

# Metodologia do treino

## Pedagogia do treino

## **SER TREINADOR DE CRIANÇAS E JOVENS...**

---

- 1. Não é uma forma de promoção pessoal. É, antes de mais, uma actividade com uma forte componente pedagógica;**
- 2. Não se reduz à simples tarefas de ensinar competências técnicas, tácticas e físicas aos atletas;**
- 3. É conseguir transmitir, para além dos aspectos específicos da modalidade, conceitos, valores e princípios do comportamento do desportista;**

## **PARA SER TREINADOR DE CRIANÇAS E JOVENS É NECESSÁRIO...**

---

- 1. Gostar de crianças e jovens;**
- 2. Ter um conhecimento, se possível como praticante, suficientemente alargado da modalidade;**
- 3. Ser paciente e tolerante;**
- 4. Acreditar no valor do desporto;**
- 5. Ser entusiasta e com capacidade de motivação.**

## **O TREINADOR DEVE SER CAPAZ DE:**

---

- 1. Planear;**
- 2. Dirigir;**
- 3. Orientar;**
- 4. Ensinar;**
- 5. Corrigir;**
- 6. Criticar;**
- 7. Estimular.**

## **O TREINADOR DEVERÁ:**

---

- 1. Estimular o empenho, o esforço e a persistência;**
- 2. Incentivar o respeito, a solidariedade, a justiça, a coerência;**
- 3. Apelar à pontualidade, à disciplina, à cooperação;**
- 4. Estimular a aceitação e cumprimento das regras do jogo e do treino;**
- 5. Apelar ao respeito pela integridade física dos colegas e adversários**
- 6. Ensinar a aceitar a derrota com desportivismo, mas estimulando o gosto pela vitória;**

## **O TREINADOR DEVERÁ MANTER UMA BOA RELAÇÃO COM:**

---

### **1. Pais do atletas;**

**1.1. Manter uma boa relação social;**

**1.2. Manter os pais ao corrente dos objectivos do treino**

**1.3. Informar sobre as dificuldades e problemas dos atletas;**

**1.4. Informar-se do rendimento escolar, sem nunca se substituir à intervenção dos pais ou encarregados de educação**

### **2. Dirigentes do clube, funcionários e restantes elementos;**

### **3. Elementos de outras equipas que participam nas competições;**

### **4. Elementos da arbitragem;**

### **5. Espectadores em geral;**

## **O TREINADOR DEVERÁ REALIZAR ENCONTROS COM OS PAIS...**

---

- 1. Objectivos de formação e desportivos;**
- 2. Locais e horários de treino;**
- 3. Participação dos pais no acompanhamento dos filhos;**
- 4. Critérios para a aceitação ou rejeição de atletas;**
- 5. Regulamento disciplinar;**
- 6. Equipamentos necessários;**
- 7. Relação entre o treino e as actividades escolares;**
- 8. Ocupação das férias escolares;**
- 9. Regime de assiduidade.**

## O TREINADOR NUNCA SE PODE ESQUECER QUE...

---

- 1. O treino do andebol deve ser, nestas idades, integrado no desenvolvimento global do jovem praticante;**
- 2. A prática desportiva nestas idades deverá ser claramente diferentes da dos adultos;**
- 3. Uma das suas tarefas mais importantes é desenvolver o gosto pela modalidade em causa;**



## **O TREINADOR NUNCA SE PODE ESQUECER QUE (cont.) ...**

---

- 4. Para além da vitória que deverá ser sempre perseguida, existem outros objectivos como a satisfação pessoal, a alegria, o prazer;**
- 5. A aprendizagem de uma técnica não é imediata e, por vezes, leva longo tempo a adquirir;**
- 6. Cada criança tem o seu desenvolvimento próprio que se traduz por níveis de aprendizagem também diferentes;**
- 7. A aprendizagem técnico depende muito do desenvolvimento motor;**

## **ESTRUTURA DA SESSÃO DE TREINO**

---

### **1. Parte preparatória**

#### **1.1. Componente pedagógica;**

- Explicar o conteúdo e objectivos do treino;
- Fazer referências especiais;

#### **1.2. Componente fisiológica**

- Aquecimento

### **2. Parte principal**

#### **2.1. Aprendizagem e consolidação**

### **3. Parte final**

#### **3.1. Recuperação activa**

- Corrida contínua (2-3') e alongamentos (5')
- Balanço do trabalho
  - O que correu bem
  - O que correu mal

## PRINCÍPIOS DO TREINO

### *1. Princípio da continuidade*

- Uma paragem prolongada do treino leva a um retrocesso das capacidades e das habilidades previamente adquiridas.

### *2. Princípio da individualização*

- Cada atleta tem as suas características próprias e que, por isso, merecem ser abordadas como entidades específicas.

### *3. Princípio da especificidade*

- Os estímulos produzem adaptações apenas nas estruturas solicitadas;
- Os estímulos produzem efeitos em função das características específicas da carga.

#### ***4. Princípio da progressão***

- Estagnação da carga, implica estagnação da adaptação;
- Os estímulos deverão ser progressivamente mais intensos e complexos.

#### ***5. Princípio da relação entre formação geral e especial***

- A formação do jovem andebolista deverá iniciar-se com estimulação de todas as capacidades de base, sendo a especialização progressiva no tempo e no conteúdo.