

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU III

ANDEBOL

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Andebol de Portugal
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. ENQUADRAMENTO INICIAL	8
2. PLANEAMENTO	11
3. COMPONENTES DO JOGO	14
4. MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	17
5.1. ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	19
5.2. ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA - LESÃO	22
6. ÁREA PSICOLOGIA/PEDAGOGIA	23
7. ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	26
C. Organização da Formação	28
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	29
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	29

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Enquadramento inicial

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	1	1/0/0
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO	4h30	2h30/0/2
1.3. SERTREINADOR	5	4/0/1
1.4. O TREINO	1	1/0/0
Total	11h30	8h30/0/3

SUBUNIDADE 1.

1.1. O jogo de andebol sénior e de formação

- 1.1.1. Apresentação do jogo de alto rendimento e enquadramento para o jogo de formação/competição
- 1.1.2. O jogo com enfoque no processo e no resultado
- 1.1.3. Princípios gerais do jogo de andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características principais do jogo de alto rendimento
- Distinguir as características do jogo com enfoque no processo e no resultado
- Identificar e descrever os princípios gerais do jogo de andebol

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características principais do jogo de alto rendimento e estabelece o enquadramento para o jogo de formação/competição
- Estabelece distinção entre o jogo com enfoque no processo e no resultado, aplicando diferentes estratégias de acordo com o escalão a trabalhar
- Demonstra conhecimento dos princípios gerais do jogo de andebol

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

SUBUNIDADE 2.

1.2. Desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo

- 1.2.1. Princípios do desenvolvimento de atletas a longo prazo
- 1.2.2. Modelos DALP
- 1.2.3. A importância da competição no processo formativo
- 1.2.4. Etapas de desenvolvimento dos jovens praticantes no andebol
 - a. Quadro resumo das etapas de desenvolvimento do jovem praticante e aspetos prioritários a trabalhar nos diferentes escalões até séniores (ênfase nas etapas especializado e rendimento)

- b. Características prioritárias a trabalhar nos escalões de júniores e séniores 1ºs anos para a construção de jogadores de alto rendimento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construir modelos de DALP em função da modalidade e de realidades concretas (Objetivos, características e disponibilidades das infraestruturas, número e graus dos treinadores, etc) • Planificar o processo de desenvolvimento do atleta de acordo com a etapa de desenvolvimento • Descrever e caracterizar a etapa de Rendimento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em presença de uma determinada realidade elabora um modelo de DALP, desde a fase de desenvolvimento inicial até ao alto rendimento • Planifica sessões de treino de acordo com a etapa em que se encontram os seus atletas; Relaciona as diferenças e as ligações entre as diferentes etapas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão: <ul style="list-style-type: none"> - Modelo resumido do DALP no andebol - Características de uma equipa de nível absoluto - Condições de treino: infraestruturais e humanas - Objetivos (finais e intermédios) da época de treino • Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos • Análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol • Planeamento de exercícios adaptados a cada etapa 	

SUBUNIDADE 3.

1.3. Ser treinador

- 1.3.1.** O perfil de treinador de formação e de rendimento
- a. A identidade profissional do treinador de alto rendimento
 - b. Pressupostos e atributos do treinador de alto rendimento: o líder, entre iguais
 - c. As funções do treinador de alto rendimento: treinador de atletas/jogadores e líder de equipas técnicas
 - d. Determinantes do treinador de alto rendimento ser visionário da mudança
 - e. A atuação na “zona de desconforto” como rotina e não como circunstância
 - f. Requisitos de uma “mente de qualidade”
- 1.3.2.** Comportamentos a privilegiar nas etapas avançadas
- a. A predisposição para a partilha, o debate e a confrontação dos dilemas da atividade com outros significativos
 - b. Fatores promotores na ascensão a treinador de alto rendimento
 - c. A atuação baseada nos dilemas da prática em oposição a estereótipos de atuação pré-definidos

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar o perfil de treinador de formação e de rendimento • Identificar estratégias para desenvolver a identidade profissional de treinador • Reconhecer e compreender as condicionantes na ascensão a treinador de alto rendimento • Descortinar o que efetivamente é invariável nos atributos do treinador de alto rendimento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece o perfil de treinador de formação e de rendimento • Demonstra compreender o impacto da pessoa que é o treinador, e o modo como assume a função social, na construção da identidade profissional de treinador de alto rendimento • Demonstra compreender a postura ajustada ao treino de equipas da etapa rendimento
--	--

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o impacto da Identidade Profissional na busca da excelência, bem como o modo como se constrói e manifesta
- Adotar uma postura ajustada à etapa rendimento
- Identificar o significado e requisitos de um treinador com “mente de qualidade”
- Distinguir a visão dualista da relativista e a importância do treinador possuir múltiplas possibilidades na compreensão, decisão e ação
- Identificar as razões do treinador perspetivar continuamente a zona de desconforto como o modo operante de “pensar e agir”
- Reconhecer a importância da interação e confrontação de argumentos com outros significativos no seu desempenho profissional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores que mais influenciam a ascensão ao alto rendimento (ex. socialização antecipatória como atleta/jogador, experiência prévia, formação, autoconhecimento etc.)
- Diferencia procedimentos de atuação promotores da construção sólida da Identidade Profissional
- Demonstra compreender os requisitos de uma “mente de qualidade” a partir da análise de casos concretos de treinadores de alto rendimento
- Demonstra compreender a importância do debate crítico e confrontativo, com outros significativos, na resolução de problemas complexos, através de casos concretos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre a diferença de atuação de acordo com a etapa rendimento, relativamente ao alto rendimento
- Painel de debate através da própria experiência como treinador(es)
- Trabalho individual a partir da leitura de livros sobre treinadores de sucesso, centrado no modo como evidenciam uma visão relativista e profunda na análise e resolução de problemas

SUBUNIDADE 4.

1.4. O treino

1.4.1. Características do treino de uma equipa de rendimento vs equipa de formação

1.4.2. Enfoque no resultado com melhoria coletiva e depois individual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características das sessões de treino de acordo com as etapas avançadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica sessões de treino/exercícios de acordo com as etapas avançadas, tendo em conta a melhoria coletiva e individual da equipa e seus jogadores

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate e trabalho de grupo

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio do Enquadramento Inicial, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 4/Mastercoach**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Planeamento

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	13h30	5h30/0/8
2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS	10	4/0/6
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	4	2/0/2
Total	27h30	11h30/0/16

SUBUNIDADE 1.

2.1. Fases e estruturas do planeamento

- 2.1.1. Conceitos avançados de planeamento do treino
 - a. Análise crítica do paradigma da periodização
 - b. Poderemos construir um novo conceito de periodização?
 - c. Taper
- 2.1.2. Planeamento de uma equipa de formação
- 2.1.3. Planeamento de uma equipa de rendimento
- 2.1.4. Estruturas do planeamento
 - a. Macroestrutura
 - b. Mesoestrutura
 - c. Microestrutura
 - d. A sessão de treino
- 2.1.5. Objetivos da época
- 2.1.6. Modelo de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer, interpretar e aplicar coerentemente os modelos de periodização que melhor se adequam à modalidade, para os vários níveis de formação
- Planear e periodizar o processo de treino de modo a otimizar os momentos chave de competição
- Descrever as diferentes fases e estruturas do planeamento
- Distinguir as fases do planeamento de uma equipa de formação e de rendimento
- Planificar uma época desportiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Capacidade de definir situações concretas e variadas do processo de planeamento e periodização do treino (incluindo os objetivos), apresentando soluções para a sua operacionalização
- Compara e discute vários modelos de periodização em função de quadros competitivos distintos, objetivando a concretização dos objetivos nos momentos chave da competição
- Identifica a natureza e a função de cada uma das fases e estruturas do planeamento
- Planifica a época seguindo as diferentes fases de planeamento
- Organiza o modelo de jogo de acordo com as características da equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:
 - Caracterização do clube e da modalidade;
 - Finalidade da equipa;
 - Caracterização dos adversários;
 - Objetivos;
 - Microciclos tipo;
 - Criação do modelo de jogo;
 - Construção de blocos de exercícios para cada tipo de objetivos
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

SUBUNIDADE 2.

2.2. Exercícios e jogos

- 2.2.1. Definição e caracterização do exercício de treino no andebol
- 2.2.2. Taxonomia do andebol
- 2.2.3. Exercícios gerais, específicos e de competição face à taxonomia do andebol
- 2.2.4. Construção de exercícios e jogos
 - a. A construção de exercícios de treino, jogos reduzidos, formas jogadas ou frações de jogo de acordo com os objetivos pretendidos no modelo de jogo
 - b. Bases da eficácia no andebol do exercício de treino - conceção
 - i. Filosofia de treino do treinador
 - ii. Conceptualização do exercício
 - iii. Conceptualização da sessão de treino
 - c. Fatores a ter em conta para a construção de exercícios
 - i. Etapa e nível do andebolista
 - ii. Treinador e seu modelo de jogo
 - iii. Conteúdos da modalidade
 - iv. Elementos de trabalho em função do nível de aprendizagem, treino ou domínio
 - d. Componentes estruturais dos exercícios tendo em conta a especificidade fisiológica do andebol
 - i. Volume
 - ii. Intensidade
 - iii. Densidade
 - iv. Frequência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar exercícios gerais, específicos e de competição
- Diagnosticar e selecionar, consoante o contexto do treino a utilização em quantidade e qualidade dos exercícios/jogos
- Criar exercícios ajustados ao(s) objetivo(s) pretendido(s), respeitando a especificidade fisiológica do andebol

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue exercícios gerais, específicos e de competição
- Planifica a utilização dos exercícios/jogos em consonância com os objetivos e características das etapas Especializado e Rendimento
- Aplica diferentes estratégias tendo em conta a especificidade fisiológica da modalidade, de acordo com os efeitos pretendidos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:
 - análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol
 - Planeamento de exercícios adaptados a cada etapa
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

SUBUNIDADE 3.

2.3. Controlo do processo de preparação

2.3.1. Fundamentos do controlo do processo de preparação

2.3.2. Monitorização do processo de treino nas etapas avançadas e de rendimento

- a. Meios a utilizar no treino das etapas avançadas e de rendimento
- b. Ferramentas informáticas, vídeo ou outras com vista ao registo, controlo e avaliação do treino nas etapas avançadas e de rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e adotar os modelos de controlo e avaliação do processo de treino, em conformidade com as particularidades do andebol
- Identificar os meios a utilizar no controlo do processo de preparação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Selecciona e utiliza os meios adequados ao controlo do processo de preparação dos atletas/equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho em grupo sobre situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc
- Desenvolvimento de ferramentas para controlar o processo de treino
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores da área do Planeamento devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 4/ Mastercoach**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Componentes do jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. FASES DO JOGO	6	4/2/0
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	9	6/3/0
3.3. TÁTICA GRUPAL	9	6/3/0
3.4. GUARDA-REDES	9	6/3/0
Total	33	22/11/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Fases do jogo

- 3.1.1. Fases da defesa - princípios individuais e coletivos
- 3.1.2. Recuperação defensiva
- 3.1.3. Defesa temporária
- 3.1.4. Organização do sistema defensivo
- 3.1.5. Fases do ataque - princípios individuais e coletivos
- 3.1.6. Transição rápida defesa/ataque
- 3.1.7. Organização do sistema ofensivo
- 3.1.8. Interação entre as diferentes fases

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as diferentes fases do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das fases de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Visionamento em situação simulada ou real
- Questionamento oral, escrito e em situação de prática
- Análise de documentação especializada

SUBUNIDADE 2.

3.2. Técnica e tática individual

- 3.2.1. Ofensiva
- 3.2.2. Defensiva
- 3.2.3. Definição de objetivos e o treino nos diferentes postos específicos
- 3.2.4. Tarefas e relacionamento entre postos específicos
- 3.2.5. Aspetos técnico-táticos a desenvolver nas etapas avançadas e de rendimento
- 3.2.6. Exercícios para melhorar a técnica e tática individual em etapas avançadas e de rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Relacionar, interpretar e planificar as ações individuais ofensivas e defensivas consoante o nível dos atletas Adotar o treino por posto específico dos jogadores de campo 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais ofensivas e defensivas, utilizando-as de forma eficaz Aplica o treino por posto específico dos jogadores de campo tendo em conta as necessidades dos atletas na Etapa Rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Visionamento em situação simulada ou real
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Análise de documentação especializada

SUBUNIDADE 3.

3.3. Tática grupal

3.3.1. Ofensiva

- Relações entre diferentes postos específicos
- Princípios das relações grupais ofensivas

3.3.2. Defensiva

- Relações entre diferentes postos específicos
- Princípios das relações grupais defensivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Relacionar, interpretar e planificar as diferentes relações de grupo ofensivas e defensivas Adotar o treino em grupos por postos específicos 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica a natureza e função das relações grupais utilizando-as de forma eficaz Aplica o treino em grupo por postos específicos, tendo em conta as necessidades dos atletas na Etapa Rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Visionamento em situação simulada ou real
- Questionamento oral, escrito e em situação de prática.
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

SUBUNIDADE 4.

3.4. Guarda-Redes

3.4.1. Técnicas de defesa perante remates dos diferentes postos específicos

3.4.2. Tática individual

- Observação do rematador e da envolvimento ao remate
- Colocação na área de baliza em função do tipo de remate

c. Antecipação, conhecimento do adversário e análise de indicadores de remate

3.4.3. Tática grupal - relação com os defensores

3.4.4. Participação em ações ofensivas

3.4.5. O treino das capacidades condicionais e coordenativas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Planificar e organizar o Treino de Guarda-Redes consoante o nível dos atletas 	<ul style="list-style-type: none"> Promove o Treino de Guarda-Redes tendo em conta as necessidades dos atletas na Etapa Rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Análise de documentação especializada

PERFIL DO FORMADOR	Os formadores no domínio das Componentes do Jogo, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter TPTD de Andebol de grau 4/Mastercoach
---------------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Métodos e sistemas de jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	15	7h30/7h30/0
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	15	7h30/7h30/0
4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	10	5/5/0
Total	40	20/20/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Tática coletiva ofensiva

- 4.1.1. Princípios gerais do jogo ofensivo
- 4.1.2. Comuns em ataque e defesa
- 4.1.3. Princípios específicos do jogo ofensivo
- 4.1.4. Sistemas ofensivos
 - a. Organização geral e desenvolvimento
 - b. Transformações entre sistemas
 - c. Sistemas ofensivos contra defesas abertas
 - d. Sistemas ofensivos contra defesas fechadas
 - e. Sistemas ofensivos contra defesas mistas
 - f. Sistemas ofensivos contra defesas individuais
 - g. Sistemas de ataque 7x6
 - h. Situações especiais
 - i. Ataque nas desigualdades numéricas: superioridade e inferioridade
 - ii. Ataque perante jogo passivo
 - iii. Utilização dos livres de 9 metros
 - iv. Soluções de ataque para momentos finais de parte ou jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar as ações coletivas ofensivas consoante o nível dos atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as ações coletivas ofensivas tendo em conta as necessidades dos atletas nas respetivas etapas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

SUBUNIDADE 2.

4.2. Tática coletiva defensiva

- 4.2.1. Princípios gerais do jogo defensivo
- 4.2.2. Comuns em ataque e defesa
- 4.2.3. Princípios específicos do jogo defensivo
- 4.2.4. Sistemas defensivos
 - a. Organização geral e desenvolvimento
 - i. Sistema defensivo 6:0
 - ii. Sistema defensivo 5:1
 - iii. Sistema defensivo 3:2:1
 - iv. Sistemas defensivos híbridos
 - b. Formas de jogo e desenvolvimento dos sistemas
 - c. Sistemas defensivos como síntese de comunicação coletiva
 - d. Sistemas defensivos como interrelação de elementos táticos
 - e. Situações especiais
 - i. Defesa nas desigualdades numéricas: superioridade e inferioridade
 - ii. Defesa perante jogo passivo
 - iii. Soluções defensivas para os momentos finais de parte/jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar as ações coletivas defensivas consoante o nível dos atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as ações coletivas defensivas tendo em conta as necessidades dos atletas nas respetivas etapas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Análise de documentação especializada

SUBUNIDADE 3.

4.3. Observação e análise

- 4.3.1. Preparação da própria equipa
- 4.3.2. Preparação da competição
- 4.3.3. Meios de observação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar a estratégia para o jogo consoante o nível da equipa/adversário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prepara o plano de jogo de acordo com as características observadas
- Utiliza o vídeo como ferramenta de preparação para a competição/treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da área condicional e coordenativa, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5.1. Área condicional e coordenativa

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1.1. CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	1/0/0
5.1.2. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - POTENCIAÇÃO	3	3/0/0
5.1.3. TRABALHO CONDICIONAL NO RENDIMENTO	4	2/0/2
5.1.4. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	3	1/0/2
5.1.5. ESPECIFICIDADES DA MULHER ATLETA NO ANDEBOL	2	1/0/1
Total	13	8/0/5

SUBUNIDADE 1.

5.1.1. Capacidades coordenativas

a. O desenvolvimento das capacidades coordenativas no Andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever e diferenciar as diferentes capacidades coordenativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferentes capacidades coordenativas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visionamento em situação simulada ou real • Análise de documentação especializada • Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática 	

SUBUNIDADE 2.

5.1.2. Trabalho condicional geral e específico - Potenciação

- Força
- Resistência
- Velocidade
- Flexibilidade/mobilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever e diferenciar as diferentes capacidades condicionais • Diferenciar o trabalho geral e específico numa fase de potenciação e rendimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferentes capacidades condicionais • Classifica as diferentes capacidades condicionais de acordo com as especificidades de cada uma
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visionamento em situação simulada ou real • Análise de documentação especializada • Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática 	

SUBUNIDADE 3.

5.1.3. Trabalho condicional no rendimento

- a. Trabalho condicional no rendimento
- b. Treino em altitude
 - i. Efeitos agudos e crónicos do treino em altitude
 - ii. Métodos de treino em altitude
 - iii. Métodos de simulação de treino em altitude

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos fundamentais a realizar ao nível do trabalho condicional no rendimento
- Conhecer e relacionar as particularidades, efeitos e riscos do treino em altitude

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o trabalho condicional fundamental para a etapa de rendimento
- Planear e controlar o processo de treino em altitude (real ou simulado), quer em momentos isolados, quer num processo de médio e longo prazo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de sessões práticas tendo em conta as temáticas

SUBUNIDADE 4.

5.1.4. Avaliação e prescrição do treino condicional

- a. Avaliação e prescrição do treino de condição física no período preparatório, competitivo e transitório dentro do microciclo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar os níveis e diagnosticar as necessidades de condição física dos atletas
- Planificar o trabalho condicional de acordo com o período da época e com o microciclo, ajustado á capacidade e necessidade de cada atleta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o trabalho condicional a realizar, de acordo com as necessidades dos atletas
- Planifica ao longo da época, de acordo com o microciclo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Planificação do trabalho condicional ao longo de uma época desportiva

SUBUNIDADE 5.

5.1.5. Especificidades da mulher atleta no andebol

- a. Especificidades maturacionais e hormonais
- b. Especificidades anatómicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as especificidades bioestruturais da mulher, que poderão influenciar o seu desempenho em treino e em competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Capacidade de realizar adaptações ao plano de preparação (mesociclo, microciclo e Unidade de treino) em função de situações específicas e variadas da mulher atleta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um trabalho individual sobre as particularidades a ter em conta no planeamento de atividades para o género feminino

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da área condicional e coordenativa, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5.2. Área condicional e coordenativa - Lesão

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.2.1. ASPETOS ESPECÍFICOS DA LESÃO DESPORTIVA NO ANDEBOL	2	2/0/0
Total	2	2/0/0

SUBUNIDADE 1.

5.2.1. Aspectos específicos da lesão desportiva no andebol

- a. Perfil lesional do andebol
- b. Fatores de risco específicos da modalidade
- c. Ferramentas de avaliação funcional e rastreio de lesões
- d. Programas de treino neuromuscular integrado
 - i. definição do modelo
 - ii. eficácia na prevenção de lesões
 - iii. eficácia no rendimento
 - iv. componentes chave de um programa de prevenção neuromuscular
 - v. exemplos e aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer os padrões de lesão específicos da modalidade
- Descrever genericamente as principais lesões de sobrecarga e as lesões traumáticas associadas à modalidade
- Distinguir fatores de risco intrínsecos e extrínsecos
- Reconhecer a biomecânica do(s) gesto(s) desportivo(s) e considerar a sua relação causal com a ocorrência de lesão
- Reconhecer a existência de ferramentas de rastreio e identificação dos atletas em risco
- Nomear vantagens e desvantagens e dar exemplos de baterias de testes
- Definir o modelo de treino neuromuscular integrado
- Reconhecer a sua eficácia tanto na prevenção de lesões como no aumento do rendimento desportivo
- Caracterizar e identificar os componentes chave do programa de prevenção neuromuscular
- Identificar exemplos validados na literatura
- Planear a implementação de programas de prevenção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a epidemiologia e o perfil lesional típico da modalidade
- Identifica as lesões mais frequentes da modalidade
- Distingue entre fatores de risco intrínsecos e extrínsecos
- Reconhece a biomecânica das tarefas específicas da modalidade e a sua relação com a ocorrência de lesão.
- Identifica ferramentas de avaliação funcional e rastreio de atletas em risco
- Identifica vantagens e desvantagens das mesmas, nomeia exemplos e reflete nos aspetos em comum
- Define programas de treino neuromuscular integrado
- Aponta a sua eficácia na prevenção de lesões e no aumento do rendimento desportivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da área condicional e coordenativa - lesão, devem ter grau de mestre/licenciatura na área da saúde ou grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo com especialização (pós-graduação ou mestrado) na área da saúde e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Área Psicologia e Pedagogia

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	1	1/0/0
6.2. DINÂMICAS DE GRUPO	1	0/0/1
6.3. COACHING	1	0/0/1
6.4. PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO NO ANDEBOL	1h30	1h30/0/0
6.5. PEDAGOGIA APLICADA AO ANDEBOL	4	2/0/2
6.6. APLICAÇÕES PRÁTICAS	2	1/0/1
Total	10h30	5/0/5

SUBUNIDADE 1.

6.1. Aspetos mentais e emocionais

6.1.1. Psicologia aplicada ao treino de rendimento

6.1.2. O *feedback* no rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar conteúdos relevantes da psicologia para o treino de rendimento
- Distinguir os diferentes tipos de *feedback* a utilizar na direção de uma equipa de rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e aplica os conteúdos da Psicologia ao treino de rendimento.
- Interage com os atletas, utilizando *feedback* adequado ao objetivo pretendido

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

SUBUNIDADE 2.

6.2. Dinâmicas de grupo

6.2.1. Dinâmicas de grupo associadas ao rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar as necessidades da equipa e selecionar as dinâmicas apropriadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e usa as estratégias adequadas à dinâmica pretendida para a equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

SUBUNIDADE 3.

6.3. Coaching**6.3.1. O coaching do treinador de rendimento**

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Adotar uma postura adequada recorrendo a estratégias de <i>coaching</i> 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Planifica a sua atuação de acordo com os conteúdos abordados nesta área
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Visionamento em situação simulada ou real Análise de documentação especializada Trabalho de grupo sobre a temática abordada, apresentando as principais estratégias 	

SUBUNIDADE 4.

6.4. Pluridisciplinaridade e treino desportivo no andebol**6.4.1. Importância de (equipa) especialistas no apoio ao treinador****6.4.2. Processo de gestão da equipa de especialistas**

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer e selecionar os especialistas em áreas determinadas e a sua pertinência no processo de controlo e avaliação do treino 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar os especialistas a integrar no processo de controlo e avaliação do treino, face às especificidades da sua modalidade
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Visionamento em situação simulada ou real Análise de documentação especializada Trabalho com definição de um modelo ideal de equipa técnica com as respetivas funções 	

SUBUNIDADE 5.

6.5. Pedagogia aplicada ao andebol**6.5.1. Reflexão crítica como vetor central da excelência profissional do treinador de andebol**

- O treinador de alto rendimento como um prático-reflexivo
- A reflexão crítica (em oposição à descritiva e prática) como fator indutor da excelência profissional
- O papel da metacognição no desenvolvimento da reflexão (auto)crítica e transformativa

6.5.2. Mentoria no treino de rendimento

- Papel pedagógico da mentoria (formal e informal) no treino de alto rendimento
- O mentor do treinador de andebol
- O treinador de alto rendimento como mentor de outros treinadores

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconhecer o significado de treinador de alto rendimento ser um prático-reflexivo Reconhecer a importância da reflexão crítica na gestão pedagógica de todos os intervenientes e na construção de uma filosofia de treino própria 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica os elementos que caracterizam o treinador como um prático-reflexivo
--	---

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender a importância da dinâmica temporal da reflexão como um processo que permite ao treinador reconfigurar constantemente estratégias e procedimentos que otimizam a sua atuação
- Reconhecer o papel pedagógico da mentoria no apoio ao treinador de alto rendimento
- Reconhecer as dinâmicas de trabalho que otimizam a relação entre treinador e mentor
- Perspetivar o treinador de alto rendimento como mentor de outros treinadores em níveis menos avançados da carreira

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra perceber as razões que evidenciam a reflexão crítica e a dinâmica temporal da reflexão como elementos chave para tornar o treinador capaz de tomar decisões oportunas e eficazes face a circunstâncias que se alteram constantemente
- Identifica as configurações do desenvolvimento da mentoria no contexto de trabalho, as dinâmicas relacionais e as estratégias e procedimentos afins
- Identifica as vantagens do trabalho colaborativo de mentoria (tanto formal como informal) no contexto de trabalho entre treinadores que estão em níveis diferentes de prática
- Identifica a apropriação do uso de estratégias de resolução de conflitos em situações concretas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de documentação especializada
- Painel de debate e trabalho de grupo
- Painel de debate sobre o desenvolvimento da mentoria no contexto real de trabalho

SUBUNIDADE 6.

6.6. Aplicações práticas

6.6.1. Construção de exercícios e dinâmicas com incidência sócio-afetiva nas etapas avançadas

6.6.2. Aplicação de estratégias ao longo do microciclo e de acordo com os resultados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Preparar exercícios e/ou dinâmicas com incidência sócio-afetiva em equipas de rendimento
- Diagnosticar e planificar diferentes opções de acordo com o microciclo e resultados alcançados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza sessões de treino ou exercícios de carácter sócio-afetivo em equipas de rendimento
- Adequa a utilização das estratégias ao tipo de microciclo e resultados alcançados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da Psicologia e Pedagogia, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Área do conhecimento teórico

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	2	2/0/0
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	0/0/1
7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS AVANÇADAS	3h30	2/0/1h30
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	2	2/0/0
Total	8h30	6/0/2h30

SUBUNIDADE 1.

7.1. Regras de jogo e evolução histórica

7.1.1. Regras de jogo

7.1.2. Evolução histórica do jogo de andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras fundamentais do jogo de andebol
- Identificar as principais alterações do jogo de andebol ao longo dos tempos
- Demonstrar opinião crítica e aprofundada sobre os regulamentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega e demonstra as diferentes regras e seus contextos
- Identifica os momentos mais importantes na evolução do jogo de andebol
- Demonstra opinião crítica e aprofundada sobre os regulamentos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Avaliar o conhecimento e interpretação das regras através de teste escrito e com utilização de vídeos

SUBUNIDADE 2.

7.2. Terminologia e simbologia do andebol

7.2.1. Terminologia e simbologia do jogo de andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar a terminologia e simbologia adequada ao jogo de andebol

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica a terminologia e simbologia adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de um exercício de treino (visualizado em vídeo) utilizando a terminologia e simbologia adequada

SUBUNIDADE 3.

7.3. Nutrição, suplementação e repouso aplicado às etapas avançadas

7.3.1. Nutrição suplementação e repouso

7.3.2. Sessões de treino de recuperação

7.3.3. Ritmos circadianos

a. Ritmos circadianos: o que são e sua importância

b. Sono: talvez o mais importante fator de carga e adaptação

c. Efeitos das viagens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar estratégias no âmbito na nutrição e suplementação em equipas de rendimento
- Planificar sessões de treino de recuperação em equipas de rendimento
- Conhecer e interpretar as problemáticas resultantes das alterações aos ritmos circadianos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa os conhecimentos na área de nutrição, suplementação e repouso na preparação do microciclo e ao longo da época desportiva
- Planifica sessões de treino de recuperação em equipas de rendimento
- Perante situações concretas, define estratégias preventivas de alterações aos ritmos circadianos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação da época desportiva tendo em conta os aspetos de nutrição, suplementação e repouso
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta as temáticas

SUBUNIDADE 4.

7.4. Formação contínua

7.4.1. Inglês enquanto ferramenta para a carreira desportiva

7.4.2. Integridade desportiva - *fair play* e apostas**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Participar na formação integral dos atletas, através do exemplo
- Adotar uma postura exemplar, íntegra e de formação contínua

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza atividades de formação contínua, preparando-se a si e aos atletas para uma possível carreira ao nível internacional
- Atua com integridade em todos os momentos de treino e competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um microciclo escrito com integração das temáticas abordadas

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da Psicologia e Pedagogia, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Sem critérios adicionais.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<p>Teóricas</p> <ul style="list-style-type: none"> Sala e/ou Auditório com capacidade para albergar 30 lugares sentados com mesas em disposição “plateia” e espaço para utilização de computador pessoal, com acesso a WC e com acesso a acesso para pessoas com deficiência motora <p>Práticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Pavilhão desportivo Sala de apoio para reflexão após sessões práticas 	<p>Teóricas</p> <ul style="list-style-type: none"> WIFI com 100 Mb, Datashow/projetor, computador para o formador, videoconferência, microfone e sistema de som, ar condicionado/ aquecimento, impressora Manuais/documentos de apoio fornecidos pelos formadores <p>Práticas</p> <ul style="list-style-type: none"> Bolas, coletes, pinos, quadro didático (ou algum quadro que tenham disponível no pavilhão) 	<ul style="list-style-type: none"> Acesso a estacionamento público ou privado, num raio de 500 metros. Acesso a rede de transporte Público Local para refeições ou acesso a restaurante próximo (preferência por deslocação a pé) Equipa com mínimo 12 atletas de campo e 2 Guarda-Redes (escalão mínimo - Juvenis/júniors)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.