

Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI PATINS

Grau 



Federação de
Patinagem
de Portugal

Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI PATINS

Grau 



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. ARBITRAGEM – REGRAS DE JOGO	8
2. TREINO ESPECIFICO DO GUARDA REDES	10
3. CONTRA – ATAQUE E TRANSIÇÕES RÁPIDAS – ORGANIZAÇÃO DO JOGO OFENSIVO	12
4. ABORDAGEM AO “POWER PLAY”	14
5. SISTEMA TÁCTICO	16
6. IDENTIFICAÇÃO E APLICAÇÃO DE MODELOS DE JOGO NO HÓQUEI EM PATINS	18
7. O AQUECIMENTO E A RECUPERAÇÃO NO HÓQUEI EM PATINS	21
8. FISILOGIA	24
9. UNIFORMIZAÇÃO DA TERMINOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS	26
10. ESTRATÉGIAS TÉCNICO – TÁCTICAS	28
11. A TOMADA DE DECISÃO DO TREINADOR FACE AO CONTEXTO DO JOGO	30
12. O TREINO DO TREINADOR	32
13. METODOLOGIA DE TREINO IV	34
14. METODOLOGIA DE TREINO V	36
15. METODOLOGIA DE TREINO VI	38
16. TRABALHOS PRÁTICOS	43



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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ARBITRAGEM – REGRAS DE JOGO	4
2. TREINO ESPECIFICO DO GUARDA REDES	4
3. CONTRA – ATAQUE E TRANSIÇÕES RÁPIDAS – ORGANIZAÇÃO DO JOGO OFENSIVO	4
4. ABORDAGEM AO “POWER PLAY”	4
5. SISTEMA TÁCTICO	8
6. IDENTIFICAÇÃO E APLICAÇÃO DE MODELOS DE JOGO NO HÓQUEI EM PATINS	8
7. O AQUECIMENTO E A RECUPERAÇÃO NO HÓQUEI EM PATINS	4
8. FISILOGIA	4
9. UNIFORMIZAÇÃO DA TERMINOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS	4
10. ESTRATÉGIAS TÉCNICO – TÁTICAS	4
11. A TOMADA DE DECISÃO DO TREINADOR FACE AO CONTEXTO DO JOGO	4
12. O TREINO DO TREINADOR	4
13. METODOLOGIA DE TREINO IV	6
14. METODOLOGIA DE TREINO V	4
15. METODOLOGIA DE TREINO VI	10
16. TRABALHOS PRÁTICOS	20
Total	96



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Arbitragem Regras de Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGRAS DE JOGO	3	3 / 0
2. ARBITRAGEM NO PLANO INTERNACIONAL	1	1 / 0
Total	4	4 / 0



ARBITRAGEM – REGRAS DE JOGO

SUBUNIDADE 1.

REGRAS DE JOGO

- 1.1. As últimas alterações às regras de jogo
- 1.2. Análise às alterações após uma época competitiva
- 1.3. Principais constrangimentos dos treinadores e jogadores
- 1.4. A reformulação (aumento) do número de juízes
- 1.5. A necessidade de ajustar alguns artigos das Regras de Jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar as alterações introduzidas nas regras do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as novas regras em situações de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

ARBITRAGEM NO PLANO INTERNACIONAL

- 2.1. Organização da arbitragem no plano internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar as competências e a intervenção dos diferentes organismos na arbitragem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as estruturas que regulam a arbitragem assim como as suas competências.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino Específico do Guarda-Redes

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. GUARDA-REDES: A DIFICULDADE DE UMA POSIÇÃO ESPECIFICA	4	3 / 1
Total	4	3 / 1



TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES

SUBUNIDADE 1.

GUARDA-REDES: A DIFICULDADE DE UMA POSIÇÃO ESPECIFICA

- 1.1. O Treino físico, técnico, tático e mental
 - 1.1.1. Posição
 - 1.1.2. A saída
 - 1.1.3. As diversas fases do ataque
 - 1.1.4. O remate
- 1.2. O planeamento do treino específico
 - 1.2.1. Os períodos: preparatório, competitivo e transitório
- 1.3. O conhecimento que o G.R. tem dos sistemas defensivo e ofensivo da sua equipa e do adversário
- 1.4. A mentalidade do G.R. e o seu “estado mental”: possíveis soluções
- 1.5. Abordagem a inquéritos feitos a guarda-redes.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Desenvolver formas de trabalho específico adequadas às dificuldades da posição.
- Usar medos psicológicos próprios para melhorarem o perfil do praticante.
- Diagnosticar com os seus atletas as características táticas dos adversários.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma U.T. onde os jogadores de campo sejam intervenientes diretos no treino do G.R.
- Relaciona a preparação do jogador com as capacidades do próximo adversário, demonstrando a vantagem do conhecimento que deve ter sobre os eventuais opositores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico-prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Contra Ataque e Transições Rápidas Organização do Jogo Ofensivo

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
4	3 / 1



CONTRA – ATAQUE E TRANSIÇÕES RÁPIDAS – ORGANIZAÇÃO DO JOGO OFENSIVO

- 1.1. Plano da Sessão
 - 1.1.1. Contra ataque
 - 1.1.2. Contra ataque/Ataque rápido
- 1.2. Fases do contra-ataque
- 1.3. A defesa como início do contra-ataque
- 1.4. Fatores condicionantes do contra-ataque
- 1.5. Princípios do contra-ataque
- 1.6. Identificação das ações técnico-táticas tipo no contra-ataque
- 1.7. Treino do contra-ataque: contributos metodológicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Interpretar propostas de formulação de estratégias de equipa.
- . Adotar o contra-ataque como arma preponderante da equipa.
- . Selecionar tarefas de trabalho, tendo em atenção a capacidade dos atletas com quem interage.
- . Planificar sistemas adequados à estratégia.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Aplica com êxito os processos formulados.
- . Demonstra com clareza a necessidade dos atletas desenvolverem determinadas capacidades físicas em consonância com a estratégia delineada.
- . Planifica uma estratégia assente em resultados validados no treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Relatório crítico.
- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Abordagem ao "Power Play"

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
4	4 / 0



ABORDAGEM AO “POWER PLAY”

- 1.1. “Power Play”
 - 1.1.1. Definição
- 1.2. Paradigmas do “Power Play”
- 1.3. Regras
 - 1.3.1. Limites/Tempos de sanções disciplinares
- 1.4. Abordagem tática do “Power Play”
 - 1.4.1. Abordagem defensiva em “Power Play”
 - . Princípios da defesa
 - . Fases da defesa
 - . Fatores da defesa
 - . Adaptação/organização defensiva
 - . Que objetivos em inferioridade numérica?
 - . Que estratégias em inferioridade numérica?
 - . Sistemas defensivos utilizados
- 1.5. Abordagem ofensiva em “Power Play”

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e relacionar as regras inerentes ao “Power Play”.
- . Identificar, adotar e preparar ações táticas defensivas e ofensivas no “Power Play”.
- . Planear sessões de treino onde se incluam situações de “Power Play”.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Relaciona as regras inerentes ao “Power Play”.
- . Identifica, prepara e aplica ações táticas defensivas e ofensivas no “Power Play”.
- . Elabora, discute e critica as tarefas de treino para o desenvolvimento do “Power Play”.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Reflexão crítica sobre o tema.
- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Sistema Tático

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. SISTEMA DE ATAQUE CONTRA DEFESA INDIVIDUAL	8	4 / 4
Total	8	4 / 4



SISTEMA TÁTICO

SUBUNIDADE 1.

SISTEMA DE ATAQUE CONTRA DEFESA INDIVIDUAL

- 1.1. Modelo de jogo e sistema de jogo
 - 1.1.1. A implementação de um sistema ou modelo de jogo
 - 1.1.2. Estratégia e tática
- 1.2. Criação de um sistema de jogo
 - 1.2.1. Ação de aproximação
 - 1.2.2. Desenvolvimento de um sistema de jogo
 - . Modelos concretos
 - . Posições ofensivas
 - . Princípios de ataque contra defesa individual
 - . Trajetórias
 - . Movimentos (bloqueios, cortinas, cruzamentos, cortes e aclaramentos)
- 1.3. Treino técnico e tático
 - 1.3.1. Mecanismos de perceção, decisão e execução;
 - 1.3.2. Processos do ensino da técnica em desportos individuais e coletivos.
- 1.4. Fases do jogo formal
 - 1.4.1. Relações; técnica, técnica individual e coletiva
 - 1.4.2. Ações de ataque e defesa: conteúdos técnicos e táticos (1x1;2x1;2x2;3x2;3x3;4x3 e 4x4)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar modelo de jogo de sistema de jogo, estratégia e tática.
- . Elaborar um sistema de jogo (atacante) tendo em conta os princípios e pressupostos inerentes ao mesmo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Diferencia conceitualmente modelo de jogo, sistema de jogo, estratégia e tática.
- . Elabora um sistema de ataque de acordo com os princípios e pressupostos de execução do mesmo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste teórico – prático.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Identificação e Aplicação de Modelos de Jogo no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. IDENTIFICAÇÃO E APLICAÇÃO DE MODELOS DE JOGO NO HÓQUEI EM PATINS I	4	4 / 0
2. IDENTIFICAÇÃO E APLICAÇÃO DE MODELOS DE JOGO NO HÓQUEI EM PATINS II	4	2 / 2
Total	8	6 / 2



IDENTIFICAÇÃO E APLICAÇÃO DE MODELOS DE JOGO NO HÓQUEI EM PATINS

SUBUNIDADE 1.

IDENTIFICAÇÃO E APLICAÇÃO DE MODELOS DE JOGO NO HÓQUEI EM PATINS I

- 1.1. Conceção de Jogo
- 1.2. Estilo de jogo de uma equipa
- 1.3. Área comportamental/física
- 1.4. Posições/Opções do Treinador
- 1.5. A defesa
- 1.6. O ataque
- 1.7. Os jogadores
- 1.8. Modelo e estilo de jogo de uma equipa
- 1.9. Defesa/Ataque
- 1.10. Defesa (todo o campo)
- 1.11. Alternância

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Selecionar e adotar a Conceção de Jogo.
- . Definir o Estilo de Jogo.
- . Descrever e relacionar as Posições / opções do Treinador.
- . Perspetivar e Identificar a Defesa e o Ataque de uma equipa.
- . Desenvolver e Adotar o Modelo e Estilo de Jogo de uma equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Seleciona e adota a Conceção de Jogo.
- . Define o Estilo de Jogo.
- . Descreve e Relaciona as posições /opções do Treinador.
- . Interpreta e relaciona a defesa e o ataque de uma equipa.
- . Aplica o Modelo de Jogo e o Estilo de Jogo de uma equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste teórico/prático.

SUBUNIDADE 2.

IDENTIFICAÇÃO E APLICAÇÃO DE MODELOS DE JOGO NO HÓQUEI EM PATINS – II

- 2.1. Conceção de Jogo
- 2.2. Estilo de jogo de uma Equipa
- 2.3. Área comportamental/física
- 2.4. Posições/Opções do treinador
- 2.5. A defesa
- 2.6. O ataque
- 2.7. Os jogadores
- 2.8. Modelo e estilo de jogo de uma equipa



2.9. Defesa / Ataque

2.10. Defesa (todo o campo)

2.11. Alternância

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir jogos desportivos.
- Relacionar e perspetivar conceção – modelo de jogo e de preparação.
- Elaborar modelos de jogo.
- Identificar o modelo integrante de jogo.
- Aplicar a metodologia de elaboração dos modelos.
- Conhecer e perspetivar a estrutura de um modelo de jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define jogos desportivos.
- Relaciona e concebe os conceitos de modelo de jogo e de modelo de preparação.
- Elabora e prepara modelos de jogo.
- Identifica o modelo integrante de jogo.
- Aplica a metodologia de elaboração dos modelos.
- Descreve e perspetiva a estrutura de um modelo de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Aquecimento e a Recuperação no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A IMPORTÂNCIA DO “AQUECIMENTO” NO HÓQUEI EM PATINS	2	2 / 0
2. A IMPORTÂNCIA DA RECUPERAÇÃO NO PROCESSO DE TREINO DO HÓQUEI EM PATINS	2	2 / 0
Total	4	4 / 0



O AQUECIMENTO E A RECUPERAÇÃO NO HÓQUEI EM PATINS

SUBUNIDADE 1.

A IMPORTÂNCIA DO “AQUECIMENTO” NO HÓQUEI EM PATINS

- 1.1. Introdução
- 1.2. A necessidade de um bom “aquecimento”
 - 1.2.1. Efeitos do “aquecimento” sobre o sistema cardiovascular e muscular
 - 1.2.2. Efeitos do “aquecimento” no sistema respiratório
 - 1.2.3. Efeitos do “aquecimento” ao nível dos tendões, ligamentos e articulações
 - 1.2.4. Efeitos do “aquecimento” sobre o sistema nervoso
 - 1.2.5. Efeitos do “aquecimento” ao nível psicológico
 - 1.2.6. A prevenção de lesões através do “aquecimento”
- 1.3. Factores condicionantes do “aquecimento”
 - 1.3.1. Factores externos
 - 1.3.2. Nível de treino
 - 1.3.3. Idade dos Atletas
 - 1.3.4. O “aquecimento” em relação à hora do dia
- 1.4. Métodos utilizados para o “aquecimento”
 - 1.4.1. O “aquecimento” passivo
 - 1.4.2. O “aquecimento” geral
 - 1.4.3. O “aquecimento” específico
- 1.5. Execução prática do “aquecimento” – um exemplo
 - 1.5.1. Considerações gerais
 - 1.5.2. O “aquecimento” geral
 - 1.5.3. Atividades a desenvolver no “aquecimento” geral
 - 1.5.4. O “aquecimento” específico
 - 1.5.5. Atividades a desenvolver no “aquecimento” específico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar tarefas de treino relevantes para o “aquecimento”.
- . Diferenciar as tarefas gerais e específicas do “aquecimento”.
- . Organizar e planificar as tarefas de treino, respeitando os princípios gerais do “aquecimento”.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Aplica os princípios básicos na planificação, organização e realização das tarefas de “aquecimento”.
- . Emprega estratégias motivacionais na realização das tarefas de “aquecimento” para o seu grupo-equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.



SUBUNIDADE 2.

A IMPORTÂNCIA DA RECUPERAÇÃO NO PROCESSO DE TREINO DO HÓQUEI EM PATINS

- 2.1. Introdução
- 2.2. O lugar da recuperação no processo de treino
- 2.3. A recuperação ativa
- 2.4. A recuperação passiva
 - 2.4.1. A utilização de fármacos
 - 2.4.2. A alimentação do desportista
 - 2.4.3. A massagem de recuperação
 - 2.4.4. A hidroterapia
 - 2.4.5. O sauna
 - 2.4.6. A Recuperação Psicológica
- 2.5. Conclusão.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar tarefas de treino relevantes para a recuperação ativa.
- Diferenciar as estratégias de recuperação.
- Organizar e planificar as diferentes estratégias de recuperação em função das características dos seus atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios básicos na planificação, organização e realização das tarefas de recuperação.
- Emprega estratégias motivacionais na realização das tarefas de recuperação para o seu grupo-equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Fisiologia

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FISILOGIA	2	2 / 0
2. TESTES DE AVALIAÇÃO EM LABORATÓRIO	2	0 / 2
Total	4	2 / 2



FISIOLOGIA

SUBUNIDADE 1.

FISIOLOGIA

- 1.1. Alimentação específica na metodologia de treino do Hóquei em Patins
- 1.2. Nutrientes mais importantes
- 1.3. Energia utilizada na metodologia de treino do Hóquei em Patins
 - 1.3.1. Vias energéticas
 - 1.3.2. ATP
 - 1.3.3. Princípio da especificidade
- 1.4. Vias aeróbica, anaeróbica láctica e aláctica
- 1.5. Sistema oxidativo
- 1.6. Calorimetria direta e indireta
- 1.7. Equações metabólicas
- 1.8. Efeitos dos treinos aeróbico e anaeróbico no Hóquei em Patins

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Interpretar e diferenciar os vários processos de produção de energia com vista a um melhor aproveitamento do trabalho físico.
- . Identificar e interpretar os temas em aplicação ao Hóquei em Patins.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Estabelece e organiza as U.T. tendo como base a especificidade da comunicação do Formador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

TESTES DE AVALIAÇÃO EM LABORATÓRIO

- 2.1. Testes de avaliação em laboratório

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e relacionar os testes realizados com as capacidades físicas específicas da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Organiza o processo de treino considerando a importância das diferentes etapas de avaliação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste teórico.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Uniformização da Terminologia no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TERMINOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS	4	4 / 0
Total	4	4 / 0



UNIFORMIZAÇÃO DA TERMINOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS

SUBUNIDADE 1.

TERMINOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS

- 1.1. Campo de jogo
- 1.2. Zonas de finalização
- 1.3. Zona de transição defesa/ataque
- 1.4. Zonas posicionantes
- 1.5. Sistemas defensivos
- 1.6. Jogadores/posições
- 1.7. Proposta de simbologia e terminologia a utilizar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar uma linguagem universal na modalidade.
- Descrever a terminologia adequada.
- Diferenciar as fases do jogo utilizando uma terminologia uniformizada e correta.
- Planificar as U.T. utilizando uma terminologia uniformizada e correta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e utiliza a terminologia específica do Hóquei em Patins.
- Relaciona a terminologia específica do Hóquei em Patins com os aspetos específicos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Estratégias Técnico Táticas

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PERFILAÇÃO DA TÁCTICA COLECTIVA OFENSIVA	4	2 / 2
Total	4	2 / 2



ESTRATÉGIAS TÉCNICO-TÁTICAS

SUBUNIDADE 1.

PERFILAGEM DA TÁTICA COLECTIVA OFENSIVA

- 1.1. Ataque Organizado
 - 1.1.1. Contra defesa zonal
 - 1.1.2. Contra defesa individual
 - 1.1.3. Contra defesa mista
- 1.2. Implicação do treino tático
- 1.3. Campograma com posições de interesse
- 1.4. Desenvolvimento de exercícios táticos
 - 1.4.1. Ação tática ofensiva sobre o quadrado
 - 1.4.2. Ação tática ofensiva sobre o losango

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever as formas de ataque organizado.
- . Selecionar os processos ofensivos e adotá-los em função de um potencial adversário.
- . Planificar exercícios que levem ao ataque dos diversos sistemas defensivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Estabelece uma estratégia de ataque.
- . Organizar situações táticas a serem promovidas pelos seus jogadores.
- . Usa processos que levem a uma execução capaz.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
- . Sessão prática para observação e controle de um treino em situações concretas.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Tomada de Decisão do Treinador Face ao Contexto do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
O JOGO	4	4 / 0
Total	4	4 / 0



A TOMADA DE DECISÃO DO TREINADOR FACE AO CONTEXTO DO JOGO

SUBUNIDADE 1.

O JOGO

1.1. História de um jogo

1.1.1. O que é o jogo

1.1.2. Ecologia e Psicologia Ecológica

1.1.3. Projeto linear e dicotómico de estratégia e tática

- . Antes do jogo
- . Orientação do jogo
- . Durante o jogo

1.1.4. O "time-out"

1.1.5. Etapas de planificação da tomada de decisão

- . Sete instrumentos
- . Atuação efetiva
- . Sistemas de observação do treinador
- . Política de substituição de jogadores

1.1.6. Após jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Interpretar todas as fases de planificação de um jogo.
- . Interagir com os seus atletas nas fases antes, durante e depois dos jogos.
- . Planificar uma competição com base nos pressupostos identificados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Aplica os conteúdos apreendidos.
- . Classifica os passos que devem ser dados nas fases da prova.
- . Relaciona as variáveis de comportamento dos seus jogadores no contexto das alterações da atuação do adversário.
- . Emprega métodos que se adequem à sua equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Treino do Treinador

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DAS TAREFAS DE GESTÃO À GESTÃO DAS TAREFAS	4	4 / 0
Total	4	4 / 0



O TREINO DO TREINADOR

SUBUNIDADE 1.

DAS TAREFAS DE GESTÃO À GESTÃO DAS TAREFAS

- 1.1. Reptos
- 1.2. Conceitos: treino, treinar, treinador
- 1.3. Treinador: tarefas e competências
- 1.4. Ser treinador
- 1.5. O que é o sucesso do treinador?
- 1.6. O treino do treinador
 - 1.6.1. O projeto do treinador
- 1.7. Recursos humanos
 - 1.7.1. Gestão dos recursos humanos
 - 1.7.2. Uma equipa eficaz
- 1.8. Organização, orientação, avaliação e controlo
 - 1.8.1. A gestão do tempo nas tarefas
 - 1.8.2. O registo das tarefas
- 1.9. Formação e acompanhamento de praticantes desportivos
 - 1.9.1. Qualidade da formação
 - 1.9.2. As etapas de formação
 - 1.9.3. "Modelação" do hoquista em cada etapa
 - 1.9.4. Os talentos desportivos
- 1.10. Os diferentes tipos de relacionamento do treinador
- 1.11. A gestão das rotinas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir os conceitos de treino para os diversos escalões etários.
- . Selecionar as tarefas de treinador em função do grupo.
- . Planificar um conjunto de ações a executar em grupos de trabalho diferentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Desenvolve capacidades próprias da existência de um bom perfil de treinador.
- . Identifica as tarefas e competências próprias.
- . Decide toda a gestão das suas funções, de que é único responsável.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia de Treino IV

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CONCEITOS DE METODOLOGIA E MÉTODOS DE TREINO	6	6 / 0
Total	6	6 / 0



METODOLOGIA DE TREINO IV

SUBUNIDADE 1.

CONCEITOS DE METODOLOGIA E MÉTODOS DE TREINO

- 1.1. Sistema de preparação desportiva
- 1.2. Componentes de rendimento
- 1.3. O Treinador e o treino
- 1.4. Tarefas e cargas de treino (efeitos, recuperação)
- 1.5. Princípios de treino
- 1.6. Meios e tipos de exercícios
- 1.7. Fatores que influenciam a aprendizagem da técnica
- 1.8. Treino de tática (qualidade de ação)
- 1.9. Componentes de rendimento
- 1.10. Treino das capacidades condicionais
- 1.11. Dados de avaliação do hoquista em velocidade, força superior e inferior e resistência
- 1.12. Caracterização do esforço no Hóquei em Patins
- 1.13. Treino físico na pista e fora da pista
- 1.14. Modelo de jogo – estratégia técnico-tática
- 1.15. Trabalho de resistência
- 1.16. Treino de força e flexibilidade no Hóquei em Patins
- 1.17. Testes específicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Interpretar os conceitos genéricos de metodologia do treino.
- . Selecionar tarefas de treinador com base nos princípios gerais.
- . Adotar princípios táticos ajustados à aprendizagem técnica dos atletas.
- . Diagnosticar insuficiências na evolução hoquista através da caracterização do esforço no Hóquei em Patins.
- . Identificar o modelo de jogo de acordo com as capacidades dos atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Desenvolve a preparação desportiva de uma equipa, baseada nos conhecimentos de metodologia do treino.
- . Emprega processos que levem ao êxito.
- . Estabelece objetivos em função do modelo de jogo da equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia de Treino V

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PLANEAMENTO DO TREINO	4	4 / 0
Total	4	4 / 0



METODOLOGIA DE TREINO V

SUBUNIDADE 1.

PLANEAMENTO DO TREINO

- 1.1. Construção de um plano de treino
- 1.2. Análise da situação (tendências mundiais)
- 1.3. Perfil do atleta de Hóquei em Patins: evolução
- 1.4. O tempo no planeamento de treino
- 1.5. Teoria e fundamentos dos tipos de planeamento
- 1.6. Objetivos do treino: o macrociclo, o mesociclo e o microciclo
- 1.7. Tarefas de treinador de Hóquei em Patins
- 1.8. A sessão e o controlo do processo de treino de Hóquei em Patins

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever um modelo de ficha de treino referenciada pelo perfil e evolução do atleta.
- Preparar a construção de um módulo e definir os seus objetivos.
- Descrever a sessão de treino e fazer o respetivo controlo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra que entendeu os aspetos fundamentais do módulo de planeamento do treino.
- Identifica as técnicas e fundamentos dos tipos de planeamento.
- Usa os atributos concordantes com as tarefas do treinador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia de Treino VI

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS – A VELOCIDADE	2	2 / 0
2. TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS – A FORÇA	2	2 / 0
3. TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS – A FLEXIBILIDADE	2	2 / 0
4. TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS – A RESISTÊNCIA	2	2 / 0
5. ESTRUTURA DA SESSÃO DE TREINO	2	2 / 0
6. TREINO DA CARGA/ADAPTAÇÃO	2	2 / 0
Total	12	12 / 0



METODOLOGIA DE TREINO VI

SUBUNIDADE 1.

TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS – A VELOCIDADE

- 1.1. Fatores condicionantes gerais
- 1.2. Manifestações de velocidade
- 1.3. Velocidade de reação, de execução e resistente
- 1.4. Métodos de treino de velocidade
- 1.5. Síntese dos registos metodológicos para o treino da velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as qualidades físicas dos praticantes de hóquei em patins.
- Diferenciar os tipos de trabalho ajustados às capacidades físicas dos atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica unidades de treino onde se desenvolve especificamente o trabalho das qualidades físicas (com ou sem bola).
- Organiza U.T. onde aplica a recuperação dos sistemas energéticos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS – A FORÇA

- 2.1. Fatores condicionantes da capacidade de produção de força
- 2.2. Tipos de força, importância e componentes
- 2.3. Força de resistência
- 2.4. -Métodos de treino da força: aspetos gerais e comuns a todos estes métodos
- 2.5. Força máxima: métodos mistos e reativos
- 2.6. Treino de força de velocidade explosiva e de resistência
- 2.7. Opções metodológicas no treino da força: treino em circuito e circuito de treino de força
- 2.8. Respiração
- 2.9. Sequência de exercícios
- 2.10. Precauções no uso de pesos livres – técnicas de halterofilia
- 2.11. Exercícios para hóquei em patins
- 2.12. Métodos para a determinação da carga: testes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interagir com os jogadores nos métodos de treino usados na sequência dos exercícios necessários.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa processos de treino onde a fadiga e as alterações do estado geral dos atletas sejam detetadas e ou evitadas.

Continua>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Diagnosticar as dinâmicas de supercompensação através dos resultados obtidos.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Teste escrito.	

SUBUNIDADE 3.**TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS – A FLEXIBILIDADE**

- 3.1. Conceito de flexibilidade e fatores que determinam essa capacidade
- 3.2. Tipos de flexibilidade/mobilidade: fatores condicionantes
- 3.3. Perigos de lesão
- 3.4. Exercício de flexibilidade no aquecimento e no retorno à calma
- 3.5. Consequências metodológicas para o treino da flexibilidade
- 3.6. Métodos de treino da flexibilidade: dinâmico e estático
- 3.7. Classificação dos exercícios de flexibilidade tipos de exercícios
- 3.8. PNF
- 3.9. Treino de flexibilidade: princípios metodológicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Interagir com os jogadores nos métodos de treino usados na sequência dos exercícios necessários.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Usa processos de treino onde a fadiga e as alterações do estado geral dos atletas sejam detetadas e ou evitadas.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Teste escrito.	

SUBUNIDADE 4.**TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS – A RESISTÊNCIA**

- 4.1. Aspetos fisiológicos mais significativos em esforços de resistência
- 4.2. Hóquei em Patins: capacidades físicas determinantes – caracterização
- 4.3. Objetivos do treino de resistência
- 4.4. Participação muscular
- 4.5. Solicitação metabólica
- 4.6. Resistência de base: curta, média e longa duração
- 4.7. Métodos de treino de resistência: contínuo, c. uniforme, extensivo e intensivo, variado e por intervalos
- 4.8. Treino intervalado
- 4.9. Limiar anaeróbio



4.10. Potência aeróbia

4.11. Tolerância láctica e potência láctica

4.12. Método de repetição: pausa completa, métodos intervalados versus contínuos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interagir com os jogadores nos métodos de treino usados na sequência dos exercícios necessários.
- Diagnosticar as dinâmicas de supercompensação através dos resultados obtidos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa processos de treino onde a fadiga e as alterações do estado geral dos atletas sejam detetadas e/ou evitadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 5.

ESTRUTURA DA SESSÃO DE TREINO

5.1. A complexidade de treino desportivo

5.2. O processo de treino no Hóquei em Patins

5.3. O planeamento do treino no Hóquei em Patins: o mapa da preparação desportiva

5.4. A periodização do processo de treino no Hóquei em Patins: Os modelos tradicionais e os modelos contemporâneos

5.5. A estrutura da sessão de treino segundo o modelo de periodização adotado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes modelos de periodização do processo de treino.
- Planificar a época desportiva segundo um modelo de periodização desportiva.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os conhecimentos adquiridos na planificação do processo de treino.
- Adota, de forma consistente, um modelo de periodização do treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 6.

TREINO DA CARGA/ADAPTAÇÃO

6.1. Treino e recuperação

6.2. Homeostase

6.3. Treino. Adaptação. Supercompensação

6.4. Dinâmica da supercompensação

6.5. Adaptação rápida e crónica



- 6.6. Recuperação dos sistemas energéticos
- 6.7. Efeito acumulado da carga de treino
- 6.8. Tempos de recuperação
- 6.9. Fadiga: alterações no estado geral
- 6.10. Refeições antes, durante e depois da competição
- 6.11. Meios de recuperação
- 6.12. “Overtraining”

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar as principais componentes da carga de treino e a sua relação com os períodos da época desportiva.
- . Relacionar os efeitos da carga com os processos de recuperação a utilizar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Aplica os conhecimentos adquiridos na planificação do processo de treino.
- . Reconhece estados de “burn-out” e elabora estratégias de recuperação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Trabalhos Práticos

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ANÁLISE E PROSPETIVA TÉCNICO-PEDAGÓGICA	6	6 / 0
2. PROJETO DE VIDEO	6	0 / 6
3. PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO DE UM PLANEAMENTO	8	4 / 4
Total	20	10 / 10



TRABALHOS PRÁTICOS

SUBUNIDADE 1.

ANÁLISE E PROSPETIVA TÉCNICO-PEDAGÓGICA

1.1. Análise e síntese dos conteúdos abordados nos seminários

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identifica os conteúdos mais importantes no processo de treino.
- . Interrelaciona os conceitos técnicos, táticos, físicos e psicológicos do ponto de vista teórico e prático.
- . Apresenta capacidade de decisão das melhores estratégias para alcançar os objetivos propostos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Domina os conteúdos da metodologia do treino e os conteúdos específicos da modalidade.
- . Utiliza a terminologia e os conceitos de uma forma correta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento escrito.
- . Elaboração de trabalhos de temas previamente definidos.

SUBUNIDADE 2.

PROJETO DE VIDEO

2.1. Produção de um vídeo de uma unidade treino sobre um dos temas específicos abordados durante os seminários.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os objetivos da sessão de treino.
- . Elaborar um documento escrito de apoio ao vídeo de forma a sustentar os conteúdos observados.
- . Identificar as componentes críticas fundamentais e os erros observados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Define com clareza e organização o trabalho efetuado.
- . Apresenta os conteúdos com base nos conhecimentos abordados nos seminários e com referências bibliográficas.
- . Elabora o plano da unidade de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Apresentação e discussão do vídeo e do documento escrito.
- . Discussão individual de cada U.T. tendo como base a relação entre os objetivos previstos na U.T. e o que foi de facto realizado.



SUBUNIDADE 3.

PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO DE UM PLANEAMENTO

- 3.1. Planeamento de anual de uma equipa de rendimento
 - 3.1.1. Definição de objetivos
 - 3.1.2. Caracterização do clube, recursos humanos e materiais
 - 3.1.3. Calendarização e quadro competitivo
 - 3.1.4. Periodização
 - 3.1.5. Controlo do treino
 - 3.1.6. Controlo do jogo
- 3.2. Mesociclo da equipa de rendimento
 - 3.2.1. Microciclos
 - 3.2.2. Unidades de Treinos
 - 3.2.3. Competições

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Construir um planeamento anual, com objetivos, calendarização, periodização e controlo do treino/competição.
- Operacionalizar um mesociclo, com todos os elementos específicos do processo de treino, incluindo o microciclo e as unidades de treino.
- Realizar um relatório crítico de análise de todo o trabalho efetuado ao nível da conceção teórica e da sua execução prática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Efetua todos os ajustamentos necessários à sua equipa de rendimento.
- Organiza o treino de acordo com os princípios e objetivos definidos
- Identifica com clareza as fraquezas verificadas e propõe com pertinência as melhores soluções.
- Apresenta capacidade de análise crítica ao trabalho efetuado.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão e análise individual de cada trabalho.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.