

3º Fórum de Viseu – 13/2/2010



FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE
Portugal

OBJECTIVOS
ESTRATÉGICOS 2012

Formar da Base ao Topo

Pedro Sequeira



IDEIA PRESENTE EM **TODA** A MINHA APRESENTAÇÃO:

SE EU COMPREENDER O ANDEBOL E O CONHECER EM PROFUNDIDADE CONSIGO QUE ELE SEJA O IMPULSIONADOR E O MOTOR DO DESENVOLVIMENTO MULTILATERAL DA CRIANÇA E DO JOVEM!

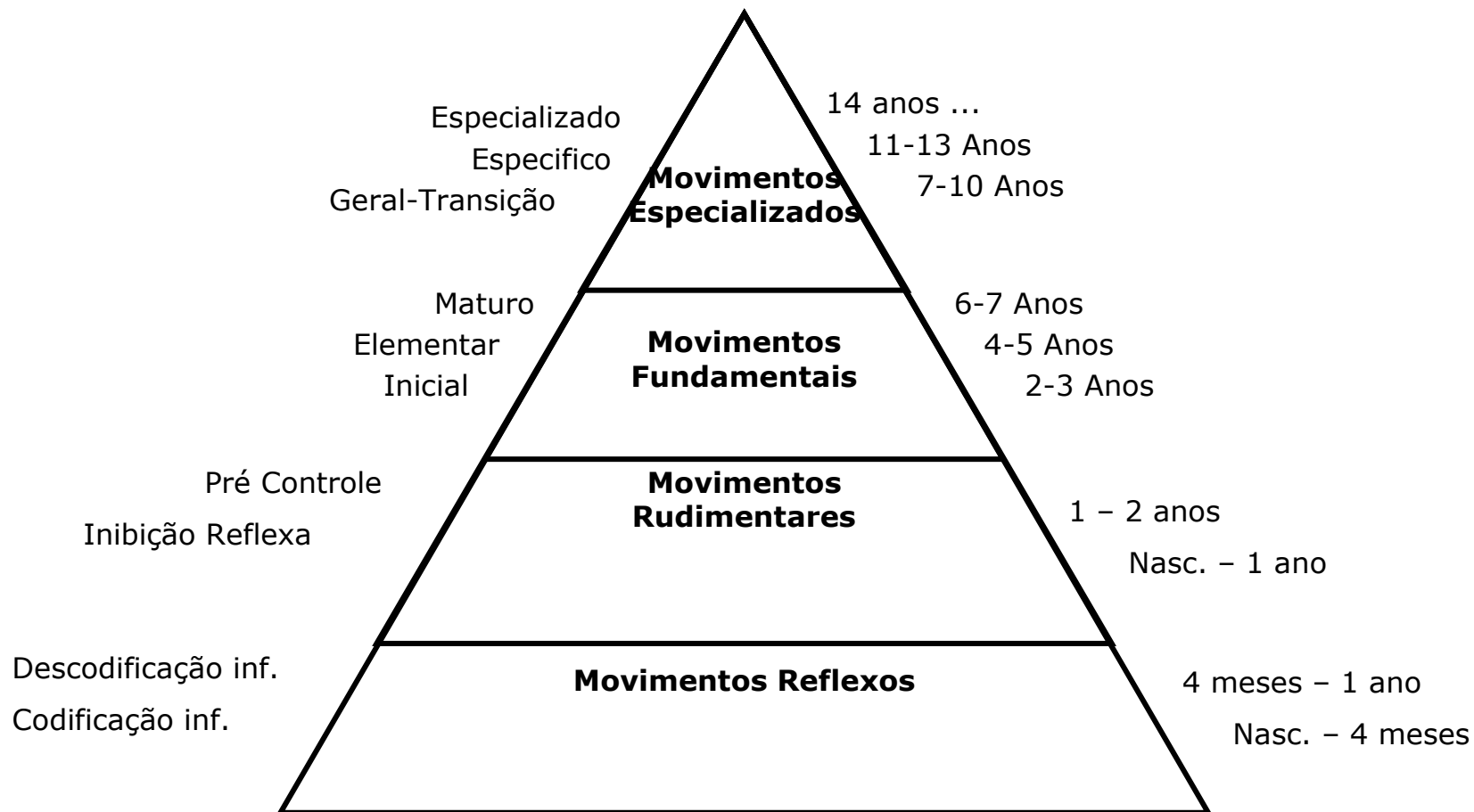
PORQUÊ



Pirâmide do Desenvolvimento Motor/Multilateral

ESTÁDIOS DE DESENVOLVIMENTO

IDADES APROXIMADAS AOS PERÍODOS DE DESENVOLVIMENTO



MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS DA CRIANÇA

ANDAR (EQUILÍBRIO, POSTURA, POSIÇÃO BASE, ...)

CORRER (RITMO, VELOCIDADE, ...)

SALTAR (CIMA, FRENTE, ALTO, DOIS PÉS, UM PÉ, ...)

AGARRAR (BOLA, DUAS MÃOS, UMA MÃO...)

LANÇAR (BOLA, LONGE, PERTO, UMA MÃO...)

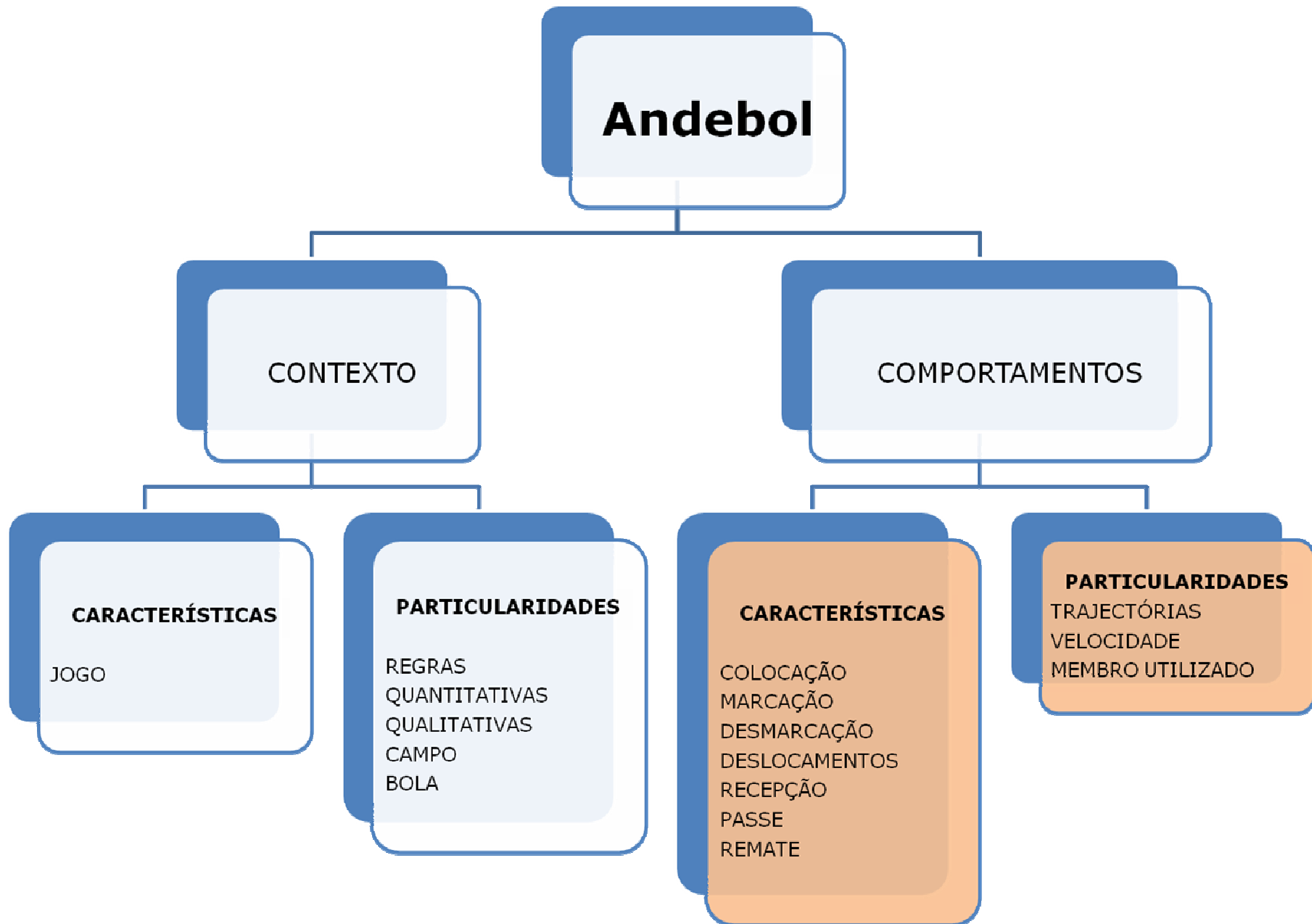
CHUTAR (EQUILÍBRIO)

EXISTE UM MOMENTO IDEAL PARA SE APRENDER UMA HABILIDADE MOTORA, MAS NEM SEMPRE É FÁCIL DE O DEFINIR.

2 – 5 ANOS	6 – 10 ANOS
CORRER andar apressado corre corre coordenado -	CORRER aumento progressivo da velocidade
SALTAR alternância de planos (um pé) salto a dois pés salto p.d.	SALTAR aumento progressivo do salto (em altura e em comprimento)
LANÇAR-AGARRAR atira tudo sem padrão só usam os membros superiores utilizam o tronco	LANÇAR-AGARRAR aumento progressivo da distância

Quando falamos em formar da **base** ao **topo** temos a noção que vamos passar por etapas diferentes.

No entanto, existem **características** e **particularidades** da modalidade que se mantêm inalteradas ao longo de todo o processo de formação que devemos ter **sempre** em consideração em todas as nossas decisões de planejamento!



Não obstante a riqueza da modalidade apresentada, a sua identidade e importância ressaltam dois traços fundamentais:

- 1 – O apelo à **cooperação** entre os elementos de uma mesma equipa para vencer a oposição dos elementos da equipa adversária;
- 2 – O apelo à **inteligência**, entendida como a capacidade de adaptação a novas situações.

1 – No plano espacial e temporal

- No ataque – problemas de utilização da bola, individual e colectivamente;
- Na defesa – problemas na produção de obstáculos com a finalidade de dificultar ou parar o movimento da bola e dos adversários, com o intuito de recuperar a posse da bola.

2 – No plano da informação

Problemas ligados à produção de incerteza nos adversários e de certezas para os colegas de equipa.

3 – No plano da organização

Problemas na transição de um projecto individual para um projecto colectivo, dando o melhor de si para a equipa.

O Andebol pode ser classificado em função de diferentes categorias de referência:

CATEGORIA CONSIDERADA	CLASSIFICAÇÃO	EXEMPLO
OCUPAÇÃO DO ESPAÇO	Invasão	Futebol, Andebol , Basquetebol
	Não invasão	Voleibol
DISPUTA DA BOLA	Luta directa	Pólo aquático, Andebol , Futebol, Basquetebol, Futsal
	Luta indirecta	Voleibol
DESLOCAMENTO	Manual	Futsal, Futebol, Andebol , Rugby
	Com acessórios	Hóquei em patins, Hóquei no gelo
MANEJO DE BOLA (PREDOMINANTE)	Mão	Andebol , Basquetebol
	Pé	Futebol
	Misto	Rugby, Futebol Australiana
TOQUE NA BOLA	Directo	Basquetebol, Andebol
	Indirecto	Hóquei em campo

No ANDEBOL existe uma inter-relação permanente entre ataque e defesa, decorrendo estes numa sucessão de situações que se designam por fases do jogo.

Ataque	Defesa
Situação do jogo em que uma equipa tem a posse da bola e pode criar acções ofensivas no sentido de alcançar o objectivo do jogo - marcar golos.	Situação do jogo em que uma equipa não tem posse da bola e procura recuperar a sua posse , sem permitir que os adversários concretizem as suas acções ofensivas, não cometendo infracções sancionáveis pelo regulamento/regras/leis do jogo.
Fases do Ataque	Fases da Defesa
• Entrada em posse de bola; • Contra-ataque; • Organização do ataque; • Concretização ou perda de posse de bola. • LUTA PELA BOLA	• Perda da posse de bola; • Recuperação defensiva; • Organização da defesa; • Conquista da posse de bola. • LUTA PELA BOLA

Características do ANDEBOL:

Espaço/Tempo	<u>Ataque</u> » Tentativa de ultrapassar os adversários; - Abrir linhas de passe; - Desmarcação; - Manutenção da posse da bola.	<u>Defesa</u> » Tentativa de dificultar o movimento da bola e dos adversários; - Recuperar a posse da bola; - Boa orientação; - Noção da distância.
Informação	Deves transmitir segurança aos colegas da tua equipa e incerteza aos adversários.	
Equipa	Somatório das capacidades individuais (valores) $\neq$ Equipa (como um todo) A equipa pode ser superior ou inferior à soma dos valores individuais.	

Indicadores do nível de jogo:

Fraco Nível	Bom Nível
• Aglomeração em torno da bola; • Individualismo; • Não procurar espaços para facilitar o passe – desmarcação; • Não defender; • Falar frequentemente e criticar os colegas; • Não respeitar as decisões do árbitro.	• Fazer circular a bola; • Aclaramento: afastar-se do colega que tem a bola e ocupar o espaço; • Dirigir-se para ao espaço vazio – criar linhas de passe, desmarcar-se; • Acção após passe – movimentação para criar nova linha de passe, desmarcar-se; • Respeitar as decisões do árbitro.

CRESCIMENTO x DESENVOLVIMENTO

C	D
100	0
75	25
50	50
25	75
10	90

BAMBIS, MINIS, INFANTIS
INICIADOS
JUVENIS
JUNIORES
SENIORES

Aspectos gerais do crescimento e o desenvolvimento

- O CRESCIMENTO É CONTÍNUO MAS NÃO UNIFORME

O primeiro período de crescimento (desde a concepção até ao início da 2ª infância, ou período pré-escolar) é muito rápido, seguindo-se um período de crescimento mais lento (entre os 2 e os 6 anos de idade). Depois há um novo ciclo rápido que envolve a puberdade e a adolescência.

- NO MESMO PERÍODO A ACELERAÇÃO DO CRESCIMENTO NÃO É A MESMA EM TODOS OS TECIDOS

- O CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DO CORPO DÁ-SE NO SENTIDO CÉFALO-DISTAL E PRÓXIMO-CAUDAL.

EFEITOS DO **ANDEBOL** NO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

- O Andebol (a actividade física) é um estímulo importante para a secreção da Hormona do Crescimento;
- A prática do andebol envolve contracções musculares intermitentes, sendo esta intermitência de respostas a estímulos uma condição necessária para o crescimento;
- O Andebol contribui para uma melhor noção de esquema corporal, que é precocemente desenvolvida nas crianças. Os estímulos a que as crianças são sujeitas e as consequentes repostas motoras, ajudam na organização do seu Sistema Nervoso e na sua estruturação espacio-temporal;
- O Andebol pode, se praticado moderadamente nas idades mais jovens, ser um estímulo efectivo para o crescimento, ou pelo contrário, quando em excesso, funciona como um verdadeiro travão ao crescimento (a **especialização precoce!**).

A prescrição do **ANDEBOL** nas crianças

“Sabe-se que para um desenvolvimento psicomotor harmonioso, as crianças têm necessidade de uma dose suficiente de movimento. Como o movimento é necessário para o desenvolvimento, a actividade física deve ser encorajada, sobretudo na infância e na adolescência”.

O ANDEBOL É IMPORTANTE PARA O CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS

Para avaliar o crescimento usam-se alguns indicadores quantitativos, como o peso e a altura. O desenvolvimento baseia-se em índices, como o desenvolvimento psicomotor, QI, etc.

Cada pessoa nasce com um determinado *potencial* de crescimento que poderá ser influenciado por variadíssimos factores, como a hereditariedade, o sexo, a raça, o estilo de vida, os seus hábitos, a alimentação, a actividade física, entre outras.

A prescrição do **ANDEBOL** nas crianças

O andebol a realizar com crianças (nomeadamente nas idades do 1º ciclo), deve ter como objectivo principal o aperfeiçoamento da coordenação neuromuscular e a aquisição de um repertório alargado de movimentos e habilidades motoras.

Isto é possível através da estimulação global e multivariada, com exercícios diversificados e adaptados ao nível das crianças, mas que os submetam constantemente ao desafio da sua superação. As actividades propostas às crianças devem constituir sempre desafios que ela tenha capacidade para superar.

É fundamental alargar ao máximo o leque de experiências motoras, não sendo aconselhável a especialização em qualquer modalidade desportiva. Isto significa que para nós, o ANDEBOL deve ser visto, nas idades mais jovens, como uma modalidade aglomeradora de outras pequenas modalidades (jogos pré-desportivas, ginástica, futebol reduzido e por aí fora).

SÓ COM UMA BASE CONSOLIDADA É QUE O TOPO TEM FUTURO!

**COMPREENSÃO
DO JOGO**

**JOGO
CONSOLIDADO**

**TÁCTICA
INDIVIDUAL**

**DOMÍNIO
DOS GESTOS
TÉCNICOS**

**TÁCTICA
COLECTIVA**

**GOSTO EM
TREINAR**

**BONS
TREINADORES**

EXEMPLO

BASE: CLUBES

TOPO: SELECÇÕES NACIONAIS

[Homens](#)

[Mulheres](#)

Bibliografia:

<http://alfarrabio.di.uminho.pt/teresiano/div/docum/docum.htm>

Gomes, F. (2005). Jogos Desportivos Colectivos. In <http://home.fmh.utl.pt/~cpeixoto/SAD-documentos/SAD-Jogos-Desportivos-Colectivos-2005.pdf>

Graça, A. & Oliveira, J. (1998). O Ensino dos Jogos Desportivos. Porto: FCDEF-UP.

Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: FMH-UTL.

3º Fórum de Viseu – 13/2/2010



FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE
Portugal

OBJECTIVOS
ESTRATÉGICOS 2012

OBRIGADO PELA VOSSA ATENÇÃO!

Pedro Sequeira

