



SELECÇÃO DE KATA CARTAXO - 2013/14

1º RELATÓRIO

TREINO DIA 18 DE SETEMBRO

INFANTIL

Ricardo Rodrigues – Cartaxo – **Presente**
Maria Teresa – Cartaxo – **Presente**
Bernardo Jacinto – Cartaxo – **Presente**
Margarida Leandro – Cartaxo - **Presente**
Joana Soares – Cartaxo – **Presente**
Eva Rodrigues – Cartaxo – **Presente**

INICIADOS

Ruben Bernardino – Cartaxo – **Presente**
Duarte Gomes – Cartaxo
Gabriel Paula – Cartaxo - **Presente**

JUVENIS

Rita Arsénio – Cartaxo - **Presente**
Mariana Freire – Cartaxo – **Presente**

CADETE

Pedro Catarino – Cartaxo - **Presente**
Carolina Arsénio – Cartaxo - **Presente**
Carolina Segurado – Cartaxo

RELATÓRIO DO TREINO

Peço mais uma vez que os relatórios sejam lidos atentamente, aos mais pequenos os pais têm de os ajudar. Reparo que há quem não tenha visualizado as filmagens da Rita Arsénio de forma repetida, este trabalho é contínuo, moroso, mas tem de ser aplicado, as coisas não se fazem só por fazer, pois os resultados não aparecem e depois a culpa é do árbitro. Relembro que o árbitro só decide perante o que vê, não lhe interessa a graduação, a idade, ou a história pessoal do competidor e é isso que eu tento incutir nos treinos, para o bem dos karatecas, por mais “mazinha” que possa parecer. Mais uma

vez aos mais pequenos, visualizem as katas da Rita, aos mais avançados visualizem katas e acompanhem os competidores internacionais. Leiam este e outros relatórios e concentrem-se nas alterações, há sempre algo para melhorar.

Nota: Aconteceu uma situação no treino de forma generalizada e foi muito evidente, passo a explicar para não me repetir individualmente. A Teresa, Bernardo, Ruben, Ricardo, Margarida, Eva e Joana, revelaram demasiado nervosismo. Se num treino não sabem dominar os estados de ansiedade quando chegarem aos campeonatos tudo se complicará. Sobretudo a Margarida, Eva e Joana têm obrigação de estar mais seguras e fazerem o que sabem que têm de fazer. Em competição tudo conta para o bem e para o mal, e a atitude sobretudo nos escalões mais baixos é muito considerada pelos árbitros. O competidor para além de ter de saber fazer bem a kata, dentro das respectivas regras, tem de entrar de forma segura, olhar correctamente e sem receios nem que esteja a “morrer” por dentro.

Relatório Particular

Ricardo Rodrigues: Deve demonstrar mais segurança, dessa forma a kata ficará diferente. Deve fazer mais paragens, baixar mais as posições e quando for o momento de avançar, fazê-lo rapidamente. Não sabe a nidan, tem de visualizar as filmagens e fazer as respectivas correcções. Não iria gostar de voltar a perguntar ao Ricardo se ele treinou vendo as filmagens e ele voltar a dizer que não (acima de tudo a verdade, mas se quer evoluir tem de se esforçar mais). O João podia ajudá-lo. Tem de melhorar a flexibilidade. Mesmo assim o Ricardo está a evoluir e se o filmássemos agora notaríamos a diferença.

Ruben Bernardino: O Ruben apresenta algumas limitações físicas que influenciam em muito a prestação técnica. Arrasta os pés a andar/correr e a postura é cabisbaixa. Precisa de trabalhar muito a preparação física para correcção postural e força pliométrica. Em casa deve de saltar à corda, saltar degraus em pés juntos, com as mãos atrás da cabeça (posteriormente subir para obstáculos mais altos). Tem de trabalhar a força de braços para conseguir fazer 1º o burrinho zangado, depois pino, roda. Ou seja falta-lhe desenvolver uma componente lúlica que o karaté desenvolve bastante, mas como ninguém é igual a ninguém o Ruben tem mais dificuldade, mas como é esforçado vai lá chegar. Estar a treinar o Ruben para fazer katas muito avançadas, sem ter estas questões resolvidas, nomeadamente a flexibilidade, é como começar a casa do telhado. O Ruben tem de ter paciência, perceber as coisas e corrigir. Para além das questões posturais e técnicas, falta-lhe o chacugan (olhar o alvo), e o perceber o que está a fazer, ou seja defender e atacar com a percepção que efectivamente está a lutar. Tudo isto adquire-se com o tempo, não há pressa!

Teresa Alves: Deve fazer as rotações mais rápidas, sem a pausa no meio do movimento. Os kokutsos continuam muito altos e com o corpo para a frente, tem de avançar mais a perna da frente para baixar mais. Os shutos estão pouco expressivos, tem de treinar repetidamente a parte final da hein shodan. Não posiciona correctamente os punhos, faz “lambreta” e isso é maçariquisse... A Nidan está muito verde (naturalmente), precisa de ver as filmagens. Embora demonstrasse alguma insegurança, é perceptível que rapidamente conseguirá superar esse estado.

Bernardo Jacinto: Embora ainda esteja meio perdido e inseguro nas entradas, no decorrer da kata já demonstra maior segurança. Tem que rapidamente baixar mais as posições e corrigir os mae-geris (não

estão bem definidos), a principal limitação do Bernardo é motivada em muito pela falta de flexibilidade, é muito pequeno para estar a perder flexibilidade e isso só acontece nesta fase porque não se esforça o suficiente quando está a treinar essa componente. Tem de perceber de uma vez por todas que a flexibilidade está ligada à técnica e se a perder vai também perder técnica, se não for agora a adquiri-la dificilmente será mais tarde.

Margarida Leandro – Tem potencial e está a melhorar, melhorou o ritmo mas ainda falta kimé. Fez uma yondan fraca pois não sabe a kata, foi-lhe explicada ao pormenor por isso espera-se que a treine e corrija. Vamos ver as melhoras para o próximo treino. Atenção: mais força, kimé nome e kiais mais altos. Estou sinceramente convicta se ela melhorar estes aspectos sobretudo a atitude e treinar um pouco mais, os resultados irão aparecer este ano.

Joana Soares – Muito nervosa, não fixando o olhar sobretudo no início da 1ª kata. Eu sei que a Joana será uma excelente competidora pois é muito disciplinada e esforçada mas provavelmente e enquanto não resolver o problema da estabilidade, para já os resultados não serão os esperados. Há katas que faz bem, no entanto outras que parece uma “vara verde”. Joanhinha, tens de ter paciência, agarra os pés bem ao chão, contraí bem os músculos das pernas e evita o desequilíbrio, se isso acontecer volta a trás e repete até te sentires mais segura (não vale a pena treinares as katas completas, resolve o problema dos desequilíbrios primeiro). Mas para fixar o olhar e dar kiais fortes não é preciso equilíbrio...

Eva Rodrigues – A Eva parecia que estava a disputar a final do campeonato do mundo, estava tão nervosa que alterou toda a sua prestação técnica. Também não fixava o alvo. Cometeu sérios erros técnicos na yondan, é natural mas tem de corrigir rapidamente. O importante é que a base esteja assimilada, se assim for o karateca está pronto para aprender quase qualquer kata, mas apesar da Eva ter técnica não pode fazer um yoko geri como fez, Dona Eva há coisas que são básicas... Mais concentração e atitude. Não deixes que o nervosismo mande em ti.

Rita Arsénio – Atenção ao que te vou dizer, tens realmente de parar para pensar, perceber bem e alterar. As tuas katas estão iguais a uma história sem pontuação, não tem propriamente erros ortográficos, simplesmente não tem pontuação. Agora imagina-te como professora (árbitro) a ouvires a leitura feita por um aluno (katas da Rita), sem qualquer pontuação. Parece que queres despejar ataques e defesas e acabar bem rápido. O prazer de fazer e ver katas está na interpretação realista, nos movimentos rápidos e lentos, nas paragens corretas e saídas explosivas. Não estás a conseguir fazê-lo, estás também a passar por cima de algumas posições nas passagens mais rápidas. O Pedro Catarino é do grupo o competidor que melhor história conta, olha para ele, treina acompanhando-o, ou ao Gabriel que também faz paragens (exageradas mas pára), vê firmagens, etc... Tens muito tempo pela frente, é altura para as katas não estarem perfeitas mas não te adormeças, o barco perde-se num instante.

Gabriel Paula – As katas que fez revelam melhoria nas correções pedidas, está mais estável e as posições mais baixas, é preciso que continue a trabalhar para melhorar mais, há sempre coisas para melhorar! Tem uma excelente atitude em prova e a Kata tem ritmo, faz paragens, conta história, mas cuidado que as paragens por vezes são excessivas e os avanços devem ser mais explosivos. Continua a

trabalhar pois pode ser uma boa época para ti.

Mariana Freire – Quero acreditar que a Mariana este ano lectivo irá renascer, não para me agradar, nem aos pais nem aos árbitros, mas sim a ela própria. Que tem potencial todos sabemos, os problemas também sabemos quais são, por isso não vale a pena repeti-los. Acredito que este ano seja um ano de viragem de consciencialização, ela irá trabalhar com afinco para provar a ela própria que é capaz e desta forma os resultados aparecerão, até podem surgir a longo prazo mas vão aparecer. É repetir-me mas tenho de o fazer, analisem o Pedro Catarino, vejam a evolução dele, os resultados não estão nivelados com o seu esforço mas é perceptível que se ele continuar a evoluir assim lá chegará, e acredito que este ano haja mais resultados para ele. Tem em consideração os bons exemplos e segues. Tecnicamente, debes executar as técnicas de braços de forma mais ampla. Abanas demasiado as ancas, as ancas não são para abanar, são para contrair e descontrair. Na Gojushio no último kosa dachi tens de avançar mais para a frente.

Carolina Arsénio – Lê o relatório da Rita, pois de alguma forma também se aplica a ti. Tens visto vídeos de katas e repetes o ritmo? A tua kata parece que flui, fixa mais o final das técnicas e sempre que saís fá-lo em explosão. Tu és linda, isso não está em questão, mas a tua cara é naturalmente serena, mesmo que faças cara de má. Gostava de te ver num próximo treino com lápis preto nos olhos para dar mais expressão, quanto ao cabelo tenta procurar um penteado que esteja dentro das regras e que valorize a tua prestação. O que falta são pormenores, eles fazem toda a diferença.

Carolinas e Pedro, lembrem-se que estão a entrar numa fase onde a intensidade de treino sobe, todos os movimentos feitos, mesmo que sejam partes da kata têm de ser feitos com intensidade alta, quando estiverem cansados parem (mas têm de transpirar), daqui a mais um mês devem treinar a kata toda com a intensidade correta, com os nomes e kiais projectados e de preferência com o kimono de katas.

Pedro Catarino – Lê o relatório de Março de 2013, é o que te tenho a dizer, se bem que as compensações estão mais corrigidas, as posições embora altas, estão mais uniformes, não fazes tantas oscilações. Como te disse talvez seja melhor não baixares muito pois neste momento tens os apoios bem colocados e de outra forma podes retroceder, mas é proibido levantares mais as pernas. De uma forma geral gostei, a evolução continua a ser positiva, para melhorares tens de efectuar um trabalho específico pliométrico sobretudo ao nível das pernas (sem auxílio dos braços saltar obstáculos, várias vezes em várias séries), reestrutura o salto da unsu e progressivamente melhora-o, usa todos os saltos que conheces e “brinca” com eles como base para melhorares a condição física. Atenção há mae geris que fazes em desequilíbrio e sem a parte koshi.

Organização das Seleções

Este treino existiu essencialmente para determinar a posição de cada um dos karatecas nas Seleções anteriormente anunciadas, pré-seleção, Seleção B e A. De salientar que embora a Carolina Segurado não estivesse presente nem o Duarte, a decisão foi tomada de consciência e sem qualquer dúvida. Refiro também que a entrada na pré-seleção não é direta, pode haver quem não tenha perfil, e se

assim o entender pode voltar a tentar para o próximo ano. A exclusão da selecção, ou descida, pode acontecer a qualquer um dos grupos, bastar não treinar, não apresentar evolução e/ou ter comportamentos inapropriados. E lembrem-se estar a num nível mais alto quer dizer que têm de treinar mais e têm de dar o exemplo e não ao contrário!

Confesso que estou com alguma dificuldade em decidir relativamente à prestação da Eva, Joana e Margarida, vou dar 15 dias a estas meninas para treinarem um pouco mais, pois acredito que tenham potencial para estar acima da pré-selecção mas acho que ainda não provaram com todas as suas forças. Lembrem-se que o meu papel ao analisar é mais ou menos a de um árbitro, boas meninas são todas e analisando do ponto de vista do coração estariam todas na Selecção Nacional de Karaté, mas eu tenho de ver a prestação técnica e é nisso que eu me vou basear no próximo treino que será exclusivamente para elas.

Pré-Seleção

Ricardo Rodrigues
Ruben Bernardino
Maria Teresa
Bernardo Jacinto
Margarida Leandro
Joana Soares
Eva Rodrigues

Seleção - B

Duarte Gomes

Seleção - A

Gabriel Paula
Rita Arsénio
Mariana Freire
Carolina Arsénio
Carolina Segurado
Pedro Catarino

PARABÉNS A TODOS!

A Seleccionadora

Paula Matias