



DEPARTAMENTO TÉCNICO

SELECCÕES REGIONAIS

CENTRO REGIONAL DE TREINO

**Plano de Trabalho
2007-2008**

1. Introdução

A orientação nacional do Andebol tem vindo a ser impulsionada pela definição de objectivos a médio prazo, consubstanciada em estratégias determinadas e que, não obstante necessárias reorientações, tem-se concretizado numa evolução importante e num progresso por vezes bastante acelerado para a dinâmica do trabalho regional.

O trabalho a desenvolver pelas selecções regionais terá que apontar sobretudo para melhorar a capacidade competitiva dos atletas com potencial para integrar as selecções nacionais e para uma eficaz detecção de talentos, assente num processo de observação e acompanhamento dos seleccionados. Esta ultima deverá ser considerada como uma estrutura decisiva do processo de formação, procurando efeitos directos não apenas na escolha dos melhores praticantes de cada geração, mas de igual modo sobre o conjunto de agentes de formação que deverão contribuir para a qualidade de preparação dos novos talentos.

Não obstante a sintonia com os objectivos e estratégias propostas pela Federação, verificamos que na prática a nossa acção debate-se ainda com situações menos favoráveis, nomeadamente, do ponto vista dos recursos humanos e temporais e da fragilidade na experiência de vários agentes desportivos que integram o nosso tecido regional. Essa experiência é fundamental no sucesso desportivo e deverá ser preocupação constante e permanente num eficaz processo de desenvolvimento desportivo.

O departamento técnico da AAS propõe, para concretização do seu projecto de desenvolvimento para as selecções regionais, a **criação de um espaço regular de treino/observação – Centro Regional de Treino – com uma periodização mínima de uma sessão/semana, incidindo sobretudo sobre a detecção de talentos masculinos e femininos – ultimo ano de infantis / primeiro ano de iniciados;**

Definimos como principais objectivos:

- a) a criação de um espaço de acompanhamento e desenvolvimento dos atletas nascidos em 1993, 1994 e 1995, potenciando o seu desenvolvimento qualitativo, através da participação num contexto mais evoluído de treino;
- b) observação sistemática e aprofundamento do conhecimento relativo aos jogadores detectados em contextos competitivos pelos seus clubes;
- c) criação de um espaço de participação/formação pelos técnicos e dirigentes dos clubes regionais, numa perspectiva de maior aproximação ao projecto das selecções regionais;
- d) preparação das equipas para a participação nos quadros competitivos nacionais, a nível de selecções.

O Centro Regional de Treino pretende ser um espaço de trabalho para um grupo seleccionado de atletas, cujo potencial justifica um acompanhamento e um desenvolvimento de capacidades num contexto de treino mais evoluído. Desse grupo de trabalho, necessariamente aberto ao longo do tempo, farão parte, numa fase inicial, os atletas provenientes da detecção de talentos do escalão iniciados (nascidos em 1993 e 1994). Posteriormente, pretende-se progressivamente que novos atletas (nascidos em 1995) venham a integrar os grupos de trabalho. Este centro de treino decorrerá num espaço fixo, a definir, com uma periodização quinzenal, com um volume de trabalho de aproximadamente duas horas/treino, acompanhado tecnicamente pelo corpo técnico da associação. Esse corpo técnico deverá incluir um treinador principal, um treinador adjunto e um coordenador técnico (DTR).

O Centro Regional de Treino será uma estrutura aberta à participação de todos os técnicos regionais, por sua iniciativa ou por solicitação do Departamento Técnico da AAS, numa perspectiva de desenvolvimento participado e formação actualizada do nível qualitativo de trabalho dos jogadores escolhidos. Periodicamente, poderá ser solicitada a participação de outros técnicos, com elevado e reconhecido currículo, de acordo com as necessidades formativas do Centro.

O Centro de Treino como espaço privilegiado de trabalho e detecção de talentos, orientará a sua metodologia de treino de acordo com os seguintes parâmetros:

- a) aumento do volume de trabalho de coordenação;
- b) aumento do volume de trabalho técnico-tático (ataque e defesa) em regime de velocidade;
- c) introdução do trabalho sistemático de força e aumento da resistência aeróbia;
- d) aumentar o volume de trabalho dos GR;
- e) melhoria da qualidade treino (ritmo, intensidade e densidade);
- f) aumentar o volume de trabalho individualizado;
- g) avaliação periódica da aptidão física e parâmetros antropométricos.

Em termos de recursos humanos, a gestão do Centro Regional de Treino será desenvolvida da seguinte forma:

Coordenador Técnico: prof. João Santos (DTR)

Secretário Técnico: Américo Manteigas

Treinadores: prof. Ricardo Palma e Rui Oliveira

De acordo com o Plano de Actividades a implementar, o projecto «Centro Regional de Treino» terá a seguinte previsão orçamental, em termos de custos.

Área / Centro de custos		Custo previsto (em euros)
Enquadramento técnico	Treinadores	2500
	Apoio Médico	500
Equipamento	Bolas	450
	Vestuário	500
	Médico	200
Transportes *	Jogos	900
	Treinos	1100
	Técnicos	750
Alimentação *	Jogos + Treinos	1400
Outros		200
Total		8500

* valores variáveis em função dos quadros competitivos

PLANO DE TRABALHO – SELECÇÃO INICIADOS

MASCULINOS

Data	Local	Acção
8 Out	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
15 Out	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
29 Out	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
5 Nov	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
12 Nov	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
26 Nov	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
3 Dez	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
10 Dez	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
7 Jan	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
14 Jan	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
28 Jan	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
4 Fev	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
11 Fev	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
25 Fev	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
2 Mar	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
10 Mar	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
24 Mar	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
7 Abr	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
14 Abr	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
28 Abr	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
5 Maio	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
12 Maio	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
26 Maio	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino

2 Jun	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
9 Jun	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
23 Jun	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino

PLANO DE TRABALHO – SELECÇÃO INICIADOS

FEMININOS

Data	Local	Acção
22 Out	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
19 Nov	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
17 Dez	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
21 Jan	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
18 Fev	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
26 Fev	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
17 Mar	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
31 Mar	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
21 Abr	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
19 Mai	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
28 Mai	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
16 Jun	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino
30 Jun	Pav.Esc. Alfredo Reis Silveira	Treino

