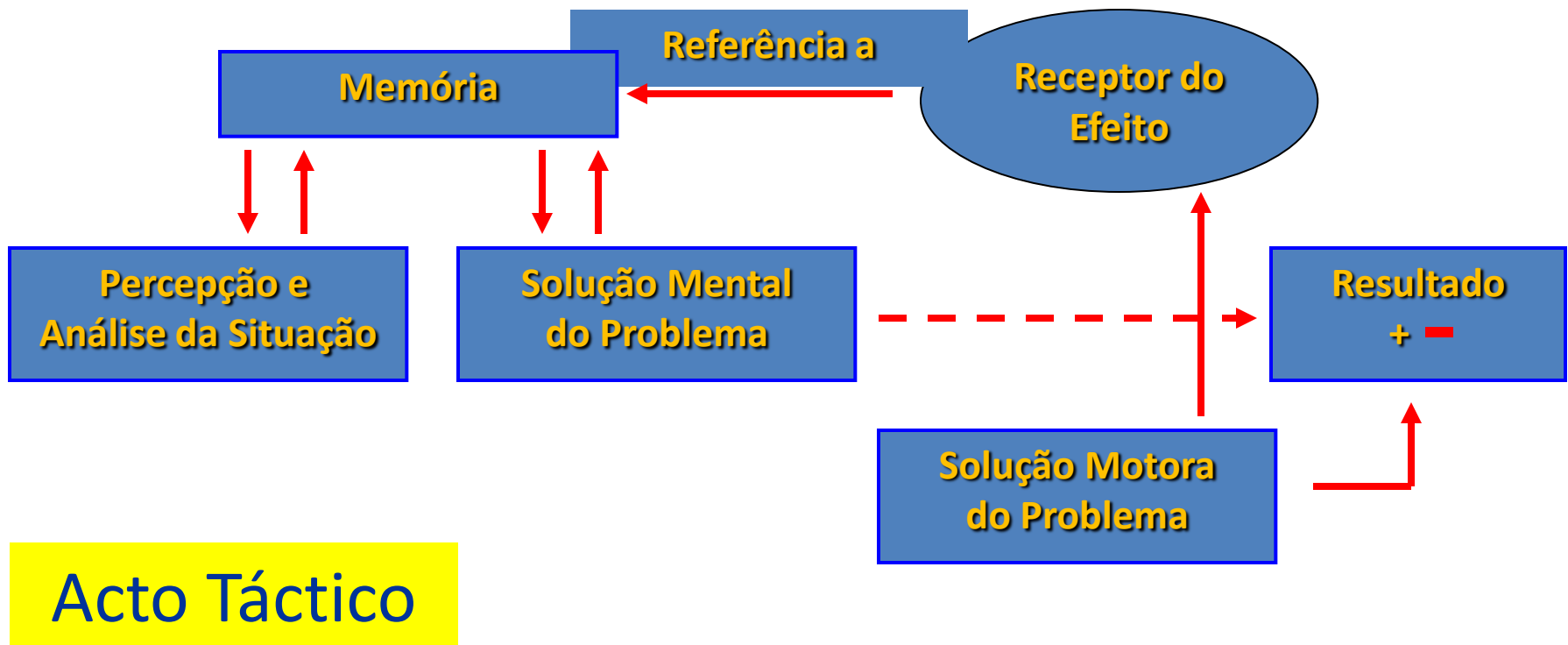
2.4 Ensino adaptado

- 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 percebida, 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



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 Conceção

- 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

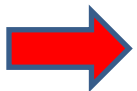
- Contexto treino

- < 10 anos

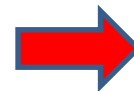
- Andebol 5

- > 11 anos

- Andebol 7



DEPENDENTE DA EVOLUÇÃO



**DEPENDENTE DO Nº DE TREINOS
E INÍCIO NO “ANDEBOL”**

4.2.1 Jogo reduzido



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-tático
 - 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**

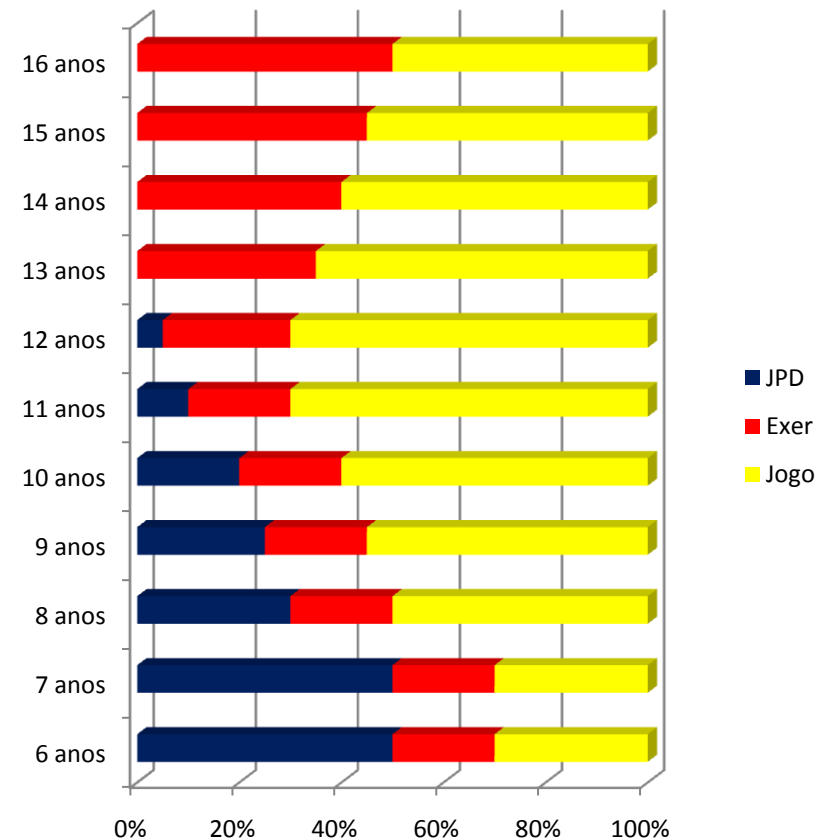


The diagram illustrates the components of the game teaching-learning process. It features three yellow boxes at the top, each containing a component name in bold blue text. Below these boxes is a thick red arrow pointing to the right. Underneath the arrow is a single yellow box containing the text 'PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM DO JOGO' in bold blue text.

PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM DO JOGO

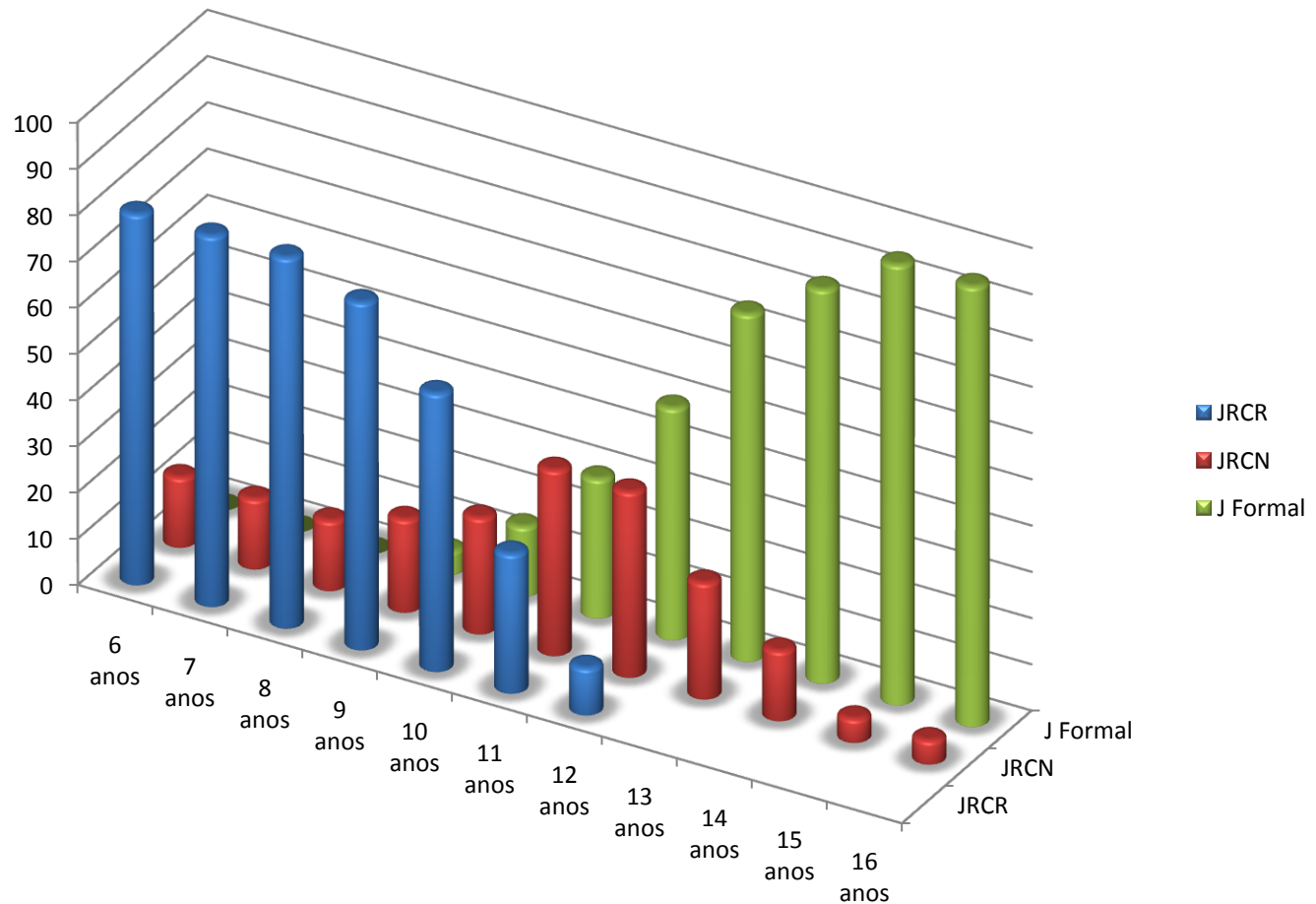
Meios de treino

- **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



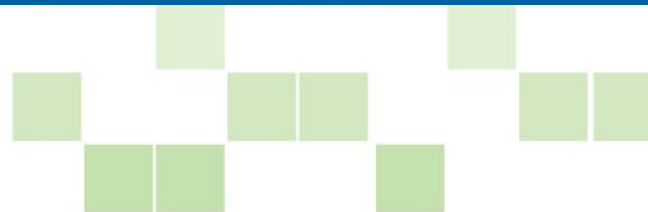


Curso de Formação

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

*Curso Acreditado pelo CCPFC
- Concessão de 1 Crédito*

**PROGRAMA DE
FORMAÇÃO
CONTÍNUA**



Parte prática

Aldina Sofia Silva