



Microciclo de Treino





Planeamento de uma semana de treino do árbitro (Modelo A)

Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
manha	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Tarde	Descanso ou Recuperação activa 25`CC Flex. Ou 25` Natação	30` CC Flex. Téc. Corrida Veloc 3 (5 x40)	Ginásio Cardio	Sessão Técnica (Debate das Leis com colegas árbitros)	35`Fartlek Flex. Jogo Colectivo	Descanso	Jogo
Intensi dade (1/5)	1/2	4	3	1	3	1	5





Planeamento de uma semana de treino do árbitro (modelo B - Integrado)

Dia da semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Tipo de actividade							
Componente Física	Repouso ou Rec. Activa(1)	Treino aeróbico (2)	Arbitragem de um jogo treino(3)	Treino E.M.I. (4)	Arbitragem de um jogo com espaço e número de jogadores reduzido (5)	Repouso ou Warm-up (6)	Jogo (7)
Componente Técnica	Descanso	Visionamento do vídeo do último jogo arbitrado com os colegas de equipa (A)		Realização de um teste escrito sobre as leis do jogo (B)	Reunião com outros colegas/ /debate sobre lances polémicos (C)	Preparação do jogo (D)	
Componente Psicológica	Repouso (I)	Simuladores (II)	Tomada de decisão (III)	Conhecimento das leis (IV)	Imagética (V)	Concentração (VI)	
Intensidade Física	1	3	5	4	3	1	5



Descrição da Componente Física





1. Sendo o árbitro um desportista amador, parece-nos que o descanso no dia a seguir à competição será o elemento que mais facilitará a recuperação completa do esforço, mas se optarmos por uma recuperação activa o ideal será fazermos uma actividade física diferente das habituais, por exemplo: natação, andar de bicicleta, aeróbica, hidroginástica. Esta recuperação activa poderá incluir sessões de massagem, hidroterapia, banho turco, sauna.
2. Este treino aeróbico serve como elemento de recuperação especialmente para quem optou por fazer descanso absoluto na véspera. Devendo ser constituído por 20 a 30 minutos de corrida continua lenta seguidos, 10 a 15 minutos de alongamentos e por fim 10 x 50 metros em ritmo progressivamente acelerado, terminando este treino com cerca de 8 minutos de corrida continua lenta (retorno à calma).
3. Propomos a arbitragem de um jogo treino, porque é nossa convicção que só podemos melhorar aquilo que treinamos, desta forma todas as possibilidades que o árbitro possa usufruir da prática específica do desporto que pratica resultarão concerteza na melhoria dos seus desempenhos. Entendemos ainda que, neste treino o árbitro deverá tentar corrigir os aspectos em que esteve menos bem no jogo do fim-de-semana anterior.





4. T.E.M.I. (Treino Especifico de Melhoria Individual). Este treino deverá servir para o árbitro melhorar aquilo em que sente maiores dificuldades, por exemplo: se tem peso a mais deverá optar por uma sessão longa e moderada de resistência contínua (45 a 60 minutos); por outro lado, se o problema for falta de velocidade deverá insistir no desenvolvimento dessa qualidade física depois de realizar o devido aquecimento.
5. Aconselhamos este tipo de treino como forma de estimular essencialmente a tomada de decisão e a capacidade de concentração, ou seja uma situação de jogo 5x5 + G.R. em meio-campo, em que o árbitro realiza 2x alternadamente:
 - 5 minutos de arbitragem;
 - 5 minutos de deslocamentos variados;
 - 5 minutos de observação de jogo;
 - 5 minutos de reforço muscular.





6. Na véspera do jogo podemos e devemos optar pelo descanso criando um efeito de supercompensação que nos permita encarar a competição com o máximo das nossas energias ou em oposição realizar um treino de intensidade muito ligeira com 6 a 10 minutos de corrida contínua lenta, seguida de ligeiros alongamentos e de 1 série de 5 x 20 metros (velocidade de reacção).
7. Por fim, o mais importante, o jogo, todo o nosso trabalho semanal só faz sentido se chegarmos ao dia do jogo com plena confiança e energia, sabendo que os jogadores de ambas as equipas passaram por um processo de treino que visa igualmente a superação.

Nota: Aconselhamos vivamente a introdução obrigatória de um dia de descanso semanal. Neste plano procuramos dar sempre a opção de escolha por uma sessão ligeira, mas defendemos que ou na véspera do jogo ou no dia imediatamente a seguir ao jogo o nosso organismo deve e merece ter o seu descanso.





Descrição da Componente Técnica





- A. Visionamento do vídeo do último jogo arbitrado com os colegas de equipa, analisando os erros, as suas causas e as formas de os evitar no futuro. Analisar também a imagem, a postura, o posicionamento e a sinalética.
- B. Realização de um teste escrito sobre as leis do jogo, preparando as avaliações teóricas e antecipando hipotéticas situações de jogo.
- C. Reunião com outros colegas/debate sobre lances polémicos que tenham acontecido nos mais diversos jogos tentando chegar a um consenso sobre a forma correcta de decidir em cada situação.
- D. Preparação do jogo, tendo em atenção os seguintes aspectos: sistema de jogo das equipas, jogadores mais indisciplinados, tipo de piso do pavilhão, condições de temperatura e humidade do pavilhão, escolha dos equipamentos a utilizar, itinerário da viagem, etc.





Descrição da Componente Psicológica





- I. Repouso - oportunidade para uma ida ao cinema, para estar com a família e ou amigos, pensando noutras coisas.
- II. Simuladores - segundo Araújo (1998) o uso de simuladores no treino dos árbitros deve incidir no desenvolvimento de competências de observação, avaliação e de tomada de decisão.
- III. Tomada de decisão - na opinião de Araújo (1998) para se treinar a tomada de decisão sem ser na situação real, essa prática deverá invocar o mesmo processo de tomada de decisão que ocorre em situação real. Não será necessário ter sempre presente a resposta da decisão, nem todos os componentes do contexto real; todavia é fundamental que o indivíduo, a tarefa e o contexto sejam contemplados. Assim, a tomada de decisão pode ser melhorada na competição ou através do treino.
- IV. Conhecimento das leis da modalidade - através do estudo das mesmas e da realização de testes escritos.
- V. Imagética - através de exercícios que simulem a competição, antecipando eventuais dificuldades
- VI. Concentração - pretende-se que o árbitro tenha a capacidade de se concentrar na tarefa, evitando focos de dispersão (saídas nocturnas, divertimentos, etc..)





A Sessão de Treino





A Sessão de Treino

Constituição:

- **Parte Preparatória (aquecimento);**
- **Parte Principal;**
- **Retorno à Calma.**





Parte Preparatória

Aquecimento

O aquecimento caracteriza-se pela preparação do organismo para o esforço, este deve ser realizado com uma intensidade média/baixa, e tem como principais objectivos:

- Melhoria da disposição orgânica geral para a actividade;
- Melhoria da disposição coordenativa para a actividade;
- Optimização da disposição psíquica para a actividade;
- Prevenção de lesões.

Ex: Corrida lenta
Alongamentos suaves





Parte Fundamental

A parte fundamental é caracterizada pela fase em que o indivíduo atinge o rendimento máximo, o qual poderá realizar-se em intensidade sub-máxima ou máxima.

Na opinião de karobkov a ordem de capacidades a desenvolver na sessão de treino deverá ser a seguinte:

- Aprendizagem e aperfeiçoamento de elementos técnicos e táticos;
- Desenvolvimento da velocidade e/ou coordenação;
- Desenvolvimento da força;
- Desenvolvimento da resistência.

Ex:

- Corrida rápida;
- Corrida com mudanças de direcção;
- Séries de velocidade 10x100, 10x200, 3x400.





Retorno à Calma

Define-se como uma fase de abrandamento progressivo da intensidade de treino, tendo como principais objectivos:

- Reduzir progressivamente o esforço;
- Evitar a paragem brusca;
- Acelerar o processo de recuperação;
- Efectuar uma breve análise do treino;
- Terminar o treino de forma agradável.

Ex:

- Corrida lenta;
- Alongamentos suaves.





Exemplos de Sessões de Treino



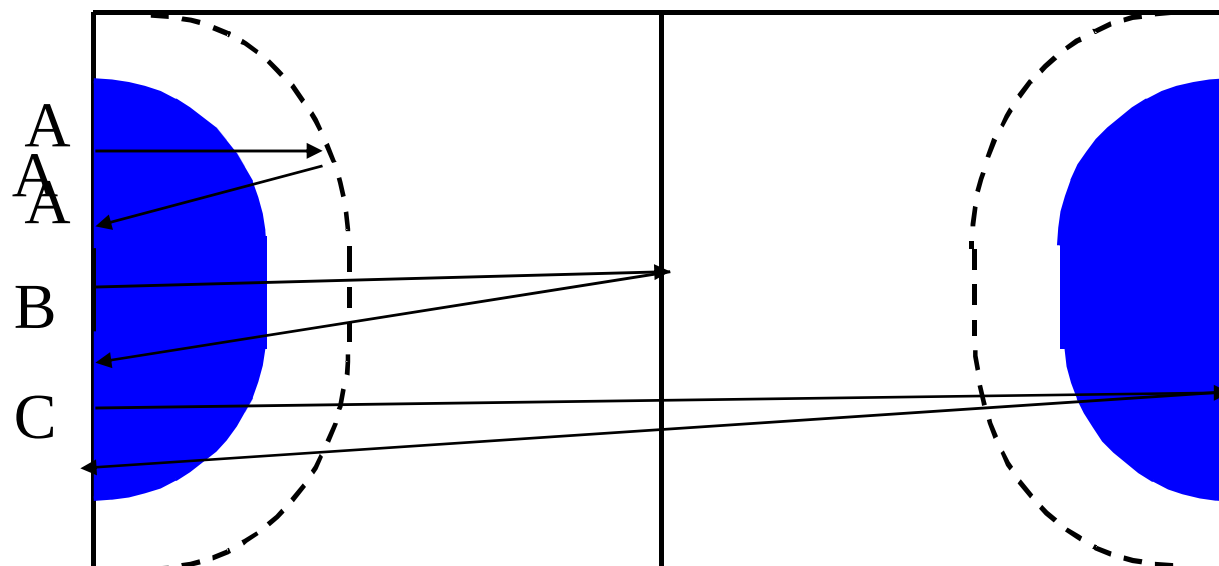


Resistência

- Aquecimento geral : 15` (10` CCL + 5` flexibilidade);
- Realizar os percursos o mais rapidamente possível respeitando os períodos de recuperação.

- 1) Percurso A+B+C, com 2 minutos de intervalo
- 2) Percurso A+B+C, com 3 minutos de intervalo
- 3) Percurso A+B+C+C, com 4 minutos de intervalo
- 4) Percurso A+C+B+C, com 5 minutos de intervalo

- **Retorno à calma (10`CCL + Ligeiros Alongamentos)**



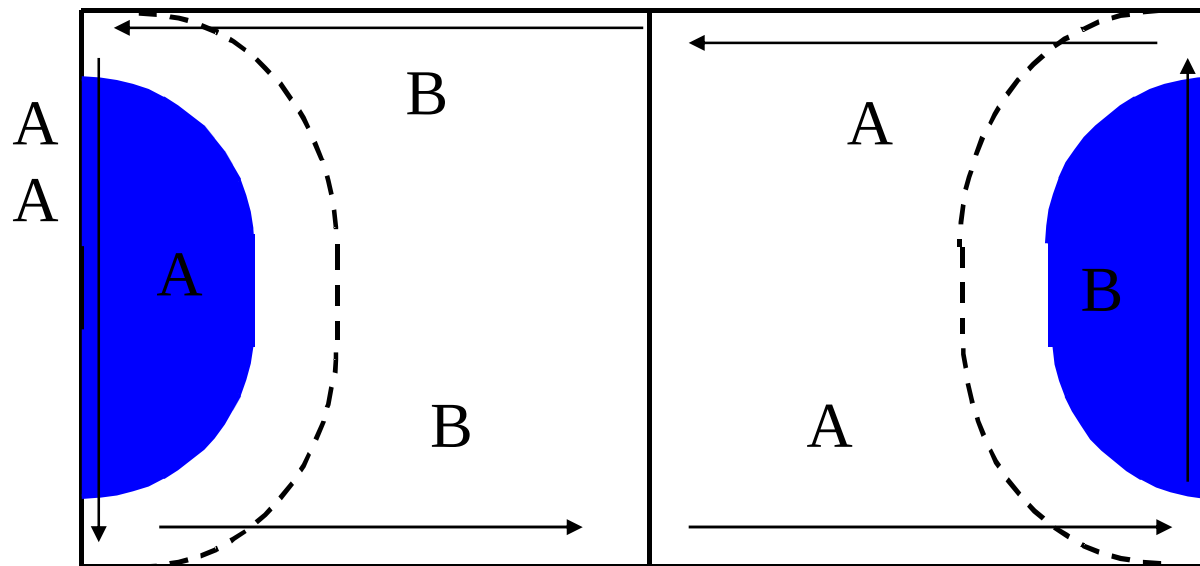
Adaptado de Neto, J., 1999, in Preparação física e psicológica do árbitro de Futebol





Resistência

- Aquecimento geral : 15` (10` CCL + 5` flexibilidade);
- Realizar voltas respeitando A = Velocidade e B = Corrida Lenta
- 1) Realizar uma volta, com 2 minutos de intervalo
- 2) Realizar duas voltas com 3 minutos de intervalo
- 3) Realizar três voltas com 4 minutos de intervalo
- **Retorno à calma (10`CCL + Ligeiros Alongamentos)**

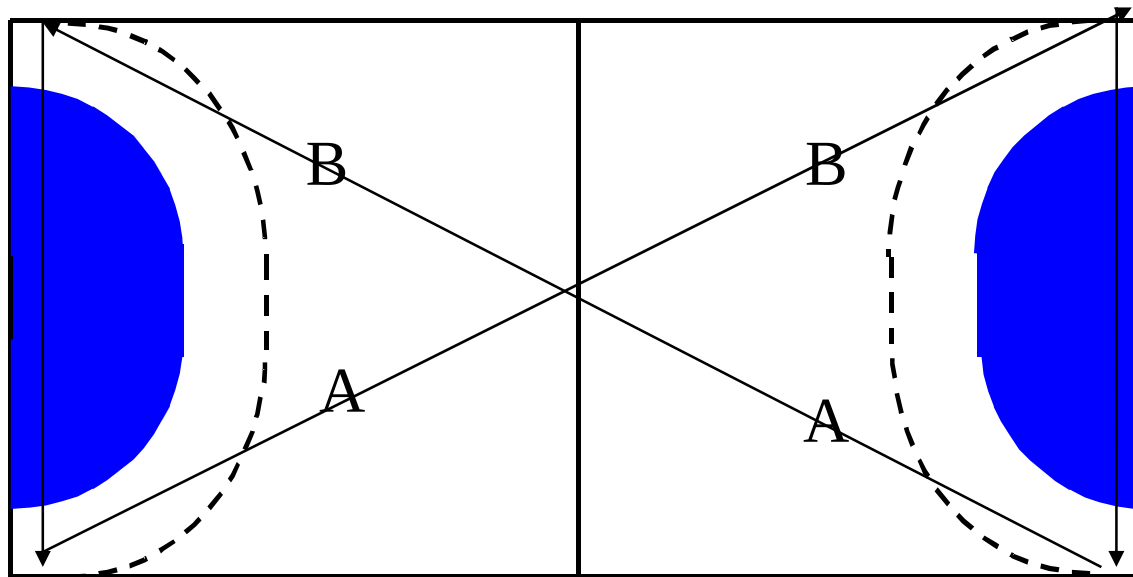


Adaptado de Neto, J., 1999, in Preparação física e psicológica do árbitro de Futebol



Resistência

- Aquecimento geral : 15` (10` CCL + 5` flexibilidade);
 - Realizar voltas respeitando A = Velocidade e B = Corrida de Costas ou Lateral
- 1) Realizar uma volta, com 2 minutos de intervalo
 - 2) Realizar duas voltas com 3 minutos de intervalo
 - 3) Realizar três voltas com 4 minutos de intervalo
- **Retorno à calma (10`CCL + Ligeiros Alongamentos)**



Adaptado de Neto, J., 1999, in Preparação física e psicológica do árbitro de Futebol

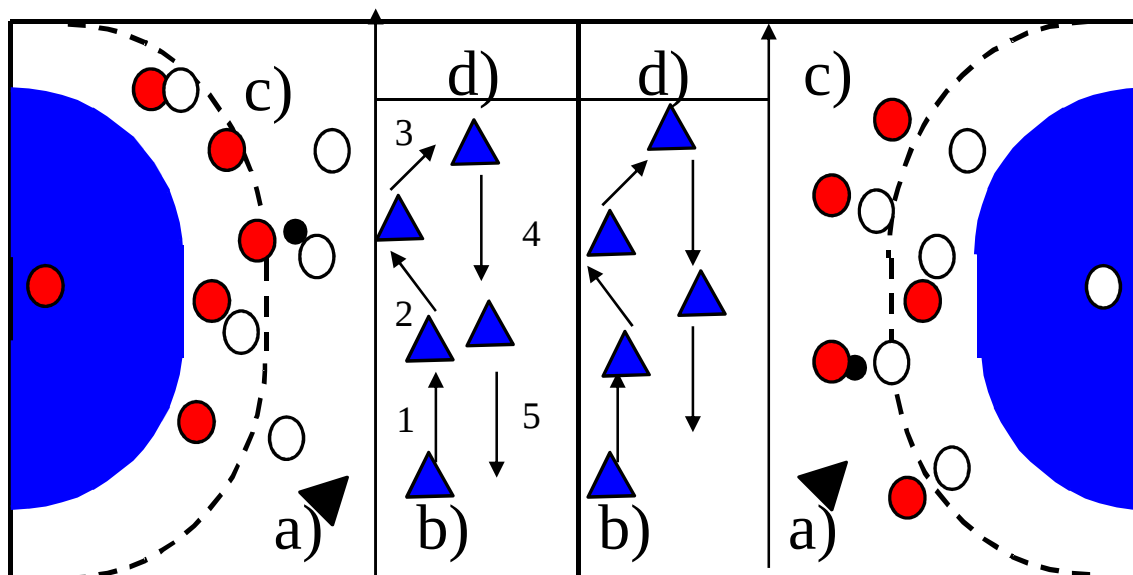




Treino Específico

Aconselhamos este tipo de treino como forma de estimular essencialmente a tomada de decisão e a capacidade de concentração, ou seja uma situação de jogo 5x5 +G.R. em meio-campo, em que o arbitro realiza 2x alternadamente:

- a) 5 minutos de arbitragem.
- b) 5 minutos de deslocamentos variados (1 e 5 - Frente, 2 e 3 - Lateral, 4 - Costas; descansa 30`` depois de cada percurso).
- c) 5 minutos de observação de jogo.
- d) 5 minutos de reforço muscular.



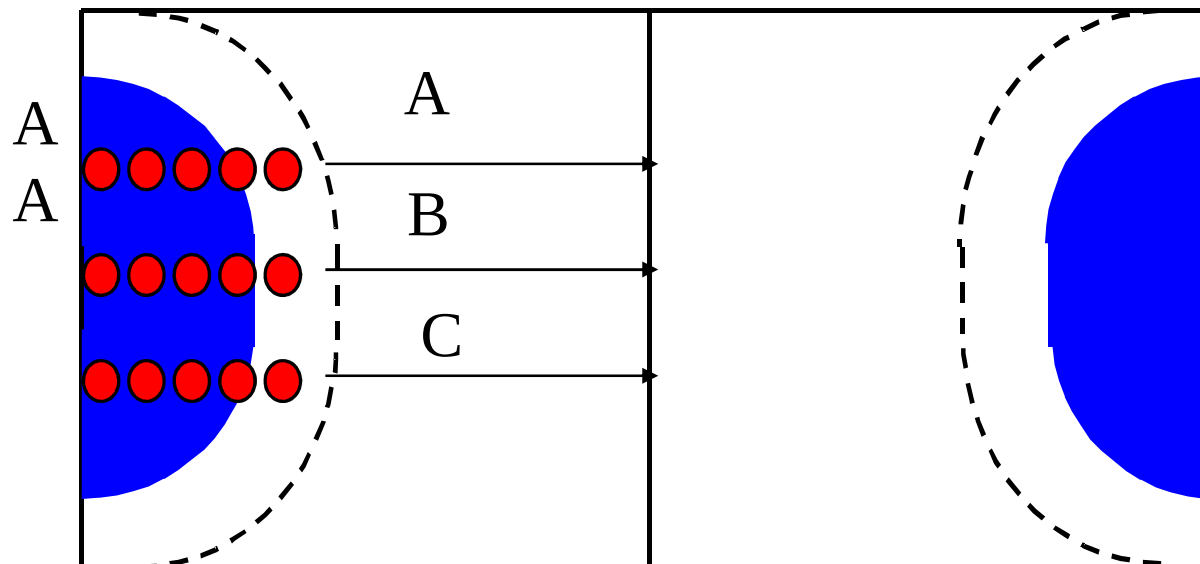


Velocidade

- Aquecimento geral : 15` (10` CCL voltas à superfície de jogo + 5` flexibilidade);
- Técnica de corrida (Skipping alto, calcanhar atrás ...)

- A) Corrida Rápida frente (5x - com densidade 1/5);
- B) Corrida Rápida Costas (5x - com densidade 1/5);
- C) Corrida Rápida lateral (5x - com densidade 1/5);

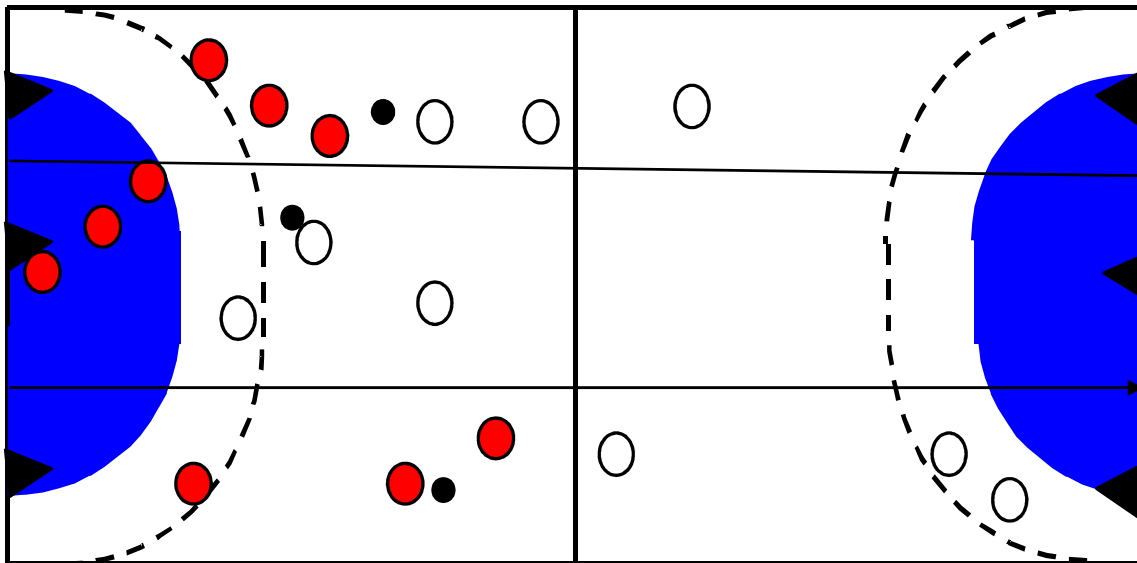
- **Retorno à calma (10`CCL + Ligeiros Alongamentos).**





Treino Específico

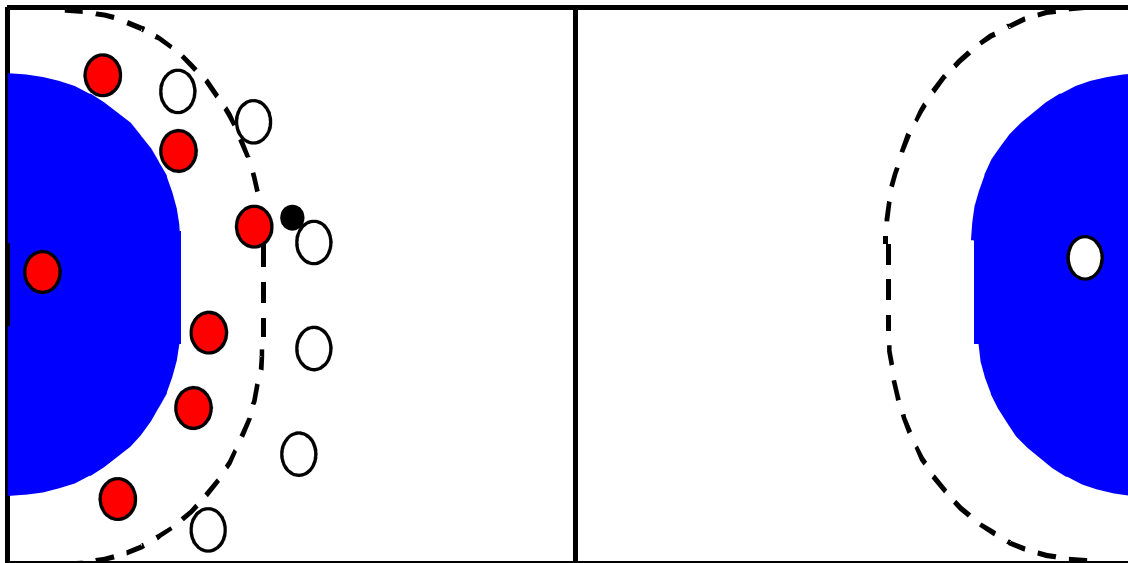
Aconselhamos este tipo de treino como forma de estimular essencialmente a tomada de decisão e a capacidade de concentração, ou seja, a arbitragem de uma situação de jogo 3x3 (as balizas são substituídas por um cone).





Treino Específico

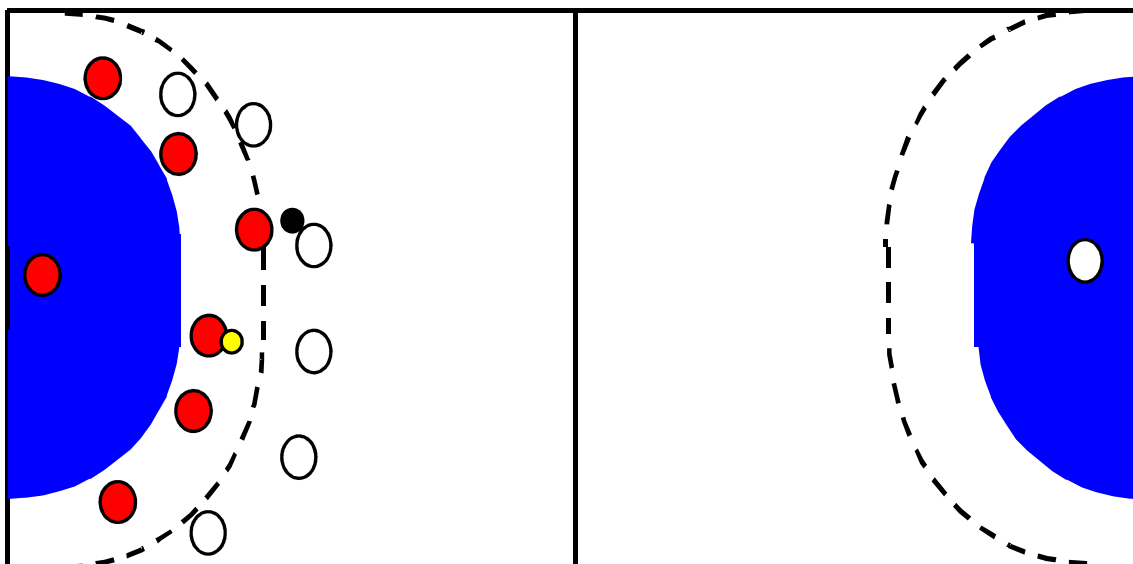
Aconselhamos este tipo de treino como forma de estimular essencialmente a tomada de decisão e a capacidade de concentração, ou seja, a arbitragem de uma situação de jogo 7x7 (com a condicionante do árbitro verbalizar para um microgravador todas as suas decisões), analisando as decisões mais difíceis no final do jogo através do visionamento do vídeo do jogo (filmagem num plano superior na zona central do pavilhão).





Treino Específico

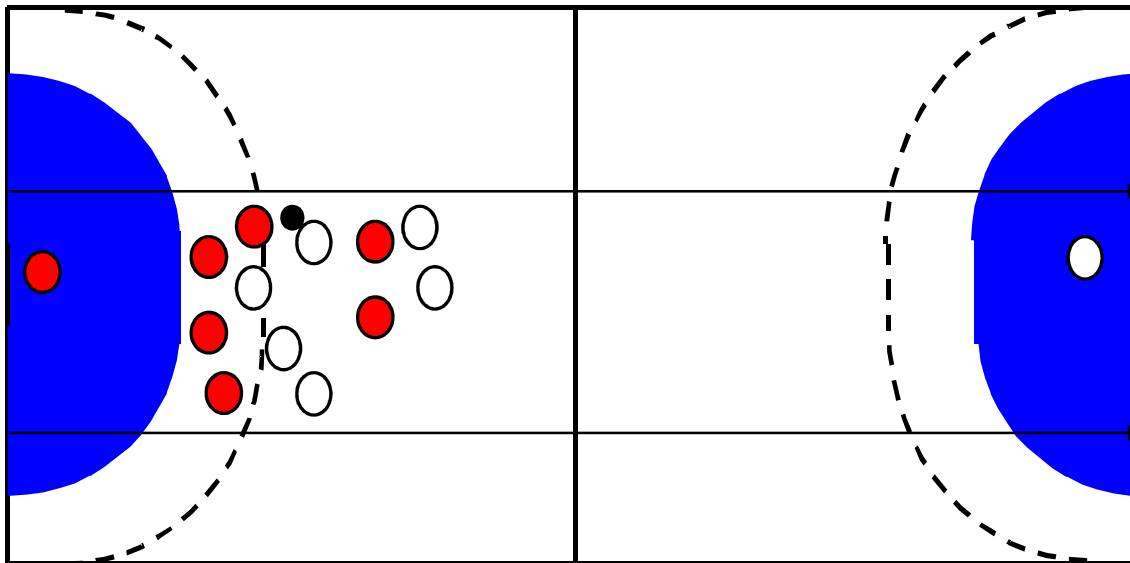
Aconselhamos este tipo de treino como forma de estimular essencialmente a tomada de decisão, a capacidade de concentração e a atenção selectiva, ou seja, a arbitragem de uma situação de jogo 7x7 (com a condicionante de o jogo ter duas bolas e de cada árbitro só arbitrar o jogo com cada uma das bolas).





Treino Específico

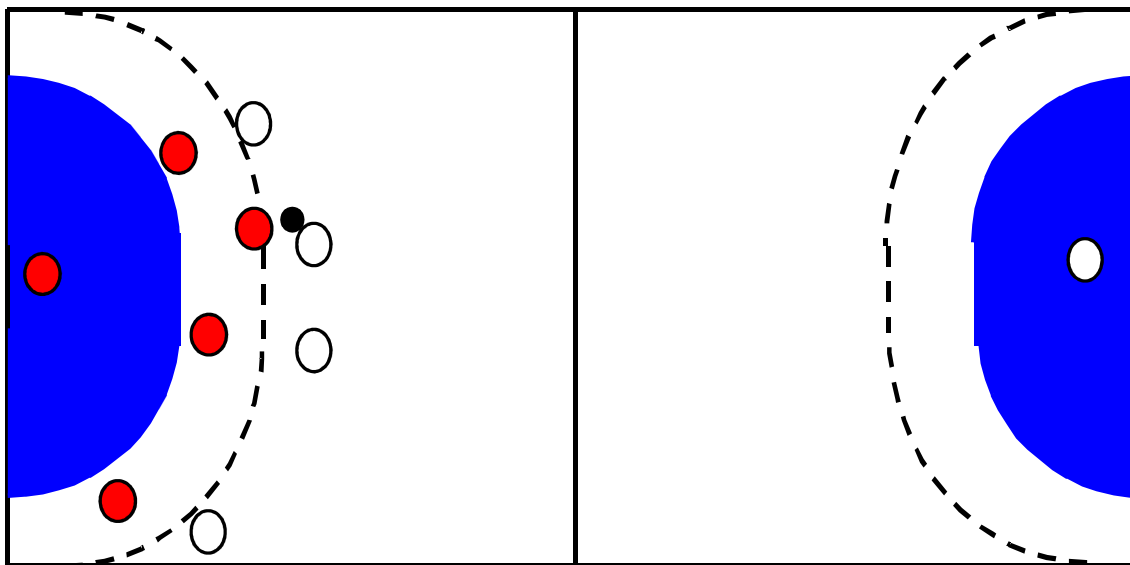
Aconselhamos este tipo de treino como forma de estimular essencialmente a tomada de decisão, através da arbitragem de uma situação de jogo 7x7 (com a condicionante do espaço reduzido).





Treino Específico

Aconselhamos este tipo de treino como forma de estimular essencialmente a tomada de decisão e a capacidade de concentração, ou seja, a arbitragem de uma situação de jogo 5x5 (com a condicionante do número de jogadores).





Treino Específico

Aconselhamos este tipo de treino como forma de estimular essencialmente a tomada de decisão e a velocidade, ou seja, a arbitragem de uma situação de saída em contra-ataque, formar uma fila de árbitros com 6 elementos, cada um realiza uma jogada e depois volta para o fim da fila.

