

RESUMOS DAS INTERVENÇÕES NO WORKSHOP DE ANDEBOL

NO AMBITO DO 6º CONGRESSO DE TREINADORES DE LINGUA PORTUGUESA

Paulo Pereira (Selecionador sénior Masculino)



- Formação

Progressão pedagógica do 3x3, 4x4, 5x5 até chegar ao 7x7;

Ter princípios fundamentais para a defesa e para o ataque, assim como princípios secundários;

Pensar defesa/ataque e não só ataque ou defesa separado;

Defender em espaços reduzidos;

Dessa forma evidenciar aos atletas o que é prioritário fazerem;

Passar a mensagem que se deve sempre manter o triângulo defensivo na zona do portador da bola;

Fazer cumprir com regras elementares dos sistemas defensivos que serão decisivas no futuro atleta;

O objetivo da defesa, pretendido para o futuro, deverá passar por se conseguir obter uma defesa 6:0 ativa, com maior mobilidade, com defensores mais antecipativos e a sair ao portador da bola;

Jogar livre no ataque e também na defesa;

Time-out para os Treinadores, com possibilidade de intervirem em ambas as equipas de forte cariz pedagógico;

- Alteração da idade júnior 2018/2019

Proposta – Reduzir o escalão júnior a apenas um ano ou em alternativa extinguir o escalão de juniores. No fundo, serem seniores mais cedo (antecipar). Serem seniores com 19 anos.

Baseado num estudo de 2013, apenas Portugal, Islândia e Eslovénia fazem distinção de idades dos escalões entre géneros.

Os melhores são seniores mais cedo aos 18 ou 19 anos, em ambos os géneros.

- Algumas necessidades, prementes:

No Ataque:

- Melhorar passe e receção;
- Mais remates em apoio;
- Ter maior capacidade física;
- Relação da 1ª linha com os pivots (trabalho Estático e Dinâmico);

- Maior eficácia em superioridade numérica;

- Alguns exemplos práticos

O GR escolhe a quem passa e a partir daí 2x2 em espaço delimitado;

Transição, com contra ataque até ao meio campo e transição defesa/ataque;

Trabalho defensivo de marcação ao pivot em 3x3, dependendo se este se encontrar perto ou longe do portador da bola;

E como defender quando não há pivot;

5x5 com transição, parte fundamental do jogo;

* Sugestão de treino de força (Paul Gamble);

** Sem capacidade física não consegues, ganhar;

*** Se não trabalharmos factores mentais, é mais difícil ganhar as grandes batalhas.

Ulisses Pereira (Selecionador sénior Feminino)



- Idades dos escalões etários femininos

Existem poucas equipas de juniores femininos e também existe reduzido número de atletas o que provoca muitas vezes a inexistência de juniores em muitos clubes, fundamentalmente por razões escolares;

Sugestão - Recuar um ano em todos os escalões e dessa forma os juniores passam a ser aos 16/17 anos e assim aos 18 anos passam a ser seniores, simultaneamente com o fim do ensino secundário;

Aos 18 anos as atletas estão aptas a jogar nas seniores;

E dessa forma consegue-se alimentar o segundo escalão de seniores, que neste momento tem poucas equipas;

- Regulamentos técnico-pedagógicos:

Bâmbis: 3x3 mais GR;

Balizas mais pequenas e em 1/3 campo;

Minis: 5X5;

Baliza mais pequena e em 1/2 campo;

Infantis: Todos estes 3 escalões deveriam voltar aos 4 períodos em vez de as actuais 2 partes;

Deveria ser obrigatório os jogadores todos jogarem no mínimo 1 período;

Proibição de um atleta jogar 4 períodos;

- Sistemas defensivos

Não faz sentido não se fazer uma defesa que não seja HxH;

Proibição de defesas mistas até ao escalão iniciadas;

Proibição da substituição defesa/ataque até ao escalão de juvenis;

- Modelos competitivos do sector feminino

Manter o actual modelo de seniores, com play-offs e final à melhor de 5 jogos;

Nos escalões júnior e juvenil uma pequena mudança, indo ao encontro do masculino, ou seja 1ª e 2ª divisão dividida em duas fases;

Manter o actual formato competitivo no escalão de iniciadas e infantis, e também de minis e bambis

- **Modelos de formação de atletas**

Feedbacks/reforço positivo;

Criar exercícios em que os atletas não estejam muito tempo paradas;

Jogos lúdicos nos escalões mais jovens como base de treino;

Desde jovens, estimular diferentes tipos de remates e receber a bola com uma mão;

Nos escalões mais jovens devem jogar em todas as posições;

E nos escalões mais avançados todos devem saber jogar/treinar a pivot;

* Existir uma progressão lógica em todos os escalões.

** Dar conhecimento aos clubes da forma como a selecção trabalha.

Rolando Freitas



- **Formação**

Uma formação constrói-se não por decreto mas sim por ideias;

Formar é igual a prática + tempo;

Todo o andebol de mais alto nível encontra distribuído pelas mesmas zonas do país quer tanto no masculino como no feminino;

Tem de se saber trabalhar os jogadores a vários níveis de forma a conseguir potencializar ao máximo os jogadores;

Sugestão: Selecções Regionais; Centros de treinos regionais e centros de treino e estudo, Competições internacionais são decisivas;

- Modelos de formação de atletas

LATD (Long Term Athlete Development)

Formar futuros atletas de andebol;

Devem trabalhar desde cedo remates diferenciados e receção a uma mão;

Deve-se trabalhar preparação física, ter 8 treinos semanais dos quais 3 ou 4 devem ser para treino das capacidades motoras;

Deve-se trabalhar diferentes aspetos defensivos, de forma a estar apto para qualquer adversidade;

Trabalhar as diferentes habilidades motoras, bem como as capacidades físicas e mentais dos atletas é fundamental;

- Etapas

Treinar para ganhar a partir dos 18 anos no masculino e 17 anos no feminino;

A extinção de escalão de júnior!

Devia-se fazer com que os atletas se tornassem seniores mais cedo, criar equipas B e forma a que os seniores com 18/19 anos possam continuar a sua formação;

Apenas treinar para competir aos 16 anos, sem queimar etapas de formação;

Treinar para ganhar a partir dos 18 anos no masculino e 17 anos no feminino;

Continuar neste caminho onde nos últimos anos se nota a evolução da competição em Portugal bem como o sucesso das equipas portuguesas nas competições internacionais;

Orientações: As selecções com 14 ou 16 jogadores, têm Todos que jogar... e, prognosticar os atletas do presente, que são o futuro.

Anna Volossovitch e Fernando Gomes (FMH)



- Etapas de formação de jogador

LTAD (Long Term Athlete Development)

Modelo mais prescritivo, não se baseia só na idade cronológica mas também na idade biológica do atleta;

- Escalões de formação

Urge educar o treinador para que faça uma prognose do potenciando atleta do futuro;

Bâmbis

Regulamentação técnica pedagógica com treinador entusiasta;

Minis / Infantis

Desenvolvimento da plasticidade neural

Visto que no caso dos escalões mais jovens a idade vem em ao encontro do objetivo de ganhar e não de formar;

Juvenis

Treinar para competir (para quem quer e pode);

Competição é para construir;

E no escalão de juniores porque muitas vezes não há equipas ou jogadores suficientes;

- Objetivo das etapas de formação desportiva

Desenvolvimento sustentado da formação sem saltar etapas;

Nas idades jovens dar a tomada de decisão ao jogador de forma a ele poder se desenvolver a todos os níveis, principalmente cognitivo;

Apostar na formação de longo prazo;

Decisiva a existência do Coordenador Técnico nos Clubes;

- Modelos competitivos

Modificar o quadro competitivo de forma a tornar o jogo mais competitivo e interessante;

Levará também ao aumento de clubes;

Reduzir o número de equipas da 1ª divisão;

Sustentabilidade reduzir gastos com a competição:

Sugestão: 1ª Fase até janeiro

 2ª Fase Fevereiro até abril

 3ª Fase apuramento de campeão

Voltar haver seleções regionais como grande competição;

Mais jogos entre as melhores equipas de forma a aumentar a competitividade e o espetáculo.

Isabel Gomes (UTAD)



- Modelos de formação

Que jogo quero?

Que treino preparo?

Para competir como?

A equipa jogar como nós queremos ou adaptarmo-nos aos jogadores que temos;

Aprendizagem diferencial, de forma a ganhar diferentes aptidões que garantem outras capacidades para a prática desportiva a longo prazo;

No escalão de juvenis defende que já se deve jogar para ganhar;

Luísa Estriga (FADEUP)



- Modelos de jogo

Devemos todos juntos definir um modelo de jogo para adaptar à nossa realidade e um perfil de jogador, para sabermos que caminho seguir;

Deve se mudar os regulamentos, de forma a alterar a forma como o jogo condiciona a formação dos jogadores jovens;

Desenvolver a ética profissional no treinador, regulamentos técnicos pedagógicos;

Os treinadores da formação deveriam ser mais reconhecidos;

Sugestão: Alterar o tamanho do campo, número de jogadores, tamanho mais pequeno da baliza e da bola;

Luís Gonzaga (ESDRM)



- Atleta de Formação

Minis e bambis, 5x5, estimular plasticidade neural;

7X7 a partir dos infantis;

Eliminar o escalão de juniores de forma a se chegar aos seniores com 18 anos;

Existir progressão lógica de acordo com o escalão e de acordo com cada jogador;

O escalão de juvenis ter 3 anos (15/16/17);

- Modelos competitivos

Haver mais torneios e encontros regionais, de forma a todos os jogadores poderem jogar;

Competições regionais e nacionais;

Os resultados apenas passam a ter importância a partir dos iniciados!

- Regulamentos

Sensibilizar, fazendo jogos mais lúdicos de forma a cativar, Festand's ...;

Atenção, jogador da mesma idade apresenta diferentes estados de desenvolvimento.

Paulo Sá (ISMAI)



-Formação de atletas

Não se podem saltar as etapas de formação, neste momento elas não são devidamente respeitadas;

Problemas de maturação biológica, idade igual mas maturidade diferentes;

Tem de se potenciar todos os atletas, pois não sabemos qual será o melhor no futuro;

Na formação, não interessam os resultados, devemos apenas preocupar-nos com a sua evolução e desenvolvimento integral;

LTAD (Long Therm Athlete Development)

Os atletas de futuro apenas se desenvolverão se forem respeitadas as etapas da sua formação, do atleta e não da equipa.

Apresentou documento para regular a formação de atletas

Teresa Fonseca (IPG)



- Modelos de formação de atletas

Nós devemos atuar de forma a melhorar a prática e aumentar o número de atletas;

Preocupante diminuição de atletas de andebol;

Devemos elaborar um plano de atuação para o alto rendimento, para a formação e acima de tudo para atuar sobre a melhoria da prática e deteção, seguimento e seleção dos atletas;

"Boa matéria, trabalhar bem e trabalhar muito";

Formação contínua de treinadores;

Sofia Silva (IESF)



Os modelos de formação estão completamente definidos, mas a maioria dos treinadores não coloca esse modelo em prática;

Grande maioria dos atletas dizem que grande parte do seu sucesso passou pelo facto de terem tido treino individualizado;

Todos os atletas estudados também disseram que o facto de terem treinadores competentes e que os marcaram foi essencial;

No estudo apresentado os atletas que chegaram ao alto rendimento disseram também que os pais não os pressionavam no insucesso, enquanto os que não chegaram lá disseram que os pais os pressionavam;

Deveria ser obrigatório defender homem a homem pelo menos até aos infantis, senão os jogadores não evoluem de forma sustentada;

Sugestão: Em cada curso treinadores Grau I ou II, deveriam ter e ser acompanhados por treinadores que façam a transversalidade e a ligação de todo o curriculum/áreas de conhecimento, ministrado nestes cursos de treinadores.

Como conclusão:

A idade escolar igual à idade dos escalões etários federativos;

A crescente diminuição de número de praticantes;

Progressão pedagógica na aprendizagem do andebol e respeito pelas etapas de desenvolvimento da criança, não queimar etapas e trabalhar com Todos;

Treinar para competir e ganhar, apenas a partir dos 16 anos;

Formas jogadas de sensibilização e desenvolvimento dos atletas na sua fase de desenvolvimento da plasticidade neural;

Definir a longo prazo um modelo de jogo e um perfil de atleta futuro;

Voltar a competir em Seleções regionais como fonte referenciadora de atletas de futuro;

Incrementar de novo os planos de preparação para 8 treinos semanais e dos quais 3 são de incidência física;

Aumentar a realização de competições internacionais, seleções e clubes;

Um modelo de formação ou uma escola de formação é algo que necessita de tempo e vive de prática;

Feedbacks positivos, motivação, movimento, experimentação (receção a uma mão) e diversão no treino de formação;

Na formação temos de pensar /ataque e não só no ataque ou na defesa.