

*"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

XI Clinic de Treinadores de Hóquei em Patins (ANTHP)

Modelo de Formação

João Simões
H.C. Turquel

Mealhada, 3 de Setembro de 2005

Modelo de Formação?

Sub divisão coerente e organizada dos conteúdos de treino que, tendo por base o modelo de jogador e de jogo que preconizamos, permite definir os objectivos essenciais a atingir em cada etapa de formação da generalidade dos nossos atletas.

"Preparar um atleta para participar num quadro competitivo e para obter boas prestações, é um processo que deverá ser considerado numa perspectiva de longo prazo.

"Queimar" os passos que devem ser dados ao longo dos anos, antecipando no tempo alguns dos conteúdos, é condenar a evolução do atleta, impedindo-o de manter as reservas de progressão que é necessário preservar."

A. Vasconcelos Raposo

Modelo de Formação



Componentes:

Técnica

Táctica

Física

Psicológica

Perfil de Treinador

Situações de Aprendizagem

1.ª Etapa de Desenvolvimento

Captação e Iniciação

Escalão	Idades	Carga horária Semanal	Total carga horária
Escolas	4-5 ... Anos	2 x 60m	2h

Componente Técnica

- Iniciar e promover o domínio da técnica de patinagem:
 - Marcar passo;
 - Patinagem para a frente (slalon frontal e lateral) e para trás (rectilínea);
 - Equilíbrio num só patim;
 - Travagem com os patins em "T" e com os tacões;
 - Mudanças de direcção e de sentido;
 - Curvar cruzando as pernas e patinando para a frente;
 - Curvar num só patim;
 - Meia volta e volta completa;
 - Saltar fazendo a chamada com um patim, com dois patins;

Componente Psicológica / Perfil do treinador

- Promover satisfação e alegria nas crianças que começam a patinar;

Situações de Aprendizagem

- Realizar a planificação tendo como base jogos lúdicos, circuitos de patinagem com trabalho por níveis.

2.ª Etapa de Desenvolvimento

Iniciação

Escalão	Idades	Carga horária Semanal	Total carga horária
Bambis	5 - 6 Anos	3 x 60m	3h

Contribuir para a manutenção de todos os objectivos respeitantes à etapa anterior e desenvolver ainda os seguintes:

Componente Técnica

- Iniciar e promover o domínio da técnica de patinagem do hoquista:
 - Curvar cruzando a perna para trás;
 - Arranque frontal (tacões), lateral e para trás;
- Iniciar e promover o domínio do manejo do setique:
 - Pega;
 - Domínio, condução e transporte da bola (batendo e empurrando);
- Valorizar o controle de bola e o desarme como os gestos técnicos principais;

Componente Psicológica / Perfil do treinador

- Iniciar e promover noção de respeito por colegas, treinador e directores;
- Promover o gosto e a vontade de melhorar;
- Promover a integração dos pais nas actividades do clube;
- Promover competições de carácter informal, convívios, jogos amigáveis;

Situações de Aprendizagem

- Realizar a planificação tendo como base jogos lúdicos, circuitos de patinagem e de manejo do setique e em jogos reduzidos (1x1 e 2x2).

3.ª Etapa de Desenvolvimento

Iniciação e orientação

Escalão	Idades	Carga horária Semanal	Total carga horária
Infantis C	7 - 8 Anos	3 x 60m	3h

Componente Técnica

- Iniciar e promover o domínio da técnica de patinagem do hoquista:
 - Travagem lateral e arranque lateral;
 - Travagem de costas e arranque frontal;
- Iniciar e promover o domínio do manejo do setique:
 - Domínio da bola com habilidades;
- Valorizar o passe varrido (fixar o alvo, armar o gesto e executar) e a recepção como os gestos técnicos principais;
- Introduzir o conceito de bilateralidade em todos os gestos / movimentos;
- Privilegiar situações 1x0 e 1x1 (drible e remate);

Componente Tática

- Introduzir marcação HxH em todo a pista;
- Introduzir e promover noção de ataque e defesa;
- Introduzir noção de colectivo / equipa;

Componente Física

- Introduzir habilidades e tarefas básicas tendo em vista a formação motora e o desenvolvimento das capacidades coordenativas;

Componente Psicológica / Perfil do treinador

- Garantir que todos os atletas que compõem a equipa se sentem igualmente úteis;
- Premiar comportamentos saudáveis relevantes;
- Contribuir para o esclarecimento dos pais sobre o alcance formativo do trabalho que está a ser desenvolvido;

Situações de Aprendizagem

- Realizar a planificação tendo como base jogos lúdicos, circuitos de patinagem e de manejo do setique e em jogos reduzidos (2x2 e 3x3).

4.ª Etapa de Desenvolvimento

Orientação

Escalão	Idades	Carga horária Semanal	Total carga horária
Infantis B	9 - 10 Anos	3 x 60m	3h

Componente Técnica

- Iniciar e promover o domínio do manejo do setique:
 - Recepção da bola no ar;
 - Passe batido e enrolado;
 - Remate varrido e enrolado;
 - Técnica de remate batido ou pranchado (fixar o alvo, armar o gesto e executar);
 - Protecção da bola com pega do setique a uma e duas mãos;
- Iniciar e promover situações de combinações entre elementos de patinagem e manejo do setique (forte incidência na Bilateralidade):
 - Travagem lateral com rotação, gancho (ou contra gancho) e remate;
- Introduzir situações de contra – ataque 2x0 (valorização da assistência);

Componente Táctica

- Introduzir acções (defensivas e ofensivas) colectivas elementares:
 - Marcações / Desmarcações;
- Introduzir marcação HxH na meia pista defensiva (defesa da baliza) desenvolvendo sentido posicional;
- Exercitar situações que promovam uma correcta orientação espacial dentro da pista (equilíbrio ofensivo e defensivo);

Componente Física

- Realizar de uma forma lúdica uma preparação preliminar de forma a viabilizar o aumento da resistência aeróbica, flexibilidade e velocidade de reacção e deslocamento;

Componente Psicológica / Perfil do treinador

- Promover a atitude de empenho nas tarefas realizadas bem como a valorização do cumprimento de regras e do sentimento de justiça;
- Promover nas crianças a necessidade de serem cuidadosos na execução técnica (pequenos pormenores);
- Valorizar o rendimento escolar;
- Promover o reconhecimento dos pais para que estes sintam que nos preocupamos com o desenvolvimento global e harmonioso dos seus filhos;

Situações de Aprendizagem

- Realizar a planificação tendo como base circuitos de patinagem, manejo do setique (passe e remate), jogos reduzidos (3x3) e situação de jogo formal.

Tempo de Utilização em Jogo

Etapa Desenvolvimento	Escalão	Todos os atletas deverão ter o mesmo tempo de utilização em todos os jogos.
Iniciação	Bambis	
Iniciação e Orientação	Infantis C	
Orientação	Infantis B	

5.ª Etapa de Desenvolvimento

Orientação e Especialização

Escalão	Idades	Carga horária Semanal	Total carga horária
Infantis A	11 - 12 Anos	2 x 60m 1 x 90m	3h30m
Iniciados	13 – 14 Anos	3 x 90m	4h30m

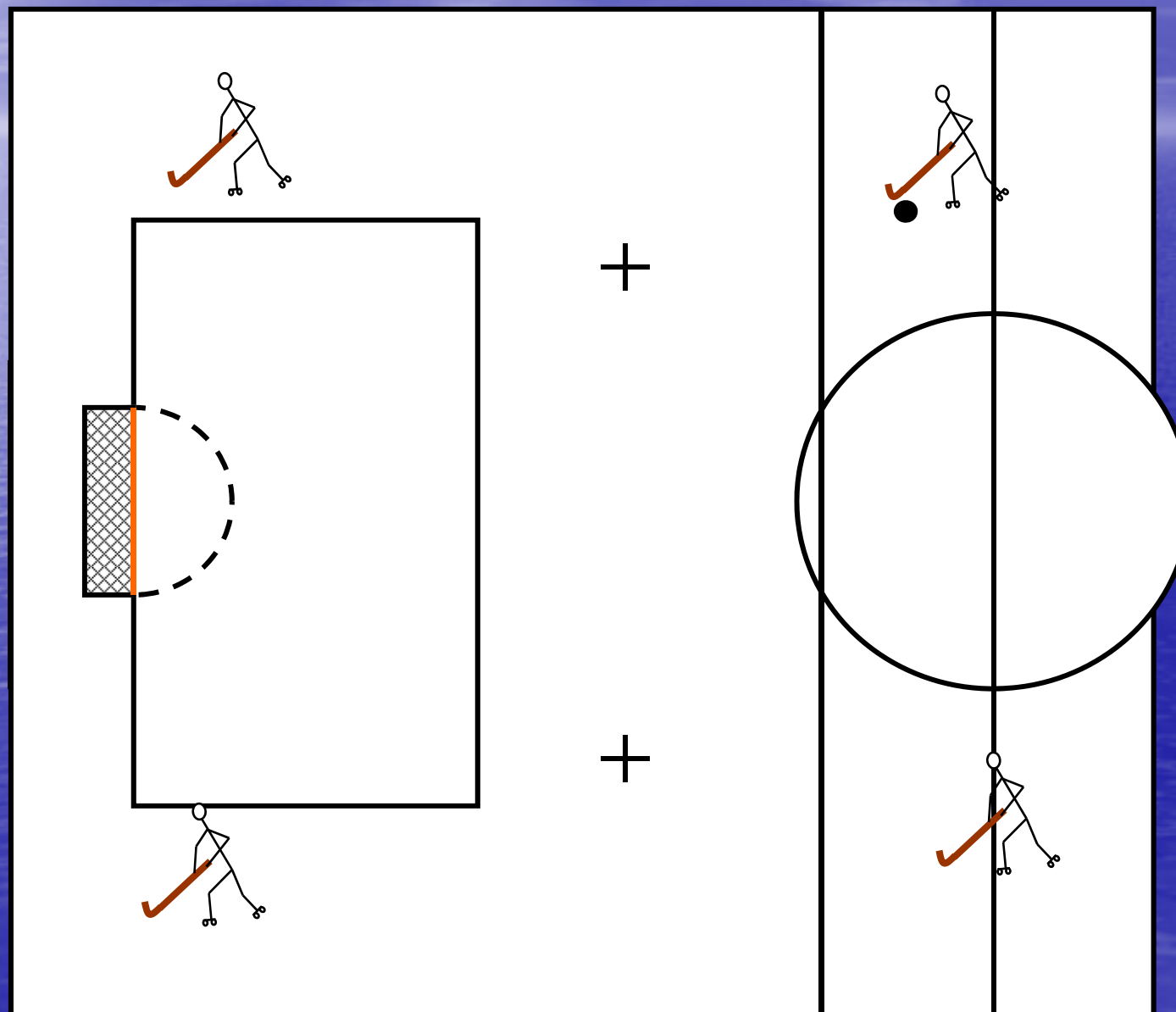
Componente Técnica

- Consolidar a aprendizagem dos gestos técnicos passe / recepção e travagem lateral com rotação (bilateralidade);
- Corrigir individualmente lacunas técnicas apresentadas pelos atletas para que estas não se instalem definitivamente;
- Introduzir e aperfeiçoar situações de contra – ataque com oposição 1x1, 2x1 e 3x2 (atitude ofensiva e defensiva);

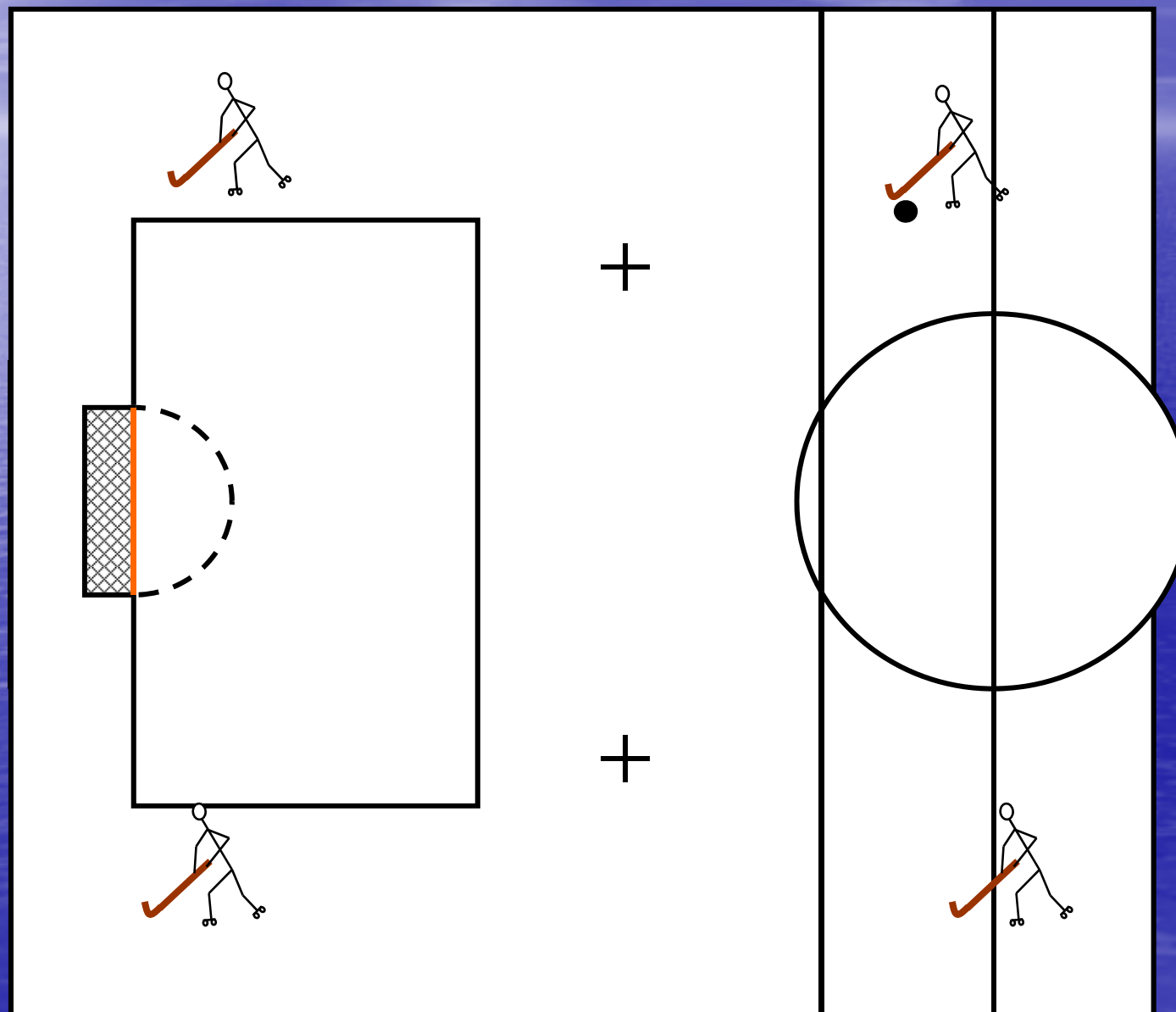
Componente Tática

- Aperfeiçoar de forma muito sólida conceitos inerentes à marcação HxH (posição base, conquista de posse de bola e entreaajuda);
- Definir os corredores e zonas de intercepção;
- Introduzir movimento de Base de ataque (passar e cortar - equilíbrio ofensivo e defensivo);
- Introduzir acções (defensivas e ofensivas) colectivas elementares envolvendo 2 atletas:
 - Permutas / dobras;
 - Combinações / compensações.
 - Cruzamentos / penetrações.

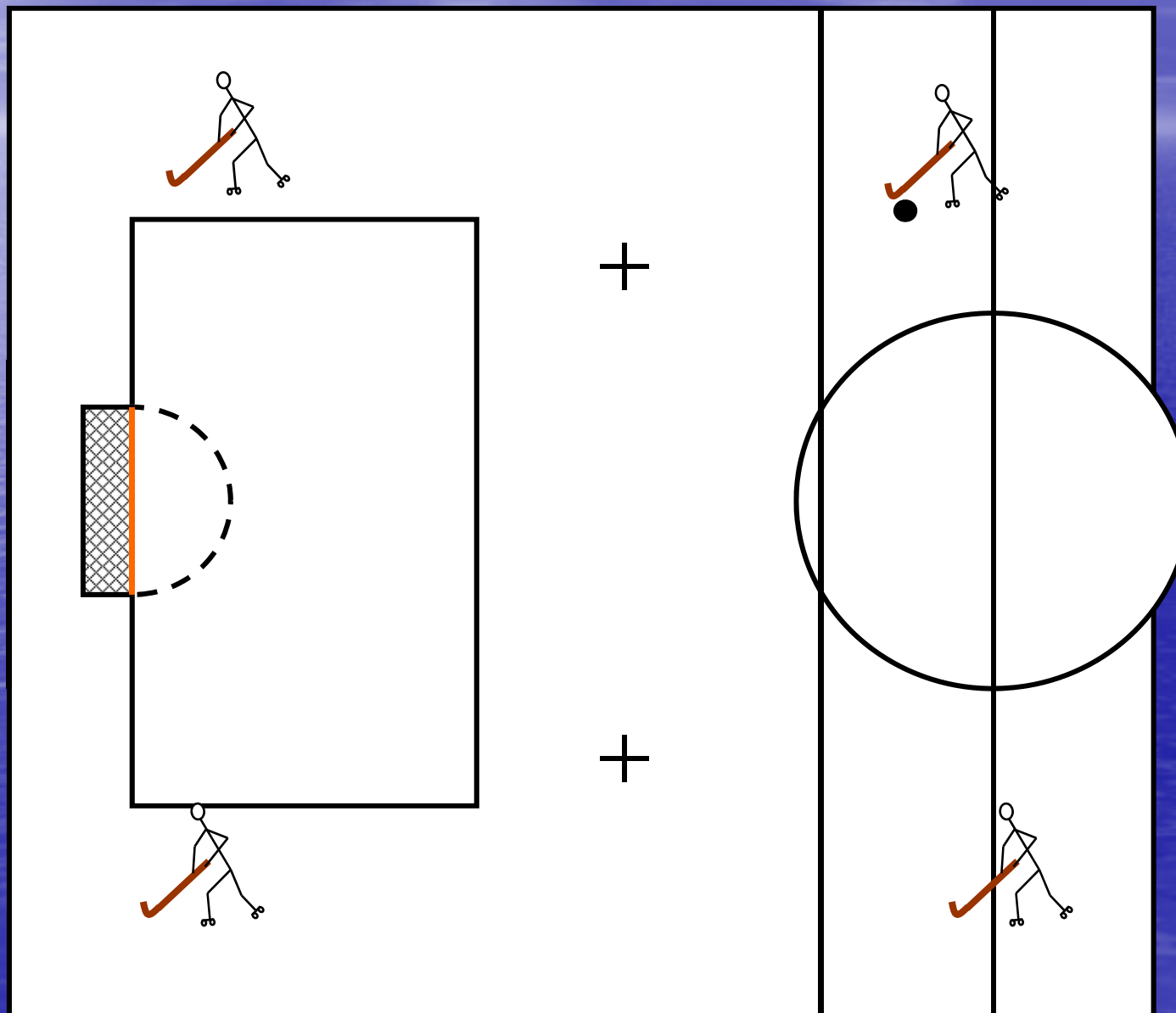
Movimento de Base (Ataque)



Acção lateral (2 atletas)



Acção diagonal (2 atletas)



Componente Física

- Planear e avaliar (testes físicos) de forma adequada o desenvolvimento e manutenção das capacidades físicas desenvolvendo a flexibilidade e viabilizando uma especialização inicial de base na resistência aeróbica, velocidade específica (reação e deslizamento) e força veloz e de carácter geral.

Componente Psicológica / Perfil do treinador

- Apresentar uma postura disciplinadora do ponto de vista do comportamento dos atletas penalizando-os se necessário;
- Orientar as expectativas dos atletas de uma forma realista (Moderar o aparecimento de estrelas prematuras e motivar os que apresentam maiores dificuldades);
- Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota;
- Individualizar o acompanhamento emocional;

Situações de Aprendizagem

- Realizar a planificação tendo como base em exercícios competitivos, jogos condicionados e situação de jogo formal.

Tempo de Utilização em Jogo

Etapa Desenvolvimento	Escalão	Todos os atletas deverão ter sensivelmente o mesmo tempo de utilização no somatório de todos os jogos. Salvo raras, excepções todos os atletas devem ser utilizados em todos os jogos.
Orientação e Especialização	Infantis A	
	Iniciados	

6.ª Etapa de Desenvolvimento

Especialização

Escalão	Idades	Carga horária Semanal	Total carga horária
Juvenis	15 - 16 Anos	2 x 90m 1 x 120m	5h
Juniores	17,18,19 Anos	2 x 90m 1 x 120m	5h

Componente Técnica

- Integrar as capacidades físicas força e velocidade de execução e deslocamento na aplicação de todos os gestos técnicos;

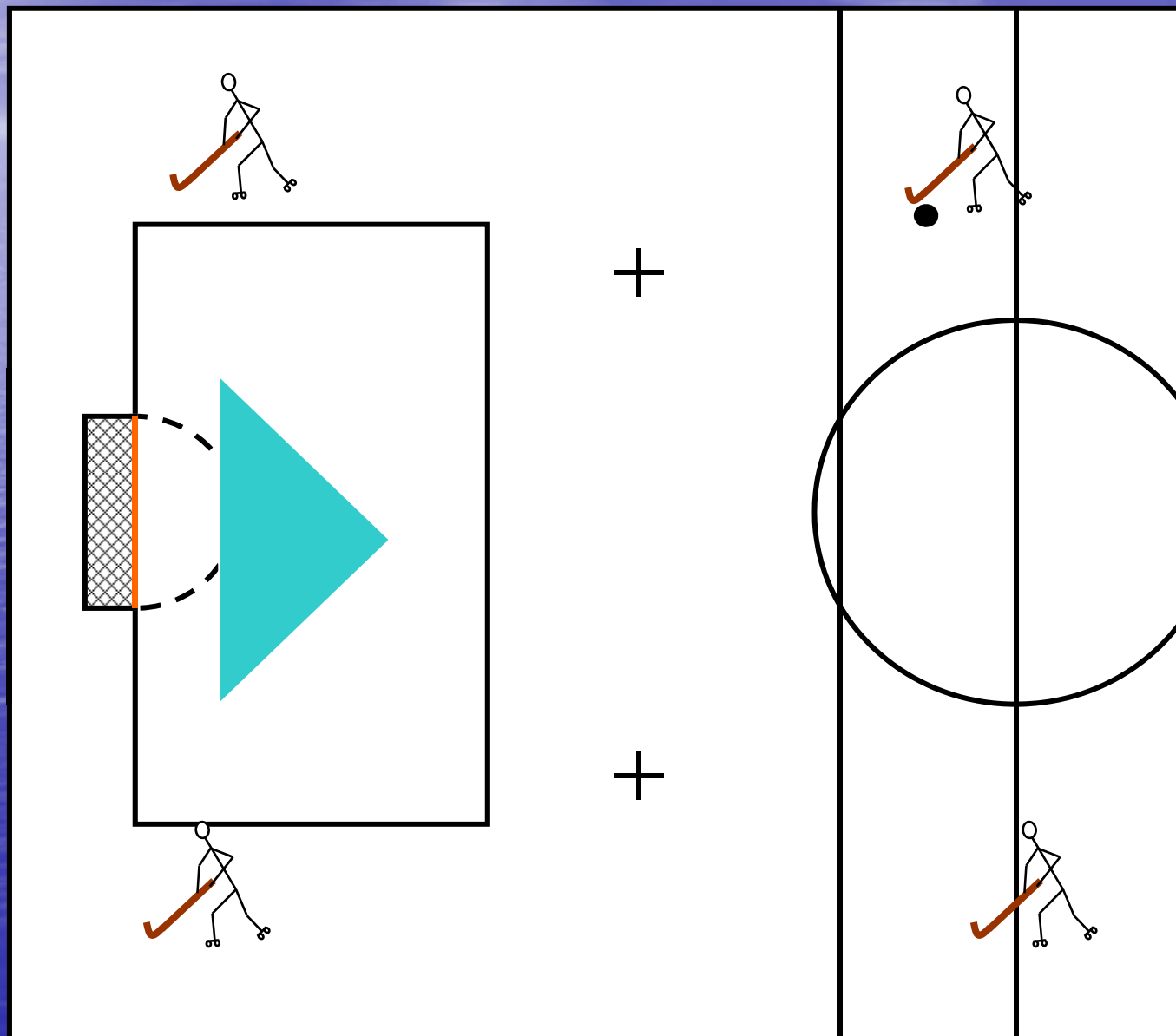
Componente Física

- Aumentar a complexidade do volume e da intensidade de treino das capacidades físicas potência, força máxima e específica do Hóquei em Patins, resistência anaeróbia e manutenção do trabalho desenvolvido ao nível da resistência aeróbia (optimização de performances);

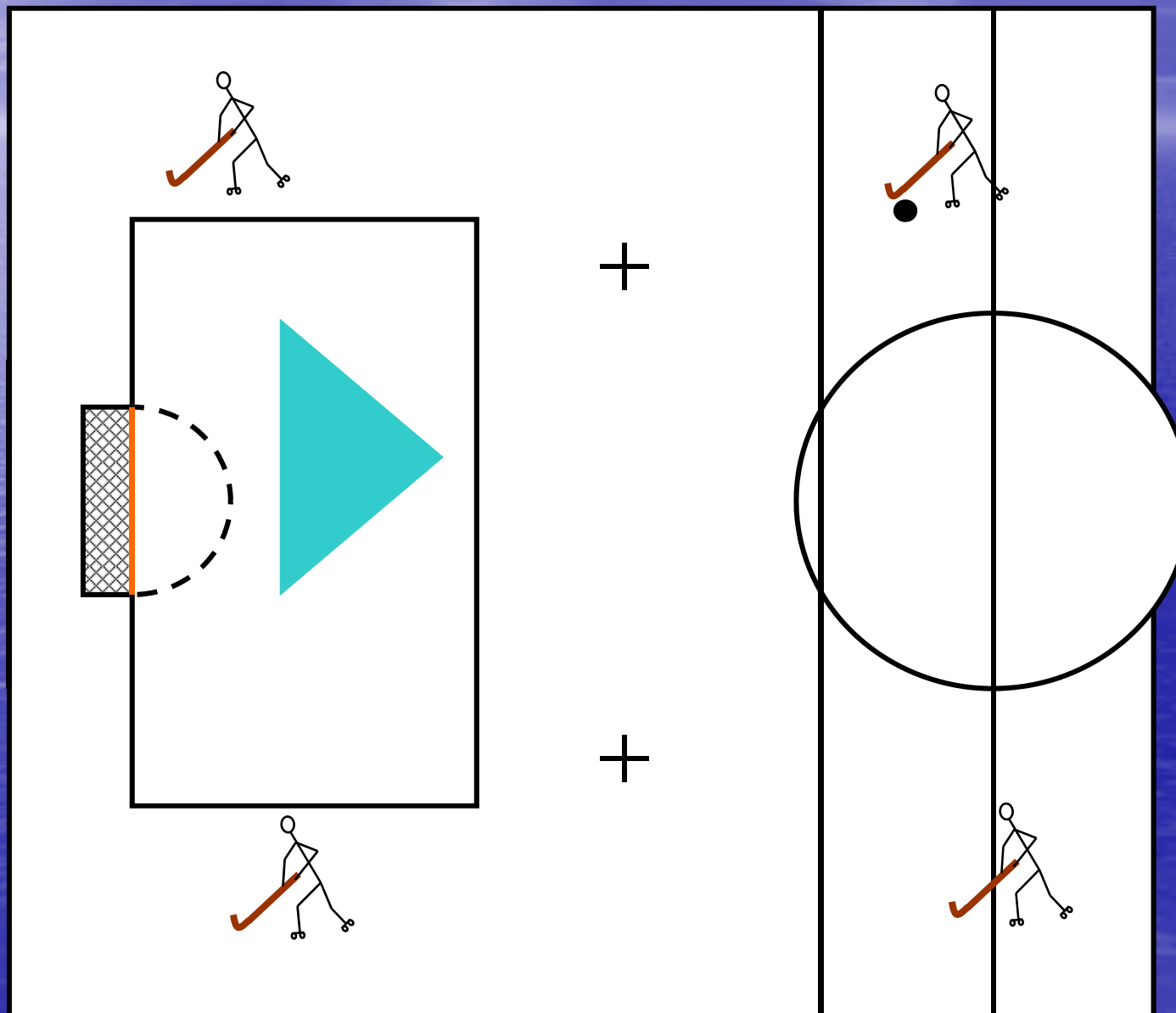
Componente Tática

- Aperfeiçoar e consolidar (rotinas) das acções ataque organizado, contra-ataque e ataque rápido, bem como da marcação HxH (elasticidade, agressividade colectiva tendo em vista a recuperação da posse de bola e espírito de cooperação) adaptando-nos ao adversário;
- Desenvolver e aperfeiçoar a agressividade, reversibilidade e o equilíbrio defensivo na movimentação ofensiva de base;
- Introduzir bloqueios directos e indirectos;
- Introduzir acções (defensivas e ofensivas) colectivas complexas envolvendo 3 e 4 atletas (criatividade do treinador);

Acção lateral (3 atletas)



Acção Diagonal (3 atletas)



Componente Psicológica / Perfil do treinador


- Desenvolver aspectos psicológicos relacionados com dinâmica e coesão do grupo;
- Promover a superação individual;
- Aperfeiçoar a capacidade de interpretar os diferentes momentos do jogo e de reagir adequadamente e atempadamente à situação;

Situações de Aprendizagem

- Realizar a planificação tendo como base a repetição de acções colectivas complexas (métodos de jogo), jogos condicionados, jogo formal, desenvolvimento e manutenção das capacidades físicas.

Tempo de Utilização em Jogo

Etapa	Escalão	Todos os atletas devem ser utilizados sempre que possível.
Desenvolvimento	Juvenis	
Especialização	Juniores	



Obrigado
pela
atenção