

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente Federação de Patinagem de Portugal

Curso de Treinadores de Hóquei em Patins

Grau III

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

Carga Horária Total

100

Unidades de Formação	Carga Horária		
	Componente Prática	Componente Teórica	Total de Horas
1. Coaching do treinador de hóquei em patins	4	4	8
2. O treinador e o jogo de hóquei em patins		4	4
3. Detecção de talentos de hóquei em patins		4	4
4. O modelo de formação do clube de hóquei em patins		2	2
5. Observação de Jogo de hóquei em patins de alto rendimento		4	4
6. Tática individual e grupal no hóquei em patins no alto rendimento	4	4	8
7. Tática Coletiva no hóquei em patins no alto rendimento	8	8	16
8. Situações especiais no hóquei em patins	4	4	8
9. O Guarda Redes na etapa de rendimento	2	2	4
10. Modelo de Jogo no hóquei em patins	4	6	10
11. Planeamento específico do hóquei em patins em etapas de rendimento		8	8
12. Capacidades Motoras no hóquei em patins no alto rendimento	8	16	24

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
<p>Para as sessões teóricas é necessária uma sala em formato auditório com capacidade mínima de 30 pessoas.</p> <p>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.</p>	<p>Nas sessões teóricas deve ser disponibilizado um projetor de vídeo com som.</p> <p>Os instrumentos pedagógicos como as fichas de trabalho serão da responsabilidade da entidade formadora, com recurso aos seus equipamentos.</p> <p>Nas sessões práticas será necessário fornecer o material específico para treino: bolas, sinalizadores, colchões, bancos, coletes.</p>	<p>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.</p> <p>Como alternativa os formandos podem desempenhar a função de atletas para os colegas.</p> <p>Para o bom funcionamento do curso é necessário ter dois secretários para a gestão dos processos administrativos.</p>

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
---------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Coaching do treinador de hóquei em patins
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III ou Mestre em psicologia do Desporto
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	4 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	4 horas	TOTAL DE HORAS:	8
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1. Das tarefas de gestão à gestão das tarefas	DURAÇÃO				Distinguir os conceitos de treino para os diversos escalões etários.	Desenvolve capacidades e estratégias para comunicar e gerir atletas de alto rendimento.	Fichas de trabalho e avaliações escritas
	CP	1	CT	1			
1.1.1. Reptos 1.1.2. Conceitos: Treino, treinar, treinador 1.1.3. Treinador: tarefas e competências 1.1.4. Ser treinador 1.1.5. O que é o sucesso do treinador? 1.1.6. O treinador do treinador 1.1.6.1. O projeto do treinador 1.1.7. Recursos humanos 1.1.7.1. Gestão dos recursos humanos 1.1.7.2. Uma equipa eficaz 1.1.8. Organização, orientação, avaliação e controlo 1.1.8.1. A gestão do tempo nas tarefas 1.1.8.2. O registo das tarefas 1.1.9. Formação e acompanhamento de praticantes desportivos 1.1.9.1. Qualidade da formação 1.1.9.2. As etapas de formação 1.1.9.3. “Modelação” do hoquista em cada etapa 1.1.9.4. Os talentos desportivos 1.1.10. Os diferentes tipos de relacionamento do treinador 1.1.11. A gestão das rotinas					Selecionar as tarefas de treinador em função do grupo. Planificar um conjunto de ações a executar em grupos de trabalho diferentes.	Identifica as tarefas e competências próprias. Decide toda a gestão das suas funções, de que é único responsável.	



1.2 Gestão de conflitos	DURAÇÃO				Identificar, interpretar e distinguir os conceitos de liderança e gestão.	Planeia e adota estratégias de gestão de conflitos de equipa.	Fichas de trabalho e avaliações escritas
	CP	1	CT	1			
1.2.1. Conceitos de liderança e gestão da equipa técnica 1.2.2. Estratégias de gestão de conflitos na equipa							
1.3 Gestão da carreira desportiva	DURAÇÃO				Interpretar a problemática inerente à gestão de carreiras desportivas.	Perspetiva e planeia o desenvolvimento de estratégias das carreiras desportivas mediante vários contextos.	Fichas de trabalho e avaliações escritas
	CP	1	CT	1			
1.3.1. Análise das carreiras desportivas da equipa 1.3.2. Análise das carreiras desportivas dos atletas 1.3.3. Desenvolvimento de estratégia de gestão das carreiras desportivas							
1.4 Comunicação do treinador	DURAÇÃO				Distinguir e interpretar os diversos domínios da comunicação do treinador.	Identifica e aplica diferentes estratégias de comunicação durante os vários momentos do processo de treino.	Fichas de trabalho e avaliações escritas
	CP	1	CT	1			
1.4.1. Comunicação do treinador durante o treino 1.4.2. Comunicação do treinador durante o jogo 1.4.3. Comunicação em situações de imprevisibilidade 1.4.4. Comunicação fora do treino e jogo 1.4.5. Comunicação com os <i>mass media</i> 1.4.6. Desenvolvimento de competências de comunicação							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. O treinador e o jogo de hóquei em patins				
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III				
COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="4"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="4"/>

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1 Funções e tarefas do treinador de rendimento de hóquei em patins	DURAÇÃO				Identificar e perspetivar todas as funções de um treinador de hóquei em patins na etapa de alto rendimento.	Operacionaliza e estabelece ligações entra as várias tarefas do treinador.	Fichas de trabalho e avaliações escritas
	CP		CT	1			
2.1.1. Âmbito e intervenção do treinador 2.1.2. Fatores eficácia da liderança do treinador 2.1.3. A imagem do treinador 2.1.4. O exercício da liderança do treinador 2.1.4.1. No treino 2.1.4.2. No jogo 2.1.4.3. No modelo de jogo 2.1.5. Formação das equipas técnicas 2.1.5.1. Estruturação, definição de funções e responsabilidades							
2.2 Planificação estratégica do jogo	DURAÇÃO				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.	Relaciona as variáveis de comportamento dos seus jogadores no contexto das alterações da atuação do adversário ou da competição.	Fichas de trabalho e avaliações escritas
	CP		CT	1			
2.2.1. Conceptualizar cenários de jogo 2.2.1.1. Estruturação dos treinos em função do jogo da própria equipa ou da equipa adversária 2.2.2. Recolha de dados 2.2.2.1. Conhecimento da equipa adversária, pista e circunstâncias em que a competição vai desenrolar 2.2.3. Plano estratégico/tático 2.2.3.1. Orientação geral do jogo coletivo, adaptação dos métodos de jogo, planeamento das ações e constituição da equipa							



<p>2.2.4. Reconhecimento do adversário – reunião de preparação do jogo</p> <p>2.2.5. As horas que antecedem o jogo</p> <p>2.2.5.1. A concentração, reunião final de preparação do jogo, aquecimento para o jogo, as últimas palavras.</p>												
<p>2.3 Planificação tática do jogo</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">DURAÇÃO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CP</td> <td></td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	DURAÇÃO				CP		CT	2	<p>Preparar e antecipar o maior número de situações que possam acontecer durante o jogo e no pós-jogo, de modo que consiga dar a melhor resposta possível.</p>	<p>Planeia um conjunto de soluções que pode por em prática ajustada à evolução do jogo, à competição à equipa que tem pela frente.</p>	<p>Fichas de trabalho e avaliações escritas</p>
DURAÇÃO												
CP		CT	2									
<p>2.3.1. Aspetos fundamentais da planificação tática</p> <p>2.3.1.1. Responsabilidade do treinador vs jogadores</p> <p>2.3.2. Direção da equipa durante o jogo</p> <p>2.3.2.1. Substituições</p> <p>2.3.2.2. Gerir o banco de suplentes</p> <p>2.3.3. Comunicação durante o jogo</p> <p>2.3.3.1. Informações durante o jogo</p> <p>2.3.3.2. Time-out</p> <p>2.3.3.3. Intervalo</p> <p>2.3.3.4. Preparação para a 2ª parte</p> <p>2.3.4. Direção da equipa após o final do jogo</p> <p>2.3.4.1. Avaliação/comunicação pós jogo</p> <p>2.3.4.2. Avaliação/comunicação no treino seguinte</p>												

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
---------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Deteção de talentos de hóquei em patins
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="4"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="4"/>
---------------------	----------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.1 Caracterização genérica do talento no Hóquei em Patins	DURAÇÃO				Identificar um talento desportivo.	Identifica e seleciona talentos no hóquei em patins.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP		CT	3			
3.1.1. Noção de talento aplicado ao Hóquei em Patins							
3.1.2. Deteção, identificação, seleção e desenvolvimento dos talentos							
3.2. Indicadores metodológicos de deteção e seleção de talentos	DURAÇÃO				Interpretar os constrangimentos inerentes à seleção de talentos.	Organiza um modelo de deteção seleção e desenvolvimento de talentos.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP		CT	1			
3.2.1. Descrição dos indicadores metodológicos mais apropriados							
3.2.2. Conceito de especialização precoce associado ao hóquei em patins							
3.2.3. O drop-out ou abandono desportivo do talento							
3.2.4. O processo da deteção e seleção de talentos e a sua problemática.							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
---------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. O modelo de formação do clube de hóquei em patins
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="2"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="2"/>
---------------------	----------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
4.1. Papel da coordenação	DURAÇÃO				Identificar a importância da coordenação nos escalões de formação.	Identifica e planeia e descreve um correto modelo de formação.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP		CT	0.5			
2.3.2. Objetivos da coordenação da formação 2.3.3. Benefícios da coordenação da formação							
4.2. Definição do modelo da formação	DURAÇÃO				Identificar, interpretar e elaborar modelos de formação ajustados aos diferentes contextos.	Prepara e planeia um modelo de formação.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP		CT	1			
4.2.1. Avaliação inicial do clube 4.2.2. Modelo organizacional 4.2.3. Plano estratégico da formação 4.2.3.1. Área desportiva 4.2.3.2. Recursos humanos e materiais 4.2.3.3. Equipas e atletas 4.2.4. Modelo de jogo 4.2.5. Modelo de jogador							
4.3. Coordenador técnico	DURAÇÃO				Interpretar e executar o papel do	Estabelece a ligação entre os conceitos teóricos e a aplicação	Fichas de trabalho e avaliações
	CP		CT	0.5			

4.3.1. Função do coordenador técnico 4.3.2. Principais características do coordenador técnico 4.3.3. Treinadores 4.3.4. Regulamento interno	coordenador técnico.	prática de toda a estruturação e implementação do modelo de formação.	escritas.
--	----------------------	---	-----------

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
---------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Observação de Jogo de hóquei em patins de alto rendimento
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="4"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="4"/>
---------------------	----------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1. Observação do Jogo	DURAÇÃO				Identificar a importância da observação do jogo para a elaboração do plano de treino e de jogo.	Observa, identifica e caracteriza ações de jogo através de softwares de análise e/ou de edição de vídeo.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP		CT	4			
5.1.1.	Características						
5.1.2.	Limitações						
5.1.3.	Perspetivas da observação de jogo						
5.1.4.	Análise da aplicação do modelo de jogo						
5.1.5.	Meios auxiliares dos treinadores e jogadores						
5.1.6.	A relação scouting / Treino						
5.1.7.	A relação scouting/jogador/equipa						
5.1.8.	O scouting e a direção do jogo: Formulação do plano de jogo						
5.1.9.	Dados globais da observação de jogo						

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III	
UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Tática individual e grupal no hóquei em patins no alto rendimento					
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III					
COMPONENTE PRÁTICA:	4	horas	COMPONENTE TEÓRICA:	4	horas	
					TOTAL DE HORAS:	8

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.1. Tática individual ofensiva e defensiva	DURAÇÃO				Identificar as necessidades individuais e específicas de cada atleta.	Planeia o treino de acordo com a especificidade do jogador e da posição.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP	2	CT	2			
6.1.1. Posições específicas 6.1.1.1. Características e exigências 6.1.1.2. Análise das ações técnico-táticas por posição 6.1.2. Treino específico individual 6.1.2.1. Por posições/ funções							
6.2. Tática grupal ofensiva e defensiva	DURAÇÃO				Identificar e selecionar as relações existentes entre atletas.	Estabelece situações de treino e/ou jogo onde otimiza as relações grupais da sua equipa.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP	2	CT	2			
6.2.1. Relação das posições dos jogadores 6.2.2. Especialização de emparelhamentos 6.2.3. Treino específico por setores ou emparelhamentos							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
---------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Tática Coletiva no hóquei em patins no alto rendimento
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	8 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	8 horas	TOTAL DE HORAS:	16
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.1. Métodos de jogo ofensivo avançados	DURAÇÃO				Elaborar um sistema de jogo (ofensivo) tendo em conta os princípios e pressupostos inerentes ao mesmo.	Planeia e operacionaliza as ações táticas em função das situações apresentadas pela equipa adversária.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP	2	CT	2			
7.1.1. Ataque contra defesas individuais pressionantes 7.1.2. Ataque contra defesas individuais de perímetro curto 7.1.3. Ataque contra defesas com trocas sucessivas 7.1.4. Ataque contra defesa zona basculantes 7.1.5. Ataque 1:3 com a introdução do 4 ^a jogador 7.1.6. Ataque de curta duração 7.1.7. 2 ^o Ataque, após ganhar a 2 ^a bola.							
7.2. Métodos de jogo Defensivo avançados	DURAÇÃO				Elaborar um sistema de jogo (defensivo) tendo em conta os princípios e pressupostos inerentes ao mesmo.	Planeia e operacionaliza as ações táticas em função das situações apresentadas pela equipa adversária.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP	2		2			
7.2.1. Defesa pressionante 7.2.2. Defesa individual sem trocas 7.2.3. Defesa individual com trocas 7.2.4. Defesa mista 7.2.5. Alternância de tipos de defesa 7.2.6. Defesa a ataques diretos 7.2.7. Defesa a ataque com 4 jogadores 7.2.8. Defesa com pressão a 2 ou 3 ao portador da bola 7.2.9. Defesa com marcação especial a um jogador (3+1)							

7.3. Contra-ataque e transições ofensivas	DURAÇÃO				Identificar os diferentes tipos de contra-ataque que se podem usar na competição.	Conceptualiza contra-ataques e transições ofensivas	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
7.3.1. 3x1 7.3.2. 4x2 7.3.3. 4x3	CP	2	CT	2			
7.4. Situações estratégicas	DURAÇÃO				Definir Estratégia de jogo.	Elabora uma estratégia de jogo.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
7.4.1. Preparação de ações tática do ponto de vista estratégico 7.4.2. Estratégia e controlo do jogo	CP	2	CT	2			

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
---------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	8. Situações especiais no hóquei em patins
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	4 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	4 horas	TOTAL DE HORAS:	8
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.1. Bolas de saída e livres indiretos	DURAÇÃO				Identificar e caracterizar a movimentação da bola e dos jogadores, em função da estratégia da equipa, nas bolas de saída e livres indiretos. Criar condições de treino para preparar situações específicas das bolas de saída e livres indiretos.	Organiza e planeia o treino de bolas de saída e livres indiretos em função das características apresentadas pela equipa adversária.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP	1	CT	1			
8.1.1. Caracterização 8.1.2. Objetivos 8.1.3. Métodos de treino							
8.2. Penaltis e livres diretos	DURAÇÃO				Identificar a especificidade dos Penaltis e Livres diretos. Perspetivar o treino de penaltis e Livres diretos	Organiza e planeia o treino de Penaltis e Livres diretos em função do guarda-redes apresentado.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP	1	CT	1			
8.2.1. Caracterização 8.2.2. Métodos de treino 8.2.3. Preparação dos atletas							
8.3. Momentos particulares do jogo	DURAÇÃO				Identificar os momentos	Perspetiva a aplicação de	Fichas de trabalho e avaliações
	CP	2	CT	2			

8.3.1. Situação 5x4 – ataque 8.3.2. Situação 5x4 – Defesa 8.3.3. Situação 4x5 – Ataque 8.3.4. Situação 4x5 - Defesa	particulares do jogo. Identificar os pontos fracos e fortes de cada momento particular do jogo.	situações de 5x4 e 4x5. Planeia o treino de situações de 5x4 e 4x5.	escritas.
--	--	--	-----------

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
---------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	9. O Guarda Redes na etapa de rendimento
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="2"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="2"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="4"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO									
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">9.1. O Guarda Redes na etapa de rendimento</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td></td> <td>CT</td> <td>1</td> </tr> </table> <p>9.1.1. Desenvolvimento de competências psicológicas 9.1.2. Tática do GR 9.1.3. Tática GR/jogadores de campo</p>	9.1. O Guarda Redes na etapa de rendimento	DURAÇÃO				CP		CT	1	Identificar e relacionar as competências psicológicas e táticas do guarda-redes com a tática dos jogadores de campo.	Adota uma estratégia que molda o GR ao modelo de jogo utilizado, ou que molda o modelo ao GR.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
9.1. O Guarda Redes na etapa de rendimento		DURAÇÃO										
	CP		CT	1								
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">9.2. Treino específico do GR na etapa de rendimento</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td></td> <td>CT</td> <td>1</td> </tr> </table> <p>9.2.1. Desenvolvimento das capacidades físicas 9.2.2. Treino do GR no treino da equipa 9.2.3. Treino complementar do GR 9.2.4. O treino dos Penaltis / Livres diretos 9.2.5. O treino de 1x0 + GR e 2x0 + GR</p>	9.2. Treino específico do GR na etapa de rendimento	DURAÇÃO				CP		CT	1	Identificar e planear as várias dimensões do treino de guarda-redes na etapa de rendimento.	Prepara, planeia e executa uma sessão de treino para um guarda-redes de competição contemplando as várias dimensões do seu treino.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
9.2. Treino específico do GR na etapa de rendimento		DURAÇÃO										
	CP		CT	1								

9.3. O planeamento do treino específico do GR da etapa de rendimento	DURAÇÃO				Identificar e planear as várias dimensões do treino de guarda-redes na etapa de rendimento.	Prepara e planeia um planeamento anual, um mesociclo e um microciclo de treino para um guarda-redes de alto rendimento contemplando as várias dimensões do seu treino.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP	2	CT				
9.3.1. Planeamento anual do treino de GR 9.3.2. Planeamento mensal do treino de GR 9.3.3. Planeamento do Microciclo de GR							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
---------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	10. Modelo de Jogo no hóquei em patins
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	4 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	6 horas	TOTAL DE HORAS:	10
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO														
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">10.1 Construção do modelo de jogo</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td></td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td colspan="5"> 10.1.1. Equipa técnica 10.1.2. Ideia do treinador 10.1.3. Jogadores 10.1.4. Cultura do clube 10.1.5. Outros aspetos </td> </tr> </table>	10.1 Construção do modelo de jogo	DURAÇÃO				CP		CT	2	10.1.1. Equipa técnica 10.1.2. Ideia do treinador 10.1.3. Jogadores 10.1.4. Cultura do clube 10.1.5. Outros aspetos					Identificar as condicionantes do modelo de jogo.	Estabelece ligações entre o modelo de jogo e os seus fatores condicionantes.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
10.1 Construção do modelo de jogo		DURAÇÃO															
	CP		CT	2													
10.1.1. Equipa técnica 10.1.2. Ideia do treinador 10.1.3. Jogadores 10.1.4. Cultura do clube 10.1.5. Outros aspetos																	
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">10.2 Constituintes do modelo de jogo</td> <td colspan="4">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td></td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> </table>	10.2 Constituintes do modelo de jogo	DURAÇÃO				CP		CT	2	Identificar e perspetivar a estrutura de um modelo de jogo.	Elabora um modelo de jogo.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.					
10.2 Constituintes do modelo de jogo		DURAÇÃO															
	CP		CT	2													



10.2.1. Fases do jogo 10.2.2. Princípios do jogo 10.2.3. Sub princípios do jogo 10.2.4. Situações especiais			escritas.				
10.3. Aplicação prática	DURAÇÃO				Identificar e relacionar os princípios de diferentes modelos de jogo.	Desconstrói um modelo de jogo para perceber os fundamentos que lhe são inerentes.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP	4	CT	2			
10.3.1. Análise de modelos de jogo							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
---------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	11. Planeamento específico do hóquei em patins em etapas de rendimento
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="8"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="8"/>
---------------------	----------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	DURAÇÃO				COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
11.1 Modelos de planeamento	CP		CT	4	Estabelecer ligações com os conteúdos gerais e aplicação prática em contextos específicos de hóquei em patins.	Planeia uma época ou segmento de época.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
11.1.1. Periodização tática 11.1.2. Modelo ATR 11.1.3. Modelo estruturado 11.1.4. Modelo para competição concentrada							
11.2 Aplicação prática	CP		CT	4	Relacionar os conceitos de planeamento com no treino de	Ajusta o tipo de planeamento à fase de competitiva ou aos	Fichas de trabalho e avaliações

<p>11.2.1. Desenvolvimento e análise de planeamentos de treino de equipas de diferentes níveis</p>	<p>alto rendimento.</p>	<p>objetivos do clube.</p>	<p>escritas.</p>
--	-------------------------	----------------------------	------------------

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Hóquei em Patins	GRAU	III
---------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	12. Capacidades Motoras no hóquei em patins no alto rendimento
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	8 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	16 horas	TOTAL DE HORAS:	24
---------------------	---------	---------------------	----------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
12.1. O treino específico no hóquei em patins	DURAÇÃO				Compreender a influencia da manipulação das variáveis de treino na fisiologia dos jogadores.	Preparara e planeia exercícios e unidades de treino de acordo com o objetivo fisiológico proposto.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP		CT	2			
12.1.1. Caracterização fisiológica do jogo de Hóquei em Patins 12.1.2. Caracterização dos jogos/exercícios condicionados no treino de rendimento 12.1.3. A influência da manipulação das variáveis tempo, espaço e número de jogadores nas exigências fisiológicas 12.1.4. Variação da performance física ao longo do jogo							
12.2. Avaliação e controlo do treino no Hóquei em Patins	DURAÇÃO				Interpretar o que são as cargas internas e externas de treino, como de pode monitorizar e como se pode avaliar.	Elabora protocolos de monitorização das cargas consoante os recursos materiais existentes nos clubes. Identifica e aplica testes específicos da modalidade.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
	CP		CT	2			
12.2.1. Avaliação e controlo do treino em Hóquei em patins 12.2.2. Indicadores fisiológicos para controlo da carga de treino 12.2.3. Monotorização das cargas externa e interna do jogo e do treino 12.2.4. Exemplos de baterias de testes específicos para o Hóquei em Patins							
12.3. O aquecimento	DURAÇÃO				Identificar e a importância do	Organiza, prepara e planeia os diversos métodos de	Fichas de trabalho e avaliações
	CP		CT	2			

<p>12.3.1. A importância do “aquecimento” no hóquei em patins 12.3.2. Fatores condicionantes do aquecimento 12.3.3. Métodos utilizados para o aquecimento 12.3.3.1. Aquecimento com patins 12.3.3.2. Aquecimento sem patins 12.3.3.3. Aquecimento geral 12.3.3.4. Aquecimento específico</p>	<p>aquecimento. Distinguir planear os vários tipos de aquecimento específicos dos Hóquei em Patins</p>	<p>aquecimento.</p>	<p>escritas.</p>									
<p>12.4. A recuperação</p>	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CP</td> <td></td> <td>CT</td> <td>1</td> </tr> </table>	DURAÇÃO				CP		CT	1	<p>Distinguir as várias estratégias de recuperação e de gestão das cargas.</p>	<p>Coordena os vários métodos de recuperação com o planeamento das sessões de treino e dos microciclos.</p>	<p>Fichas de trabalho e avaliações escritas.</p>
DURAÇÃO												
CP		CT	1									
<p>12.4.1. A gestão da fadiga e da recuperação no Hóquei em Patins 12.4.2. Estratégias de recuperação após o esforço 12.4.3. Estratégias de recuperação após jogo 12.4.4. Meios complementares à recuperação 12.4.4.1. Hidratação 12.4.4.2. Alimentação 12.4.4.3. Suplementação 12.4.4.4. Hidroterapia 12.4.4.5. Massagens</p>	<p>Identificar as lesões mais recorrentes no hóquei em patins. Perspetivar como se reduz o risco de ocorrência de lesão. Planear e identificar programas de reabilitação de atletas.</p>	<p>Planeia o treino agregando os métodos para reduzir o risco de lesões. Estabelece protocolos de retorno à prática após lesão.</p>	<p>Fichas de trabalho e avaliações escritas.</p>									
<p>12.5. Lesões</p>	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CP</td> <td></td> <td>CT</td> <td>1</td> </tr> </table>	DURAÇÃO				CP		CT	1	<p>Identificar as lesões mais recorrentes no hóquei em patins. Perspetivar como se reduz o risco de ocorrência de lesão. Planear e identificar programas de reabilitação de atletas.</p>	<p>Planeia o treino agregando os métodos para reduzir o risco de lesões. Estabelece protocolos de retorno à prática após lesão.</p>	<p>Fichas de trabalho e avaliações escritas.</p>
DURAÇÃO												
CP		CT	1									
<p>12.5.1. Lesões típicas no jogador de Hóquei em Patins 12.5.2. Meios coadjuvantes na prevenção de lesões 12.5.3. Programas de prevenção de lesões 12.5.4. Programas de reabilitação de lesões</p>	<p>Estabelece a ligação entre o conhecimento desta capacidade física e o seu treino na modalidade específica de hóquei em patins.</p>	<p>Planeia, organiza e desenvolve exercícios e sessões de treino que visam a melhoria desta capacidade no contexto específico do hóquei em patins.</p>	<p>Fichas de trabalho e avaliações escritas.</p>									
<p>12.6. Desenvolvimento da Resistência no hóquei em patins</p>	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>2</td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> </table>	DURAÇÃO				CP	2	CT	2	<p>Estabelece a ligação entre o conhecimento desta capacidade física e o seu treino na modalidade específica de hóquei em patins.</p>	<p>Planeia, organiza e desenvolve exercícios e sessões de treino que visam a melhoria desta capacidade no contexto específico do hóquei em patins.</p>	<p>Fichas de trabalho e avaliações escritas.</p>
DURAÇÃO												
CP	2	CT	2									
<p>12.6.1. Resistência específica com Patins 12.6.2. Resistência sem patins</p>	<p>Estabelece a ligação entre o conhecimento desta capacidade</p>	<p>Planeia, organiza e desenvolve exercícios e sessões de treino que</p>	<p>Fichas de trabalho e avaliações</p>									
<p>12.7. Desenvolvimento da Força no hóquei em patins</p>	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>2</td> <td></td> <td>2</td> </tr> </table>	DURAÇÃO				CP	2		2	<p>Estabelece a ligação entre o conhecimento desta capacidade</p>	<p>Planeia, organiza e desenvolve exercícios e sessões de treino que</p>	<p>Fichas de trabalho e avaliações</p>
DURAÇÃO												
CP	2		2									

12.7.1. Força específica com Patins 12.7.2. Força sem patins		física e o seu treino na modalidade específica de hóquei em patins.	visam a melhoria desta capacidade no contexto específico do hóquei em patins.	escritas.
12.8. Desenvolvimento da Velocidade no hóquei em patins	DURAÇÃO			
	CP	2		2
12.8.1. Velocidade específica com Patins 12.8.2. Velocidade sem patins		Estabelece a ligação entre o conhecimento desta capacidade física e o seu treino na modalidade específica de hóquei em patins.	Planeia, organiza e desenvolve exercícios e sessões de treino que visam a melhoria desta capacidade no contexto específico do hóquei em patins.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.
12.9. Desenvolvimento da Flexibilidade no hóquei em patins	DURAÇÃO			
	CP	2		2
12.9.1. Flexibilidade específica com Patins 12.9.2. Flexibilidade sem patins		Estabelece a ligação entre o conhecimento desta capacidade física e o seu treino na modalidade específica de hóquei em patins.	Planeia, organiza e desenvolve exercícios e sessões de treino que visam a melhoria desta capacidade no contexto específico do hóquei em patins.	Fichas de trabalho e avaliações escritas.