

Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI PATINS

Grau 



Federação de
Patinagem
de Portugal

Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI PATINS

Grau 



Federação de
Patinagem
de Portugal

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação de Patinagem de Portugal
Data: Outubro'13

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. TREINO ESPECIFICO DO GUARDA REDES	8
2. SISTEMA DEFENSIVO INDIVIDUAL E PROCESSO OFENSIVO	10
3. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS	12
4. METODOLOGIA DO TREINO – TÁTICA COLETIVA E INDIVIDUAL	14
5. TÁTICA INDIVIDUAL E GRUPAL – OFENSIVA E DEFENSIVA	17
6. SISTEMA ZONAL	19
7. CONTRA – ATAQUE E TRANSIÇÕES RÁPIDAS – ORGANIZAÇÃO DO JOGO OFENSIVO	21
8. METODOLOGIA DE TREINO II	23
9. METODOLOGIA DE TREINO III	25
10. OBSERVAÇÃO DO JOGO	27
11. TRABALHOS PRÁTICOS	29

A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Hóquei em Patins Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TREINO ESPECIFICO DO GUARDA REDES	4
2. SISTEMA DEFENSIVO INDIVIDUAL E PROCESSO OFENSIVO	4
3. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS	4
4. METODOLOGIA DO TREINO – TÁTICA COLETIVA E INDIVIDUAL	8
5. TÁTICA INDIVIDUAL E GRUPAL – OFENSIVA E DEFENSIVA	4
6. SISTEMA ZONAL	8
7. CONTRA – ATAQUE E TRANSIÇÕES RÁPIDAS – ORGANIZAÇÃO DO JOGO OFENSIVO	8
8. METODOLOGIA DE TREINO II	4
9. METODOLOGIA DE TREINO III	6
10. OBSERVAÇÃO DO JOGO	2
11. TRABALHOS PRÁTICOS	8
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino Específico do Guarda-Redes

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
4	2 / 2



TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES

SUBUNIDADE 1.

O GUARDA REDES

- 1.1. Perfil psicológico
 - 1.1.1. Capacidades volitivas
 - 1.1.2. Carácter desportivo
- 1.2. Apresentação prática
 - 1.2.1. Palavras-chave
 - 1.2.2. Aquecimento
 - 1.2.3. Exercícios de preparação específica
 - 1.2.4. Descrição de exercícios de técnica e tática individual
 - 1.2.5. Diagramas (exemplos)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as definições do treino dos jovens e do treino dos adultos.
- Selecionar formas de posicionamento na baliza.
- Descrever com eficácia os exercícios gerais e específicos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma gama de exercícios com e sem jogadores de campo.
- Utiliza processos de treino com grau de dificuldade crescente.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Sistema Defensivo Individual e Processo Ofensivo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
4	2 / 2



SISTEMA DEFENSIVO INDIVIDUAL E PROCESSO OFENSIVO

- 1.1. Conceitos prévios
 - 1.1.1. Estratégia, tática e técnica
- 1.2. Sistema tático de marcação individual
 - 1.2.1. Características
 - 1.2.2. Fatores condicionantes
- 1.3. Sistema tático com apoios e pressionante
- 1.4. Processo ofensivo
 - 1.4.1. Estratégias ofensivas: princípios básicos
- 1.5. Exemplos a reter

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever com exatidão o formato do sistema defensivo individual.
- Interagir com os atletas nas preocupações dos posicionamentos defensivos em relação aos atacantes adversários.
- Relacionar os princípios básicos do processo ofensivo quando em ataque ao sistema defensivo individual.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona este sistema com os outros processos defensivos.
- Desenvolve uma estratégia ofensiva quando a equipa defende em sistema individual.
- Interpreta processos de treino e organiza estratégias de jogo com os objetivos bem definidos na U.T.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realizar um vídeo contendo uma U.T. onde estes conceitos estão presentes.
- Teste prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Terminologia e Simbologia no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
4	4 / 0



TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS

- 1.1. O campo/espço do jogo
 - 1.1.1. A divisão do espaço
 - 1.1.2. Corredores (central e laterais)
 - 1.1.3. Zona de transição defesa/ataque
 - 1.1.4. Zona de construção/contenção
 - 1.1.5. Zona de finalização: Longa distância, meia e curta
 - 1.1.6. Zona de transição ataque/defesa
 - 1.1.7. Zona de pressão média e alta
 - 1.1.8. Linhas defensivas
 - 1.1.9. Zonas pressionantes
- 1.2. Sistema defensivo
 - 1.2.1. Marcação individual
 - 1.2.2. Pressing
 - 1.2.3. Contenção defensiva
 - 1.2.4. Defesa 1X1
- 1.3. Modelo técnico
- 1.4. Patinagem hoquista
- 1.5. Componente tático-técnica
 - 1.5.1. Jogadores/posição
 - 1.5.2. Guarda-Redes, pilar, médio, ala, pivot e universal
- 1.6. Proposta de símbolos a utilizar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar universalmente uma linguagem da modalidade.
- Utilizar e descrever toda a terminologia do Hóquei em Patins.
- Relacionar as estratégias de jogo com a pista e restantes elementos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e utiliza a terminologia e a simbologia específica da modalidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia do Treino Tática Coletiva e Individual

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1.METODOLOGIA DO TREINO NO HÓQUEI EM PATINS – I	4	4 / 0
2.METODOLOGIA DO TREINO DO HÓQUEI EM PATINS – II	4	0 / 4
Total	8	4 / 4



METODOLOGIA DO TREINO – TÁTICA COLETIVA E INDIVIDUAL

SUBUNIDADE 1.

METODOLOGIA DO TREINO NO HÓQUEI EM PATINS – I

- 1.1. Introdução
- 1.2. A metodologia de treino do Hóquei em Patins – conceitos gerais
- 1.3. A ciência do “Treino Desportivo”
- 1.4. A prestação desportiva
- 1.5. Os fatores de treino do Hóquei em Patins
- 1.6. Caracterização das alterações morfo-fisiológicas dos atletas de Hóquei em Patins
- 1.7. As fases sensíveis
- 1.8. A carga de treino
 - 1.8.1. Natureza da carga de treino
 - 1.8.2. Grandeza da carga de treino
 - 1.8.3. Carga externa e interna
 - 1.8.4. Orientação da carga de treino
 - 1.8.5. Componentes da carga de treino
- 1.9. A adaptação
- 1.10. Princípios do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos abordados com a prática real do treino.
- Distinguir e interpretar os diferentes conceitos abordados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica com consistência os conceitos abordados, no planeamento das unidades de treino.
- Aplica e organiza as tarefas de treino usando os conceitos abordados com consistência.
- Estabelece uma relação sistémica entre a teoria do treino e a prática.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- Teste oral/escrito.

SUBUNIDADE 2.

METODOLOGIA DO TREINO DO HÓQUEI EM PATINS – II

- 2.1. Tática individual e coletiva
 - 2.1.1. Definição de conceitos
 - 2.1.2. Sistema de jogo
 - 2.1.3. Análise individual das componentes de um sistema de jogo
 - 2.1.4. Sistema defensivo
 - 2.1.5. Sistema ofensivo



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever de forma geral os conceitos básicos do sistema defensivo e ofensivo.
- Interpretar os fundamentos táticos das ações individuais e coletivas da defesa e do ataque.
- Identificar a importância do domínio da tática defensiva e ofensiva no decorrer de um jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica de forma consistente os conceitos básicos do sistema defensivo e ofensivo.
- Interpreta e organiza as tarefas de treino, aplicando os fundamentos táticos das ações individuais e coletivas, quer da defesa quer do ataque.
- Estabelece prioridades na aquisição de competências táticas individuais e coletivas do seu grupo-equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Tática Individual e Grupal Ofensiva e Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
4	2 / 2



TÁTICA INDIVIDUAL E GRUPAL – OFENSIVA E DEFENSIVA

- 1.1. Tática e classificação da tática
- 1.2. Ações individuais
 - 1.2.1. Marcação do adversário
 - 1.2.2. Desarme
 - 1.2.3. Situações específicas de marcação
- 1.3. Aprendizagem da tática individual
- 1.4. Treino de tática individual e grupal
 - 1.4.1. Conteúdos (condução de bola, passe e receção, drible/finta, remate, desmarcação, aclaramento, bloqueio e cortina)
- 1.5. Eficácia versus eficiência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e interpretar os conceitos abordados.
- . Descrever e aplicar os conceitos abordados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Explora os conceitos abordados com eficiência, aplicando-os na elaboração de uma U.T.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Realizar um vídeo contendo uma U.T. onde estes conceitos devem constar.
 - . Teste prático.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Sistema Zonal

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
4	2 / 2



SISTEMA ZONAL

- 1.1. Princípios
- 1.2. Conceitos importantes
- 1.3. Regras técnicas fundamentais
- 1.4. Tipos: 2X2, 1X2X1 e 2X1+1, zona adaptável e zona pressionante
 - 1.4.1. Características gerais
 - 1.4.2. Disposição dominante dos jogadores
 - 1.4.3. Posição e interação entre os defensores
 - 1.4.4. Alteração do posicionamento em função da posição da bola
- 1.5. Gestão de defesa zona em jogo
- 1.6. Vantagens e desvantagens
- 1.7. Ataque à defesa à zona
 - 1.7.1. Princípios
 - 1.7.2. Tipos
 - 1.7.3. Gestão de ataque ao sistema defensivo zonal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Selecionar processos defensivos em função das estratégias.
- . Diferenciar o sistema zonal de outros.
- . Interpretar os objetivos do sistema (vantagens) face ao desempenho previsível do adversário.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora uma sessão de treino com base nos conhecimentos adquiridos.
- . Estabelece os métodos de trabalho adequados, empregando esses mesmos conhecimentos.
- . Demonstra as vantagens do processo defensivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Realizar um vídeo contendo uma U.T. onde estes conceitos devem constar.
- . Teste prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Contra Ataque e Transições Rápidas Organização do Jogo Ofensivo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
8	4 / 4



CONTRA – ATAQUE E TRANSIÇÕES RÁPIDAS – ORGANIZAÇÃO DO JOGO OFENSIVO

- 1.1. Organização do jogo ofensivo
- 1.2. Modelos ofensivos
 - 1.2.1. Ataque planeado e direto
 - 1.2.2. Contra ataque
- 1.3. Classificação dos modelos
 - 1.3.1. Ataque rápido
 - 1.3.2. Contra ataque livre e previsto
- 1.4. Situações de transição
 - 1.4.1. Princípios de posição defensiva
 - 1.4.2. Relação numérica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar os diversos modelos ofensivos.
- . Descrever quais os princípios da organização ofensiva.
- . Diagnosticar os problemas dos atletas perante as várias situações.
- . Preparar a U.T. específica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Aplica na prática as situações apreendidas.
- . Executa os diversos aspetos de ataque e defesa.
- . Promove a criatividade nos seus atletas e ver se os *feedbacks* foram entendidos.
- . Explora a organização nas U.T. face à estratégia a adotar.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Realizar um vídeo contendo uma U.T. onde estes conceitos devem constar.
- . Teste prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia de Treino II

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
4	4 / 0



METODOLOGIA DO TREINO II

- 1.1. Enquadramento do treino no processo de trabalho a longo prazo
 - 1.1.1. Respeitar as leis da adaptação
 - 1.1.2. Ter em conta o modelo de formação
 - 1.1.3. Idades biológica e cronológica, início e especialização
 - 1.1.4. Preparação a longo prazo: etapas de treino, construção e orientação
 - 1.1.5. Sistema de preparação desportiva
 - Níveis de gestão de cargas, frequência e volume de treino
 - Objetivos de treino a longo prazo
 - 1.1.6. Metodologia de treino: preparação técnica e tática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir com clareza os processos de adaptação dos jovens ao treino.
- Interpretar com segurança as diferenciações dos vários tipos de idades.
- Interagir face a essas diferenças.
- Planificar com objetividade os conceitos de treino a longo prazo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolver metodologias que se enquadram nos conhecimentos adquiridos.
- Usar processos simples na organização do seu trabalho.
- Atuar em equilíbrio na construção dos seus referenciais de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Respostas a questões colocadas no teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia de Treino III

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
6	6 / 0



METODOLOGIA DE TREINO III

- 1.1. Os diferentes tipos de competições no Hóquei em Patins e o processo de treino
- 1.2. Planeamento da unidade de treino de Hóquei em Patins
- 1.3. Tipos, estrutura e conteúdos de uma unidade de treino no Hóquei em Patins
- 1.4. Periodização do processo de treino
 - 1.4.1. Microciclos, mesociclos e macrociclos
 - 1.4.2. Planeamento anual de uma equipa de Hóquei em Patins
 - 1.4.3. Objetivos do planeamento
 - 1.4.4. Importância do planeamento
 - 1.4.5. Controlo do modelo de competição
 - 1.4.6. Elaboração de um programa de ação
 - 1.4.7. Planeamento estratégico, natureza e meios
 - 1.4.8. Preparação da competição: estratégia, tática, natureza e objetivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os conceitos de organização e planeamento.
- . Interpretar as diferenças na periodização do treino.
- . Diagnosticar aspetos a explorar na fase de competição.
- . Explorar estratégias de ação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Executa o seu próprio planeamento.
- . Estabelece processos alternativos relacionados com a adaptação ao adversário.
- . Organiza o plano de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Observação do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
2	2 / 0



OBSERVAÇÃO DO JOGO

- 1.1. “Scouting”
- 1.2. Estatística de jogo
- 1.3. Aspetos a observar
- 1.4. Meios de observação
- 1.5. Normas de observação
- 1.6. Análise estatística
- 1.7. Aspetos táticos a observar
- 1.8. Conclusão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar as tarefas a observar.
- Distinguir e diferenciar os esquemas de jogo da equipa adversária.
- Interpretar os erros e outros aspetos importantes.
- Perspetivar meios de observações atempadamente.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o processo de observação.
- Classifica, para efeitos de relatório, as situações mais importantes.
- Emprega os meios adequados à observação.
- Organiza todo o documento de análise para posterior aproveitamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho escrito com os aspetos constantes da observação de um jogo.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Trabalhos Práticos

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
8	0 / 8



TRABALHOS PRÁTICOS

- 1.1. Elaboração de um DVD contendo uma U.T. com o tempo máximo de 60', acompanhado de uma ficha com a apresentação sucinta dos objetivos, dos esquemas e dos conteúdos
- 1.2. Produção de um documento em suporte de papel ou digital com o conteúdo de um microciclo, que culmina com a observação e análise de um jogo enquadrado nesse microciclo
- 1.3. Produção de um documento, nos mesmos suportes, onde constam elementos estatísticos de um jogo observado, com comentários e conclusões de ordem técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar e preparar uma unidade de treino com objetivos bem definidos e de uma forma equilibrada.
- Construir um microciclo e perspetivar o trabalho ao longo do período desejado, incidindo as U.T. na preparação do jogo.
- Descrever com minúcia os elementos de observação estatística de uma competição escolhida.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica uma unidade de treino por si preparada, relacionando-se com os seus atletas da melhor forma.
- Decide, em função dos objetivos e atua de modo a promover um cabal desenvolvimento dos atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Aplicação em pista (prática) de alguns trabalhos da U.T. com aspetos mais relevantes e previamente escolhidos pelo Diretor do Curso.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.