

Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

II Curso de Pós-Graduação em Treino Desportivo



Opção em Hóquei Patins

Observação do Microciclo

Trabalho realizado no âmbito da disciplina de Opção em Hóquei Patins, leccionada pelo Prof. Luís Sénica.

João Pedro Jorge Simões

Rio Maior

Maio de 2003

*Toda a teoria deve ser feita para ser posta em prática,
e toda a prática deve obedecer a uma teoria.*

*Só os espíritos superficiais desligam a teoria da prática,
não olhando a que a teoria não é senão uma teoria da prática,
e a prática não é senão a prática de uma teoria.*

*Quem não sabe nada de um assunto,
E consegue alguma coisa nele por sorte ou acaso,
chama teórico a quem sabe mais e,
por igual acaso, consegue menos.*

*Quem sabe, mas não sabe aplicar - isto é,
Quem afinal não sabe
Porque não saber aplicar é uma maneira de não saber - ,
tem rancor a quem aplica por instinto,
isto é, sem saber que realmente sabe.*

*Mas, em ambos os casos,
Para o homem são de espírito e equilibrado de inteligência,
há uma separação abusiva.
Na vida superior a teoria e a prática complementam-se,
foram feitas uma para a outra.”*

Fernando Pessoa

Índice

Índice.....	Pag.ª3
Introdução.....	Pag.ª4
Observação do Microciclo	
Secção de treino n.º 1.....	Pag.ª5
Secção de treino n.º 2.....	Pag.ª7
Secção de treino n.º 3.....	Pag.ª9
Secção de treino n.º 4.....	Pag.ª11
Secção de treino n.º 5.....	Pag.ª14
Síntese dos objectivos do microciclo.....	Pag.ª15
Momento Competitivo	
Antes.....	Pag.ª16
Durante.....	Pag.ª17
Após.....	Pag.ª18
Reflexão sobre o modelo de formação do Paço de Arcos.....	Pag.ª23
Questionário ao Treinador da equipa Paulo Batista.....	Pag.ª24
Conclusão.....	Pag.ª30
Simbologia Utilizada.....	Pag.ª31
Referências Bibliográficas.....	Pag.ª32

Introdução

A elaboração do presente Microciclo surge inserida na cadeira de Opção em Hóquei Patins da Pós-Graduação em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, leccionada pelo Prof. Luís Sénica.

A escolha do Paço de Arcos foi inevitável devido à grande admiração pelo modelo de formação de atletas seguido neste clube, que lhe possibilita a constituição de uma equipa sénior competitiva composta *grosso modo* por atletas aí formados. Penso que cada vez mais o futuro desportivo passa por clubes que apostem claramente na formação de atletas e, desta forma o Paço de Arcos poderia transmitir-me conhecimentos e informações que mais tarde teria a hipótese de colocar em prática.

Este documento está dividido em três fases:

- Uma primeira fase, onde se encontram as informações respeitantes ao microciclo observado, onde encontramos as secções de treino realizadas, bem como o momento competitivo observado (jogo Barcelos - Paço de Arcos);

- Uma segunda fase, relacionada com o modelo de formação seguido no clube, onde realizo uma análise e reflexão pessoal sobre o mesmo.

- E, por último, uma terceira fase, composta por um questionário colocado ao treinador Paulo Batista que foca diversos aspectos respeitantes ao funcionamento da equipa e do clube.

Espero conseguir "relatar" de forma sucinta e concreta o que se passou durante a semana de treinos de 24 a 30 de Março com a equipa sénior do Paço de Arcos, semana esta de fulcral importância para a obtenção dos objectivos desportivos que a equipa se propôs alcançar.

Secção de treino n.º1	24/03/03	2.ªfeira	11h	Duração: 1h15m
Objectivo: Manutenção / Aumento da resistência Aeróbia. Aumento dos Índices de confiança / precisão de passe em progressão.				

1.º Momento (20m)

No início o treinador dialogou com os atletas com o intuito de os fazer perceber a importância do trabalho, entrega e concentração nos treinos e jogos futuros de forma a conseguirem ainda alcançar os objectivos predefinidos, que passavam pela qualificação para a *poule A*.

Nota - Por motivos compreensíveis não presenciei este diálogo por ser um elemento alheio ao grupo, pelo que a minha presença poderia "intimidar" os elementos da equipa. O assunto deste diálogo foi-me antecipadamente transmitido pelo treinador.

2.º Momento (15m)

Patinagem de frente realizando treino aeróbio intervalado com variações de intensidade entre os 50%, 80% e 100% da capacidade individual, o percurso percorrido pelos atletas variou entre a forma Oval, Oito e Zig-Zag.

Nota - Os níveis de intensidade apresentados são baseados numa avaliação inicial da capacidade individual dos atletas.

3.º Momento (5m)

Alongamentos

Nota - Sem orientação por parte do treinador, estes foram realizados livremente pelos atletas.

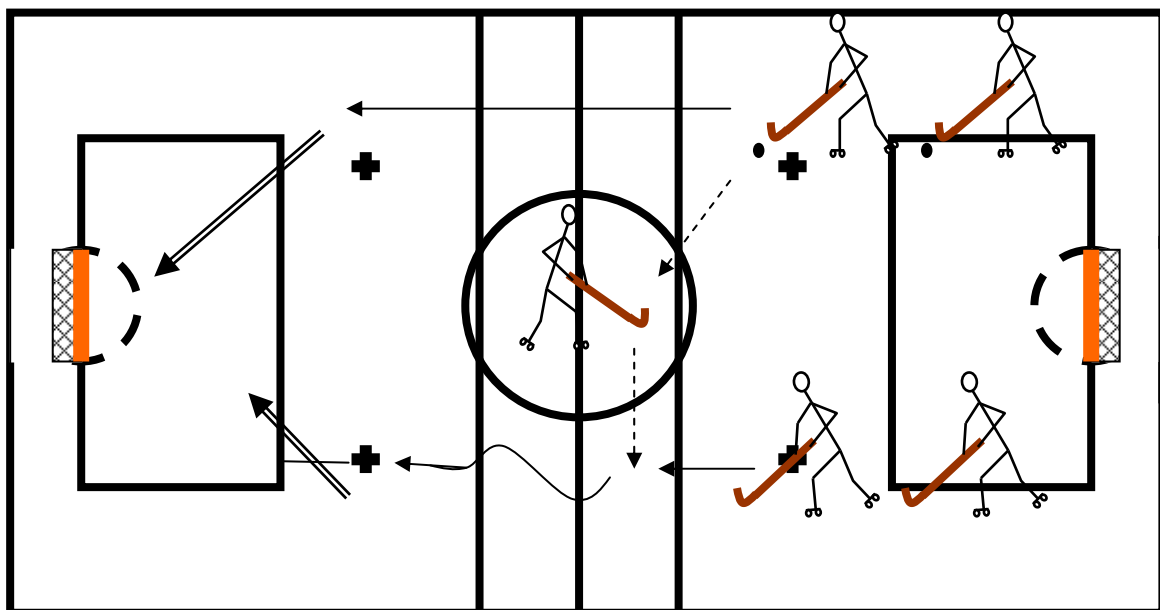
4.º Momento (10m)

Finalização 1x0, para ambas as balizas, utilizando: o remate de pulso (curta distância), o remate varrido precedido de uma meia volta (média distância), o remate batido precedido de uma travagem lateral (longa distância).

Nota - As informações e correcções foram introduzidas por parte do treinador aquando da introdução / realização de um movimento novo.

5.º Momento (20m)

Finalização 2x0 para ambas as balizas (saindo de uma até a outra) precedidos de um passe a um atleta que se encontra no meio do ringue (este vai trocando através de um sistema de rotação entre todos) com as seguintes variações: passes paralelos (simples), com um cruzamento, com passe e corte perpendicular à baliza e com simulação de 2x1 (sem oposição).



Nota - Nesta fase os feedbacks do treinador foram constantes, corrigindo, incentivando e responsabilizando os seus atletas.

6.º Momento (5m)

Alongamentos

Nota - (igual ao 3.º Momento. Sem orientação por parte do treinador, estes foram realizados livremente pelos atletas).

Aspectos importantes observados durante o treino

- A equipa treinou com uma intensidade bastante elevada.
- As situações de passe foram realizadas com muito empenho e concentração.
- Os contra-ataques foram realizados a uma elevada velocidade.

Secção de treino n.º2	25/03/03	3.ªfeira	18h30m	Duração: 1h30m
Objectivo: Sistema defensivo (introdução dos elementos característicos do próximo adversário). Posse de bola. Finalização (treino de guarda-redes)				

1.º Momento (5m)

Cada atleta "brincou" livremente pela pista com uma bola.

2.º Momento (10m)

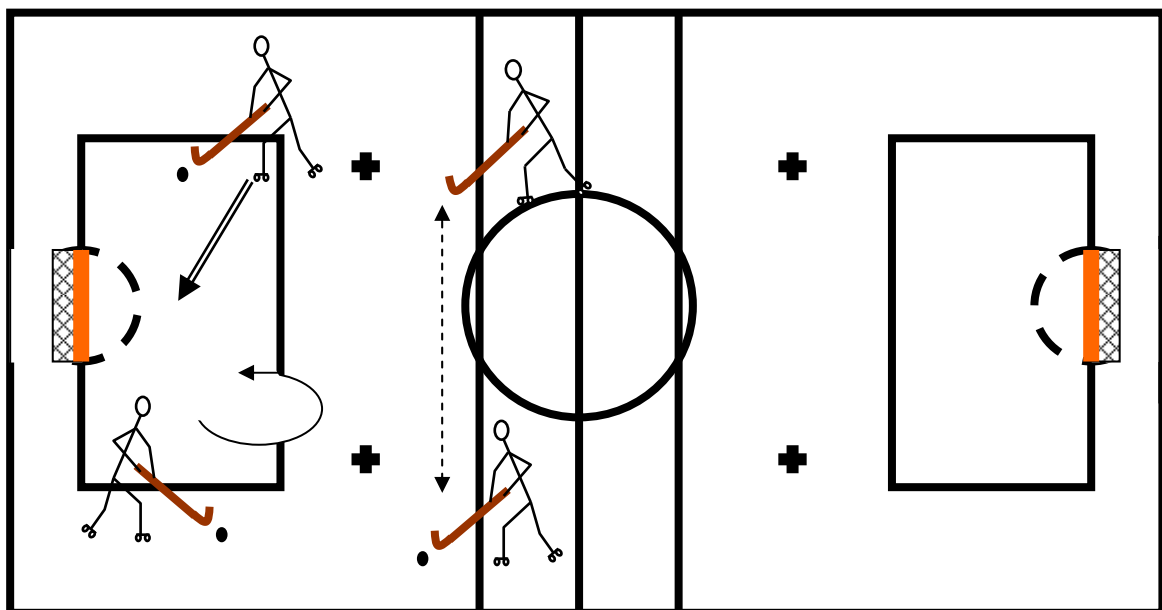
Grupos de dois atletas, realizando passe batido ou varrido, de curta, média e longa distância. Realizando o exercício de forma alternada, parado e em movimento.

3.º Momento (10m)

Jogo dos passes (duas equipas, onde uma realizou posse de bola através de passes sucessivos tentando evitar que os adversários os interceptassem; quando tal acontecia invertiam-se os papeis).

4.º Momento (20m)

Situações de finalização alternadas entre 1x0 (remates batidos de curta e média distância, em zona frontal e lateral) e 2x0 (apenas para uma baliza).



5.º Momento (10m)

Jogo condicionado com incidência no rigor defensivo e rápida saída para o contra-ataque.

6.º Momento (25m)

Jogo formal com incidência na posse de bola

Nota - Sempre que existiu algum ponto a rectificar relacionado com o aspecto ofensivo o treinador interrompeu o jogo e forneceu à equipa instruções / informações pertinentes.

7.º Momento (15m)

Situações de saída para o contra-ataque 1x0, 2x1, 3x2.

8.º Momento (5m)

Retorno à calma descontraindo livremente cada um com uma bola.

Alongamentos

Nota - Orientação por parte do Preparador Físico.

Aspectos importantes observados durante o treino

O rigor e a concentração com que os atletas realizaram a tarefa mais insignificante foram enormes.

Todos os lances foram disputados com bastante virilidade e combatividade.

As instruções / correcções do treinador foram muito específicas e os atletas esforçaram-se por rectificar.

Secção de treino n.º3	26/03/03	4.ªfeira	11h30m	Duração: 1h
Objectivo: Acções tácticas defensivas. Preparação ofensiva específica (preparação para o jogo seguinte)				

1.º Momento (10m)

Jogo Lúdico (Jogado com as mãos semelhante ao jogo "bola ao capitão")

Nota - Este jogo teve como objectivo predispor os atletas para o treino (motivação), uma vez que realizaram uma sessão de treino na noite anterior e apresentavam sinais evidentes de fadiga

2.º Momento (5m)

Alongamentos.

Nota - Sem orientação por parte do treinador, estes foram realizados livremente pelos atletas.

3.º Momento (5m)

Cada atleta coloca uma bola livremente e finta um dos guarda-redes.

4.º Momento (25m)

Jogo Formal.

Nota - Este momento foi precedido de algumas informações táticas: Em termos defensivos acompanhar sempre o jogador adversário com e sem bola principalmente na área defensiva. Em termos ofensivos atacar a baliza adversária numa primeira fase com 2 atletas e mais tarde com o aparecimento do 3.º. Outro aspecto focado foi a necessidade de não se perder a posse de bola através de passes interceptados pelo adversário.

5.º Momento (10m)

Situações de saída para o contra-ataque 2x1.

Nota - O intuito deste exercício foi o de melhorar a precisão do "último passe" ou "assistência" bem como da escolha da melhor opção (passe ou remate).

6.º Momento (5m)

Alongamentos.

Nota - (igual ao 2.º Momento, Sem orientação por parte do treinador, estes foram realizados livremente pelos atletas).

Aspectos importantes observados durante o treino

Em termos defensivos todos os lances foram disputados com bastante virilidade e combatividade.

Embora os atletas se entregassem ao jogo a 100%, fisicamente não se encontravam muito disponíveis, o que fez com que os erros ofensivos, fruto da dificuldade de raciocinar, fossem surgindo com alguma naturalidade.

O treino foi mais curto devido ao cansaço evidenciado pelos atletas, têm agora cerca de 40h para recuperar e apresentarem-se na "máxima força" no treino de quinta-feira.

Secção de treino n.º4	27/03/03	5.ªfeira	19h30m	Duração: 1h45m
Objectivo: Acções defensivas típicas (rotinas existentes) para o jogo de sábado Situações de 2x2 na zona intermediária e defensiva				

1.º Momento (30m)

Visionamento de um vídeo de um jogo da equipa adversária.

Nota - Nesta fase o treinador alertou os atletas para os aspectos em que o Paço de Arcos teria que ser muito rigoroso, assim:

- Manter sempre as marcações (com e sem bola) especialmente dentro da zona defensiva;

- Fazer na zona intermédia uma marcação mais apertada ao atleta Sérgio Silva do Barcelos para que este não possa utilizar a meia distância e estar atento ao bloqueio que o Barcelos utiliza para libertar este jogador;

- Tentar concretizar as situações de superioridade numérica no ataque (2x1,3x2). Tal só será possível com uma decisão correcta por parte do portador da bola.

Por ultimo apelou à auto-preparação, à entrega e à união por parte dos jogadores, pois só desta forma será possível vencer o adversário.

2.º Momento (10m)

Mobilização Geral (exercícios de mobilidade articular, activação funcional cardio-respiratória)

Nota - nesta fase os atletas patinavam realizando uma trajectória oval (passando por trás das balizas) e o preparador físico assumia a liderança dos movimentos a realizar.

3.º Momento (5m)

Condução de bola (os atletas patinavam livremente pela pista, executando rotações, travagens, remates, passes à tabela, etc.).

4.º Momento (5m)

Passe 2 a 2 (os atletas, divididos em grupos de dois e realizando passes livremente pela pista paravam ao sinal do treinador e executavam os passes parados. Consoante o local onde os atletas estivessem assim alternavam passes curtos, médios e longos, de forma batida ou varrida e parados ou em movimento).

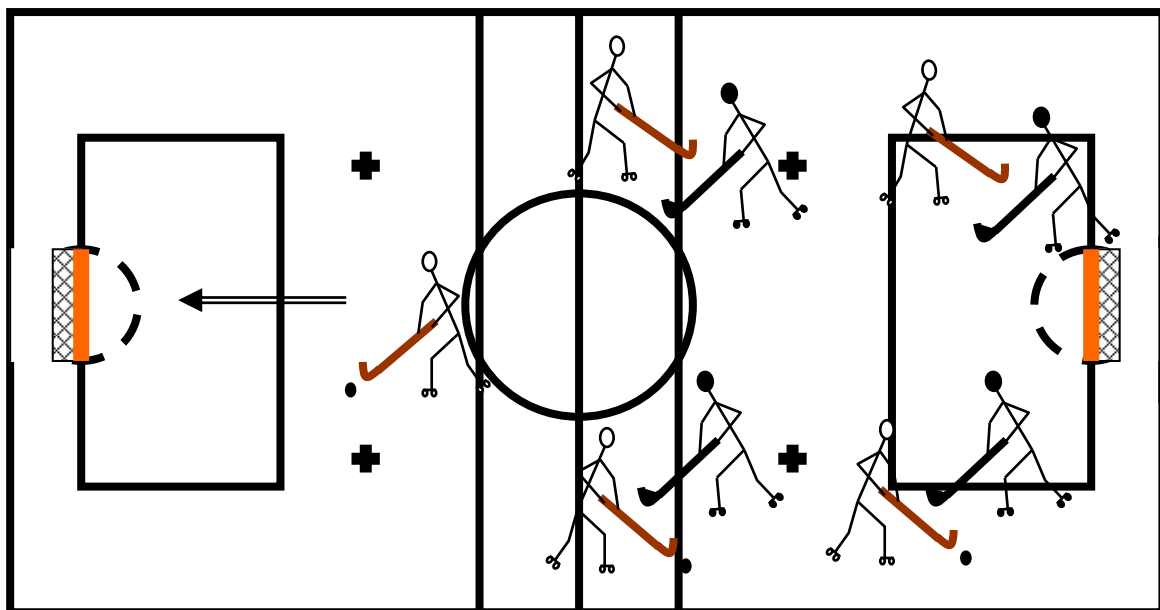
5.º Momento (5m)

Alongamentos (orientados pelo Preparador Físico).

6.º Momento (20m)

Finalização e acções tácticas defensivas.

A equipa foi dividida em dois grupos onde um trabalhava a finalização (remate meia distância, finta, e remate de pulso) para uma baliza e o outro realizava acções tácticas defensivas: acção dos avançados em não permitir que os opositores penetrem na zona da área; acção dos defesas em termos de agressividade defensiva e a manutenção da marcação HxH independentemente de bloqueios e cruzamentos dos adversários.



7.º Momento (25m)

Jogo formal.

Nota - Sensivelmente a meio do jogo e após um minuto para se refrescarem, o treinador reuniu os atletas e focou a necessidade de utilizarem maior rigor nas

acções defensivas e em situação de ataque o portador da bola ter a capacidade de tomar a melhor opção sobre o que lhe fazer.

8.º Momento (5m)

Alongamentos (orientados pelo Preparador Físico).

Aspectos importantes observados durante o treino

Durante o jogo formal as interrupções realizadas pelo treinador com o intuito de introduzir instruções ou informações pertinentes foram em menor número do que nos treinos anteriores, de forma a simular o jogo formal e poder avaliar o rendimento dos seus atletas.

Secção de treino n.º5	28/03/03	6.ªfeira		
Nota - Esta secção de trabalho foi cancelada pelo treinador devido ao facto de ter sido uma semana muito intensa em termos físicos e psicológicos e como tal este entendeu que devia aumentar o tempo de recuperação dos atletas.				

Síntese dos objectivos do microciclo

Secção de treino n.º1	24/03/03	2.ªfeira	11h	Duração: 1h15m
Objectivo: Manutenção / Aumento da resistência Aeróbia. Aumento dos Índices de confiança / precisão de passe em progressão.				
Secção de treino n.º2	25/03/03	3.ªfeira	18h30m	Duração: 1h30m
Objectivo: Sistema defensivo (introdução dos elementos característicos do próximo adversário). Posse de bola. Finalização (treino de guarda-redes)				
Secção de treino n.º3	26/03/03	4.ªfeira	11h30m	Duração: 1h
Objectivo: Acções tácticas defensivas. Preparação ofensiva específica (preparação para o jogo seguinte)				
Secção de treino n.º4	27/03/03	5.ªfeira	19h30m	Duração: 1h45m
Objectivo: Acções defensivas típicas (rotinas existentes) para o jogo de sábado Situações de 2x2 na zona intermediária e defensiva				
Secção de treino n.º5	28/03/03	6.ªfeira		
Nota - Esta secção de trabalho foi cancelada pelo treinador devido ao facto de ter sido uma semana muito intensa em termos físicos e psicológicos e como tal este entendeu que devia aumentar o tempo de recuperação dos atletas.				
Competição	29/03/03	Sábado	21h	
Jogo: Barcelos - Paço de Arcos				

Barcelos - Paço de Arcos (29/03/03, 21h)

Antes

A equipa saiu de Paço de Arcos às 13h, parou na área de Serviço de Pombal cerca de 15m e chegou a Barcelos às 17h45m. Aí dirigiu-se a um restaurante para lanchar e os atletas tiveram cerca 1h30 para repousar (ler, ver TV, conversar, etc.). O ambiente era tranquilo e a equipa estava ciente da responsabilidade que o jogo que iriam disputar acarretava.

A prelecção do treinador foi dada por volta das 19h15m no restaurante.

Aspectos focados durante a prelecção:

Em termos defensivos: comportamento dos avançados (manter o HxH, evitar os bloqueios, e ter especial atenção à movimentação do Sérgio Silva evitando que este use a poderosa meia distância); comportamento dos defesas (alerta para o duelo individual e responsabilidade na marcação).

Em termos ofensivos: alargar o espaço de ataque através de penetrações sem bola na zona lateral; rapidez para a saída para o contra-ataque; escolha da melhor opção por parte do portador da bola; atacar numa fase inicial com dois jogadores aparecendo posteriormente o terceiro.

Por último um alerta à necessidade de se apoiarem durante todo o jogo e um apelo ao lado humano com o intuito da necessidade de se transcenderem.

Por volta das 20h a equipa deslocou-se para o pavilhão e às 20h15m iniciou, sob orientação do preparador físico, o aquecimento. Às 20h45m a equipa recolheu aos balneários.

Nota - durante a prelecção a concentração dos atletas era enorme e todas as palavras eram escutadas com muita atenção.

Durante

A equipa surge em campo com boa dinâmica mostrando que estava disposta a discutir o resultado.

Em termos ofensivos o Paço de Arcos dispôs de muitos contra-ataques em superioridade numérica, mas a assistência para o golo era normalmente interceptada fruto de uma incorrecta tomada de decisão do portador da bola (este aspecto foi muito treinado durante a semana). Este facto, aliado ao desnivelar do marcador favorável ao Barcelos, foi afectando o Paço de Arcos que, embora não tendo deixado "*cair os braços*", deixou de ter a clarividência evidenciada na fase inicial do jogo.

Em termos defensivos todos os pontos focados durante a semana foram postos em prática, o que dificultou a acção colectiva dos adversários que resolveram individualmente o que a equipa não conseguiu. Os golos adversários surgem de lances onde os aspectos defensivos treinados durante a semana não tiveram influência.

O resultado acaba por ser justo e a vitória do Barcelos não sofre contestação. Contudo, se o Paço de Arcos tivesse concretizado 15% dos lances de que dispôs, principalmente na fase inicial, de superioridade numérica no ataque, a história do jogo seria totalmente diferente.

Após

Em termos anímicos a equipa estava, obviamente, abatida e na expectativa dos resultados dos mais directos adversários de forma a saber se seria ainda possível na última jornada alcançar os objectivos a que se propôs.

O treinador da equipa referiu que em termos defensivos devia ter existido mais mobilidade defensiva (capacidade de entreaajuda por parte dos atletas), bem como em termos ofensivos a ineficácia do contra-ataque na fase inicial do jogo que condicionou o marcador e que originou, mais tarde, e devido ao resultado desfavorável, um ataque mais forçado o que possibilitou o contra-ataque adversário e se traduziu no resultado final.

Reflexão

O Paço de Arcos é, sem dúvida, um modelo a seguir por outros clubes no que diz respeito à formação de atletas com um nível competitivo bastante considerável.

Para comprovarmos esta afirmação basta recorrermos aos inúmeros êxitos desportivos que o clube tem alcançado nos escalões de formação, bem como à constituição actual do seu plantel sénior onde encontramos bastantes atletas formados no próprio clube.

O clube apresenta um conjunto de treinadores e dirigentes de grande qualidade que realizam um trabalho muito sério e fundamentado, trabalho esse que tem permitido retirar bastante proveito em termos desportivos.

Se tenho que reconhecer que em termos desportivos o Paço de Arcos tem sido sem dúvida um exemplo de como formar bons jogadores de hóquei patins também me parece necessário referir que o facto de excluir jogadores aquando da passagem para o escalão de iniciados de forma a seleccionar os atletas com um desenvolvimento dentro da prática da modalidade mais elevado me parece prejudicial ao compromisso que a meu ver os clubes terão que ter, cada vez mais, com a sociedade, estou a falar da formação dos cidadãos.

Como sabemos, e durante todo o percurso de formação de atletas, as equipas acabam por ser constituídas por jovens bastante heterogéneos no que diz respeito à sua aptidão individual para a prática da modalidade. Surgem aqui inevitavelmente e a título pessoal duas questões em relação ao actual modelo de formação desenvolvido no Paço de Arcos.

Porque são excluídos por volta dos 14 anos os atletas menos aptos, aqueles que durante o seu percurso de formação foram demonstrando menos qualidades que os restantes?

Sem querer particularizar os exemplos, muitos são os casos, na nossa modalidade, de atletas que têm um percurso mediano ou mesmo medíocre até aos 16, 17 anos e se revelam nos escalões de Juniores e Séniores como atletas de um nível considerável ou mesmo de elite.

Não estou a dizer que a selecção dos mais aptos prejudica o desenvolvimento dos atletas, pois como é lógico só com grupos homogéneos poderemos direccionar e potencializar as aprendizagens dos nossos jovens. Não seria possível diferenciar os atletas dividindo-os em duas equipas uma onde estariam os atletas mais aptos e outra composta pelos menos hábeis pois seleccionar é muito diferente de excluir...

Os clubes que fazem uma selecção de jovens para representar uma equipa, sendo feita uma exclusão dos que caso não demonstrem boas capacidades de desempenho da modalidade em causa, põem por vezes fim às suas actividades físicas tão importantes na juventude. É aqui que surge a eliminação precoce, mesmo que alguns jovens não tenham atingido a maturação necessária para desempenhar as tarefas exigidas pois, como sabemos, no período pós-pubertário os atletas podem melhorar significativamente o seu desempenho. Não é previsível de que forma é que um indivíduo vai evoluir.

Como refere *Jorge Araújo (1988)*, a preparação dos jovens deve ser encarada no âmbito plurianual e sem preocupações de resultados imediatos. São não só os clubes através dos dirigentes e treinadores mas também os pais quem devem preparar os

atletas de forma correcta. Um dos princípios mais violados é o da progressão, pois deseja-se obter resultados imediatos, desrespeitando a carreira a longo prazo dos adultos. Portanto, é importante ter sempre presente o princípio da progressão na prática desportiva dos jovens.

Não será possível seleccionar os mais aptos dos restantes mas permitindo a continuidade da prática daqueles jovens que, pela sua imaturidade emocional, limitações físicas ou sensoriais, ou ainda pela dificuldade de aprendizagem que manifestam se revelam menos aptos que os restantes colegas de equipa?

Sei que as condições humanas, como treinadores e dirigentes ou materiais, como instalações e meios financeiros que viabilizam a prática desportiva não abundam nos clubes, mas será que as que existem só possibilitam a prática dos mais aptos?

Se os clubes mostrarem de uma vez por todas que podem ter um papel fulcral na formação integral dos jovens não estarão os seus pais disponíveis para contribuir mais activamente com meios que viabilizem essa prática? Porque razão por exemplo pagam os pais a peso de ouro uma hora de explicação de matemática ou qualquer outra disciplina? A meu ver é porque consideram que essa hora contribui para a formação do seu filho, e, desta forma, cabe aos clubes conseguir demonstrar à sociedade em geral que a hora que os jovens passam no treino pode ter um enorme contributo para a sua formação de jovens.

Não podemos nunca, como formadores (clubes e treinadores), dissociar a formação do atleta da formação da personalidade. Desta forma, um clube de formação terá sempre que entender a necessidade de ser carinhoso sem ser condescendente, de apoiar e até mesmo promover a independência dos seus praticantes e de olhar as pessoas como individualidades, tratando-os a todos de uma forma imparcial pois desempenham uma função central no desenvolvimento do jovem, do ponto de vista físico, psicológico, emocional e social.

Ter sucesso no treino de jovens é bem mais do que ajudar o praticante a ganhar. Se essa componente não deixa de ser importante, a formação dos atletas tem também de ajudar os jovens a gostarem de aprender novos elementos da modalidade, a lidar com os altos e baixos da competição e a desenvolver a auto-estima e a autoconfiança.

Neste momento, e a meu ver, o papel que os clubes têm vindo a desenvolver não está a ser devidamente optimizado, pois a grande preocupação é a selecção de valores para integrarem as suas equipas com um único objectivo: a vitória, não se preocupando em criar um meio para proporcionar condições de prática desportiva aos jovens, todos os jovens...

Em jeito de conclusão, há que ter bem presente os direitos da criança em relação à prática desportiva. E *Sidónio Serpa (1996)* demonstra bem esses direitos:

- Direito de praticar desporto, independentemente das suas habilidades ou dificuldades;
- O direito a divertir-se e jogar como criança, e de beneficiar de um ambiente saudável e com toda a segurança;
- O direito a ser tratado com dignidade, treinado, orientado e dirigido por pessoas competentes;
- O direito a ser submetido aos treinos adequados aos ritmos individuais bem como a ter tempo para descansar;
- O direito a ser confrontado com crianças da sua idade, que tenham as mesmas possibilidades de obter sucesso participando em competições apropriadas;
- O direito em praticar desporto;
- O direito de NÃO SER UM CAMPEÃO

1 - Utiliza um microciclo semanal tipo, no trabalho semanal com a sua equipa?

A tipificação de um microciclo depende como é evidente, do tipo de microciclo que variará ao longo da época. Conforme os períodos da época - que condicionam os mesociclos - o tipo de microciclo varia.

No período competitivo onde regra geral temos um jogo por semana, no que ao treino técnico diz respeito, procuramos numa semana, geralmente de 5 treinos - 1 por dia - orientar os primeiros 2 treinos na correcção dos aspectos técnicos que estiveram menos bem no jogo anterior. A partir do 3º treino começamos a introduzir elementos técnicos que pensamos importantes para o próximo jogo, sendo que no 4º e 5º treino procuramos fornecer o máximo de informação sobre a equipa que vamos defrontar, condicionando todo o treino em função daquilo que pensamos ir ser o jogo.

Nota: por treino técnico entenda-se a técnica e tática individual assim como a tática colectiva.

2 - Há diferenças nos tipos de microciclo nos vários períodos da época?

É claro que num período preparatório que englobe dois microciclos diferentes, um com objectivos gerais quer na valência técnica quer na valência física, outro com objectivos técnico e físicos específicos os diferentes microciclos que os compõem terão de ser diferentes.

Outro exemplo de um microciclo diferente será um microciclo de regeneração que poderá ser necessário após um microciclo de grande intensidade competitiva.

3- Tendo em conta que tem uma semana de treino tipificada, que objectivo persegue em cada dia / sessão que a constituem?

Depende como é evidente do período em que está inserida a sessão. Como não pode deixar de ser os objectivos definidos para cada sessão terão de estar em consonância com os objectivos do microciclo, do macrociclo, etc.

4- Considera que a utilização de exercícios de dominante técnico/táctica deva ocorrer desde o início da época? Ou considera que os de dominante física são os mais importantes neste período?

Considerando que estamos a falar de treino de alto rendimento na modalidade de Hóquei em Patins, pois se o enquadramento for diferente os objectivos subjacentes serão diferentes, para mim cada vez mais o treino das várias capacidades -técnicas ou físicas - terá de ser o mais integrado possível, pois a procura do desempenho máximo obriga a uma especialização cada vez maior na execução técnica específica, daí que considere que no que à coreografia do treino diz respeito esta, procurando atingir os objectivos físicos subjacentes terá de caminhar para a especificidade da modalidade.

Se conseguirmos atingir objectivos físicos "dentro" da prática da nossa modalidade, melhor.

5- Qual a importância da análise do último jogo realizado para a preparação do jogo seguinte?

Tem uma grande importância, pois a recolha de dados (sejam subjectivos ou objectivos) quer no que diz respeito a aspectos individuais quer a aspectos colectivos, permite aferir da condição da equipa. É evidente que estará sempre subjacente na preparação do próximo jogo não só aquilo que se fez mas também aquilo que se tem de fazer especificamente para o próximo jogo.

6 - Que tipo de planeamento utiliza? Semanal, quinzenal, etc. Porquê?

Procuro executar um planeamento de acordo com o calendário de provas a que a equipa vai estar sujeita. A partir daí procuramos periodizar o treino dividindo-o em mesociclos e microciclos que poderão ter uma duração variável.

A variabilidade do calendário obriga a muitas alterações, assim como por exemplo a chamada a selecções nacionais que acontecem aleatoriamente havendo um nítido conflito entre o planeamento da equipa e a disponibilidade dos jogadores que se vêm envolvidos em provas diversas, o que provoca a impossibilidade de previsão de momentos óptimos e menos bons.

7- Realiza durante o microciclo um diálogo com os atletas formal (com horário e objectivos previamente planificados). Se sim, quando e qual o objectivo?

Vários diálogos são feitos com os atletas, concretamente sempre no início de uma sessão de treino. No entanto outros diálogos em grupo, restrito ou não, e particularmente, também são feitos de acordo com aquilo que se entenda necessário, abordando todo o tipo de questões que digam respeito à vida e rendimento do grupo em geral.

Numa actividade onde o grupo está sempre a ser posto à prova e onde os conflitos são fáceis de aparecer face à constante exigência máxima, por vezes a própria formalidade é contraproducente pelo que as reuniões com o grupo podem ser ou não marcadas formalmente.

8- Realiza durante um microciclo algum treino ou período de treino em que os atletas se encontram de sapatilhas? Porquê?

Geralmente não. No entanto por uma questão de introdução de elementos que quebrem a rotina poderá haver unidades de treino que requeiram a utilização de sapatos de ténis.

9- Realiza a observação do jogo (Estatística)? O que observa? Como utiliza os dados obtidos?

Não e considero que é uma lacuna no processo de treino que ministro. Uma primeira razão prende-se com o facto de ainda não ter definido um conjunto de parâmetros cuja observação e registo seja importante para direccionar o processo de treino. Reconheço que é uma deficiência. A segunda razão tem a ver com o facto de não ter suporte logístico para o registo dos dados.

10 - Observa as equipas adversárias? Se sim como (pessoalmente, vídeos, etc.) O que vê altera a planificação dos microciclos?

É evidente que sim, recorrendo a todo o tipo de observação possível e também recolhendo todo o tipo de informação que diga respeito às equipas adversárias.

Os dados que recolho condicionam os microciclos.

11- Como é feito o planeamento? Por si? Pelo preparador físico? Por ambos? Quando e onde?

É feito pela equipa técnica assim que temos conhecimento do calendário anual de provas.

12- A escolha de jogadores que compõem o plantel foi sua? Teve a influência de alguém? O que levou a optar por estes e não por outros?

A escolha dos jogadores depende em primeiro lugar dos objectivos que o Clube traça para o seu Hóquei em Patins. Objectivos esse que são condicionados pelo património humano do Clube. Um clube como o C.D. Paço de Arcos que dispõem de atletas nas suas camadas jovens que se revelam nas selecções nacionais, tem de orientar a constituição da sua primeira equipa para que o potencial desses jovens apareça e o Clube tire daí o seu retorno desportivo. Portanto a definição de critérios de constituição das equipas terá de levar em linha de conta a realidade do Clube. Por outro lado nessa definição de critérios serão levados em linha de conta outros aspectos que condicionem o atingirem dos objectivos definidos.

Para se operacionalizar os critérios de definição da equipa é evidente que o treinador terá uma palavra a dizer, assumindo escolhas que materializem os objectivos definidos.

Portanto em última análise a escolha de jogadores é um processo que passa pela consonância de várias pessoas, traduzindo um objectivo comum que não é mais que o objectivo do Clube, entidade colectiva.

Conclusão

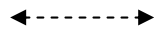
A observação é sem dúvida uma actividade de origens remotas. O homem sempre observou a realidade que o envolve com o intuito da sua apreensão. A observação deste microciclo e a consequente realização deste documento conseguiu levar o seu autor a uma reflexão sobre diversos aspectos relacionados com o treino desportivo alertando-o para aspectos menos visíveis numa abordagem mais superficial.

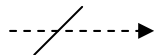
Acredito que, depois de uma reflexão profundamente fundamentada, existe uma evolução, um assimilar ou consolidar de conhecimentos e, como meta final, uma transformação, foi isso que alcancei na realização deste documento.

Não posso deixar de agradecer ao Prof. Luís Sénica, bem como ao treinador Paulo Batista, pelas sábias orientações e informações que me foram dando ao longo da leccionação da cadeira de opção em Hóquei Patins, pois foram de uma acessibilidade e disponibilidade inexcédível na transmissão dos seus conhecimentos.

Simbologia Utilizada (Adaptada por Martins Pedro, 1998)

 Passe Unidireccional

 Passe Múltiplo

 Simulação de Passe

 Remate

 Remate em Rotação

 Simulação de Remate

 Deslocamento frontal sem bola

 Condução de Bola

 Atacante

 Defesa

Bibliografia

ARAÚJO, M.J. (1998) **Ser Treinador** (2ª edição.). Lisboa: Editorial Caminho

MARTINS, J.P. (1998) **Definição de uma simbologia específica para o Hóquei em Patins**. in Magazine Patinagem (edição especial) Fevereiro de 1998.

SERPA, Sidónio. (1996) **Os caminhos do sucesso no treino dos jovens**. Lisboa: Novembro 1999, in Seminário Internacional Treino de Jovens "os Caminhos do Sucesso", Comunicações. Pag.127-138.