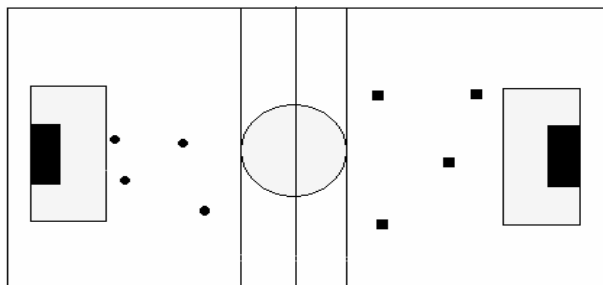


PLANIFICAÇÃO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE UMA EQUIPA DA 1ª DIVISÃO



Horácio Honório
Curso de Treinadores de Hóquei em Patins
Nível III

CRITÉRIOS DE ORGANIZAÇÃO DA PLANIFICAÇÃO

FUNDAÇÃO NORTECOOPE - SÉNIORES FEMININOS

OBJECTIVOS DESPORTIVOS

Estabelecidos para 2005/06:

- *Campeonato Nacional da I Divisão – Zona Norte : 05 de Novembro de 2005 - 18 de Fevereiro de 2006.*
- *Campeonato Nacional da I Divisão – Seniores Femininos – Fase Nacional : 25 de Fevereiro – 3 de Junho de 2006.*
- *Final Four – Taça de Portugal : 10 – 11 de Junho.*
- *Estruturar a temporada.*
Seleccionar os ciclos de trabalho, torneios e jogos “TESTE”.
- *Calendário da Competição.*
Perfilar os ciclos em função dos Objectivos Desportivos
- *Remodelação em função dos resultados “Resultados Intermédios”.*
Determinar os momentos de “REFLEXÃO”
- *Optimização dos períodos de Máximo Rendimento.*

Período Preparatório vs Período Transitório

Apesar de habitualmente se crer que o período competitivo é o mais importante, porque é o mais mediático, e o que toda a gente vê, os períodos preparatório e transitório são de igual ou maior importância no que ao treino com jogadores e de equipa se refere.

Estes dois períodos são absolutamente complementares. A principal diferença entre eles encontra-se nos objectivos que cada um contém e que muitas vezes se desconhecem: durante o período preparatório constrói-se uma equipa; os jogadores “se constroem-se” durante o período transitório.

Ignorar esta ideia tão simples faz com que as equipas de rendimento raramente consigam uma ótima forma desportiva, já que passam muito tempo a pensar no desenvolvimento dos jogadores e causando uma inadequada selecção dos conteúdos de treino.

Portanto, durante o período transitório os meios comuns são os que se devem utilizar, enquanto que no período preparatório estes devem ser abandonados para utilizar somente os meios específicos, quer dizer, próprios do hóquei em patins.

O Período Preparatório

O objectivo principal do período preparatório é construir uma equipa. Isso implica, por um lado, pôr a equipa em forma, desde o ponto de vista físico, e por outro lado, construir tacticamente a equipa e prepará-la para ganhar os primeiros jogos.

Isto supõe que antes de ver as formas de organizar os elementos do treino (Planificação) vamos ver quais são os principais factores que fazem com que os jogadores se ponham em forma.

1. A FORMA DESPORTIVA

A forma desportiva é o estado actual em que se encontram desenvolvidas todas as capacidades de um jogador num determinado momento. Algumas vezes denomina-se também forma desportiva à melhor organização destas capacidades, ainda que em termos mais exactos deveríamos chamar esta forma, *forma ótima*.

Do ponto de vista físico, a resistência caracteriza-se por uma perfeita recuperação depois do esforço, efectuam-se as acções de forma rápida, acertada e económica e o trabalho de forma caracteriza-se pela eficácia muscular. Do ponto de vista técnico, quando os atletas estão em forma têm todos os processos de aprendizagem enormemente facilitados. Igualmente quando os atletas gozam de uma boa forma desportiva, tomam as decisões de forma mais rápida e acertada. Psicologicamente, a forma desportiva caracteriza-se por uma grande capacidade de concentração e de gestão dos elementos stressantes.

(...)

(...)

A duração da forma desportiva é totalmente individualizada, ainda que podemos extrair alguns princípios e conclusões fundamentais:

- Quanto maior o período de preparação maior duração terá a alta forma.
- Cada grau de forma desportiva depende do seu substrato anterior; por isso, é mais fácil pôr em forma os desportistas experientes do que os jovens.

Em resumo, a forma desportiva óptima (que é o que nós treinadores, habitualmente, desejamos) constrói-se sobre os alicerces de outras modalidades de forma desportiva. Por um lado, temos a Forma Geral que é o grau de base de treino que possuem os jogadores, depois de acumular muitos anos de treino. De seguida, estabelece a Alta Forma, que se conseguem durante o período preparatório, graças ao trabalho geral e dirigido, com os meios específicos do Hóquei em Patins. De seguida, mediante a integração de todos os aspectos de treino, podemos conseguir a Forma Óptima.

Finalmente á que entender que a forma desportiva é multifactorial: não é só física, mas também técnica, tática e psicológica.

2. OS MEIOS DA FORMA DESPORTIVA

Como acabamos de dizer, a forma desportiva não é uma questão exclusivamente física. O aspecto físico é, evidentemente, importante e determinante, mas não devemos esquecer o aspecto tático. Os grupos de conteúdos devem ser estudados, do ponto de vista do hóquei em patins para que possam ser utilizados para a colocação em forma dos jogadores.

a) Os elementos da preparação física.

Ao estudar as necessidades de preparação física observamos que num jogo de hóquei em patins produzem-se acções múltiplas: passes, remates, choques, arranques e deslocamentos a diferentes intensidades, etc. Todas estas acções podem-se classificar em dois grandes grupos: acções de curta duração, alta intensidade e muito importantes em circunstâncias do marcador e acções de média intensidade, de maior duração, que ligam as acções do primeiro tipo. O primeiro tipo de acção define as necessidades da força, velocidade e flexibilidade. O segundo tipo as necessidades de resistência. Os elementos principais da colocação em forma do ponto de vista físico são a força e a resistência.

b) As categorias da força e da força explosiva

A força é a qualidade mais determinante nos jogadores de Hoquei em Patins. A nossa definição de categorias de força (para a planificação) não devemos cometer o erro de pensar que a força explosiva é o eixo principal. Devemos entender para que necessitam os jogadores da força, e em consonância disso, estabelecer as categorias de força: Força de remate, luta e de deslocação (arranque).

Cada uma das acções que realizam os jogadores está relacionada com um gesto técnico. Para reforçar os grupos musculares responsáveis do movimento, destinamos o treino de força, e em função dos agrupamentos dos diferentes de acções, definimos as categorias de treino da força. Assim na nossa perspectiva as categorias de treino são:

- Força para os remates.
- Força para a luta de 1 X 1
- Força para os arranques e deslocamentos.

As sessões de treino físicas de força estão baseadas em séries de exercícios com pesos (condições de trabalho da força explosiva) e ligeiros (bolas medicinais) para reforçar a musculatura protagonista nos gestos técnicos. No final da sessão realizamos exercícios de técnica.

Concretamente, é necessário agrupar os meios de treino de força, em três grandes grupos: gerais, dirigidos e especiais.

Os exercícios gerais são os que estão dirigidos a grandes grupos musculares, e são a base da colocação em forma (press banca, pullover, arrancada, ½ squat, ½ squat com salta ...)

Os exercícios dirigidos são os que permitem aceder a forma desportiva (lançamentos de bolas medicinais com duas mãos – 2 Kg, 3 Kg, saltos de valas com dois pés, exercícios com os discos de 10 e 15 Kg...)

Os exercícios especiais são os de técnica propriamente dita, e podem-se realizar com e sem oposição.

Esta diferenciação dos exercícios é imprescindível para poder por em forma os jogadores.

c. A resistência aeróbia e anaeróbia

O modelo de treino de resistência é bastante complexo. Como a intensidade e duração dos esforços máximos está condicionado pela actividade do adversário devemos assegurar adaptações para todos os diferentes esforços que têm lugar durante os treinos e os jogos, qualquer que seja sua duração. O nosso sistema de treino deve garantir eficácia nos três seguintes sistemas de obtenção de energia: **a anaeróbia aláctica, a anaeróbia láctica e a aeróbia.**

Como a qualidade principal da força é a força explosiva, cada vez que realizamos o treino de força, garantimos o treino da resistência **anaeróbia aláctica**. Por essa razão o treinamos directamente. A resistência **anaeróbia láctica** treinamo-la directamente mediante o sistema intervalado, o mesmo com **a potência aeróbia.**

A eleição do sistema de treino intervalado é determinada pela sua semelhança aos tipos de esforços que os jogadores realizam durante a competição.

Há a destacar que todos os treinos tácticos que os jogadores realizam são considerados como treinos de resistência anaeróbia, devido à especificidade dos esforços que nele têm lugar.

As sessões gerais de treino de resistência dedicam-se exclusivamente a esta. As sessões de treino específicas de resistência são as sessões tácticas em que podemos adaptar os exercícios que utilizamos no formato do tipo de resistência que queremos trabalhar.

d. Os elementos da preparação técnico – tática

Durante um jogo de Hoquei em Patins os jogadores devem atender aos múltiplos estímulos que mudam constantemente a sua volta: os companheiros, os adversários, a bola, o espaço, o tempo, etc. É missão do treinador ajudar os jogadores a orientarem-se nesse ecossistema e não deixá-los a que seja somente a sua inspiração do momento que lhes permita aceder a algumas situações circunstanciais que podem ter lugar. O êxito dos jogadores, de qualquer maneira, depende em grande parte de três factores:

- Da sua capacidade de antecipação ao que vai acontecer.
- da sua capacidade de reacção perante situações imprevistas.
- e, dum ponto de vista mais estratégico, da sua capacidade para tomar a iniciativa durante o jogo.

A chave do jogo rápido reside no poder de antecipação. Para antecipar e poder jogar rápido os jogadores devem ter pistas claras acerca daquilo que tem maior probabilidade de ocorrer. É desejável portanto, que os jogadores reconheçam o máximo número de situações para que a sua adaptação seja praticamente instantânea. Para conseguir-lo, o modelo de treino tático baseia-se na formação de padrões perceptivos em forma de acções conhecidas que permitem utilizar a capacidade de antecipações nos jogadores.

Estes padrões perceptivos estão agrupados segundo as diferentes fases do jogo. Para dar um exemplo prático centramo-nos na descrição do jogo de ataque, que por sua vez dividimos em dois aspectos principais: as situações de igualdade numérica, as situações de desigualdade/vantagem numérica. Para cada uma destas fracções temporais do jogo, temos definidas diversas situações e esquemas táticos que organizam principalmente três situações:

- a ligação inicial de todos os jogadores da nossa equipa.
- a circulação preferencial da bola quanto aos passes.
- as acções colectivas próprias que se desencadeiam a partir deste momento.

b) O Período Preparatório na Planificação Moderna

O período de competições, nas equipas de alto nível de Hoquei em patins, é muito maior que o período preparatório, pelo que o desenho da carga está condicionado pela periodização desta.

Pois o nosso período competitivo só deve ter 36 – 38 semanas, o nosso período preparatório não se pode estender mais de 6 semanas. Esse é o tempo que temos para por a equipa em forma. As possibilidades de trabalho físico forte reduzem-se às 3 – 4 primeiras semanas em submetemos os jogadores a uma carga altíssima de força e resistência, para passar à carga tática até ao final do período preparatório.

Como vimos anteriormente, os factores principais de treino para um jogador de Hoquei em Patins são, quanto à preparação física, a força explosiva, a velocidade de reacção a resistência aeróbia e anaeróbia; enquanto que em relação à tática os elementos individuais e colectivos. Estes são os conteúdos que devemos distribuir na programação.

Os dois primeiros Microciclos estão destinados a acumular trabalho físico, desenvolve-se o trabalho de força explosiva e resistência aeróbia e anaeróbia em sessões de um ou dois treinos diários.

Os dois Microciclos centrais do período preparatório são dedicados a combinar o trabalho tático e físico, começando a criar os esquemas táticos defensivos e ofensivos. Realizam-se duas sessões diárias, uma física outra tática. Os Microciclos finais dedicam-se a preparar o início do período competitivo, alternando as sessões físicas, de treino tático e de competição com equipas inferiores e posteriormente do mesmo nível que nós.

A Planificação deve também resolver outros problemas: estar na melhor forma possível na competição em cada fim de semana e tentar alargar esse estado de forma durante as 36 semanas de competição.

Durante todo o período competitivo, a estrutura da competição obriga a competir uma ou duas vezes durante um Microciclo. Por este motivo, a recuperação da carga de treino deve ser rápida. Aproveitando a inércia biológica criada nos atletas durante a pré-época, desenhamos um bloco físico no princípio da semana (à semelhança das 2 – 3 primeiras semanas da pré – época) e realizamos o trabalho tático ao fim da semana, o que nos permite estar preparados física e taticamente no fim de semana.

Quando o Microciclo tem uma competição na Quarta Feira, realizamos um mini bloco antes do jogo e usamos essa competição mais os treinos como o bloco principal da semana. Complementamos o Microciclo com dois ou três treinos na segunda parte da semana para transformar “taticamente” a sobre compensação conseguida com o bloco do princípio da semana, conseguindo uma alta forma durante o fim de semana.

Para manter esta forma desportiva complexa é imprescindível valorizar esses treinos e jogos como parte complexa da consecução da forma desportiva. Neste caso o componente “físico” da forma, deve destinar-se a trabalhar com meios de treino gerais e dirigidos (dentro da sua especificidade), para compensar e manter um equilíbrio entre o trabalho geral e especial, que é, em definitivo, a chave para alargar o estado de alta forma desportiva.

O Período Transitório

Estrutura e meios de trabalho no Período Transitório

O período transitório vai desde o final das competições até ao ingresso a um ciclo preparatório. Longe de ser um momento exclusivamente de descanso, é um bom momento para melhorar os aspectos deficitários, quer sejam físicos, técnicos, tático ou psicológicos.

O período transitório é frequentemente menosprezado por muitos treinadores porque não entendem o seu verdadeiro poder. Amíúde se encara somente como um período de férias e, ainda que descansar é muito importante, é neste momento em que os jogadores podem dar saltos qualitativos no seu jogo, sejam físico ou técnicos.

Neste período podemos entender criar as condições necessárias para o próximo ciclo de treino.

Podemos entender como objectivo:

- Aprender novos elementos técnicos.
- Melhorar os pontos débeis físicos.
- Descansar.
- Preparar-se para a época seguinte.

A estrutura do Período Transitório

Do ponto de vista global, podemos valorizar dois sub – períodos chaves no período transitório: um sub – período de descanso seguido de um sub – período de preparação da nova época.

No primeiro sub – período dedicaremos a primeira parte a um Mesociclo de descarga seguido de um Mesociclo de descanso total. Nas equipas de alta competição, este segundo Mesociclo é muito importante e deveria durar não menos de três semanas a um mês.

No segundo sub – período prepararemos o corpo do atleta através do trabalho de descanso activo para passar posteriormente a recuperar os níveis com que desejamos o trabalho da pré – época.

Se bem que o período transitório é importante para o atleta, já não o é para o treinador. Antes de começar a pré – época deveríamos planificá-la por inteiro. Este é um trabalho que deve fazer-se durante o período transitório: além de descansar, os treinadores devemos prepararmo-nos para a nova época, assim como todo o trabalho que queremos realizar com os nossos jogadores.

ESQUEMA GERAL DA PRÉ-ÉPOCA

PRÉ-ÉPOCA		MESOCICLO - PREPARATÓRIO - ACUMULAÇÃO FÍSICA I
(15 Setembro - 5 Novembro)	SETEMBRO	
	OUTUBRO	MESOCICLO PRÉ-COMPETITIVO
PERÍODO DE COMPETIÇÃO (5 Novembro - até final do campeonato e Taça de Portugal)	NOVEMBRO	MESOCICLO COMPETITIVO I
	DEZEMBRO	MESOCICLO COMPETITIVO II
	JANEIRO	MESOCICLO DE ACUMULAÇÃO FÍSICA II
	FEVEREIRO	MESOCICLO COMPETITIVO III
	MARÇO	MESOCICLO COMPETITIVO IV
	ABRIL	MESOCICLO COMPETITIVO V
	MAIO	MESOCICLO COMPETITIVO VI
TRANSIÇÃO (15 Junho - 15 Setembro)	JUNHO	MESOCICLO COMPETITIVO VII
	JULHO	
	AGOSTO	RECUPERAÇÃO
	SETEMBRO	MESOCICLO DE PREPARAÇÃO PRÉ-ÉPOCA



MESOCICLO - PREPARATÓRIO - ACUMULAÇÃO FÍSICA I



FASE I:

- Duração 2/3 semanas.
- Trabalho para a tomada de contacto com a carga de treino.
- Preparação Geral Básica e Multifacetada.
- Trabalho de Resistência Aeróbia.
- Primeiros contactos com a bola.
- Uma sessão diária aumentando de 60' a 90' progressivamente



FASE I:

- Duração 2/3 semanas.
- Trabalho de condição Física Geral e Técnico.
- Microciclo de 4/6 treinos.
- 1/2 sessões diárias com base de trabalho.
- Avaliação Física, Técnica e Fisiológica.
- Trabalho de Resistência Aeróbia e Anaeróbia Aláctica.

MESOCICLO PRÉ-COMPETITIVO



TODO O TRABALHO DESTES PERÍODOS BASEIA-SE NO CALENDÁRIO E NOS OBJECTIVOS ESTABELECIDOS

- Duração 4/5 semanas.
- Microciclos de 4/5 treinos mais descanso.
- 6/9 Jogos Amigáveis (2/3 Torneios)
- Trabalho de condição Física Geral e Técnico.
- Trabalho de Resistência Aeróbia e Anaeróbia.
- Definição do Sistema de Jogo.
- Iniciação das formas de jogo em função dos diferentes "SISTEMAS" seleccionados.
- O último Microciclo semanal desenvolver-se-á de maneira idêntica ao do seleccionado para o Mesociclo de Competição.
- Trabalho dos aspectos psicológicos através do Treino Integrado; exercícios de "Controle de stress" e "Concentração".

MESOCICLO COMPETITIVO I



ESTRUTURAÇÃO DOS TREINOS BASEADO NUMA SEQUÊNCIA DE HORÁRIOS

- Desde o último Microciclo do Período Preparatório introduzem-se ligeiras variações nos conceitos de trabalho.
- Desenvolvimento da Condição Física Específica.
- Aumenta-se a intensidade e diminui-se o volume de maneira progressiva.
- Predomina o trabalho Anaeróbio sob o Aeróbio.
- Começa-se a trabalhar a Força Explosiva.
- Inicia-se o Período de Manutenção.
- Desenvolvem-se umas 8 semanas de trabalho.
- 1/2 Jogos semanais.
- Desenvolvem-se as prestações máximas e o Rendimento Colectivo.
- Trabalho dos aspectos psicológicos através do Treino Integrado; exercícios de “Concentração” perante resultados adversos.

MESOCICLO COMPETITIVO II



CORRESPONDE AO PERÍODO DAS FÉRIAS DE NATAL

- Estabelece um primeiro Microciclo desde o final do último jogo até ao começo das férias.
- Um segundo Microciclo desde o começo ao final das férias.
- Um terceiro Microciclo desde o final das férias até à retoma da competição. É um bom momento para a Avaliação Física e Fisiológica de cada uma das jogadoras.
- Fazer 2/3 Jogos amigáveis ou participação em Torneios com equipas de nível inferior ou similar para não perder o Ritmo de Competição.
- Trabalho dos aspectos psicológicos através do Treino Integrado; exercícios de “Controle de stress”, “Concentração” e “Tomada de Decisões”.

MESOCICLO DE ACUMULAÇÃO FÍSICA II



UTILIZAÇÃO DE CARGAS ESPECÍFICAS NO TREINO BASEADO NO CALENDÁRIO FASE NACIONAL DO CAMPEONATO DA 1ª DIVISÃO E ELIMINATÓRIAS DA TAÇA DE PORTUGAL

- Duplicação das sessões de trabalho.
- Variação do tipo de trabalho para assimilação de um mesmo objectivo.
- Procura dos momentos de óptima forma nos jogos – Competições mais importantes para a equipa
- O 1º Microciclo será de “**CARGA**”, o 2º de “**MANUTENÇÃO**” e o 3º de “**VOLTA À COMPETIÇÃO**”.
- Duração do ciclo 3 semanas.
- Trabalho dos aspectos psicológicos através do Treino Integrado; exercícios de “Controle de stress” e “Concentração”.

MESOCICLO COMPETITIVO III



RECUPERAÇÃO DA ESTRUTURA DE TREINOS EM SEQUÊNCIA E HORÁRIOS

- Continua-se a desenvolver o trabalho Físico Específico (Treino Integrado).
- Aumenta a intensidade e diminui o volume.
- Predomina o trabalho Anaeróbio sobre o Aeróbio.
- Volta o trabalho da Força Explosiva.
- Reinicia-se o trabalho de Manutenção.
- Desenvolvem-se outras 10 semanas de trabalho
- 1/2 jogos semanais.
- Desenvolvem-se as prestações máximas e o Rendimento Colectivo
- Trabalho de aspectos psicológicos através do Treino Integrado; exercícios de “Tomada de decisões”

MESOCICLO COMPETITIVO IV



OPTIMIZAÇÃO DA ESTRUTURA DE TREINO – ESTRATÉGIA E TÁCTICA INDIVIDUAL

- Presta-se especial atenção à optimização da Preparação Física Específica “Treino Integrado”.
- Aumenta-se a intensidade e diminui-se o volume.
- Predomina o trabalho de ordem tático com base nas nossas melhores opções e debilidades do adversário.
- Estabelecimento da selecção de estratégias.
- Volta-se a incidir no trabalho de Força Explosiva.
- Trabalho de aspectos psicológicos através do Treino Integrado; exercício de “Atenção” e “Percepção”.

MESOCICLO COMPETITIVO V



OPTIMIZAÇÃO DA ESTRUTURA DE TREINOS – TÁCTICA INDIVIDUAL E COLECTIVA

- Especial atenção à optimização da Preparação Física Específica “Treino Integrado”
- Aumenta a intensidade e diminui o volume.
- Predomina o trabalho de ordem Tático e Colectivo baseado nas nossas melhores opções.
- Ciclo de trabalho 4/5 semanas. (*)
- Optimização das prestações máximas e no Rendimento, tanto Individual como Colectivo.
- Trabalho em função do conceito Tático Colectivo, tendo como referência prestações anteriores.
- Trabalho de aspectos psicológico através do Treino Integrado; exercícios de “Coesão de equipa” e “Motivação”

() Haverá 2 períodos, no meio deste Mesociclo, em que se celebra a Páscoa; Torneio da Selecção Nacional em Sesimbra, Campeonato e Taça de Portugal. Poderá haver lugar a uma reestruturação do programa de trabalho em função das jogadoras seleccionadas e da importância dos jogos do Calendário.*

MESOCICLO COMPETITIVO VI e VII



OPTIMIZAÇÃO DA ESTRUTURA DOS TREINOS – A ESTRATÉGIA - TÁCTICA INDIVIDUAL E COLECTIVA

- Especial atenção à optimização da Preparação Física Específica.
- Aumenta a intensidade e diminui o volume.
- Predomina o trabalho de ordem Tático, Individual e Colectivo.
- Trabalho de velocidade de reacção.
- Continuação do trabalho em função de um conceito Tático Colectivo.
- Reforça-se às jogadoras a importância sobre os valores de Máximo Rendimento nas acções referentes à sua própria actuação Tática, tanto individual como Colectiva.
- Trabalho de aspectos psicológicos através do Treino Integrado; exercícios de “Concentração”, “Atenção”, “Tomada de Decisões” e “Controle de stress”.

MESOCICLO DE RECUPERAÇÃO Pós-Competitivo



PERÍODO PARA MELHORA DE ASPECTOS GERAIS DO TIPO FÍSICO E TÉCNICO A NÍVEL INDIVIDUAL “OUTROS COMPROMISSOS”

- Duração, tendo como base o final de época e dos requisitos estabelecido. Entre 1/2 semanas.
- Preparação Geral Multifacetada.
- Aumento do volume e diminuição da intensidade. Desvinculação progressiva.
- Colaboração com outras equipas do clube. Contacto com escalões de Formação.
- Satisfazer outros compromissos derivados da actividade. Cumprir com os compromissos nas Selecções Nacionais

MESOCICLO DE PREPARAÇÃO PRÉ-ÉPOCA



CORRESPONDE ESTRITAMENTE AO PERÍODO DE FÉRIAS

- Período para tratamentos profiláticos, terapias para a recuperação funcional.
- Iniciar actividades desportivas diferentes. Desportos de raquete e bicicleta.
- Actividades relacionadas com o Fitness e a Natação.
- Actividades de descanso competitivo.

PALAVRAS CHAVE

Preparação Física. Treino Integrado. Periodização

Três ideias fundamentais

- A Planificação integral/integrada da temporada/época no Hóquei em Patins.
- Os factores da planificação integral/integrada.
- Significado do micro – ciclo no período competitivo.

TODO O MODELO DE JOGO TEM QUE ESTAR EM CONSONÂNCIA COM:

- 1º. – A concepção de jogo do treinador ou as ideias do treinador que derivam dos seus conhecimentos teóricos sobre o hóquei e das suas próprias experiências adquiridas ao longo da sua actividade, quer como jogador quer como treinador.**
- 2º. – As características desde o ponto de vista psicológico, físico, técnico e tático dos jogadores(as) com o fim de que estes(as) possam expressar natural e eficazmente as suas capacidades e interligá-las.**
- 3º. – As grandes tendências de evolução do jogo.**

CARACTERÍSTICAS DA PLANIFICAÇÃO DO HÓQUEI EM PATINS

COMPLEXIDADE

- no estabelecimento de objectivos e avaliação.
- no número e características de jogadores(as).
- na variedade e especificidade dos factores de rendimento.
- dependência de outras equipas, dado o carácter da competição
- factores externos incontroláveis pelo treinador.

FLEXIVEL :

- para adaptar-se às situações e reorientar o programa.

ÚNICA :

- contempla de forma homogénea e integral ao conjunto de factores de rendimento que configuram no modelo "desporto de equipa".

ESPECÍFICA :

- em função das características e da lógica interna da modalidade.

PERSONALIZADA :

- ajustar-se às características adaptadas de cada jogador(a) de acordo com as suas funções no jogo e o seu estado de desenvolvimento.
- Devemos analisar " como são os (as) jogadores(as)" e " porque melhoram quando treinam", quais são os mecanismos específicos que os (as) permite progredir e porem-se em forma. Para poder obter o máximo rendimento do jogador e da equipa, deveríamos ter a capacidade de resolver os problemas específicos que se nos deparam na competição, treinando mediante situações o mais parecidas com competição.

Que variáveis devemos ter em conta na Planificação ?

- As características específicas do Hóquei em Patins.
- Sistema e calendário de competições (quantidade de competições, e sistema de competições...) O problema fundamental que se coloca em largos períodos competitivos é o ganho sustentado de altos níveis de rendimento da equipa e a manutenção do estado de forma dos (as) jogadores(as). Podemos afirmar que a estrutura da competição que se dá no Hóquei em Patins obriga os (as) Hoquistas a:
 - Render ao máximo durante 8-9 meses. Adquirir a forma desportiva em menos de 2 meses. Assimilar os fundamentos do padrão/estilo e sistemas de jogo a empregar.
- As possibilidades desportivas da equipa. Composição do quadro de jogadores (número total de jogadores e anos de permanência na equipa qualidade e experiência competitiva dos(as) jogadores(as) características dominantes dos jogadores(as), equipas consolidadas e com experiência o equipa novas com jogadores(as) promovidos(as).

(...)

(...)

- Concepção geral de jogo, sistemas e funções a desenvolver. O tipo de jogo que se deseja desenvolver com predominância de algum factor de rendimento (defesa pressionante, contra ataque...).
- A categoria da equipa. Características individuais dos (as) jogadores(as) (jogadores(as) de desenvolvimento acelerado e rendimento precoce...)
- As condições e concretas e objectivas do clube: a estrutura desportiva e económica e os meios de que dispõe (as instalações e o material que tem, assim como as possibilidades de treino (número de horas a treinar, nº de sessões por semana,...)

1) OBJECTIVOS E APLICAÇÕES DO TREINO INTEGRADO

O principal objectivo do treino integrado é aproximar as condições da competição à prática nos treinos.

Alem disso há outros objectivos secundários por assim dizer, que assinalamos com possibilidades de :

- Redução do tempo da preparação geral em beneficio da específica.
- Tendência na concentração de cargas sobre capacidades específicas em alguns momentos da época, aproveitando os efeitos residuais das cargas de trabalho.
- Fixar aprendizagens técnicas em condições de fadiga.
- Variedade do tipo de trabalho para assimilação de um mesmo objectivo.
- Tendência na utilização de tarefas específicas no Treino.
- Procura dos momentos da optimização da forma nos jogos/competições mais importantes para a equipa.

2) METODOLOGIA DO TREINO INTEGRADO

Para conseguir este primeiro objectivo, treinar em condições próximas à competição, há que ser realmente preciso. Ainda que parece que isto está tudo ligado, com o passar do tempo descobre-se que existem relações prioritárias e que “nem tudo se pode integrar”; melhor dizendo, que a integração do treino deveria seguir alguns modelos que permitem extrair deste conceito o máximo proveito.

Estas três relações prioritárias a que se faz referência está assim agrupada em duos :

- Força e técnica.
- Velocidade de reacção e táctica individual.
- Resistência e sistema de jogo.

2.1. Força e Técnica

- A relação que se estabelece entre a força e a técnica, parte da técnica. A selecção dos conteúdos e categorias de força no Hóquei em Patins deve obedecer as categorias de acções técnicas que os jogadores desenvolvem e necessitam dominar no jogo.
- Neste sentido, no lugar das tradicionais força – resistência, força – máxima e força explosiva, as categorias no Hóquei em Patins podíamos defini-las como força de remate, força de deslocação, força de luta e que o trabalho que aplicamos se destinem em definitivo aos grupos musculares responsáveis que produzem a força necessária para essas acções.
- E, por outro lado, os diferentes níveis de aproximação à especificidade do gesto vão graduar o trabalho de menos a mais “integrado” nas categorias da força geral, força dirigida e força especial.

2.2. Velocidade de reacção e tática individual

- Esta é uma das relações mais importantes e a que se presta menos atenção.
- Quando treinamos a velocidade de reacção devemos buscar estímulos e respostas específicas. A especificidade do estímulo depende da idoneidade da resposta que lhe está associada. Quer dizer se queremos “integrar” o treino de velocidade, não basta tão somente propor estímulos visuais como específicos pela acção de que o canal visual seja prioritário na tomada de informação durante o jogo, mas, que esses estímulos do exercício deveriam ser os mesmos que vão desencadear as respostas específicas na competição.
- No trabalho de melhora de velocidade mediante estímulos técnico - táticos reproduz-se a **manifestação integrada** da mesma maneira que sucede durante a actividade competitiva.

2.3. Resistência e sistemas de jogo

A integração óptima da resistência faz referência ao sistema de jogo que queremos utilizar, em especial, adaptado aos sistemas de treino da capacidade anaeróbia láctica. Quanto tempo dura uma fase defensiva? Quanto tempo dura um ataque? Em média poderíamos responder 1,30 - 2 minutos.

Essas necessidades energéticas supõem adaptações ao trabalho com presença de ácido láctico (ou nas condições em que se pode produzir).

Para esta fórmula de trabalho podemos associar:

- Os exercícios defensivos de sistema a actividades de máxima intensidade durante 2 minutos.
- O treino da resistência anaeróbia láctica com exercícios do sistema defensivo (individuais ou colectivos).

A especificidade dos estímulos que suporta um jogador de Hóquei em Patins, faz que o sistema adequado de treino da resistência seja contínuo variável.

O ponto chave a realizar no trabalho de resistência consiste em fazer aparecer os conteúdos "integrados" no substrato energético que aparecem durante a competição.

(...)

3) A UTILIZAÇÃO DO TREINO INTEGRADO DURANTE O MICROCICLO

Seirul - lo (2001) : *"segundo a proposta de micro – estruturação, a semana é a unidade fundamental na estrutura da Planificação, pois o jogador necessita adequar os seus processos de optimização para poder render a um nível suficiente, um ou dois dias dentro desse microciclo semanal"*.

O treino integrado é uma ferramenta que o treinador possui para propor tarefas. Não é um fim em si mesmo, mas que serve para pôr em forma os jogadores quando necessitamos.

Para tanto, o melhor que podemos fazer do treino integrado aparece quando necessitamos compilar o microciclo de treino. O bloco básico de planificação do Hóquei em Patins é o microciclo (não a sessão) no decorrer de uma semana temos tempo suficiente para prestar atenção a todos os conteúdos necessários para preparar a competição seguinte com garantias, enquanto que esta perspectiva ampla perde-se quando preparamos a semana sessão a sessão.

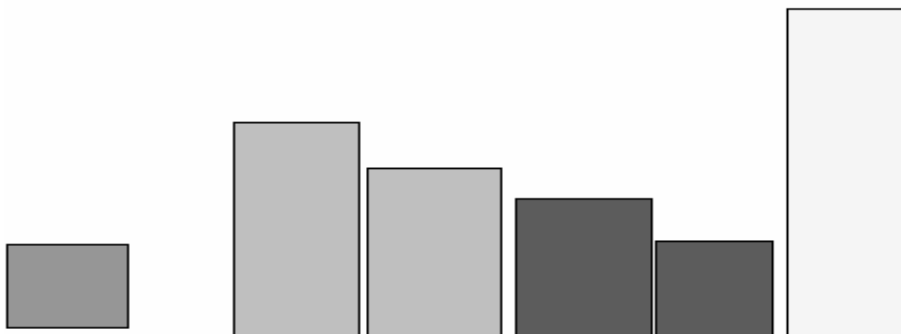
(...)

(...)

- Força e resistência devem ser separadas da competição para obter a sobre compensação no fim de semana.
- O sistema de ataque (cheio de situações que são necessárias recordar) deveria estar colocado "cognitivamente" próximo do dia da competição, por isso é aconselhável colocá-lo à Sexta – Feira.
- O treino do sistema defensivo pode ser à Quarta-Feira ainda que esse deve ser o dia de maior intensidade da semana e além disso é um conteúdo que pode integrar-se facilmente com o treino da resistência, portanto, esta pode aparecer no dia central na última hora (especialmente se se jogou ao domingo) deixando a velocidade para a Sexta-Feira.
- O resto dos conteúdos necessários para ir melhorando ou aperfeiçoar/corrigir os aspectos individuais e de grupo podem colocar-se nos espaços que restam.

FASES DO MICROCICLO

- 1. FASE DE RECUPERAÇÃO DO JOGO ANTERIOR**
- 2. FASE ESTIMULADORA**
- 3. FASE DE RESTABELECIMENTO**
4. FASE DE JOGO OU COMPETIÇÃO



4) CONCLUSÕES

O treino integrado não é a panaceia (remédio para todos os males); não pode ser usado todo o ano.

Serve para pôr em forma os (as) jogadores (as) e a equipa, mas não devemos esquecer o nível basal dos jogadores que aumenta mais quando as preparações são estimuladas, em primeiro lugar, de maneira selectiva. Um passo posterior com treino integrado permitirá ao(a) jogador(a) poder usar essa melhora de forma correcta e adequada na competição.

No alto rendimento é de imprescindível aplicação para alcançar o máximo rendimento dos (as) jogadores (as) nos momentos de se porem em forma.



FIM

Horácio Honório
Curso de Treinadores – Nível III