

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

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	15
4. MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	18
5. ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	20
6. ÁREA PSICOLOGIA/PEDAGOGIA	21
7. ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	24
8. ANDEBOL ADAPTADO	27
9. ANDEBOL DE PRAIA	28
C. Organização da Formação	30
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	31
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	31
3. ESTÁGIOS	31

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_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	2/0/0
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO	4	3/0/1
1.3. SERTREINADOR	3	3/0/0
1.4. O TREINO	3	2h30/0/0h30
Total	12	10h30/0/1h30

SUBUNIDADE 1.

1.1. O jogo de andebol sénior e de formação

- 1.1.1. Apresentação do jogo de iniciação no andebol – do 4x4 ao 7x7
- 1.1.2. O jogo como processo na aprendizagem
- 1.1.3. Princípios gerais do jogo de andebol
- 1.1.4. Redução do espaço de jogo e número de jogadores na iniciação ao andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características principais do jogo iniciação e a evolução até ao jogo Sénior
- Compreender a importância do jogo nas etapas iniciais para a aprendizagem
- Identificar e descrever os princípios gerais do jogo de andebol
- Identificar e descrever a lógica da redução do espaço de jogo e número de jogadores no jogo de iniciação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes estruturas do jogo de andebol desde a iniciação até ao jogo adulto
- Estabelece distinção entre o jogo com enfoque no processo e no resultado, aplicando diferentes formas de jogo como forma de aprendizagem
- Demonstra conhecimento dos princípios gerais do jogo de andebol
- Demonstra conhecimento dos regulamentos específicos do jogo de iniciação e a importância dos mesmos para a evolução dos jogadores

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. A perspetiva do atleta para o futuro
- 1.2.2. 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, com ênfase nas etapas inicial, elementar e maturo
- 1.2.3.** Características prioritárias a trabalhar dos 6 aos 12 anos
- 1.2.4.** O compromisso entre competição e inclusão no treino de jovens
 - a. O lugar central da competição na prática desportiva
 - b. Competição e inclusão: duas condições a coabitar no treino de crianças e jovens
 - c. Reconfiguração do significado de sucesso e insucesso no treino de crianças e jovens
 - d. Organização da competição na prática informal e formal nas etapas de formação inicial: o imperativo da participação efetiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o processo de desenvolvimento do atleta de acordo com a etapa de desenvolvimento
- Descrever e caracterizar a etapa Inicial, Elementar e Maturo, bem como as características prioritárias a trabalhar nessas fases
- Reconhecer o papel educativo da competição no treino de crianças e jovens
- Identificar os propósitos da competição no treino de crianças e jovens e estabelecer compromissos de igualdade de oportunidades na estruturação dos sistemas de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as diferenças e as ligações entre a Etapa Inicial, Elementar e Maturo
- Planifica sessões de treino de acordo com a etapa em que se encontram os seus atletas
- Demonstra compreender o significado e valor da competição no desporto e em particular no treino de crianças e jovens
- Evidencia conhecer os elementos pedagógicos que respeitam a igualdade de oportunidades e permitem a vivência do sucesso/insucesso de forma positiva no sistema de competições de crianças e jovens

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol
- Planeamento de exercícios adaptados a cada etapa
- Trabalho de grupo/individual na estruturação de sistemas de competição que permitem igualdade de oportunidades e a não exclusão precoce em caso de derrota

SUBUNIDADE 3.

1.3. Ser treinador

- 1.3.1.** O treino de andebol como ato pedagógico
- 1.3.2.** O valor educativo do andebol
- 1.3.3.** O perfil do treinador na iniciação
- 1.3.4.** Comportamentos a privilegiar nas etapas iniciais
- 1.3.5.** Aprender a ser treinador: missão e projeto
 - a. Profissão e missão: duas componentes inseparáveis
 - b. O papel do treinador na promoção da prática desportiva
 - c. A comunicação como fator central da eficácia pedagógica
 - d. O papel do treinador como facilitador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a dimensão educativa do processo de treino
- Identificar no Desporto o seu potencial educativo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o treino como um processo pedagógico
- Identifica no Desporto a possibilidade de educar para os valores

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o Desporto como determinante na educação para os valores
- Compreender o papel do treinador na iniciação e adotar uma postura ajustada às etapas iniciais
- Reconhecer as exigências da profissão de treinador bem como as competências básicas para o seu exercício

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender a postura ajustada ao treino de equipas das etapas iniciais
- Identifica os elementos centrais que caracterizam a condição de ser treinador e a atividade profissional associada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresenta situações concretas, elabora reflexões e/ou trabalhos de grupo
- Pannel de debate sobre a diferença de atuação de acordo com as etapas iniciais, relativamente às etapas intermédias
- Trabalho individual e/ou grupo centrado na análise de competências básicas do treinador, a partir de casos concretos, no âmbito do contexto de treino de crianças e jovens

SUBUNIDADE 4.

1.4. O treino

1.4.1. Características do treino de uma equipa de uma equipa de iniciação

1.4.2. Enfoque na melhoria individual e no prazer pelo jogo

1.4.3. O treino desportivo centrado no praticante

- a. Vetores de prossecução no treino de jovens: autonomização, responsabilização e comprometimento sustentáveis
- b. Objetivos do treino atual: apoiar o praticante a aprender a “tomar conta de si”
- c. Do comportamento reativo ao proactivo do praticante: de recipiente vazio a construtor da própria aprendizagem
- d. O valor da aprendizagem cooperativa
- e. O compromisso entre o trabalho cooperativo e a aquisição de competências individuais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar sessões de treino de acordo com as etapas iniciais;
- Reconhecer a importância do treino centrado no praticante como vetor de desenvolvimento desportivo, pessoal e social na sociedade moderna

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica sessões de treino/exercícios de acordo com as etapas iniciais, tendo em conta a melhoria individual dos jogadores e o desenvolvimento do prazer pelo jogo
- Identifica e distingue os princípios que sustentam uma intervenção pedagógica centrada no praticante
- Identifica os papéis do praticante e do treinador bem como o trabalho cooperativo nas abordagens de treino centradas no praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo /individual centrado na preparação e análise de sessões de treino
- Trabalho de grupo/individual sobre abordagens centradas no praticante, a partir de casos concretos

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 3.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Planeamento

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	3	3/0/0
2.2. O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM	2	1/0/1
2.3. EXERCÍCIOS E JOGOS	5	3/0/2
2.4. PRINCÍPIOS DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL	2	2/0/0
2.5. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	2	1/0/1
Total	14	10/0/4

SUBUNIDADE 1.

2.1. Fundamentos do processo de treino aplicados ao Andebol

- 2.1.1. A unidade do processo de preparação: planeamento, treino, competição e controlo no treino de andebol
- 2.1.2. A unidade dos fatores de treino
- 2.1.3. Fundamentos de aprendizagem e desenvolvimento motor
 - a. Desenvolvimento motor, maturação e crescimento
 - b. Idade cronológica e maturação biológica e psicossocial
 - c. Etapas da formação desportiva a longo prazo: períodos sensíveis e períodos críticos
 - d. Retenção e transferência de aprendizagem
- 2.1.4. Fundamentos de fisiologia do exercício
 - a. Vias metabólicas: sistemas anaeróbio alático, anaeróbio láctico e aeróbio
 - b. Conceito de unidade motora
 - c. Tipos de unidades motoras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores de treino e distinguir a sua importância no processo de preparação
- Descrever os aspetos fundamentais da aprendizagem e desenvolvimento motor e conhecer a importância das janelas de oportunidade
- Conhecer os conceitos básicos a fisiologia do exercício e identificar a sua importância no processo de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perante a apresentação de situações concretas – da unidade do processo de preparação, aprendizagem e desenvolvimento motor e Fisiologia do exercício – serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade

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.

2.2. O treino desportivo com processo de ensino-aprendizagem

- 2.2.1. Fatores de eficácia pedagógica no treino desportivo nas três dimensões didáticas: gestão, instrução e clima no treino de andebol
- Gestão do tempo de treino, dos recursos humanos e logísticos
 - Organização do processo de ensino-aprendizagem: planeamento, implementação e avaliação
 - Otimização e gestão dos momentos típicos instrucionais
 - Estratégias instrucionais promotoras da aprendizagem: a exposição, a demonstração, o *feedback* pedagógico, o questionamento e a observação
 - Condicionantes e estratégias de otimização do ambiente de ensino- aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores de eficácia pedagógica no treino desportivo ao nível das etapas de formação inicial
- Reconhecer estratégias instrucionais promotoras da aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as várias dimensões didáticas bem como os procedimentos balizadores da eficácia pedagógica ao nível da instrução, gestão e clima de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre as dimensões gestão, clima e instrução a partir da análise de treinos (direto ou em vídeo)
- Trabalho de grupo/individual em relação a uma das dimensões didáticas, com justificação das decisões tomadas perante um caso concreto de treino

SUBUNIDADE 3.

2.3. Exercícios e jogos

- 2.3.1. Definição e caracterização do exercício de treino no andebol
- 2.3.2. Taxonomia do andebol
- 2.3.3. Exercícios gerais, específicos e de competição face à taxonomia do andebol
- 2.3.4. Fatores a ter em conta para a construção de exercícios:
- Etapas e nível do andebolista
 - Elementos de trabalho em função do nível de aprendizagem, treino ou domínio
 - Diferentes níveis de desenvolvimento dos atletas, inseridos no mesmo grupo
 - Os constrangimentos e adaptações regulamentares no exercício
- 2.3.5. A unidade de treino
- Construção duma unidade de treino (UT)
 - Definição de objetivos para a UT: identificação de problemas, hierarquização e priorização
 - Concetualização temática e operacional
 - Objetivos da ut e dos exercícios: quando, como e porquê informar os atletas
 - Dinâmicas de treino
 - Exemplos de construção duma ficha de UT
 - Estrutura duma UT
 - Parte introdutória
 - Parte inicial
 - Parte fundamental ou principal
 - Parte final
 - O exercício de treino
 - O "aquecimento"
 - O retorno à calma

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Planificar as unidades de treino em função do escalão etário, objetivos e recursos disponíveis 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica a utilização dos exercícios/jogos em consonância com os objetivos e características das Etapas iniciais • Aplica diferentes estratégias tendo em conta a especificidade fisiológica da modalidade, de acordo com os efeitos pretendidos • Elabora um plano de unidade de treino de acordo com o escalão etário, os objetivos definidos e os recursos disponíveis
<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"> - 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 • Solicitar aos formandos que perante uma situação concreta (caso prático) elaborem um plano de unidade de treino 	

SUBUNIDADE 4.

2.4. Princípios de treino aplicados ao Andebol

- 2.4.1. Princípio da sobrecarga
- 2.4.2. Princípio da progressão
- 2.4.3. Princípio da dialética entre especificidade e generalidade
- 2.4.4. Princípio da variabilidade na resposta ao treino
- 2.4.5. Princípio da especialização progressiva

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e identificar a importância de cada princípio do treino em função de cada escalão etário de formação 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e diferencia o(s) princípio(s) do treino em função da apresentação de situações concretas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática • Debate em grupo sobre a aplicação dos diferentes princípios de treino 	

SUBUNIDADE 5.

2.5. Controlo do processo de preparação

- 2.5.1. Monitorização do processo de treino nas etapas iniciais
 - a. Meios a utilizar no treino das etapas iniciais
 - b. Ferramentas informáticas, vídeo ou outras com vista à melhoria individual dos atletas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os meios e ferramentas a utilizar no controlo do processo de treino 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleciona e utiliza os meios e ferramentas adequados ao controlo do processo de preparação dos atletas/equipa
---	--

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Desenvolvimento de ferramentas para controlar o processo de treino
 - 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 3

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Componentes do jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. FASES DO JOGO	2	1/1/0
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	3	2/1/0
3.3. TÁTICA GRUPAL	3	2/1/0
3.4. GUARDA-REDES	3	2/1/0
Total	11	7/4/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Fases do jogo

- 3.1.1. Defesa
- 3.1.2. Recuperação defensiva
- 3.1.3. Ataque
- 3.1.4. Transição rápida defesa/ataque
- 3.1.5. Interação entre as diferentes fase

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 (atacante com e sem bola)
- 3.2.2. Defensiva (perante atacante com e sem bola)
- 3.2.3. Definição de objetivos e o treino multilateral
- 3.2.4. Aspetos técnicos a desenvolver nas etapas iniciais
- 3.2.5. Exercícios para melhoria da técnica e tática individual em etapas iniciais

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar, interpretar e planificar as ações individuais ofensivas e defensivas consoante o nível dos atletas nas etapas iniciais • Adotar o treino multilateral dos jogadores de campo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <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 multilateral dos jogadores de campo tendo em conta as necessidades dos atletas nas etapas iniciais
---	---

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

- a. Relações entre jogadores
- b. Passa e vai
- c. Atacar o espaço

3.3.2. Defensiva

- a. Desarme, intercepção e dissuasão
- b. Ajuda, deslizamento, troca de marcação

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

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. Os gestos técnicos de base
- 3.4.2. Participação em ações ofensivas
- 3.4.3. Comportamento tático inicial
- 3.4.4. O treino das capacidades condicionais e coordenativas como base de início à especificidade do guarda-redes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar o Treino de Guarda-Redes consoante o nível dos atletas nas etapas iniciais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove o Treino de Guarda-Redes tendo em conta as necessidades dos atletas nas Etapas iniciais

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 3

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Métodos e sistemas de jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	3	2/1/0
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	3	2/1/0
Total	6	4/2/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Tática coletiva ofensiva

- 4.1.1. Princípios gerais do jogo ofensivo
- 4.1.2. Modelos de organização inicial nos jogos And4, And5, and6 e And7
- 4.1.3. Princípios específicos perante defesa individual, defesa escalonada e defesa alinhada
- 4.1.4. Jogo com e sem pivot

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar as ações coletivas ofensivas consoante o nível dos atletas, a etapa e o formato do jogo

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. Princípios específicos do jogo defensivo
- 4.2.3. Sistemas defensivos
 - a. Defesa individual
 - b. Defesas alinhadas vs defesas escalonadas
 - c. Defesas abertas vs defesas fechadas
- 4.2.4. A sua utilização nas diferentes fases de aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar as ações coletivas defensivas consoante o nível dos atletas, a etapa e o formato do jogo

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

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 3

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Área condicional e coordenativa

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. TRABALHO CONDICIONAL E COORDENATIVO NOS ESCALÕES DE INICIAÇÃO	5	3/2/0
Total	5	3/2/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Trabalho condicional e coordenativo nos escalões de iniciação

- 5.1.1. Qualidades motoras e métodos de treino básicos
- 5.1.2. Introdução à coordenação
- 5.1.3. Introdução à força
- 5.1.4. Introdução à velocidade
- 5.1.5. Introdução à resistência
- 5.1.6. Introdução à amplitude de movimento
- 5.1.7. Trabalho condicional e coordenativo nos escalões de iniciação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as capacidades motoras em função dos objetivos e fatores condicionais de cada uma
- Elaborar exercícios básicos para o desenvolvimento de cada capacidade motora adequados às etapas iniciais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define objetivos elementares e prescreve exercícios simples para o desenvolvimento de cada Capacidade ou Qualidade Motora, perante situações concretas
- Define objetivos elementares ao nível do trabalho condicional e coordenativo nas etapas iniciais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

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 3

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Área da Psicologia e Pedagogia

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. ASPETOS MENTAIS, EMOCIONAIS	2	1h30/0/0h30
6.2. PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	6	2/4/0
6.3. DINÂMICAS DE GRUPO	1	0/0/1
6.4. COACHING	1	1/0/0
Total	10	4h30/4/1h30

SUBUNIDADE 1.

6.1. Aspectos mentais, emocionais

- 6.1.1. Psicologia aplicada ao treino de atletas em iniciação
- 6.1.2. O *feedback* na iniciação de atletas
- 6.1.3. A igualdade como um princípio estruturante da prática pedagógica
 - a. O treino e a igualdade de oportunidades de prática
 - b. O respeito pela diversidade em contexto desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar conteúdos relevantes da psicologia para o treino nas etapas iniciais
- Distinguir os diferentes tipos de *feedback* a utilizar na direção de uma equipa de iniciação
- Distinguir conceitos relacionados com as questões da igualdade no desporto
- Identificar conceções e práticas que promovam uma igualdade de oportunidades no treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e aplica conteúdos da Psicologia ao treino de iniciação
- Seleciona os *feedbacks* adequados ao objetivo pretendido
- Identifica possíveis fatores de discriminação no contexto do desporto
- Identifica princípios estruturantes de ação para uma igualdade de oportunidades na formação desportiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Trabalhos de grupo (análise de situações concretas)

SUBUNIDADE 2.

6.2. Pedagogia e Didática aplicadas ao Andebol

- 6.2.1. A natureza da prática desportiva: do processo informal ao processo formal
- 6.2.2. Fomento da adesão à prática desportiva no andebol
- 6.2.3. O elogio em detrimento da punição no treino de andebol
- 6.2.4. O erro como matéria para reaprender

- 6.2.5. Redução das barreiras na prática desportiva
- 6.2.6. Diferenças interindividuais
- 6.2.7. Valorização do desempenho competente, confiante e entusiástico no andebol
- 6.2.8. Estratégias para autonomização gradual dos praticantes na aprendizagem
- 6.2.9. Estratégias didáticas de autonomização crescente dos praticantes na aprendizagem do jogo de andebol
 - a. Orientação explícita vs descoberta guiada
 - b. Construção colaborativa de conhecimento entre os praticantes
 - c. Adequação do nível de orientação facultado aos praticantes ao contexto de atuação do treinador
- 6.2.10. Responsabilização efetiva dos atletas no processo de treino de andebol
 - a. Estabelecimento de metas coletivas e individuais de rendimento e de conduta pessoal e social
 - b. Responsabilização dos praticantes em tarefas complementares à aprendizagem (prática informal)
 - i. Desempenho de funções complementares ao papel de jogador/atleta
- 6.2.11. Sistemas e estratégias de responsabilização e monitorização contínua da aprendizagem, rendimento e conduta dos praticantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o impacto de “boas práticas pedagógicas” no incentivo à prática desportiva para crianças e jovens
- Reconhecer os ingredientes de uma pedagogia inclusiva e construtiva no treino de crianças e jovens
- Identificar estratégias didáticas de diferentes níveis de sustentação da autonomização do praticante na aprendizagem
- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da aprendizagem em diferentes situações da prática (treino, competição, nível de complexidade dos conteúdos e exercícios de treino)
- Formular metas exequíveis de rendimento e de condutas coletivas e individuais dos praticantes
- Identificar oportunidades de implementação de meios de responsabilização e monitorização da atuação e desenvolvimento dos praticantes em contextos de prática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios pedagógicos alusivos ao respeito pela diferença interindividual, ao erro como experiência e não fracasso, à promoção de estratégias orientadas para o elogio e participação entusiástica e comprometida na prática desportiva
- Distingue diferentes níveis de sustentação didática da aprendizagem dos praticantes (em referência a casos práticos no treino e/ou competição)
- Conhece diferentes estratégias de responsabilização dos praticantes e identifica oportunidades para a sua aplicação nos seus contextos de prática

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre casos concretos de boas práticas pedagógicas bem como o impacto das mesmas na adesão das crianças e jovens ao andebol
- Aplicação de diferentes estratégias didáticas em contexto de treino

SUBUNIDADE 3.

6.3. Dinâmicas de grupo**6.3.1.** Dinâmicas de grupo associadas à iniciação de atletas**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diagnosticar as necessidades dos atletas e selecionar as dinâmicas apropriadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e usa as estratégias adequadas à dinâmica pretendida para a iniciação de atletas

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 4.

6.4. Coaching**6.4.1.** O coaching do treinador de iniciação**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Adotar uma postura adequada recorrendo a estratégias de coaching

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica a sua atuação de acordo com os conteúdos abordados nesta área

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- 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 3

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Área do conhecimento teórico

GRAU DE FORMAÇÃO_I

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 E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INICIAIS	1	1/0/0
7.4. FORMAÇÃO CONTINUA	1	1/0/0
7.5. ORGANIZAÇÃO DE UM FESTAND	2	1/0/1
7.6. ARTICULAÇÃO ESCOLA/CLUBE	1	0h30/0/0h30
Total	8	5h30/0/2h30

SUBUNIDADE 1.

7.1. Regras de jogo e evolução histórica

7.1.1. Regras de jogo, And 4, 5, 6 e 7.

7.1.2. Evolução histórica do jogo de andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras fundamentais do jogo de andebol, nas suas diferentes variantes
- Identificar as principais alterações do jogo de andebol ao longo dos tempos

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
- Desenho de um exercício de treino utilizando a terminologia e simbologia adequada (baseado num vídeo de um exercício)

SUBUNIDADE 3.

7.3. Nutrição e repouso aplicado às etapas iniciais**7.3.1. Nutrição e repouso nas etapas iniciais****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Selecionar estratégias no âmbito da nutrição nas etapas iniciais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa os conhecimentos na área de nutrição e repouso na preparação do microciclo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Questões orais acerca da temática

SUBUNIDADE 4.

7.4. Formação contínua**7.4.1. Inglês enquanto ferramenta para a carreira desportiva****7.4.2. Integridade desportiva - *fair play*, apostas e violência no desporto****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Compreende a importância de organizar atividades de formação contínua, como forma de preparação (para si e para os atletas), para uma possível carreira ao nível internacional
- Demonstra compreender como atuar com integridade em todos os momentos de treino e competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada e questionamento oral

SUBUNIDADE 5.

7.5. Organização de um Festand**7.5.1. Organização de um Festand**

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as etapas importantes para a realização de um festand 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica um festand com coerência e criatividade
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de grupo com modelo de festand a aplicar posteriormente 	

SUBUNIDADE 6.

7.6. Articulação escola/clube**7.6.1. Estratégias para a articulação entre Escola/Clube**

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreender a importância da articulação entre a escola e o clube para a sustentabilidade do andebol 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza estratégias para aproximação entre a escola e o clube
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual/grupo com plano de ação para atividades conjuntas entre a escola e clube 	

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 3

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Andebol Adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL ADAPTADO	0h30	0h30/0/0
8.2. REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	3h30	1h30/2/0
Total	4	2/2/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Caracterização geral do jogo de Andebol Adaptado

8.1.1. História do andebol adaptado (nacional e internacional)

8.1.2. Enquadramento do andebol adaptado no desporto adaptado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a história da modalidade
- Relacionar o andebol adaptado com o andebol de 7

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a história do andebol adaptado com a evolução da modalidade
- Enquadra e classifica o andebol adaptado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada

SUBUNIDADE 2.

8.2. Regras e filosofia do jogo

8.1.1. Regras de jogo

8.1.2. Regulamento específico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, distinguir e compreender as Regras de Jogo e o Regulamento específico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega e demonstra as diferentes regras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliar o conhecimento e interpretação das regras e do regulamento através de testes escritos e com utilização de vídeos

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio do andebol adaptado, devem ter grau de mestre/ licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo com experiência mínima de 3 anos na área e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Andebol de praia

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0h30	0h30/0/0
9.2. REGRAS E FILOSOFIA DO JOGO	3h30	1h30/2/0
Total	4	2/2/0

SUBUNIDADE 1.

9.1. Estruturação do Andebol de Praia nacional e internacional

9.1.1. A história nacional e internacional do andebol de praia. Origem e evolução

9.1.2. Organização do andebol de praia nas associações regionais e federação de andebol de portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a história/organização nacional e internacional das competições de andebol de praia

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a estrutura do Andebol de Praia nacional e internacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Análise de documentação especializada
- Apresentar oralmente um tema da história/organização do Andebol de Praia

SUBUNIDADE 2.

9.2. Regras e filosofia do jogo

9.2.1. As medidas e características físicas do campo de jogo, balizas e bolas para as diferentes categorias etárias/género no andebol de praia

9.2.2. Regras de referência espacial

9.2.3. Regras de referências temporárias

9.2.4. Regras sobre a bola e seu uso no jogo

9.2.5. Regras sobre o comportamento do jogador em campo

9.2.6. Regras referentes ao árbitro, cronometrista e secretário

9.2.7. Educação e respeito pela filosofia do andebol de praia: *fair-play*

9.2.8. Sanções disciplinares

9.2.9. Execução de lançamentos

9.2.10. Regulação da zona de substituição

9.2.11. Golos e resultados das partidas

9.2.12. O *shoot-out*

9.2.13. O guarda-redes: questões regulamentares

9.2.14. A terminologia, nomenclatura e simbologia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras fundamentais do jogo de andebol de praia
- Demonstrar opinião crítica e aprofundada sobre os regulamentos
- Interpretar as regras e filosofia do jogo de Andebol de Praia

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega e demonstra as diferentes regras e seus contextos
- Demonstra opinião crítica e aprofundada sobre os regulamentos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Apresentar oralmente um tema de regras do jogo de Andebol de Praia
- Aplicar regras e filosofia do jogo num jogo de Andebol de Praia

PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio do andebol adaptado, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo com experiência mínima de 3 anos na área 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 (Bambis, Minis ou Infantis)

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.