

O GUARDA REDES DE HÓQUEI EM PATINS

INTRODUÇÃO

Nenhum treinador que pretenda obter êxitos desportivos no Hóquei em Patins, pode esquecer a preparação geral e específica do seu Guarda-Redes.

Para se conseguir tal desidrato torna-se necessário que o treinador conheça e contemple no seu processo de treino todos os aspectos que permitem um elevado rendimento do atleta neste lugar específico.

Quanto melhor o trabalho desenvolvido no processo de treino, maiores serão as possibilidades de êxito durante a competição.

CARACTERIZAÇÃO DO ESFORÇO DO GUARDA-REDES

A filosofia do lugar de guarda-redes numa equipa de Hóquei em Patins, o tempo em que está activo durante o jogo e a sua postura na baliza são factores por si só determinantes para a sua caracterização de esforço. Assim Manaças (6), caracteriza o esforço do guarda-redes como predominantemente anaeróbio quer aláctico quer láctico.

PERFIL DE EXIGÊNCIAS DO GUARDA-REDES

CONSTITUIÇÃO

Os guarda-redes altos têm mais vantagens do que os pequenos, porque chegam mais depressa aos ângulos da baliza e porque cobrem uma superfície maior com o seu corpo. Em contrapartida, os mais altos são muitas vezes menos ágeis e versáteis que os mais baixos e têm dificuldades de coordenar os seus movimentos. Segundo Manaças (I Clinic da ANTHP, Despertar o Hóquei em Patins, 1994), o guarda-redes de Hóquei em Patins deverá ter uma altura média de 1.75/1.85, devendo ser o peso proporcional à altura , se possível um pouco "mais magro".

CAPACIDADES FÍSICAS E MOTORAS

O guarda-redes não pode executar as suas tarefas se não dispuser das capacidades físicas e motoras necessárias. Estas tarefas apresentam dificuldades na medida em que toda a actividade que os acompanha deve ser decidida e realizada em alguns centésimos de segundo. Fica claro que um desempenho tão explosivo necessita de uma óptima constituição física. A importância das diversas capacidades físicas e motoras no guarda-redes está expressa no quadro apresentado.

RESISTÊNCIA	**
AERÓBIA	

RESISTÊNCIA ANAERÓBIA ALÁCTICA	***
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA LÁCTICA	***
FORÇA RÁPIDA	***
VELOCIDADE REACÇÃO	***
VELOCIDADE EXECUÇÃO	***
VELOCIDADE DESLOCAMENTO	**
FLEXIBILIDADE	***
EQUILÍBRIO	*
COORDENAÇÃO MOTORA	**

Adaptado Manaças (6)

- * Útil
- ** Necessária
- *** Fundamental

DOMÍNIO CORPORAL/AGILIDADE

É particularmente importante para o desempenho de um guarda-redes que tenha uma boa coordenação com o seu corpo e com a bola. Esta capacidade pode-se adquirir de maneira óptima através do treino muito diversificado da Flexibilidade.

Mori (7), afirma que "se quisermos aglutinar todas as qualidades físicas próprias do guarda-redes em uma só, não teríamos mais que definir, se bem com certas restrições, a que seria a qualidade física resultante a Agilidade", que ele define como "capacidade de mover o corpo rapidamente nos três planos do espaço". E se juntarmos a esta definição "com a máxima amplitude"

estamos a completar a definição com uma qualidade física primordial e determinante nas acções técnico-tácticas do guarda-redes a Flexibilidade, "e se quisermos tornar extensível esta amplitude segmentária ao espaço de acção do guarda-redes ainda que reduzido, então teremos de juntar outra qualidade física a Força" (7).

Logo segundo Mori (7), "para se obter o máximo desenvolvimento desta qualidade física resultante da união da Flexibilidade, Velocidade, Força e Coordenação, há que trabalhar de forma específica e em separado cada uma delas".

FLEXIBILIDADE

Harre; Frey citados por Weineck, 1983 define Flexibilidade como "capacidade que o indivíduo tem de poder executar movimentos de grande amplitude angular por ele mesmo ou sob a influência de forças exteriores" (1). Para os guarda-redes, a Flexibilidade é importante (sobretudo condição necessária para a Velocidade de Execução), não só devido à necessidade de amplitude que o guarda-redes tem que ter para executar determinadas defesas, como é imprescindível para adoptar determinadas posições fundamentais na baliza.

VELOCIDADE DE EXECUÇÃO

"Capacidade de realizar um gesto motor no mínimo tempo", "é específica para cada movimento, transmite harmonia e eficácia ao movimento" (1).

A Velocidade segundo Mori (7) "condiciona de forma concludente aquela que foi considerada a qualidade física resultante mais importante no guarda-redes de Hóquei em Patins a Agilidade" . Quanto menos tempo o guarda-redes tiver necessidade para executar os seus movimentos de defesa, mais ele é eficaz.

TEMPO DE REACÇÃO/CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

"Capacidade de resposta a um estímulo, pode ser simples quando se trata da resposta a estímulos esperados ou complexos quando se trata de uma resposta a estímulos não esperados. É independente de outras formas de manifestação de Velocidade, é específica para os diversos segmentos

corporais e para diferentes estímulos, pode aperfeiçoar-se dentro de certos limites .

Quanto mais rápido for o guarda-redes a observar o desenrolar do jogo e a reagir em consonância, mais eficiente ele é. Os exercícios de reacção necessitam de uma grande capacidade de concentração. Quanto melhor for a concentração, melhor serão os tempos de reacção.

Mori (7), levanta duas questões "pode-se melhorar o Tempo de Reacção? sim; pode-se melhorar os Reflexos? não". E passa a explicar que "frequentemente houve-se falar que determinado guarda-redes possui grandes reflexos, todos percebemos o que a frase quer dizer: que se trata de um guarda-redes ágil e veloz nas suas acções" .

Analisando o movimento reflexo do ponto de vista fisiológico segundo Mori (7), sabemos que se trata de uma resposta sensorio-motora involuntária, não aprendida e invariável com base na experiência individual, e ele conclui, como não é possível reduzir o tempo decorrido desde que o estímulo (acção do jogador adversário), é percebido por um dos nossos sentidos até que chega à placa motora da célula muscular, é então possível melhorar com o treino o tempo de reacção, ante um estímulo concreto e mediante a automatização de um determinado movimento, e assim obtemos um tempo de reacção superior ao que obteríamos com esse mesmo movimento e igual estímulo se não estivesse automatizado previamente mediante múltiplas repetições.

Um factor importante que diz respeito ao Tempo de Reacção, é a capacidade de antecipação do guarda-redes antes do que será a acção final do adversário, iniciando os movimentos próprios da defesa antes que a acção do adversário se proceda.

RESISTÊNCIA

"É a capacidade física e psíquica de suportar a fadiga em esforços relativamente longos e/ou a capacidade de recuperação rápida após o esforço" (1).

O guarda-redes deve demonstrar Resistência, se quiser estar pronto a defender durante toda a duração de um ataque adversário ou se quiser defender uma sucessão rápida de remates. Mais que o treino geral para melhorar a Resistência, o guarda-redes deve executar exercícios específicos.

Assim ao analisarmos a actividade física do guarda-redes naquela que será a sua acção fundamental durante um jogo (defender, parar remates adversários), verificamos e concordamos com Mori (7), que afirma "que é um movimento de máxima intensidade e curta duração".

Assim podemos concluir que a capacidade aeróbia no guarda-redes apesar da duração do jogo não é a mais importante e não necessitará de ser muito elevada bastando para tal o potencial aeróbico adquirido no período preparatório em conjunto com os seus colegas de campo, o mesmo não se poderá afirmar da capacidade anaeróbica fundamental nas suas intervenções quer a anaeróbica aláctica (até 6/7 segundos), quer a anaeróbica láctica (mais ou menos a partir de 1 minuto até 3 minutos), que estarão presentes consoante a duração das suas intervenções.

Em relação à Resistência Mori (7) constata que "se a acção física do guarda-redes for contemplada ao longo de um jogo, resulta uma constatação de acções anaeróbicas alácticas, com intervalos de descanso variáveis, suficientes na maioria das ocasiões para repor as suas reservas fosfáticas com as quais pode enfrentar novas intervenções, que voltaram a ser acções físicas anaeróbicas alácticas".

FORÇA

Schomolinsky (G. Atletismo. Lisboa 1982) define Força como " a capacidade de vencer uma certa resistência exterior, ou de actuar contra ela por meio de tensão muscular" .

A Força no guarda-redes tem exigências muito próprias derivadas das acções técnico-tácticas que este executa.

No quadro apresentado adaptado de Manaças (7), verificámos que este apresenta a Força Rápida como fundamental nos guarda-redes.

Força Rápida "Capacidade do Sistema Neuromuscular (SNM), de superar resistências com a máxima velocidade de contracção possível. Esta modalidade da Força associa a Força Maximal com a Velocidade do movimento". (3) Subdivide-se em:

□ **Força Inicial** "Capacidade do Sistema Neuromuscular (SNM), para desenvolver, desde zero, a maior força possível no mais curto período de tempo" (1);

□ **Força Explosiva** "Capacidade do Sistema Neuromuscular (SNM), continuar a desenvolver, o mais rapidamente possível, a força já iniciada; Força produzida por unidade de tempo" (1);

□ **Força Reactiva** "Capacidade do Sistema Neuromuscular (SNM), passar, da contracção excêntrica para a contracção concêntrica. Qualidade relativamente independente das outras formas de manifestação da Força (concêntrica/excêntrica/isométrica), pelo que requer métodos próprios para o seu desenvolvimento" (1).

Mori (7), também aponta a Força Rápida como fundamental nos guarda-redes, mas vai mais longe ao referenciar dentro desta a Força Explosiva e a Reactiva como as fundamentais para responder às exigências técnico-táticas das acções destes.

Segundo o mesmo autor " a necessidade do desenvolvimento da Força no guarda-redes deve-se centrar de maneira primordial na musculatura extensora do trem inferior, sendo estes grupos musculares os que precisam em maior quantidade desta qualidade física e a que em numerosas acções tendem a suportar e movimentar todo o peso do corpo mediante deslocamentos de máxima rapidez".

EXIGÊNCIAS DO DOMÍNIO PSÍQUICO

Todos reconhecemos a importância do guarda-redes numa equipa, mas no Hóquei em Patins existe a opinião generalizada de que o guarda-redes é peça fundamental da equipa, "quicá o lugar mais importante" (5).

Vários são os autores que partilham desta opinião, Vallet. (9) afirma "o guarda-redes constitui 70% da equipa e é a chave da vitória e da derrota desta", e vai mais longe para reforçar esta sua opinião" uma equipa com um guarda-redes desmoralizado tem quase segura a derrota... um guarda-redes com moral de vitória anima os seus companheiros e contribui grandemente para que ela aconteça". Cartaxo (3), aponta o guarda-redes como um " jogador chave... onde o golo é moeda corrente no pagamento do erro cometido e o de maior importância no jogo" e junta à habilidade natural, à aptidão física as reacções

emocionais como responsáveis pelo êxito do guarda-redes. Alberto Moreira no livro de Velasco (10), escreve " o guarda-redes é o último obstáculo à concretização do golo e uma falha sua... é normalmente golo... o guarda-redes é o único que não pode falhar. Contudo deve ser mentalizado para reagir positivamente ao golo sofrido, e continuar a transmitir inteira confiança à equipa". Para Honório (4) "não custa aceitar que o desempenho do lugar de guarda-redes de uma equipa é dos mais importantes - senão mesmo, o mais importante". e reforça esta sua ideia com os seguintes exemplos: "quantas vezes uma equipa considerada de nível inferior à adversária vence o encontro porque o seu guarda-redes, com as suas intervenções, transmite aos seus companheiros uma superior força anímica; quantas vezes uma equipa considerada superior acaba por ser derrotada por uma equipa de menor valia devido à actuação infeliz do seu guarda-redes".

Segundo o mesmo autor, normalmente os erros dos guarda-redes são pagos com golos, daí poder afirmar-se que um guarda-redes com "Moral de Vitória" é "Meia Equipa". Esta "Moral de Vitória" segundo Honório depende de três factores básicos: qualidades naturais; verdadeiro conhecimento do lugar e uma preparação psicológica suficiente.

Como podemos constatar todos os autores aqui referenciados apontam o guarda-redes como elemento fundamental numa equipa, isto por si só, demonstra quão elevadas são as exigências que recaem sobre o guarda-redes, sobre o homem que não pode falhar porque isso, representa golo e pode representar a derrota da sua equipa. Não temos dúvidas, que o guarda-redes dentro da equipa é aquele que maior desgaste psíquico sofre, por isso importa referências Jarov "a obtenção de performances elevadas depende da unidade entre a preparação física, técnica, táctica, volitiva e teórica dos desportistas". Ainda segundo o mesmo autor" é necessário que a preparação volitiva seja realizada em primeiro lugar pelo treinador".

Assim pensamos, para que exista uma resposta positiva a todas as Exigências Psíquicas dos guarda-redes é fundamental que quem, com eles trabalha, tenha uma relação baseada na confiança mútua e seja um profundo conhecedor dos homens que dirige.

ESTABILIDADE PSÍQUICA

A determinação, a perseverança, o sentido de responsabilidade e o prazer de lutar contra um adversário caracterizam o comportamento psíquico do guarda-redes. Mesmo quando surgem situações difíceis e depois falhas pessoais no decorrer de um jogo, ele não pode resignar-se.

No quadro das funções específicas do guarda-redes, por exemplo na marcação de um livre directo, onde ninguém pode reparar a sua falha, isso torna-se particularmente difícil.

"A Estabilidade Psíquica necessária não é somente um factor dado pela natureza, mas pode ser treinada". (8)

AUTONOMIA

A Autonomia é um dos factores mais importantes para o desempenho dos guarda-redes. Na medida, em que muitos clubes ainda não possuem um treinador específico para essa função e o treinador não pode ocupar-se sempre deles, devem ser eles próprios a organizar o seu treino. "Mas a Autonomia não pode simplesmente ser exigida; deve ser objecto de educação". (8)

Assim o treinador poderá fornecer fichas de treino com os exercícios a executar, discutir a planificação de treino, transmitir informações, etc.

" A Autonomia necessita igualmente de uma boa tomada de consciência dos movimentos a executar, sem os quais o guarda-redes não pode treinar conscienciosamente nem fazer progressos. Ele só pode treinar autonomamente o que ele aprendeu e o que já domina" (8).

ATITUDE POSITIVA

Neste domínio, a motivação e a integração no seio da equipa são elementos decisivos, se o guarda-redes visar os mesmos objectivos que a sua equipa, ele será certamente mais ambicioso e terá menos que recear ou menos problemas que dominar.

Pensamos ser também importante referir aqui apesar de toda a protecção que o guarda-redes possui, a Atitude Positiva face à bola, um guarda-redes que tem medo da bola terá sempre mais tendência a evitar a bola do que atirar-se contra ela, por isso é fundamental para se adquirir coragem ter uma Atitude Positiva face à bola.

Podemos distinguir vários aspectos de medo:

- O medo do desconhecido: pode-se facilmente eliminar este medo transmitindo ao guarda-redes a maior experiência de movimentos possível nos diferentes domínios;
- O medo de falhar: pode suprimir-se por um treino adaptado aos desempenhos e ao nível, e evitando-lhe grandes exigências;
- O medo à dor: quanto melhor o guarda-redes estiver preparado fisicamente e psicologicamente menos sofrerá num choque (bola, baliza, adversário, pista);
- O medo das lesões: uma boa formação técnica e física diminui o risco de lesões.

CONHECIMENTO DAS POSSIBILIDADES DO ADVERSÁRIO

Se o guarda-redes souber quais as Possibilidades do Adversário, é mais fácil para ele reagir em consonância. É por isso necessário que ele seja informado pelos treinadores das capacidades dos adversários quer individualmente quer colectivamente, e se possível treine de acordo com essas mesmas capacidades antes de os defrontar.

INFLUÊNCIA DO PERFIL DE EXIGÊNCIAS SOBRE A METODOLOGIA DE TREINO DO GUARDA-REDES

Das exigências mencionadas em cima, podemos tirar algumas conclusões referentes ao método de treino dos guarda-redes.

Assim pensamos ser necessário escolher para o treino exercícios que só possam ser realizados se o guarda-redes se empenhar a fundo. Os exercícios que podem ser dominados reforçam a confiança, deve-se evitar exigências exageradas. Entre o guarda-redes que trabalha e o seu companheiro de treino o treinador ou os restantes colegas, sempre que possível deverá criar-se uma relação de competição, de maneira que os jogadores estejam em situação de jogo, um ambiente agradável e onde a ambição se mantenha desportiva, contribui para que o guarda-redes tome gosto pela confrontação directa e do jogo com o adversário. É necessário que se trabalhe o mais possível com bola, mesmo o treino de condição física pode-se fazer muitas vezes com bola, afim de se criar uma boa atitude em relação a esta.

BIBLIOGRAFIA

- (1) Apontamentos da Cadeira de Teoria e Metodologia do Treino do 4º Ano do Curso Superior de Educação Física e Desporto. ISMAG/ULHT. Lisboa, 1994/95.
- (2) Cartaxo, R. " Hóquei em Patins". Federação Portuguesa de Patinagem. Lisboa.
- (3) Doutreloux, J; Masegla, M; Robert, P. " Le Muscle". Editora Amphora. Paris, 1991.
- (4) Honório, E. " Hóquei em Patins- Aspectos Específicos da Modalidade". Federação Portuguesa de Patinagem. Lisboa.
- (5) Honório, E; Manaças, J. " Despertar o Hóquei em Patins". Associação Nacional de Treinadores de Hóquei em Patins. I Clinic. Amadora 1994.
- (6) Manaças, J. " Caracterização dos Esforços no Hóquei em Patins". Treino Desportivo II Série, nº 9: 43-49. Lisboa, Setembro 1988.
- (7) Mori, I. " El Portero de Hockey ". Federacion Española de Patinaje e Federacion de Patinaje Del Principado Asturias.
- (8) Sector de Formação, Curso de Treinadores de 3º Grau. "Guarda-Redes". Federação Portuguesa de Andebol.
- (9) Vallet, F. " El Hockey Sobre Ruedas Moderno". Federacion Española de Patinaje. 1975.
- (10) Velasco, F. " Hóquei em Patins". Editorial Presença. Lisboa, 1982.

