

# Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI

Grau  I



# Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI

Grau



**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Portuguesa de Hóquei  
**Data:** Dezembro'15

**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. O JOGO DE HÓQUEI	8
2. APRENDER A JOGAR	10
3. A EVOLUÇÃO DO JOGO	14
4. A ORGANIZAÇÃO DO HÓQUEI	17
5. O HÓQUEI EM PORTUGAL	20
6. A CARREIRA DO TREINADOR	22



# 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 Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. O JOGO DE HÓQUEI	2
2. APRENDER A JOGAR	31
3. A EVOLUÇÃO DO JOGO	3
4. A ORGANIZAÇÃO DO HÓQUEI	1,75
5. O HÓQUEI EM PORTUGAL	1,25
6. A CARREIRA DO TREINADOR	1
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# O Jogo de Hóquei

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O HÓQUEI EM CAMPO (OUTDOOR) E O HÓQUEI DE SALA (INDOOR)	2	2/0
Total	2	2/0



## O JOGO DE HÓQUEI

### SUBUNIDADE 1.

## O HÓQUEI EM CAMPO (OUTDOOR) E O HÓQUEI DE SALA (INDOOR)

- 1.1. Composição das equipas
- 1.2. Equipamento
- 1.3. Equipamento de proteção de jogadores de campo
- 1.4. Equipamento de proteção de Guarda-Redes
- 1.5. Recinto de Jogo
- 1.6. Balizas
- 1.7. Bola de Jogo
- 1.8. Tempo de Jogo
- 1.9. Desconto de Tempo (time out)
- 1.10. Início do Jogo
- 1.11. Golo
- 1.12. Substituições
- 1.13. Como Jogar
- 1.14. Penalidades
- 1.15. Marcação de um Livre
- 1.16. Marcação de um canto curto
- 1.17. Marcação de uma grande penalidade
- 1.18. Penalizações Pessoais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a forma como se joga Hóquei em Campo e Hóquei de Sala
- Identificar e descrever as características básicas do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala, nomeadamente, a composição das equipas, o equipamento, o recinto, o objetivo do jogo e as regras principais
- Identificar o equipamento de proteção necessário para o jogo
- Perspetivar a aplicação das regras básica do jogo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra como se joga Hóquei em Campo e Hóquei de Sala
- Identifica as características básicas do Hóquei em Campo e Hóquei de Sala, nomeadamente, a composição das equipas, o equipamento, o recinto, o objetivo do jogo e as regras principais
- Identifica o equipamento de proteção necessário para o jogo
- Demonstra e aplica as regras básica do jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Aprender a Jogar

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TÉCNICA INDIVIDUAL	15	5/10
2. INTRODUÇÃO À POSIÇÃO DE GUARDA-REDES	6	2/4
3. TÁTICA	10	4/6
Total	31	11/20



## APRENDER A JOGAR

### SUBUNIDADE 1.

## TÉCNICA INDIVIDUAL

- 1.1. Pegas de stick e posições básicas do Hóquei
  - 1.1.1. Pega básica
  - 1.1.2. Pega dupla
  - 1.1.3. Pega de mão esquerda
  - 1.1.4. Pega frigideira
  - 1.1.5. Pega curta
- 1.2. Posicionamento do corpo
  - 1.2.1. Posição frontal
  - 1.2.2. Posição lateral
- 1.3. Trabalho de pés (footwork)
  - 1.3.1. Footwork ofensivo
    - Equilíbrio
    - Mudança de Velocidade, "passo de hesitação"
    - Mudança de direção
  - 1.3.2. Footwork defensivo
    - Equilíbrio
    - Retrocesso
    - Proteção do pé frontal
- 1.4. Passe / Recepção
  - 1.4.1. Técnicas básicas de passe
    - Push lateral de direita
    - Push frontal
    - Push varrido
    - Push de esquerda
    - Flat
    - Sticada tradicional (Europeia)
    - Sticada asiática
  - 1.4.2. Técnicas básicas de recepção
    - Recepção de direita lateral
    - Recepção de direita frontal
    - Recepção de esquerda horizontal
- 1.5. Técnicas básicas de condução de bola
  - 1.5.1. Condução lisa
  - 1.5.2. Condução de direita frontal
  - 1.5.3. Condução de direita lateral
  - 1.5.4. Condução de esquerda
  - 1.5.5. Drible Índio
- 1.6. Técnicas básicas de fintas



- 1.6.1. Dummy para a Esquerda
- 1.6.2. Dummy para a Direita
- 1.7. Técnicas básicas de desarme
  - 1.7.1. Tackle frontal
  - 1.7.2. Jab
  - 1.7.3. Lunge de direita
- 1.8. Técnicas básicas de remate
  - 1.8.1. Flat elevado

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o tipo de pega de stick adequada a um determinado gesto técnico
- Adotar o posicionamento do corpo adequado ao gesto técnico a executar
- Identificar e diferenciar as técnicas básicas de passe/recepção, condução de bola, fintas, desarmes e remate
- Identificar as principais estratégias e exercícios de trabalho de pés e posicionamento corporal
- Identificar as principais estratégias e exercícios de desenvolvimento das técnicas básicas de passe/recepção, condução de bola, fintas, desarmes e remate

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Executa todos os tipos de pega de stick
- Aplica o tipo de pega de stick ao respetivo gesto técnico
- Seleciona o posicionamento corporal adequado a determinada ação técnica
- Aplica e executa as técnicas básicas adequadas às diferentes situações de jogo apresentadas;
- Descreve as fases essenciais de aprendizagem para cada técnica básica
- Elabora uma sessão de treino que incorpora os diversos princípios de desenvolvimento das técnicas em crianças e jovens

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

**SUBUNIDADE 2.****INTRODUÇÃO À POSIÇÃO DE GUARDA-REDES**

- 2.1. Etapas de formação do guarda-redes
- 2.2. Introdução à componente técnica do guarda-redes
  - 2.2.1. Posição básica do guarda-redes
  - 2.2.2. Defesa com a luva
  - 2.2.3. Defesa com os pés
  - 2.2.4. Defesa com as pernas
  - 2.2.5. Defesa com o stick
- 2.3. Introdução à componente tática
  - 2.3.1. Posicionamento e movimentação do guarda-redes
  - 2.3.2. Coordenação do posicionamento da defesa
- 2.4. Treino específico do guarda-redes
  - 2.4.1. Segurança
  - 2.4.2. Capacidades Físicas
  - 2.4.3. Aquecimento



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar os princípios básicos do treino de guarda-redes</li><li>Identificar o equipamento de guarda-redes e sua funcionalidade no jogo</li><li>Identificar os regulamentos específicos referentes à posição de guarda-redes</li><li>Identificar as diferentes etapas de desenvolvimento no âmbito de treino de guarda-redes</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Desenvolve os fundamentos de treino de guarda-redes numa sessão prática</li><li>Aplica os regulamentos específicos e classifica determinada ação, em função de uma situação de jogo apresentada</li><li>Relaciona as diferentes etapas de formação com base nos estágios de desenvolvimento psico-motor</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito</li></ul>	

**SUBUNIDADE 3.****TÁTICA**

- 3.1. Princípios táticos básicos
  - 3.1.1. O ataque
    - Movimentação e ocupação racional do espaço (Desmarcação, "passe e corre")
  - 3.1.2. A defesa
    - Acompanhamento defensivo
    - Defesa individual
- 3.2. Introdução às situações de cooperação e oposição
  - 3.2.1. Situações de superioridade numérica (2x1, 3x1, 4x2, 3x2, 4x3)
  - 3.2.2. Situações de igualdade numérica
  - 3.2.3. Situações de inferioridade numérica
- 3.3. Progressão de jogo
  - 3.3.1. 1x0 e 1x1
  - 3.3.2. 3x3 e 4x4 (mini-hóquei)
  - 3.3.3. 6x6 (hóquei de sala)
  - 3.3.4. 7x7 (hóquei em campo)
- 3.4. Iniciação do canto curto

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar e descrever os princípios táticos básicos do jogo</li><li>Perspetivar a utilização e progressão das situações de cooperação e oposição na aprendizagem do jogo</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Aplica os princípios táticos básicos do jogo</li><li>Demonstra a utilização e progressão das situações de cooperação e oposição na aprendizagem do jogo</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito</li></ul>	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# A Evolução do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA DO HÓQUEI	1,25	1,25/0
2. A RELVA SINTÉTICA E A INOVAÇÃO TECNOLÓGICA DOS MATERIAIS	0,5	0,5/0
3. A EVOLUÇÃO DAS REGRAS DE JOGO	1,25	1,25/0
Total	3	3/0



## A EVOLUÇÃO DO JOGO

### SUBUNIDADE 1.

## HISTÓRIA DO HÓQUEI

- 1.1. A História do Hóquei
- 1.2. Hóquei Feminino
- 1.3. Hóquei de Sala (Indoor)
- 1.4. As primeiras competições internacionais

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o percurso de evolução do Hóquei em Campo e Hóquei de Sala
- Identificar as características mais importantes da evolução do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala, nomeadamente, a sua história, o hóquei feminino, o hóquei de Sala, as primeiras competições internacionais

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o percurso de evolução do Hóquei em Campo e Hóquei de Sala
- Identifica as características mais importantes da evolução do Hóquei em Campo e Hóquei de Sala, nomeadamente, a sua história, o hóquei feminino, o hóquei de Sala, as primeiras competições internacionais

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

### SUBUNIDADE 2.

## A RELVA SINTÉTICA E A INOVAÇÃO TECNOLÓGICA DOS MATERIAIS

- 2.1. Evolução dos pisos
- 2.2. Evolução dos equipamentos

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a evolução dos pisos de ar livre e dos equipamentos de jogo

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a evolução dos pisos de ar livre e dos equipamentos de jogo com o percurso de evolução do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito



SUBUNIDADE 3.

## A EVOLUÇÃO DAS REGRAS DE JOGO

3.1. Hóquei em Campo

3.2. Hóquei de Sala

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever os momentos mais importantes da evolução das regras do jogo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os momentos mais importantes da evolução das regras do jogo

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# A Organização do Hóquei

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HÓQUEI	0,25	0,25/0
2. FEDERAÇÃO EUROPEIA DE HÓQUEI	0,25	0,25/0
3. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HÓQUEI	0,25	0,25/0
4. REGULAMENTOS	0,5	0,5/0
5. PRINCIPAIS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS	0,5	0,5/0
Total	1,75	1,75/0



## A ORGANIZAÇÃO DO HÓQUEI

### SUBUNIDADE 1.

## FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HÓQUEI

- 1.1. Criação
- 1.2. Composição
- 1.3. Missão

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever a organização, a criação, a missão e a composição da Federação Internacional de Hóquei

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica a organização a criação, a missão e a composição da Federação Internacional de Hóquei

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Discussão oral

### SUBUNIDADE 2.

## FEDERAÇÃO EUROPEIA DE HÓQUEI

- 2.1. Criação
- 2.2. Composição
- 2.3. Missão

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever a organização, a criação, a missão e a composição da Federação Europeia de Hóquei

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica a organização a criação, a missão e a composição da Federação Europeia de Hóquei

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Discussão oral

### SUBUNIDADE 3.

## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HÓQUEI

- 3.1. Criação
- 3.2. Composição
- 3.3. Missão

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever a organização, a criação, a missão e a composição da Federação Portuguesa de Hóquei

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica a organização a criação, a missão e a composição da Federação Portuguesa de Hóquei

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Discussão oral

## SUBUNIDADE 4.

**REGULAMENTOS**

4.1. Internacionais

4.2. Nacionais

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identifica e descreve a aplicação dos principais regulamentos nacionais e internacionais

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra a aplicação dos principais regulamentos nacionais e internacionais

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Discussão oral

## SUBUNIDADE 5.

**PRINCIPAIS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS**

5.1. Jogos Olímpicos

5.2. Campeonatos do Mundo

5.3. Campeonatos da Europa (nações e clubes)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever as características das principais competições nacionais e internacionais

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as características das principais competições nacionais e internacionais

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# O Hóquei em Portugal

GRAU DE FORMAÇÃO\_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. APARECIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA MODALIDADE	0,5	0,5/0
2. PARTICIPAÇÕES INTERNACIONAIS	0,75	0,75/0
Total	1,25	1,25/0



## O HÓQUEI EM PORTUGAL

### SUBUNIDADE 1.

## APARECIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA MODALIDADE

### 1.1. Associações e Clubes

### 1.2. Hóquei Feminino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os marcos da história do Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala Português, nomeadamente nas associações e clubes e no hóquei feminino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os marcos da história do Hóquei em Campo e Hóquei de Sala Português, nomeadamente nas associações e clubes e no hóquei feminino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral

### SUBUNIDADE 2.

## PARTICIPAÇÕES INTERNACIONAIS

### 2.1. Seleções nacionais

### 2.2. Clubes

### 2.3. Dirigentes

### 2.4. Oficiais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o palmarés das seleções nacionais e dos clubes portugueses
- Identificar a representatividade de Portugal nos organismos internacionais do Hóquei
- Identificar os oficiais portugueses que mais se têm destacado nas competições internacionais de Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala português

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o palmarés das seleções nacionais e dos clubes portugueses
- Identifica a representatividade de Portugal nos organismos internacionais do Hóquei
- Identifica os oficiais portugueses que mais se têm destacado nas competições internacionais de Hóquei em Campo e do Hóquei de Sala português

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# A Carreira do Treinador

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ENQUADRAMENTO LEGAL DA CARREIRA DO TREINADOR	0,75	0,75/0
2. CONDUTA DO TREINADOR	0,25	0,25/0
Total	1	1/0



## A CARREIRA DO TREINADOR

### SUBUNIDADE 1.

#### ENQUADRAMENTO LEGAL DA CARREIRA DO TREINADOR

- 1.1. Definição da atividade de treinador
- 1.2. Acesso à carreira de treinador
- 1.3. Graus de formação e qualificação de treinador
- 1.4. Outros cursos de formação de treinadores
  - 1.4.1. Cursos da Federação Internacional de Hóquei
  - 1.4.2. Cursos da Federação Europeia de Hóquei

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a legislação que enquadra a carreira do treinador de Desporto
- Reconhecer a aplicação da legislação que enquadra a carreira do treinador de Desporto
- Identificar e descrever os requisitos para o acesso carreira de treinador
- Identificar e descrever os requisitos para a progressão da qualificação do treinador

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a legislação que enquadra a carreira do treinador de Desporto
- Demonstra a aplicação da legislação que enquadra a carreira do treinador de Desporto
- Identifica os requisitos para o acesso carreira de treinador
- Identificar os requisitos para a progressão da qualificação do treinador

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral

### SUBUNIDADE 2.

#### CONDUTA DO TREINADOR

- 2.1. Responsabilidades do treinador
  - 2.1.1. Para com os atletas
  - 2.1.2. Para com o clube

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a conduta do treinador e as responsabilidades daí resultantes

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a conduta do treinador e as responsabilidades daí resultantes

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.