

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

HÓQUEI EM PATINS

FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Patinagem de Portugal
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. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS	8
2. REGRAS E ARBITRAGEM	10
3. TÁTICA INDIVIDUAL NO HÓQUEI EM PATINS	11
4. TÁTICA GRUPAL NO HÓQUEI EM PATINS	13
5. TÁTICA COLETIVA HÓQUEI EM PATINS	15
6. <i>POWERPLAY E UNDERPLAY</i>	17
7. O GUARDA REDES NA ETAPA DE ESPECIALIZAÇÃO	19
8. OBSERVAÇÃO DE JOGO	21
9. FATORES DE RENDIMENTO NO HÓQUEI EM PATINS	22
10. DESENVOLVIMENTO DO HOQUISTA A LONGO PRAZO	23
11. PLANEAMENTO ESPECÍFICO DO HÓQUEI EM PATINS	24
12. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO HÓQUEI EM PATINS	26
Organização da Formação	28
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	29
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	29
3. ESTÁGIOS	29

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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA NO HÓQUEI EM PATINS	4
2. REGRAS E ARBITRAGEM	4
3. TÁTICA INDIVIDUAL NO HÓQUEI EM PATINS	8
4. TÁTICA GRUPAL NO HÓQUEI EM PATINS	8
5. TÁTICA COLETIVA HÓQUEI EM PATINS	10
6. <i>POWERPLAY</i> E <i>UNDERPLAY</i>	4
7. O GUARDA REDES NA ETAPA DE ESPECIALIZAÇÃO	4
8. OBSERVAÇÃO DE JOGO	4
9. FATORES DE RENDIMENTO NO HÓQUEI EM PATINS	4
10. DESENVOLVIMENTO DO HOQUISTA A LONGO PRAZO	2
11. PLANEAMENTO ESPECÍFICO DO HÓQUEI EM PATINS	4
12. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO HÓQUEI EM PATINS	4
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Caracterização do Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. O CAMPO/ESPAÇO DE JOGO	2	2/0
1.2. O JOGO	1	0/1
1.3. SIMBOLOGIA	1	0/1
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

1.1. O campo/espço de jogo

- 1.1.1. A divisão do espaço
- 1.1.2. Corredores (central e laterias)
- 1.1.3. Zona de transição defesa/ataque
- 1.1.4. Zona de construção/contenção
- 1.1.5. Zona de finalização: Longa distância, média e curta
- 1.1.6. Zona de transição ataque /defesa
- 1.1.7. Zona de pressão média/alta
- 1.1.8. Linhas defensivas
- 1.1.9. Zonas pressionantes
- 1.1.10. Campograma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e utiliza a terminologia específica do Hóquei em Patins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

1.2. O jogo

- 1.2.1. Técnica
- 1.2.2. Tática
- 1.2.3. Modelo de jogo
- 1.2.4. Sistemas de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar e distinguir, técnica, tática, modelo de jogo e sistema de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora ações técnicas, táticas, modelos de jogo e sistemas de jogo de acordo com a equipa
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 3.

1.3. Simbologia

1.3.1. Ações

1.3.2. Posições/funções dos jogadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Planificar unidades de treino utilizando uma terminologia uniformizada e correta 	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona a terminologia específica do Hóquei em Patins com os aspetos específicos do jogo e das unidades de treino
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Regras e arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REGRAS DE JOGOS	3	2/1
2.2. RELAÇÃO TREINADOR-ÁRBITRO	1	0/1
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

2.1. Regras de jogos

- 2.1.1. Revisão das eventuais alterações às regras
- 2.1.2. Interpretações oficiais às regras de jogo
 - a. Bloqueios
 - b. Simulações
 - c. Faltas graves
 - d. Faltas muito graves
 - e. Marcação de penaltis
 - f. Marcação de livres diretos
 - g. Contacto nas tabelas
 - h. Ação da mão livre
 - i. *Powerplay* e *undeplay*

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

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

2.2. Relação treinador-árbitro

- 2.2.1. O que esperam os árbitros do treinador de grau II
- 2.2.2. O que espera o treinador de grau II do árbitro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as normas de conduta dos treinadores perante os árbitros

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Refere os comportamentos exigidos ao treinador antes e durante o jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Tática individual no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA	2	1/1
3.2. TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	2	1/1
3.3. O TREINO DA TÁTICA INDIVIDUAL	4	2/2
Total	8	4 / 4

SUBUNIDADE 1.

3.1. Tática individual ofensiva

- 3.1.1. Passe e continuação
 - a. Passe e corte
 - b. Passe e vai
 - c. Passe e ajusta
- 3.1.2. Desmarcação
 - a. Direta
 - b. Combinada
 - c. Fatores de sucesso da desmarcação
- 3.1.3. Aclaramento
- 3.1.4. Bloqueio
 - a. Bloqueio direto
 - i. Variantes do bloqueio direto
 - b. Bloqueio indireto
 - i. Variantes do bloqueio indireto
 - c. Duplo bloqueio
- 3.1.5. Cortina
- 3.1.6. Ecrã

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta das diferentes ações técnico-táticas
- Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações técnico-táticas
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores para correção dos erros identificados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as ações técnico-táticas
- Enuncia os erros mais comuns
- Elabora exercícios para execução das referidas ações técnico-táticas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

3.2. Tática individual defensiva

- 3.2.1.** Marcação ao portador da bola
 - a. Marcação à distancia
 - b. Marcação de contenção
 - c. Marcação pressionante
 - d. Marcação para desarme
- 3.2.2.** Marcação do jogador sem bola
 - a. Quanto à distância
 - i. Marcação à distancia
 - ii. Marcação de contenção
 - iii. Marcação pressionante
 - b. Quanto à zona do jogador
 - i. Fora da área
 - ii. Dentro da área
 - iii. Do mesmo corredor
 - iv. Do corredor contrário
 - v. Atrás da baliza
- 3.2.3.** Linha baliza-Baliza
- 3.2.4.** Ajuda/apoio
- 3.2.5.** Sobremarcação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta das diferentes ações técnico-táticas
- Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino das várias ações técnico-táticas
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores para correção dos erros identificados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as ações técnico-táticas
- Enuncia os erros mais comuns
- Elabora exercícios para execução das referidas ações técnico-táticas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

3.3. O treino da tática individual

- 3.3.1.** Elaboração de exercícios
- 3.3.2.** Elaboração das unidades de sessão de treino
- 3.3.3.** Elaboração de Microciclos
- 3.3.4.** Elaboração de mesociclos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos técnico-táticos com os conceitos de planeamento do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa e organiza um planeamento das aprendizagens técnico-táticas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliações escritas e avaliações práticas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Tática grupal no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. TÁTICA GRUPAL OFENSIVA	2	1/1
4.2. TÁTICA GRUPAL DEFENSIVA	2	1/1
4.3. O TREINO DA TÁTICA GRUPAL NO HÓQUEI EM PATINS	4	2/2
Total	8	4 / 4

SUBUNIDADE 1.

4.1. Tática grupal ofensiva

4.1.1. Tática grupal ofensiva a 2 jogadores

- a. Ações no corredor central
- b. Ações nos corredores laterais
- c. Ações interiores
- d. Ações Atrás da baliza

3. Ações a $\frac{3}{4}$ de pista

4.1.2. Tática grupal ofensiva a 3 jogadores

- a. Ações no corredor central
- b. Ações nos corredores laterais
- c. Ações interiores
- d. Ações Atrás da baliza

e. Ações a $\frac{3}{4}$ de pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e dominar as situações de tática grupal nas várias zonas do campo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Domina as ações de tática grupal nas várias zonas
- Identifica os erros em situação de exercício analítico
- Elabora exercícios ajustados às várias zonas dos campos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

4.2. Tática grupal defensiva

4.2.1. Apoio ao marcador da bola

4.2.2. Troca

4.2.3. Ajuda e segunda ajuda

4.2.4. Pressão a 2 ou 3 jogadores

- a. Trap

- 4.2.5.** Defesa a ações táticas:
- a. Defesa a cortes para a área
 - b. Defesa ao bloqueio direto
 - c. Defesa ao bloqueio indireto
 - d. Defesa ao duplo bloqueio
 - e. Defesa a cortinas
 - f. Defesa a ecrãs
 - g. Defesa atrás da baliza
 - h. Defesa ao jogador interior

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e dominar as situações de tática grupal defensiva
- Distinguir ajuda e troca defensiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os conceitos defensivos em situação de jogo
- Refere as diferenças da troca e ajuda
- Elabora exercícios de acordo com os princípios da tática grupal defensiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

4.3. O treino da tática grupal no Hóquei em Patins

- 4.3.1. Elaboração de exercícios
- 4.3.2. Elaboração das unidades de sessão de treino
- 4.3.3. Elaboração de Microciclos
- 4.3.4. Elaboração de mesociclos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos técnico-táticos com os conceitos de planeamento do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa e organiza um planeamento das aprendizagens técnico-táticas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliações escritas
- Avaliações práticas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Tática coletiva no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. OS MÉTODOS DE JOGO	2	2/0
5.2. MÉTODOS DE JOGO OFENSIVO	2	1/1
5.3. MÉTODOS DE JOGO DEFENSIVO	2	1/1
5.4. O TREINO DA TÁTICA COLETIVA NO HÓQUEI EM PATINS	4	2/2
Total	10	6 / 4

SUBUNIDADE 1.

5.1. Os métodos de jogo

- 5.1.1. Método Rígido
- 5.1.2. Método Livre
- 5.1.3. Método conceptual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir os diferentes métodos de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica e aplica os diferentes métodos consoante os diferentes contextos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

5.2. Métodos de jogo ofensivo

- 5.2.1. Ataque organizado
 - a. 2:2
 - b. 3:1
 - c. 1:3
 - d. 1:2:1
- 5.2.2. Transição ofensiva – Contra-ataque
- 5.2.3. Transição rápida ofensiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os conceitos dos diferentes métodos de jogo ofensivo
- Identificar os princípios do contra-ataque

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios gerais do ataque organizado
- Aplica os conceitos do contra-ataque
- Elabora exercícios de treino dos métodos de jogo ofensivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

5.3. Métodos de jogo defensivo

- 5.3.1.** Defesa a ataque organizado
- Individual
 - Zonal
 - Misto
- 5.3.2.** Transição defensiva
- Defesa ao Contra-ataque
 - Defesa à transição rápida
 - Outros modelos específicos da transição defensiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes sistemas defensivos
- Identificar os princípios defensivos de cada método de jogo defensivo
- Identificar dos pontos fortes e fracos dos métodos de jogo defensivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios gerais da defesa ao ataque organizado
- Aplica os conceitos defensivos do contra-ataque
- Elabora exercícios de treino dos métodos de jogo defensivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 4.

5.4. O treino da tática coletiva em Hóquei em Patins

- 5.4.1.** Elaboração de exercícios
- 5.4.2.** Elaboração das unidades de sessão de treino
- 5.4.3.** Elaboração de Microciclos
- 5.4.4.** Elaboração de mesociclos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos técnico-táticos com os conceitos de planeamento do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa e organiza um planeamento das aprendizagens técnico-táticas
- Seleciona o(s) melhor(e)s método(s) de acordo com diferentes contextos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliações escritas
- Avaliações práticas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Tática coletiva no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. <i>POWERPLAY</i>	1	1/0
6.2. <i>UNDERPLAY</i>	1	1/0
6.3. O TREINO DO <i>POWERPLAY</i> E <i>UNDERPLAY</i>	2	0/2
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

6.1. *Powerplay*

- 6.1.1. Caracterização do *powerplay*
- 6.1.2. Ataque em *powerplay*
- 6.1.3. Defesa em *powerplay*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes situações de *Powerplay*
- Relacionar as ações ofensivas de *Powerplay* em relação à estratégia defensiva do adversário
- Dominar as ações básicas defensivas em situação de *Powerplay*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios gerais em situação de defesa e ataque nas diferentes situações de *Powerplay*
- Domina um repertório de soluções táticas para jogar em situação de *Powerplay*
- Elabora exercícios em que se verifique situações de *Powerplay*

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

6.2. *Underplay*

- 6.2.1. Caracterização do *underplay*
- 6.2.2. Ataque em *underplay*
- 6.2.3. Defesa em *underplay*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes situações de *Underplay*
- Relacionar as ações ofensivas de *Underplay* em relação à estratégia defensiva do adversário
- Dominar as ações básicas defensivas em situação de *Underplay*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios gerais em situação de defesa e ataque nas diferentes situações de *Underplay*
- Domina um repertório de soluções táticas para jogar em situação de *Underplay*
- Elabora exercícios em que se verifique situações de *Underplay*

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

6.3. O treino do *Powerplay* e *Underplay*

- 6.3.1. Elaboração de exercícios
- 6.3.2. Elaboração das unidades de sessão de treino
- 6.3.3. Elaboração de Microciclos
- 6.3.4. Elaboração de mesociclos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos táticos de *Underplay* e *Powerplay* com os conceitos de planeamento do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa e organiza um planeamento das aprendizagens e desenvolvimento do tático do *Underplay* e *Powerplay*

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliações escritas
- Avaliações práticas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. O guarda-redes na etapa de especialização

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. O PERFIL DO GUARDA REDES DE HÓQUEI EM PATINS NA ETAPA DE ESPECIALIZAÇÃO	1	1/0
7.2. TREINO ESPECÍFICO DO G.R. – VARIANTES DO TREINO	1	1/0
7.3. O TREINO ESPECÍFICO DO GR DA ETAPA DE ESPECIALIZAÇÃO	2	0/2
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

7.1. O perfil do Guarda Redes de Hóquei em patins na etapa de especialização

- 7.1.1. Capacidades Físicas
- 7.1.2. Capacidades Psicológicas
- 7.1.3. Capacidades técnicas
- 7.1.4. Tipologia dos Guarda-redes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar as melhores técnicas de defesa de acordo com as características dos atletas
- Conhecer e identificar a tipologia dos diferentes guarda-redes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Efetua um plano de trabalho individual para cada G.R.
- Identifica as cargas físicas dos atletas
- Otimiza o treino de acordo com a tipologia de guarda-redes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

7.2. Treino específico do G.R. - Variantes do treino

- 7.2.1. Treino exclusivo de G.R.
- 7.2.2. Treino do GR no treino da equipa
- 7.2.3. Treino complementar do G.R.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Desenvolver formas de trabalho específico adequadas às dificuldades da posição

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

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

7.3. O Treino específico do G.R. da etapa de especialização

- 7.3.1. Elaboração de exercícios
- 7.3.2. Elaboração das unidades de sessão de treino
- 7.3.3. Elaboração de microciclos
- 7.3.4. Elaboração de mesociclos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos técnico-táticos do treino do guarda-redes com os conceitos de planeamento do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa e organiza um planeamento de desenvolvimento das técnicas e táticas do guarda-redes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliações escritas
- Avaliações práticas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Observação do jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. OBSERVAÇÃO DO JOGO	4	2 / 2
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

8.1. Observação do jogo

- 8.1.1. *Scouting*
- 8.1.2. Estatística de jogo
- 8.1.3. Aspetos a observar
- 8.1.4. Meios de observação
- 8.1.5. Normas de observação
- 8.1.6. Análise estatística
- 8.1.7. Aspetos táticos a observar

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

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Fatores de Rendimento no Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. INTEGRAÇÃO DE FATORES DE RENDIMENTO NO HÓQUEI EM PATINS	4	2 / 2
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

9.1. Integração de fatores de rendimento no hóquei em patins

- 9.1.1. Porquê a Integração dos fatores
- 9.1.2. O que são os fatores de rendimento
- 9.1.3. Que entendemos por treino integrado
- 9.1.4. Os fatores de rendimento
- 9.1.5. Princípios
- 9.1.6. O desenho do treino integrado
- 9.1.7. Planeamento do treino integrado
- 9.1.8. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e relacionar, os vários fatores de rendimento do hóquei em patins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Integra os vários fatores de rendimento do treino de hóquei em patins no planeamento do mesmo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Desenvolvimento do Hoquista a longo prazo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. LTAD	2	2 / 0
Total	2	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

10.1. LTAD

- 10.1.1. Conceitos gerais
- 10.1.2. Conceptualização técnica
- 10.1.3. Conceptualização tática
- 10.1.4. Conceptualização física
- 10.1.5. Conceptualização psicológica
- 10.1.6. A deteção de talentos no hóquei em patins

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

- Desenvolve metodologias que se enquadram nos conhecimentos adquiridos
- Usa processos simples na organização do seu trabalho
- Atua em equilíbrio na construção dos seus referenciais de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Planeamento específico do hóquei em patins

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
11.1. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO	1	1/0
11.2. MICROCILO DO TREINO DE HÓQUEI EM PATINS	1	1/0
11.3. A SESSÃO DE TREINO DE HÓQUEI EM PATINS	2	0/2
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

11.1. Planeamento e periodização do treino

11.1.1. Pressupostos do planeamento do treino de Hóquei em Patins

11.1.2. Caracterização do esforço no Hóquei em Patins

11.1.3. Periodização do treino ao longo da temporada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conceitos de organização, planeamento e periodização do treino
- Interpretar as diferenças na periodização do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa o planeamento de uma equipa de acordo com as suas condicionantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

11.2. Microciclo do treino de hóquei em patins

11.2.1. Metodologia de organização do microciclo

11.2.2. Classificação dos microciclos

- Microciclo padrão
- De aprendizagem
- De desenvolvimento
- De carga
- De aperfeiçoamento
- De recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir, caracterizar e estruturar os diferentes tipos de microciclo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora os diferentes tipos de microciclo de acordo com a fase da época ou da equipa em questão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.**11.3. A sessão de treino de hóquei em patins****11.3.1.** A sessão de treino de hóquei em patins**11.3.2.** Tipos de sessões**11.3.3.** Duração das sessões**11.3.4.** Forma das sessões**11.3.5.** Estrutura das sessões**11.3.6.** Objetivos da sessão**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir, caracterizar e estruturar os diferentes tipos de sessões de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora os uma sessão de treino de acordo com os objetivos pretendidos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Desenvolvimento das capacidades motoras no hóquei em patins

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
12.1. TREINO DA RESISTÊNCIA NO HÓQUEI EM PATINS	1	1/0
12.2. TREINO DA FORÇA NO HÓQUEI EM PATINS	1	1/0
12.3. TREINO DA VELOCIDADE NO HÓQUEI EM PATINS	1	1/0
12.4. TREINO DA FLEXIBILIDADE NO HÓQUEI EM PATINS	1	1/0
Total	4	4 / 0

SUBUNIDADE 1.

12.1. Treino da resistência em hóquei em patins

12.1.1. Propostas práticas para o treino da resistência no hóquei em patins

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estruturar e aplicar o treino desta capacidade física em âmbito específico do hóquei em patins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um conjunto de exercícios cujo objetivo é o treino desta capacidade física em âmbito específico do hóquei em patins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

12.2. Treino da força no hóquei em patins

12.2.1. Propostas práticas para o treino da força no hóquei em patins

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estruturar e aplicar o treino desta capacidade física em âmbito específico do hóquei em patins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um conjunto de exercícios cujo objetivo é o treino desta capacidade física em âmbito específico do hóquei em patins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

12.3. Treino da velocidade no hóquei em patins**12.3.1. Propostas práticas para o treino da velocidade no hóquei em patins****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Estruturar e aplicar o treino desta capacidade física em âmbito específico do hóquei em patins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um conjunto de exercícios cujo objetivo é o treino desta capacidade física em âmbito específico do hóquei em patins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 4.

12.4. Treino da flexibilidade no hóquei em patins**12.4.1. Propostas práticas para o treino da flexibilidade no hóquei em patins****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Estruturar e aplicar o treino desta capacidade física em âmbito específico do hóquei em patins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um conjunto de exercícios cujo objetivo é o treino desta capacidade física em âmbito específico do hóquei em patins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

c. Organização da Formação



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

Sem critérios adicionais.

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

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Para as sessões teóricas é necessária uma sala em formato auditório com capacidade mínima de 30 pessoas. • Para as sessões práticas é necessária uma pista de hóquei em patins, balizas e 2 balneários para os formandos ou os atletas se poderem equipar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nas sessões teóricas deve ser disponibilizado um projetor de vídeo com som. • Os instrumentos pedagógicos como as fichas de trabalho serão da responsabilidade da entidade formadora, com recurso aos seus equipamentos. • Nas sessões práticas será necessário fornecer o material específico para treino: bolas, sinalizadores, colchões, bancos, coletes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para algumas sessões caso seja possível, pode-se recorrer à participação de atletas de idades compreendidas entre os 14 e 20 anos (20 jogadores de campo e 4 guarda-redes) para as sessões práticas. • Como alternativa os formandos podem desempenhar a função de atletas para os colegas. • Para o bom funcionamento do curso é necessário ter dois secretários para a gestão dos processos administrativos.

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](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.