



João Rocha já não é treinador da Oliveirense. Apesar do sucesso alcançado esta época que culminou com a conquista CNB1, a ligação entre João Rocha e a Oliveirense chegou ao fim.

Foi o próprio João Rocha a confirmar a notícia, num texto que poderá ler em baixo e onde faz, em discurso directo, o resumo da sua primeira e única temporada à frente da U.D.Oliveirense.

Chegou ao fim o 1º Ano e a minha ligação com o Clube. Após uma época de total sucesso no Campeonato da CNB1, onde todos os objectivos propostos à direcção para um projecto de 3 anos foram atingidos.

Os objectivos foram cumpridos na sua totalidade:

- *Presença na final do Campeonato da CNB1 e conquista do Campeonato nacional.*
- *Um campeonato sólido com poucos altos e baixos, apenas 4 derrotas toda a época desportiva (2 na fase regular, 1 para a taça de Portugal e 1 nos Play-off).*
- *Nos Play-off ganhou todas as eliminatórias.*
- *1º Lugar na fase regular e consequente apuramento para os Play-off.*
- *Na taça de Portugal, apenas eliminado por uma equipa da Liga de clubes (A.D. Ovarense).*
- *Elevação da qualidade de jogo da equipa ao longo do ano. Comprovando este objectivo foi o numero de vitórias obtidas desde a ultima derrota na fase regular contra a ACR até ao final da fase regular, com 14 vitórias consecutivas.*
- *Construção de equipa com jogadores provenientes da escola da U.D.O..*

Análise do trabalho desenvolvido

O trabalho de organização e planificação da época desportiva de 2010/11 teve o seu início em Agosto de 2010.

O trabalho de campo teve o seu início em 02 de Setembro de 2010 até 30 de Junho de 2010, no qual foram realizados 150 treinos. Até final de Novembro o número de treinos foram 3 por semana e a partir de Dezembro passaram a realizar-se 4 treinos semanais (2ª, 3ª, 5ª e 6ª). A totalidade dos treinos, perfaz de grosso modo +/- 375 horas, sem contar com o tempo dispendido na realização dos 37 jogos que realizados esta época.

Durante todo o ano foi realizado um trabalho semanal de planeamento de jogos e treinos. Onde foram realizadas as seguintes acções:

- *■ ■ ■ Filmagens de jogos dos futuros adversário, através de deslocações ao local dos jogos do adversário, e/ou através da análise de filmagens dos jogos contra a U.D.O..*
 - *■ ■ ■ Análise pormenorizada das filmagens dos adversários.*
 - *■ ■ ■ Análise pormenorizada das filmagens da equipa da U.D.O e o seu respectivo rendimento.*
 - *■ ■ ■ Preparação dos treinos em função das análises anteriores, horas e local do jogo futuro.*

No início da época desportiva foram apresentadas aos jogadores diversas situações tácticas ofensivas (5 + 2 posteriormente), assim como diversas situações tácticas defensivas (3 + 1 posteriormente). Devido ao reduzido número de treinos semanais foi apresentado um modelo de treino que durante o ano, foi sofrendo alterações devido ao momento da época, aos objectivos de cada momento e às indicações dos jogadores. Inicialmente o objectivo consistia num rápido elevar das condições físicas dos atletas e da aquisição de conhecimento das situações tácticas, posteriormente passamos para uma situação de manutenção das capacidades físicas e elevação do rendimento da equipa, com as devidas alterações efectuadas no modelo de jogo, até ao presente que procuramos a manutenção das capacidades físicas e do rendimento da equipa adaptando-nos e tirando partido das fraquezas dos adversários.

Foi um trabalho de muita dedicação, sacrifício para o atingir o sucesso.■

Rocha já não treina UDO

Escrito por Planeta Basket
Sexta, 24 Junho 2011 23:45

Tal proeza obtida tenho que a dividir, em primeiro lugar com os jogadores pela forma profissional como trabalharam e sacrificaram as suas vidas pessoais para se dedicarem ao sucesso deste projecto.

Ao fantástico público de Oliveira de Azeméis, pela forma como nos soube acarinhar e como motivou e participou na festa, foram fantásticos.

E por ultimo, agradecer á minha família pelo muito tempo que lhes roubei, para poder dedicar a este projecto.

Acredito tal como Mário Palma que “o sucesso só vem antes do trabalho, no dicionário”

Um grande obrigado a todos os que ajudaram a atingir este sucesso
João Rocha