

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

HÓQUEI

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HÓQUEI

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Hóquei
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

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	5
B. Unidades de Formação	7
1. INTRODUÇÃO AO HÓQUEI – HISTÓRIA, DESENVOLVIMENTO E ORGANIZAÇÃO	8
2. REGRAS DE JOGO E REGULAMENTOS	11
3. DESPORTO ADAPTADO - PARAHÓQUEI	13
4. TRAUMATOLOGIAS E PREVENÇÃO DE LESÕES	14
5. O TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DO HÓQUEI	15
6. TREINO DA TÉCNICA INDIVIDUAL	16
7. TREINO DA TÁTICA - OFENSIVA E DEFENSIVA	18
8. TREINO DE GUARDA-REDES	21
9. O TREINADOR - PLANEAMENTO, ORIENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DO TREINO E DA COMPETIÇÃO	23
C. Organização da Formação	25
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26
3. ESTÁGIO	26

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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 idêntica 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

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. INTRODUÇÃO AO HÓQUEI - HISTÓRIA, DESENVOLVIMENTO E ORGANIZAÇÃO	3,5
2. REGRAS DE JOGO E REGULAMENTOS	2
3. DESPORTO ADAPTADO - PARAHÓQUEI	1
4. TRAUMATOLOGIAS E PREVENÇÃO DE LESÕES	1,5
5. O TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DO HÓQUEI	1,5
6. TREINO DA TÉCNICA INDIVIDUAL	6
7. TREINO DA TÁTICA - OFENSIVA E DEFENSIVA	16
8. TREINO DE GUARDA-REDES	3,5
9. O TREINADOR - PLANEAMENTO, ORIENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DO TREINO E DA COMPETIÇÃO	8
Total	43

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Prática pedagógica III

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. HISTORIAL DO HÓQUEI	0h30	0h30/0/0
1.2. A EVOLUÇÃO DO JOGO – PISOS, EQUIPAMENTOS E REGRAS DE JOGO	0h45	0h45/0/0
1.3. A ORGANIZAÇÃO DO HÓQUEI	0h45	0h45/0/0
1.4. HÓQUEI EM PORTUGAL	0h30	0h30/0/0
1.5. ORGANIZAÇÃO E DINAMIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS FORMAIS OU INFORMAIS	1	1/0/0
Total	3h30	3h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Historial do Hóquei

- 1.1.1. A origem do Hóquei
- 1.1.2. Hóquei Feminino
- 1.1.3. Hóquei de Sala (*Indoor*)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o percurso de evolução do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala
- Apresentar as características mais importantes da evolução do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala
- Descrever o desenvolvimento do Hóquei Feminino nas duas vertentes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve o percurso de evolução do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala
- Apresenta as características mais importantes da evolução do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala
- Descreve o desenvolvimento do Hóquei Feminino nas duas vertentes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. A evolução do jogo - Pisos, equipamentos e regras do jogo

- 1.2.1. Desenvolvimento dos pisos de Hóquei em Campo desde a antiguidade até à atualidade
- 1.2.2. Evolução dos equipamentos de jogo e a influência da tecnologia no jogo de Hóquei (Vídeo-Árbitro)
- 1.2.3. Evolução das regras de Jogo e a sua relação com o desenvolvimento dos pisos e dos equipamentos de jogo
 - a. Hóquei em Campo
 - b. Hóquei de Sala

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir os principais tipos de piso ao ar livre assim como a sua evolução ao longo dos anos • Explicar o desenvolvimento do Vídeo-Árbitro e o seu impacto no jogo atual do Hóquei em Campo e no Hóquei de Sala • Relacionar a evolução dos pisos ao ar livre e dos equipamentos de jogo, com o percurso de evolução das regras do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distingue os principais tipos de piso ao ar livre assim como a sua evolução ao longo dos anos • Explica o desenvolvimento do Vídeo-Árbitro e qual foi o seu impacto no jogo atual do Hóquei em Campo e no Hóquei de Sala • Relaciona a evolução dos pisos ao ar livre e dos equipamentos de jogo, com o percurso de evolução das regras e da qualidade de jogo do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de um teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

1.3. A organização do Hóquei

1.3.1. Federação Internacional de Hóquei

- Criação
- Composição
- Missão
- Principais Competições
 - Jogos Olímpicos
 - Campeonatos do Mundo

1.3.2. Federação Europeia de Hóquei

- Criação
- Composição
- Missão
- Principais Competições
 - Campeonatos Europeus (Nações e Clubes)

1.3.3. Federação Portuguesa de Hóquei

- Criação
- Composição
- Missão
- Principais Competições
 - Campeonatos e Taças Nacionais nos diferentes escalões
 - Apuramento para as provas Europeias

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar as principais organizações de Hóquei no domínio Internacional (Federação de Hóquei Internacional e Federação Europeia de Hóquei) e no domínio Nacional (Federação Portuguesa de Hóquei), sabendo identificar o momento da sua criação, a missão, a composição, assim como, as principais competições e o modo como são organizadas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza as principais organizações de Hóquei no domínio Internacional (Federação de Hóquei Internacional e Federação Europeia de Hóquei) e no domínio Nacional (Federação Portuguesa de Hóquei) e identifica o momento da sua criação, a missão, a composição, assim como, as principais competições e o modo como são organizadas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de um teste escrito 	

SUBUNIDADE 4.

1.4. Hóquei em Portugal

- 1.4.1. Associações e Clubes
- 1.4.2. Hóquei Feminino
- 1.4.3. Participações Internacionais
 - a. Seleções nacionais
 - b. Clubes
 - c. Dirigentes
 - d. Oficiais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e identificar os marcos da história do Hóquei em Campo, Hóquei de Sala e Hóquei Feminino Português, nomeadamente, nas Associações e Clubes, tal como, os palmarés das Seleções Nacionais e dos Clubes
- Identificar os representantes de Portugal nos organismos internacionais do Hóquei, assim como, os oficiais portugueses que mais se têm destacado nas competições internacionais de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala Português

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e identificar os marcos da história do Hóquei em Campo, Hóquei de Sala e Hóquei Feminino Português, nomeadamente, nas Associações e Clubes, tal como, os palmarés das Seleções Nacionais e dos Clubes
- Identifica a representatividade de Portugal nos organismos internacionais do Hóquei, assim como, os oficiais portugueses que mais se têm destacado nas competições internacionais de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala Português

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste escrito

SUBUNIDADE 5.

1.5. Organização e dinamização de eventos desportivos formais ou informais

- 1.5.1. Definição e Tipologia de Evento Desportivo
- 1.5.2. Fases, etapas e operações de um Evento Desportivo
- 1.5.3. Eventos de Hóquei em Portugal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar o que é um Evento Desportivo
- Classificar o tipo de eventos que podem ser organizados
- Identificar as Fases, etapas e operações para a organização de um evento desportivo
- Identificar os principais eventos de Hóquei organizados em Portugal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica o que é um Evento Desportivo
- Classifica o tipo de eventos que podem ser organizados
- Identifica as Fases, etapas e operações para a organização de um evento desportivo
- Identifica os principais eventos de Hóquei organizados em Portugal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Ser titular do TPTD - Título Profissional de Treinador de Desporto de Hóquei Grau II com um mínimo 3 anos de experiência de treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei
ou
- Licenciatura em Ciências do Desporto

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Regras de jogo e Regulamentos

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. REGRAS E CONCEITOS FUNDAMENTAIS PARA A APRENDIZAGEM DO JOGO DE HÓQUEI	2	2/0/0
Total	2	2/0/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Regras e conceitos fundamentais para a aprendizagem do jogo de Hóquei

2.1.1. Regras Oficiais

- a. Regulamentos de Provas de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala (Nacional e Internacional)
- b. Análise das adaptações do Hóquei Português face aos regulamentos impostos pela Federação Internacional de Hóquei

2.1.2. Regras Fundamentais

- a. Composição das Equipas
- b. Equipamento
- c. Equipamento de proteção de jogadores de campo
- d. Equipamento de proteção de Guarda-Redes
- e. Recinto de Jogo
- f. Balizas
- g. Bola de Jogo
- h. Tempo de Jogo
- i. Início do Jogo
- j. Golo
- k. Substituições
- l. Como jogar
- m. Sinalética dos árbitros
- n. Penalidades
- o. Marcação de um Livre
- p. Marcação de um canto curto
- q. Marcação de uma grande penalidade

2.1.3. Terminologia Específica da Modalidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as regras oficiais do jogo, tendo em consideração os Regulamentos de Provas da Federação Internacional e da Federação Portuguesa de Hóquei
- Demonstrar as principais adaptações do Hóquei em Portugal perante as regras impostas pelo Regulamento de Provas da Federação Internacional
- Caracterizar as componentes regulamentares do jogo de Hóquei, tanto na vertente de Campo, como na de Sala (Composição das equipas, o equipamento de jogo, recintos desportivos, tempos de jogos, etc.), assim como, as sanções/penalidades que podem ser aplicadas durante o jogo
- Explicar as principais diferenças regulamentares que existem entre o Hóquei em Campo e o Hóquei de Sala
- Aplicar a terminologia específica do Hóquei

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as regras oficiais do jogo, tendo em consideração os Regulamentos de Provas da Federação Internacional e da Federação Portuguesa de Hóquei
- Demonstra as principais adaptações do Hóquei em Portugal perante as regras impostas pelo Regulamento de Provas da Federação Internacional
- Caracteriza as componentes regulamentares do jogo de Hóquei, tanto na vertente de Campo, como na de Sala (Composição das equipas, o equipamento de jogo, recintos desportivos, tempos de jogos, etc.), assim como, as sanções/penalidades que podem ser aplicadas durante o jogo
- Explica as principais diferenças regulamentares que existem entre o Hóquei em Campo e o Hóquei de Sala
- Aplica a terminologia específica do Hóquei

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Ser titular do TPTD - Título Profissional de Treinador de Desporto de Hóquei Grau II com um mínimo 3 anos de experiência de treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Desporto adaptado - ParaHóquei

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. PARAHÓQUEI	1	1/0/0
Total	1	1/0/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. ParaHóquei

3.1.1. Inclusão através do Desporto

3.1.2. Introdução ao ParaHóquei

- A história e a evolução do Hóquei ao olhar do Desporto Adaptado (Em Portugal, na Europa e no Mundo)
- Associações e Clubes em Portugal
- Principais competições nacionais e internacionais de ParaHóquei
- Participações e resultados Internacionais da Seleção Nacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o percurso de evolução do ParaHóquei, tanto a nível Nacional, como internacional
- Identificar as principais competições de ParaHóquei, organizadas pela Federação Portuguesa e pela Federação Internacional de Hóquei
- Identificar as associações e clubes que existem em Portugal, assim como, os resultados da Seleção Nacional no domínio Internacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve o percurso de evolução do ParaHóquei, tanto a nível Nacional, como internacional
- Identifica as principais competições de ParaHóquei, organizadas pela Federação Portuguesa e pela Federação Internacional de Hóquei
- Identifica as associações e clubes que existem em Portugal, assim como, os resultados da Seleção Nacional no domínio Internacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Ser titular do TPTD - Título Profissional de Treinador de Desporto de Hóquei Grau II com um mínimo 3 anos de experiência de treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei
ou
- Licenciatura em Ciências do Desporto

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Traumatologias e prevenção de lesões

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. TRAUMATOLOGIAS E LESÕES MAIS FREQUENTES NO HÓQUEI	1h30	0/0/1h30
Total	1h30	0/0/1h30

SUBUNIDADE 1.

4.1. Traumatologias e lesões mais frequentes no Hóquei

- 4.1.1. Definição de Lesão
- 4.1.2. Classificação do tipo de Lesões
- 4.1.3. Lesões frequentes no Hóquei
 - a. Fatores predisponentes da modalidade que levam à ocorrência das lesões mais frequentes
- 4.1.4. Modelos específicos de treino físico como modo de prevenção e recuperação de uma lesão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar o que é uma lesão e classificar o tipo de lesões que existem
- Identificar as principais lesões e traumatologias associadas à modalidade de Hóquei, bem como, os fatores que conduzem ao seu aparecimento
- Aplicar modelos de treino físico, como modo de prevenção e recuperação de uma lesão e adaptar o treino em conformidade com o tipo de atleta e de lesão

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica aos atletas quais os principais cuidados a adotar durante os treinos e os jogos, de forma a evitar o aparecimento de lesões
- Prescreve, juntamente com uma pessoa devidamente formada, um modelo de treino que funcione como ferramenta de prevenção e de recuperação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um Teste Escrito
- Em grupos de 4 elementos, planear um modelo treino físico adequado à prevenção e recuperação de uma determinada lesão (À escolha do formador)

PERFIL DO FORMADOR

- Licenciatura numa das seguintes áreas: Ciências do Desporto, Medicina ou Fisioterapia

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. O Treino das capacidades físicas específicas do Hóquei

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DO HÓQUEI	1h30	0/0/1h30
Total	1h30	0/0/1h30

SUBUNIDADE 1.

5.1. Desenvolvimento das capacidades físicas específicas do Hóquei

- 5.1.1.** Treino Específico para o Desenvolvimento das Capacidades Motoras Coordenativas do Atleta
- Trabalho de deslocamentos específicos sem stick e sem bola
 - Trabalho de deslocamentos específicos apenas com o stick
 - Trabalho de deslocamentos específicos com stick e com bola
- 5.1.2.** Treino Específico para o Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais do Atleta (Força Geral e Explosiva, Resistência Aeróbia e Anaeróbia, Flexibilidade e Velocidade)
- 5.1.3.** Exercícios e aplicações práticas
- 5.1.4.** Periodização do Treino Físico numa época de Hóquei tendo em consideração as duas vertentes de jogo: Hóquei em Campo e Hóquei de Sala

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais capacidades motoras, coordenativas e condicionais, dos atletas de Hóquei
- Aplicar diferentes modelos de treino físico específico para a modalidade de Hóquei com o objetivo de desenvolver as capacidades motoras coordenativas e condicionais dos atletas tendo em consideração a faixa etária de trabalho
- Relacionar o tipo de treino físico aplicado, com as diferentes variantes do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perspetiva e executa diferentes modelos de treino físico específico para a modalidade de Hóquei, com o objetivo de desenvolver/ potenciar as capacidades motoras coordenativas e condicionais dos atletas, tendo em consideração a faixa etária de trabalho
- Adequa os modelos de treino físico elaborados, às diferentes vertentes do jogo de Hóquei

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um Teste Escrito
- Em grupos de 4 elementos, planear um modelo treino físico adequado à prevenção e recuperação de uma determinada lesão (À escolha do formador)

PERFIL DO FORMADOR

- Realização de um Teste Escrito
- Em pares, os formandos devem dirigir uma situação de treino físico, com a duração de 00h30, onde se abordem as componentes coordenativas e condicionais

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Treino da técnica individual

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. TÉCNICA INDIVIDUAL	6	0/3/3
Total	6	0/3/3

SUBUNIDADE 1.

6.1. Técnica individual

- 6.1.1. Regras de Segurança
- 6.1.2. Fases de Aprendizagem
- 6.1.3. Pegas de *stick* e posições básicas do Hóquei
 - a. Pega básica
 - b. Pega dupla
 - c. Pega de mão esquerda
 - d. Pega curta
- 6.1.4. Posicionamento do corpo
 - a. Posição frontal
 - b. Posição lateral
- 6.1.5. Trabalho de pés (*footwork*)
 - a. *Footwork* ofensivo
 - i. Equilíbrio
 - ii. Mudança de Velocidade, “passo de hesitação”
 - iii. Mudança de direção
 - b. *Footwork* defensivo
 - i. Equilíbrio
 - ii. Retrocesso
 - iii. Proteção do pé frontal
- 6.1.6. Passe / Recepção
 - a. Técnicas básicas de passe
 - i. *Push* lateral de direita
 - ii. *Push* frontal
 - iii. *Push* varrido
 - iv. *Push* de esquerda
 - v. *Flat*
 - vi. Sticada tradicional (Europeia)
 - vii. Sticada asiática
 - b. Técnicas básicas de recepção
 - i. Recepção de direita lateral
 - ii. Recepção de direita frontal
 - iii. Recepção de esquerda horizontal

6.1.7. Técnicas básicas de condução de bola

- a. Condução lisa
- b. Condução de direita frontal

6.1.8. Exercícios e aplicações práticas para o Hóquei em Campo e para o Hóquei de Sala

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar as regras de segurança obrigatórias a cumprir para o desenrolar das atividades
- Demonstrar e executar os tipos de pega de *stick* adequada a um determinado gesto técnico
- Identificar e explicar o posicionamento do corpo e o trabalho de pés adequado ao gesto técnico a executar, assim como, ao momento do jogo
- Explicar e diferenciar as técnicas básicas de passe/receção, condução de bola, fintas, desarmes e remate
- Descrever as fases de aprendizagem para cada técnica básica
- Elaborar um modelo de treino adequado ao ensinamento da técnica individual no Hóquei em Campo e no Hóquei de Sala

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota durante o treino as regras de segurança obrigatórias a ter para o desenrolar das atividades, assim como, transmite aos atletas os comportamentos adequados
- Exemplifica todos os tipos de pega de *stick* e transmite aos atletas qual pega corresponde a determinado gesto técnico
- Promove a realização de exercícios que permitam aos atletas perceber o posicionamento do corpo e o trabalho de pés adequado ao gesto técnico a executar
- Orienta os atletas durante a realização de atividades para a aprendizagem das técnicas básicas de passe/receção, condução de bola, fintas, desarmes e remate, identificando os erros mais comuns, e consequentemente, explica as correções que devem ser feitas de forma a retificar os erros técnicos
- Adequa as sessões de treino de acordo com as diferentes fases de aprendizagem dos atletas, acompanhando sempre o grau de evolução dos jogadores e da equipa conforme as avaliações efetuadas durante os treinos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste escrito
- Em grupos de 4 (quatro) elementos os formandos devem:
 - Planear e implementar uma sessão de treino de Técnica Individual com duração de 0h45
 - Visionar o vídeo relativo ao treino de Técnica Individual e realizar o balanço sobre a sessão de treino em formato de apresentação com duração de 20 minutos

PERFIL DO FORMADOR

- Ser titular do TPTD - Título Profissional de Treinador de Desporto de Hóquei Grau II com um mínimo 3 anos de experiência de treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Treino da tática - Ofensiva e defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. PRINCÍPIOS TÁTICOS BÁSICOS	8h45	0h45/5/3
7.2. PROGRESSÃO DE JOGO	5h45	0h45/4/1
7.3. INICIAÇÃO DO CANTO CURTO	1h30	0h30/1/0
Total	16	2/10/4

SUBUNIDADE 1.

7.1. Princípios táticos básicos

7.1.1. Ataque

- a. Movimentação e ocupação racional do espaço (Desmarcação, “passe e corre”)

7.1.2. Defesa

- a. Acompanhamento defensivo
- b. Defesa individual

7.1.3. Introdução às situações de cooperação e oposição

- a. Situações de superioridade numérica (2x1, 3x1, 4x2, 3x2, 4x3)
- b. Situações de igualdade numérica
- c. Situações de inferioridade numérica

7.1.4. Exercícios e aplicações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios táticos básicos do jogo
- Explicar os diferentes processos ofensivos e defensivos e as suas características
- Nomear as diferentes fases de cooperação e oposição na aprendizagem do jogo
- Aplicar um modelo de treino onde sejam abordados os elementos táticos ofensivos e defensivos, assim como, as situações de progressão e oposição, tendo em consideração o grau de evolução dos atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica aos atletas os princípios táticos básicos do jogo, assim como os diferentes processos ofensivos, defensivos e as suas características e em que momentos de jogo ocorrem
- Perspetiva a utilização e progressão das situações de cooperação e oposição na aprendizagem do jogo
- Orienta a equipa durante as sessões de treino e de jogo, sabendo aplicar os princípios táticos básicos adquiridos, de acordo com o momento de treino/jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste escrito
- Em grupos de 4 (quatro) elementos os formandos devem:

PLANEAR E IMPLEMENTAR DUAS SESSÕES DE TREINO

 - a) Uma sessão de treino tático para a vertente de Indoor com duração de 0h45
 - b) Uma sessão de treino tático para a vertente de Campo com duração de 0h45
 - c) Visionar o vídeo relativo aos dois treinos de Tática e realizar o balanço sobre a sessão de treino em formato de apresentação com duração de 30 minutos
- Em pares, os formandos devem realizar um teste prático no campo dirigindo uma situação de jogo

SUBUNIDADE 2.

7.2. Progressão de jogo

- 7.2.1. 1x0 e 1x1
- 7.2.2. 3x3 e 4x4 (Mini-Hóquei)
- 7.2.3. 6x6 (Hóquei de Sala)
- 7.2.4. 7x7 (Hóquei em Campo)
- 7.2.5. 9x9 (Hóquei em Campo)
- 7.2.6. 11x11 (Hóquei em Campo)
- 7.2.7. Exercícios e aplicações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar os diferentes modos de jogo do Hóquei – o mini-hóquei, o hóquei de sala e o hóquei em campo de 7x7, 9x9 e 11x11
- Classificar os diferentes tipos de abordagens táticas ofensivas e defensivas, que poder ser adotadas nas diferentes variantes
- Demonstrar conhecimentos básicos para a orientação de uma equipa em contexto de competição informal e formal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes modos de jogo do Hóquei e adequa a sua utilização ao nível etário dos atletas que orienta
- Adapta diferentes modelos táticos de jogo de acordo com o modo de jogo utilizado, assim como, demonstra capacidade no processo de orientação da equipa no contexto de competição informal e formal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste escrito
- Em grupos de 4 (quatro) elementos os formandos devem:
 PLANEAR E IMPLEMENTAR DUAS SESSÕES DE TREINO
 - a) Uma sessão de treino tático para a vertente de Indoor com duração de 0h45
 - b) Uma sessão de treino tático para a vertente de Campo com duração de 0h45
 - c) Visionar o vídeo relativo aos dois treinos de Tática e realizar o balanço sobre a sessão de treino em formato de apresentação com duração de 30 minutos
- Em pares, os formandos devem realizar um teste prático no campo dirigindo uma situação de jogo

SUBUNIDADE 3.

7.3. Iniciação do canto curto

- 7.3.1. Penalizações que dão origem ao canto curto
- 7.3.2. Execução do canto curto
 - a. Regras Oficiais de execução para o Hóquei de Campo e o Hóquei de Sala
 - b. Material de proteção a ser utilizado
- 7.3.3. Abordagem Ofensiva ao Canto Curto
- 7.3.4. Abordagem Defensiva ao Canto Curto
- 7.3.5. Exercícios e aplicações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o tipo de penalizações que levam à marcação de um canto curto no Hóquei em Campo e no Hóquei de sala, tal como, as regras associadas a esta fase do jogo
- Utilizar o material de proteção adequado para a realização do canto curto
- Explicar aos atletas de que forma devem abordar o canto curto, tanto numa perspetiva ofensiva, como defensiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica aos atletas qual o material de segurança que deve ser utilizado e de que forma os defensores devem abordar o lance de forma a evitar lesões
- Orienta a equipa durante a execução de um canto curto, explicando diferentes táticas que os atacantes podem optar por realizar, de forma a retirar o maior sucesso deste momento do jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste escrito
- Em grupos de 4 (quatro) elementos os formandos devem:

PLANEAR E IMPLEMENTAR DUAS SESSÕES DE TREINO

 - a) Uma sessão de treino tático para a vertente de Indoor com duração de 0h45
 - b) Uma sessão de treino tático para a vertente de Campo com duração de 0h45
 - c) Visionar o vídeo relativo aos dois treinos de Tática e realizar o balanço sobre a sessão de treino em formato de apresentação com duração de 30 minutos
- Em pares, os formandos devem realizar um teste prático no campo dirigindo uma situação de jogo

PERFIL DO FORMADOR

- Ser titular do TPTD - Título Profissional de Treinador de Desporto de Hóquei Grau II com um mínimo 3 anos de experiência de treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Treino de guarda-redes

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. INTRODUÇÃO À POSIÇÃO DE GUARDA-REDES (HÓQUEI EM CAMPO E DE SALA)	3h30	0/2/1h30
Total	3h30	0/2/1h30

SUBUNIDADE 1.

8.1. Introdução à posição de guarda-redes (Hóquei em campo e de sala)

- 8.1.1. Equipamento de Guarda-Redes
- 8.1.2. Etapas de formação de guarda-redes
- 8.1.3. Introdução à componente técnica do guarda-redes
 - a. Posição básica do guarda-redes
 - b. Defesa com a luva
 - c. Defesa com os pés
 - d. Defesa com as pernas
 - e. Defesa com o stick
- 8.1.4. Introdução à componente tática
 - a. Posicionamento e movimentação do guarda-redes
 - b. Coordenação do posicionamento da defesa
- 8.1.5. Treino específico do guarda-redes
 - a. Segurança
 - b. Capacidades Físicas
- 8.1.6. Exercícios e aplicações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar e descrever o equipamento obrigatório do guarda-redes e a sua funcionalidade no jogo
- Identificar os regulamentos específicos referentes à posição de guarda-redes
- Explicar as diferentes etapas de desenvolvimento no âmbito de treino de guarda-redes
- Identificar o posicionamento que o Guarda-Redes deve adotar perante o momento de jogo
- Elaborar um modelo de treino adequado ao ensinamento dos aspetos básicos da posição de Guarda-Redes e adaptar os ensinamentos de acordo as diferentes etapas de desenvolvimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona o material obrigatório do guarda-redes e exemplifica de que forma se deve equipar
- Explica aos atletas quais as regras que se aplicam aos guarda-redes e de que forma determinadas situações de jogo devem ser abordadas
- Explica ao Guarda-Redes, qual o posicionamento correto de acordo com a situação de jogo
- Identifica as etapas de desenvolvimento no âmbito de treino de guarda-redes e perspetiva diferentes modelos de treino conforme cada etapa

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste escrito
 - Em grupos de 2 (dois) elementos os formandos devem:
 - Planear e implementar uma sessão de treino de Guarda-Redes com duração de 00h30
 - Visionar o vídeo relativo ao treino de Guarda-Redes e realizar o balanço sobre a sessão de treino em formato de apresentação com duração de 10 minutos
-

PERFIL DO FORMADOR

- Ser titular do TPTD - Título Profissional de Treinador de Desporto de Hóquei Grau II com um mínimo 3 anos de experiência de treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. O Treinador – Planeamento, orientação e avaliação do treino e da competição

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. CARREIRA DO TREINADOR	1	1/0/0
9.2. ENQUADRAMENTO DA FUNÇÃO DO TREINADOR – EM TREINO E EM COMPETIÇÃO	7	1/4/2
Total	8	2/4/2

SUBUNIDADE 1.

9.1. Carreira do treinador

- 9.1.1. Definição da atividade do Treinador
- 9.1.2. Orientação da equipa em treino e em competição
- 9.1.3. Responsabilidades do Treinador para com os jogadores, pais, dirigentes, árbitros e clube

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Dominar regras de conduta e princípios orientadores de intervenção na direção da equipa, em contexto de treino e de competição
- Identificar as principais responsabilidades da sua função com o objetivo de criar uma relação positiva com os atletas, pais, dirigentes, árbitros e clube

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a criação de um ambiente saudável entre os atletas, pais, dirigentes, árbitros e clube, através da aplicação das responsabilidades como treinador
- Adequa as regras de conduta e os princípios orientadores de intervenção da equipa, em treino e em competição, de acordo com o nível etário dos atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Em grupos de 4 (quatro) elementos os formandos devem organizar e apresentar um microciclo de treino de um determinado momento da época desportiva (momento este que será apresentado pelo formador no momento da avaliação e posteriormente distribuído pelos grupos) de Hóquei abordando as temáticas faladas ao longo de todas as Unidades de Formação. – Duração da Apresentação 00h45

SUBUNIDADE 1.

9.2. Enquadramento da função do Treinador – Em treino e em competição

- 9.2.1. O processo de Aprendizagem no Hóquei
- 9.2.2. Situações de aprendizagem
- 9.2.3. Progressões Pedagógicas
- 9.2.4. Preparação e avaliação da sessão de treino
 - a. Planeamento de uma unidade de treino para a vertente de Sala (Indoor) e Campo
 - b. Aquecimento específico para modalidade de Hóquei
 - c. Avaliação da unidade de treino

- 9.2.5. O Treinador em competição
 - a. Planeamento jogo a jogo
 - b. Orientação da equipa em situação de jogo
 - c. Avaliação do desempenho da equipa e dos seus jogadores
- 9.2.6. Controlo pedagógico em função das avaliações efetuadas à equipa ao longo das sessões de treino e da competição
- 9.2.7. Organização e Gestão da época desportiva
 - a. Planificação, programação e periodização do treino no Hóquei em conformidade com a época desportiva competitiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais situações de aprendizagem, tendo sempre em consideração um plano previamente definido de progressão pedagógica
- Preparar e adaptar os modelos de treino utilizados de acordo com os desempenhos da equipa nos jogos e nas competições
- Planear o modelo tático a ser utilizado para determinado jogo
- Elaborar métodos de avaliação e proceder à consequente análise dos mesmos
- Perspetivar diferentes formas de organização e gestão da época desportiva, tendo em consideração a fase competitiva das duas vertentes da modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza de forma estruturada um conjunto de situações de aprendizagem e enquadra-as numa sessão de treino direcionada para as duas vertentes do Hóquei (*Indoor* e *Campo*)
- Orienta e adapta o comportamento e a estrutura da equipa, conforme o adversário e o momento do jogo
- Transmite aos atletas informações relevantes do treino e competição através dos métodos de avaliação utilizados e adapta os seus métodos de aprendizagem de acordo com a análise das avaliações efetuadas
- Organiza e programa um plano anual de treino para toda a época desportiva, tendo em consideração as duas vertentes do jogo, assim como o nível de aprendizagem/evolução dos atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Em grupos de 4 (quatro) elementos os formandos devem organizar e apresentar um microciclo de treino de um determinado momento da época desportiva (momento este que será apresentado pelo formador no momento da avaliação e posteriormente distribuído pelos grupos) de Hóquei abordando as temáticas faladas ao longo de todas as Unidades de Formação. – Duração da Apresentação 00h45

PERFIL DO FORMADOR

- Ser titular do TPTD - Título Profissional de Treinador de Desporto de Hóquei Grau II com um mínimo 3 anos de experiência de treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não se aplica

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<p>AUDITÓRIO/SALA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sala/Auditório com capacidade para um número superior a 20 alunos. • Condições ambientais adequadas, nomeadamente de luminosidade, temperatura, ventilação e insonorização. • Sala com disponibilidade de corrente elétrica adequada para permitir o uso de equipamentos pessoais em simultâneo, bem como dos equipamentos comuns para utilização dos formadores e necessários ao bom decurso da formação. • Sala equipadas com rede de internet para acesso simultâneo de todos os formadores e de todos os formandos. <p>INSTALAÇÕES DESPORTIVAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Campo de Hóquei (90 m x 55 m) – Relva Sintética (Campo com sistema de rega) • Pavilhão (40 m x 22 m) – Pavimentos Desportivos Multifuncionais de Interior ou Pavimentos Desportivos Ponto-Elásticos – Piso de Madeira • Ambos os recintos desportivos devem possuir balneários. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Videoprojetor • 1 Quadro branco • Canetas para quadro branco: <ul style="list-style-type: none"> - 1 Caneta Preta ou Caneta Azul - 1 Caneta Vermelha • 1 Computador • 80 Sinalizadores • 30 Bolas (no mínimo) – 1 bola para cada formando • 30 Sticks (no mínimo) – 1 Stick para cada formando • 11 Coletes (da mesma cor) • 2 Balizas: <ul style="list-style-type: none"> - No Pavilhão (Medidas: 2m x 3m) - No campo (Medidas: 2,14 m x 3,66m) • 2 Câmaras de filmar • 1 Tripé • 1 Equipamento de Guarda-Redes completo

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)

