

# SELECÇÕES NACIONAIS DE SUB 11, SUB 13 E SUB 15

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

DATA: 4 e 5 de Abril de 2009

LOCAL: Caldas da Rainha - Escola Rafael Bordalo Pinheiro

### SÍNTESE DO TRABALHO

Sábado, 4 de Abril de 2009

#### Sub 11

- Treino da componente resistência aeróbia
- Treino técnico 2x1
- Deslocamentos
- Trabalho individualizado de batimentos de pares (drive, ataque na rede, serviço)
- Jogos condicionados
- Treino da resistência muscular localizada

#### Sub 13 e Sub 15

- Trabalho de condição física
  - Resistência aeróbia - treino intervalado extensivo
- Treino de consistência de batimentos (batimentos isolados)
- Encontro Sub 13 contra Sub 15

Domingo, 5 de Abril de 2009

#### Sub 11

- Trabalho individualizado de batimentos propostos pelos atletas
- Treino de batimentos gerais
- Treino da componente resistência anaeróbia aláctica
- Jogos de singulares e pares

#### Sub 13 e Sub 15

- Trabalho de condição física
  - Resistência muscular - treino em circuito

- Treino técnico: trabalho dos batimentos “menos bons” de cada atleta
- Trabalho de condição física
  - Resistência anaeróbia aláctica

Jogos

## APRECIÇÃO FINAL DOS ESTÁGIOS REALIZADOS

No final destes 4 estágios previstos para a corrente época desportiva, importa fazer um balanço final já que a entrada em funções da actual equipa técnica e a mudança de alguns procedimentos na organização dos estágios obriga-nos a fazer uma reflexão crítica acerca do trabalho efectuado.

A dinâmica de funcionamento que tentámos imprimir com a separação do trabalho e com treinos dirigidos apenas ao grupo de Sub 11, revelou-se adequada tendo o total dos atletas beneficiado com essa mudança já que foi possível dar mais atenção a cada um deles.

A insistência continuada sobre o cumprimento de regras, horários, condutas e alimentação, começou a revelar alguns resultados fortalecendo o espírito de grupo e de coesão e facilitando todo o trabalho subsequente. Estes são princípios dos quais a equipa técnica não abdica, por considerar que a tarefa de educar também faz parte do seu trabalho.

Tentámos implementar um processo de “diálogo” com os técnicos dos clubes, através do registo escrito de treinos e da comunicação sistemática sobre o trabalho desenvolvido. Também aqui temos de perseverar no esforço de “educar” os técnicos já que foram muito poucos aqueles que forneceram algum “feedback” acerca das questões mencionadas nos referidos registos de treinos. O facto positivo é que de zero comentários passámos a ter alguns comentários e com toda a certeza continuaremos a fazer este esforço de aproximação.

Em relação ao trabalho desenvolvido, notamos um desenvolvimento positivo por parte da grande maioria dos atletas o que nos anima a continuar com a metodologia utilizada. Notamos a falta de um trabalho continuado nos clubes em relação a questões básicas de técnica e de tática. Falta ainda alguma mudança de mentalidade para entender que os estágios são momentos em que são dadas pistas do trabalho a desenvolver continuamente pelos clubes e em que é feita a aferição/correção desse mesmo trabalho.

Caldas da Rainha, 5 de Abril de 2009

**A Equipa Técnica**