

FORMAÇÃO DE TREINADORES

Evolução do jogo

- Contra-ataque
- Ataque rápido
- Rápida circulação da bola e dos jogadores
- Sistemas defensivos antecipativos

Espaço-rua

- Experiências Motoras Básicas
 - Coordenação Motora Geral acrescida
- Futebol de Rua
 - Campos pequenos
 - Balizas pequenas e linhas imaginárias
 - Poucos jogadores
 - Equipas equilibradas
 - “Soft-bolas”
 - Colectivismo
 - Regras simplificadas

Caracterização global do jogo

- O que é o andebol?
 - Actividade multifactorial, num contexto ambiental interactivo e constantemente em mudança
 - Não pode ser explicado, pelo simples somatório das suas componentes técnicas, tácticas e estratégicas

INCERTEZA
INSTABILIDADE

Caracterização global do jogo

- Estruturas Múltiplas
 - Capacidades
 - Coordenativas
 - Condicionais
 - Tácticas
- Habilidades Motoras Abertas
 - Pluralidade de soluções

INVARIANTES

Caracterização global do jogo

- Esforço
 - Intermitente
 - Carácter aleatório
 - Alterna períodos de alta e baixa intensidade
- Acções motoras
 - Acíclicas
 - Curta duração
 - Grande intensidade
 - Com frequência variável

Caracterização do jogo infantil

- Acções individuais
- Aglomerações à volta da bola
- Alternâncias constantes da posse de bola
- Poucos remates e golos
- Passes, recepções intercepções

Caracterização do jogo infantil

- Situações de alinhamento
- Jogadores parados
- Sem noção de ataque/defesa
- Participação irregular e reduzida
- Dificuldade em cumprir as regras

Caracterização do jogo infantil

- A criança associa os seus segmentos e dissocia as suas acções
 - rematar, passar, receber, driblar
- O jogador de alto nível dissocia os seus segmentos e associa as suas acções

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

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

Métodos de treino

Ensino Integrado

Ensino Por Estímulos

Ensino Consciencializado

Ensino Contextualizado

Ensino Adaptado

Intervenção Pedagógica

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

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

Ensino por estímulos

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

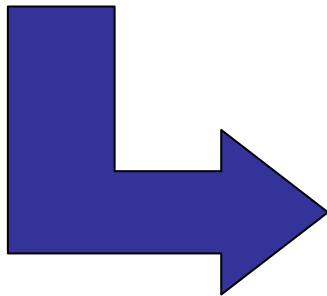
Ensino consencionalizado

- Como treinador defendo 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

Ensino consencionalizado

- Inteligência
 - Criatividade
 - Plasticidade
 - Antecipação
- Infere-se que
 - Com os jovens devem ser enfatizados os mecanismos de
 - Percepção
 - Decisão



Ensino consencionalizado

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

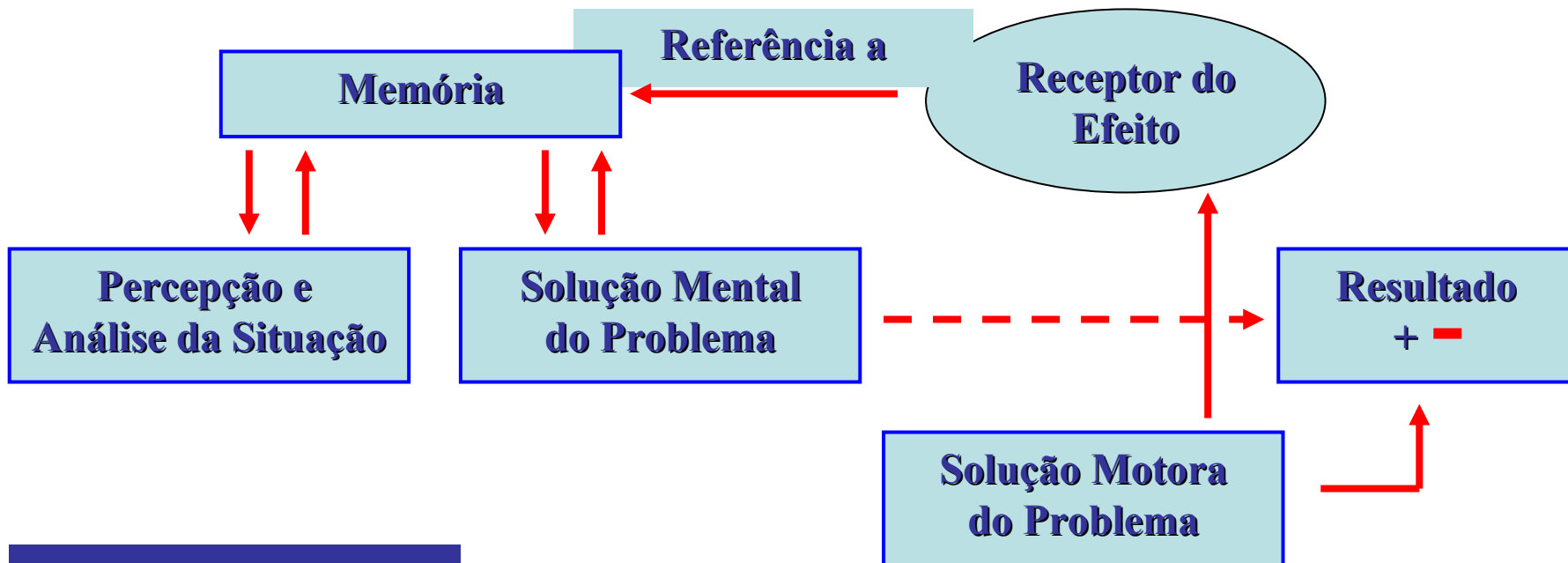
Ensino adaptado

- 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

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

Ensino contextualizado

- Nas fases iniciais é mais importante o jogo formal que a realização de exercícios
- Realização de exercícios em “ambiente tático adequado”
- Trabalho analítico não deve ser prescrito de forma descontextualizada

Feed-back

- Binómio qualidade / eficácia
- Permitir a auto-regulação do comportamento
- Proporcionar o funcionamento autónomo do jogador

Feed-back

- Perceptível
 - Claro e fluente
- Substantivo
 - Matéria VIP
- Conciso
 - Palavras-chave
- Oportuno
 - Momento certo
- Coerente
 - Concordância com o que foi dito
- Prescritivo
 - Descritivo não
- Pouco frequente
 - Sem sucessão exagerada
- Correcto

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

Meios de treino

- Exercícios
 - Selecção e execução dos que conduzem ao objectivo desejado
- Jogo
- Jogos pré-desportivos

Exercícios

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

Exercícios

- Conceção
 - Elevado ritmo de trabalho
 - Esforço semelhante ao jogo
 - Elevada dinâmica
 - Participação intensiva de todos
 - Facilidade em criar variantes
- Execução
 - Adequada repetição
 - Rigorosa execução
 - Adequada informação retorno

Exercícios

- Velocidade das acções
 - Velocidade óptima
 - Insistência precoce
 - Destrezas velozes
 - Destrezas velozes e precisas
- Bola
 - Acções do jogo em função da bola
 - Contacto assíduo
 - Morfologia da bola adaptada
 - Correlação entre insucesso e qualidade da bola

Exercícios

- Remate
 - Duelo com o GR em todas as sessões
 - Evitar situações onde a noção da baliza está ausente

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

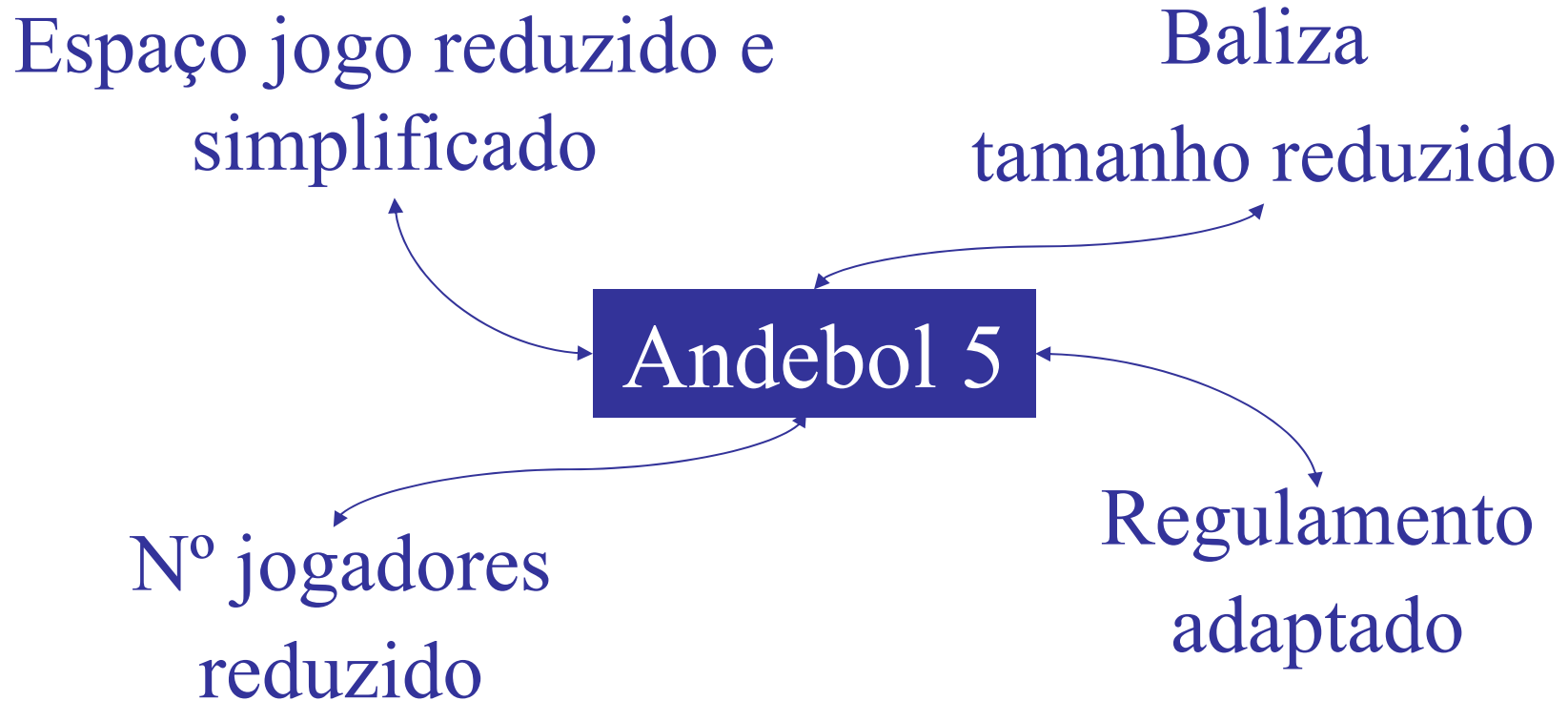
Jogo

- 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

Jogo

- Contexto escolar
 - < 12 anos
 - JRRCR
 - Andebol 5
 - 13 - 15 anos
 - JRRCN
 - Andebol 5
 - > 16 anos
 - Jogo formal
 - Andebol 7
- Contexto treino
 - < 10 anos
 - Andebol 5
 - > 11 anos
 - Andebol 7

Jogo reduzido



Jogo reduzido

- Redução do nº jogadores e espaço jogo implica:
 - Maior participação
 - Mais golos
 - Jogo mais fluído
 - Aplicação amiúde do regulamento
- Possibilita
 - Melhor compreensão do jogo
 - Intenso desenvolvimento das capacidades técnicas, tácticas e estratégicas
 - Aumento dos índices motivacionais

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

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**

Condicionamentos

- 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,...

Condicionamentos

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

Jogos pré-desportivos

**COMPONENTE
TÁCTICO-LÚDICA**

**COMPONENTE
TÉCNICO-LÚDICA**

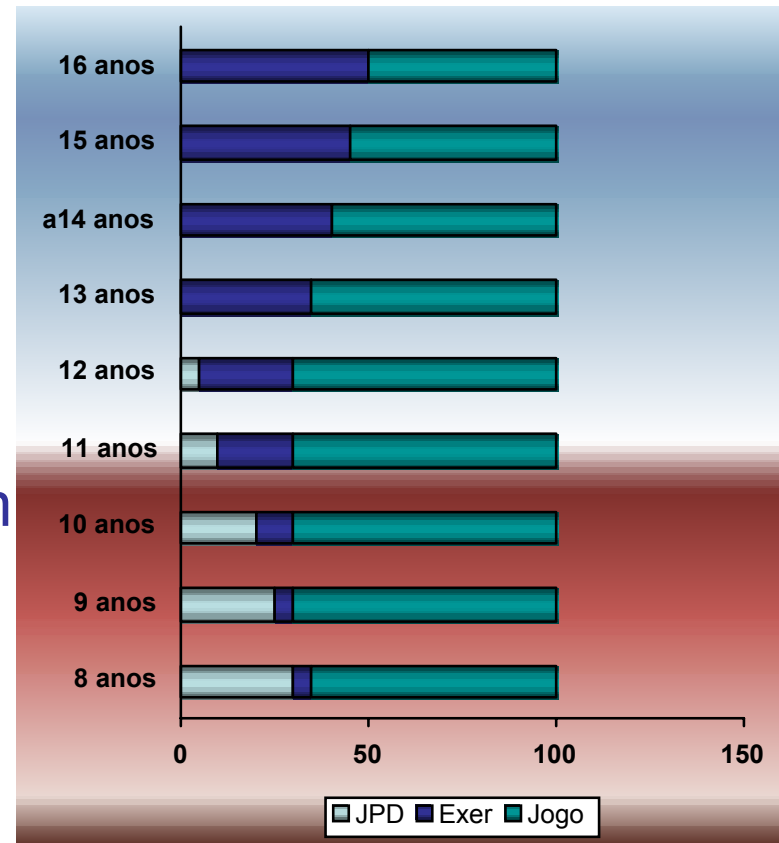
**COMPONENTE
LÚDICA**



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



Meios de treino

