

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

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. - 2025
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. TREINO DA TÉCNICA INDIVIDUAL II	8
2. TREINO DA TÁTICA II – OFENSIVA E DEFENSIVA	13
3. TREINO DE GUARDA-REDES II	16
4. PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO DA ÉPOCA DESPORTIVA	19
5. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO	26
C. Organização da Formação	29
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	30
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	30
3. ESTÁGIOS	30

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. TREINO DA TÉCNICA INDIVIDUAL II	10
2. TREINO DA TÁTICA II – OFENSIVA E DEFENSIVA	28
3. TREINO DE GUARDA-REDES II	10
4. PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO DA ÉPOCA DESPORTIVA	12
5. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO	10
Total	70

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Treino da técnica individual II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. MÉTODOS DE TREINO E TIPOS DE <i>FEEDBACK</i> NO ENSINO DO GESTO TÉCNICO	2h	2h/0/0
1.2. TÉCNICA INDIVIDUAL AVANÇADA DE PASSE/RECEÇÃO	2h	0/1h/1h
1.3. TÉCNICA INDIVIDUAL AVANÇADA DE CONDUÇÃO DE BOLA E <i>DRIBLE</i>	2h	0/1h/1h
1.4. TÉCNICA INDIVIDUAL AVANÇADA DE DESARME	2h	0/1h/1h
1.5. TÉCNICA INDIVIDUAL AVANÇADA DE REMATE	2h	0/1h/1h
Total	10h	2h/4h/4h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Métodos de treino e tipos de *feedback* no ensino do gesto técnico

1.1.1. Métodos de treino do gesto técnico

- Exercícios analíticos
- Exercícios situacionais
- Exercícios integrados

1.1.2. Tipos de *feedback*

- Feedback* verbal
- Feedback* visual
- Feedback* cinestésico (tátil e sensorial)
- Feedback* imediato vs. retardado
- Feedback* intrínseco vs. extrínseco

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, explicar e caracterizar os diferentes métodos a serem utilizados no treino do gesto técnico
- Identificar, explicar, caracterizar os diferentes tipos de *feedback*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta exemplos práticos das estratégias de ensino a serem aplicadas, dos diferentes métodos e tipos de *feedback* a serem utilizados no treino de cada gesto técnico

SUBUNIDADE 2.

1.2. Técnica individual avançada de passe/receção

1.2.1. Erros mais comuns, *feedback* e correções da execução técnica

- Passe: *Flat* de esquerda
- Passe: *Push* elevado
- Passe: *Push* simulado
- Passe: *Sticada* de esquerda
- Passe: *Flick*

- f. Passe: *Push* de canto curto/injeção de bola
 - g. Receção: Receção de esquerda vertical
 - h. Receção: Receção de bola alta
 - i. Receção: Paragem de canto curto
 - j. Receção: Receção de esquerda com uma mão
- 1.2.2. Aplicação dos gestos técnicos mediante o contexto de jogo
- 1.2.3. Bloco de treino do gesto técnico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicar e diferenciar as técnicas avançadas de passe/receção • Identificar, enumerar e observar os erros mais comuns associados à execução do passe/receção • Identificar o <i>feedback</i> adequado para corrigir erros e otimizar a execução técnica • Fornecer <i>feedback</i> ajustado às necessidades do atleta para otimizar a aprendizagem do gesto técnico • Identificar o gesto técnico de passe/receção adequado para determinado momento do jogo • Identificar o nível de aprendizagem dos atletas e adaptar o ensino do gesto técnico • Planear blocos de treino específicos para o desenvolvimento do gesto técnico • Aplicar progressões pedagógicas desde a execução básica até a integração no jogo • Adaptar os exercícios às necessidades individuais e coletivas da equipa • Criar exercícios que combinem técnica, tomada de decisão e contexto real de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Planeia progressões pedagógicas para cada tipo de Passe/receção, adequadas ao nível de cada atleta • Aplica estratégias de correção eficazes durante a execução dos gestos técnicos • Utiliza <i>feedback</i> variado (verbal, visual, sensorial) conforme a fase de aprendizagem • Elabora blocos de treino estruturados para ensinar e aperfeiçoar o gesto técnico • Demonstra conhecimento na escolha dos exercícios para a progressão do treino técnico • Apresenta capacidade de correção e aperfeiçoamento do gesto técnico dos atletas • Demonstra capacidade de integrar a técnica no contexto tático e competitivo • Introduce variabilidade nos exercícios para estimular a adaptação e a automatização dos gestos • Aplica métodos específicos de ensino técnico (prática analítica, situacional e integrada)

SUBUNIDADE 3.

1.3. Técnica individual avançada de condução de bola e *drible*

- 1.3.1. Erros mais comuns, *feedback* e correções da execução técnica
- a. Condução de Bola: Condução levantando a bola/*lifting*
 - b. Condução de Bola: *Drible* rítmico
 - c. *Drible*: *Dummy* com *lift*
 - d. *Drible*: Rotações
 - e. *Drible*: *Chop*
 - f. *Drible*: Finta aérea
- 1.3.2. Aplicação dos gestos técnicos mediante o contexto de jogo
- 1.3.3. Bloco de treino do gesto técnico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicar e diferenciar as técnicas avançadas de condução de bola e <i>drible</i> • Identificar, enumerar e observar os erros mais comuns associados à condução de bola e <i>drible</i> • Identificar o <i>feedback</i> adequado para corrigir erros e otimizar a execução técnica • Fornecer <i>feedback</i> ajustado às necessidades do atleta para otimizar a aprendizagem do gesto técnico • Identificar o gesto técnico de condução de bola e <i>drible</i> adequado para determinado momento do jogo • Identificar o nível de aprendizagem dos atletas e adaptar o ensino do gesto técnico • Planear blocos de treino específicos para o desenvolvimento dos gestos técnicos • Aplicar progressões pedagógicas desde a execução básica até a integração no jogo • Adaptar os exercícios às necessidades individuais e coletivas da equipa • Criar exercícios que combinem técnica, tomada de decisão e contexto real de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Planeia progressões pedagógicas para cada tipo de condução de bola e <i>drible</i>, adequadas ao nível de cada atleta • Aplica estratégias de correção eficazes durante a execução dos gestos técnicos • Utiliza <i>feedback</i> variado (verbal, visual, sensorial) conforme a fase de aprendizagem • Elabora blocos de treino estruturados para ensinar e aperfeiçoar os gestos técnicos • Demonstra conhecimento na escolha dos exercícios para a progressão do treino técnico • Apresenta capacidade de correção e aperfeiçoamento dos gestos técnicos dos atletas • Demonstra capacidade de integrar a técnica no contexto tático e competitivo • Introduce variabilidade nos exercícios para estimular a adaptação e a automatização dos gestos • Aplica métodos específicos de ensino técnico (prática analítica, situacional e integrada)

SUBUNIDADE 4.

1.4. Técnica individual avançada de desarme

1.4.1. Erros mais comuns, *feedback* e correções da execução técnica

- Tackle* orientado
- Lunge* de esquerda
- Shave*
- Steal*

1.4.2. Aplicação dos gestos técnicos mediante o contexto de jogo

1.4.3. Bloco de treino do gesto técnico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicar e diferenciar as técnicas avançadas de desarme • Identificar, enumerar e observar os erros mais comuns associados à execução do desarme • Identificar o <i>feedback</i> adequado para corrigir erros e otimizar a execução técnica • Fornecer <i>feedback</i> ajustado às necessidades do atleta para otimizar a aprendizagem do gesto técnico • Identificar o gesto técnico do desarme adequado para determinado momento do jogo • Identificar o nível de aprendizagem dos atletas e adaptar o ensino do gesto técnico 	<ul style="list-style-type: none"> • Planeia progressões pedagógicas para cada tipo de desarme, adequadas ao nível de cada atleta • Aplica estratégias de correção eficazes durante a execução do gesto técnico • Utiliza <i>feedback</i> variado (verbal, visual, sensorial) conforme a fase de aprendizagem • Elabora blocos de treino estruturados para ensinar e aperfeiçoar o gesto técnico • Demonstra conhecimento na escolha dos exercícios para a progressão do treino técnico • Apresenta capacidade de correção e aperfeiçoamento do gesto técnico dos atletas

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear blocos de treino específicos para o desenvolvimento do gesto técnico
- Aplicar progressões pedagógicas desde a execução básica até a integração no jogo
- Adaptar os exercícios às necessidades individuais e coletivas da equipa
- Criar exercícios que combinem técnica, tomada de decisão e contexto real de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra capacidade de integrar a técnica no contexto tático e competitivo
- Introduce variabilidade nos exercícios para estimular a adaptação e a automatização dos gestos
- Aplica métodos específicos de ensino técnico (prática analítica, situacional e integrada)

SUBUNIDADE 5.

1.5. Técnica individual avançada de remate

1.5.1. Erros mais comuns, feedback e correções da execução técnica

- Tackle* orientado
- Sticada elevada/cortada
- Drag flick*
- Scoop*
- Deflection*
- Deslize/mergulho

1.5.2. Aplicação dos gestos técnicos mediante o contexto de jogo

1.5.3. Bloco de treino do gesto técnico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar e diferenciar as técnicas avançadas de remate
- Identificar, enumerar e observar os erros mais comuns associados à execução do remate
- Identificar o *feedback* adequado para corrigir erros e otimizar a execução técnica
- Fornecer *feedback* ajustado às necessidades do atleta para otimizar a aprendizagem do gesto técnico
- Identificar o gesto técnico do remate adequado para determinado momento do jogo
- Identificar o nível de aprendizagem dos atletas e adaptar o ensino do gesto técnico
- Planear blocos de treino específicos para o desenvolvimento dos gestos técnico
- Aplicar progressões pedagógicas desde a execução básica até a integração no jogo
- Adaptar os exercícios às necessidades individuais e coletivas da equipa
- Criar exercícios que combinem técnica, tomada de decisão e contexto real de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia progressões pedagógicas para cada tipo de remate, adequadas ao nível de cada atleta
- Aplica estratégias de correção eficazes durante a execução dos gestos técnicos
- Utiliza *feedback* variado (verbal, visual, sensorial) conforme a fase de aprendizagem
- Elabora blocos de treino estruturados para ensinar e aperfeiçoar os gestos técnicos
- Demonstra conhecimento na escolha dos exercícios para a progressão do treino técnico
- Apresenta capacidade de correção e aperfeiçoamento dos gestos técnicos dos atletas
- Demonstra capacidade de integrar a técnica no contexto tático e competitivo
- Introduce variabilidade nos exercícios para estimular a adaptação e a automatização dos gestos
- Aplica métodos específicos de ensino técnico (prática analítica, situacional e integrada)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em grupos de 4 (quatro) elementos, os formandos devem:

- Planear, organizar, implementar e avaliar um bloco de treino técnico, aplicado aos restantes formandos, onde abordem uma das técnicas individuais avançadas (selecionada pelo formador), respeitando os seguintes requisitos:
 - Bloco de treino técnico com a duração de 30 minutos;
 - Seleção de 3 exercícios para a progressão do treino do gesto técnico;
 - Cada exercício deve ser demonstrado, explicado o seu objetivo e identificados os erros mais comuns;
 - Devem ser utilizados os diferentes tipos de *feedback* durante a execução dos exercício.
 - No final do treino todos os formandos devem reunir e debater sobre a bloco de treino apresentado e a sua aplicação, nomeadamente, se o objetivo foi cumprido e que alterações poderiam ter sido feitas para otimizar os exercícios. Este momento serve como partilha de ideias por parte dos formandos, sendo que é responsabilidade do formador avaliar as intervenções e o grau da sua pertinência.
-

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Hóquei Grau II e o mínimo de 6 anos de experiência como treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Treino da tática - Ofensiva e defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FUNDAMENTOS TÁTICOS NO HÓQUEI - PRINCÍPIOS INDIVIDUAIS E COLETIVOS	10h	2h/4h/4h
2.2. CANTO CURTO	9h	2h/3h/4h
2.3. MODELO DO TREINO TÁTICO NO HÓQUEI DE SALA	9h	2h/3h/4h
Total	28h	6h/10h/12h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Fundamentos táticos no hóquei - Princípios individuais e coletivos

- 2.1.1. Aspectos táticos individuais e coletivos
- a. O jogador
 - b. A equipa
 - i. Linha defensiva
 - ii. Linha de meio-campo
 - iii. Linha atacante
- 2.1.2. Objetivos táticos ofensivos e defensivos
- a. Fases da organização ofensiva
 - i. Sistemas de jogo ofensivo
 - ii. Jogar à frente dos 23 metros defensivos
 - iii. Zona de construção no meio-campo
 - iv. Criação de oportunidades de golo
 - v. Contra-ataque
 - b. Fases da organização defensiva
 - i. Sistemas de jogo defensivo
 - ii. Estratégias de defesa
 - iii. Tipos de marcação
- 2.1.3. Desenvolvimento do ataque e defesa com jogo reduzido
- a. Uso de jogos reduzidos na sessão de treino
 - b. Aspectos técnicos e táticos dos jogos reduzidos
 - c. Construção / Preparação / Execução de modelos de treino tático ofensivo
 - d. Construção / Preparação / Execução de modelos de treino tático defensivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os aspetos individuais e coletivos da organização tática ofensiva e defensiva
- Distinguir os diferentes estilos táticos de cada setor (defesa, meio-campo e ataque)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia e explica as diferentes fases e estratégias da organização tática ofensiva e defensiva, executando sessões de treino que promovam estas capacidades

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Transmitir e explicar os diferentes sistemas de organização ofensiva e defensiva no Hóquei em Campo
- Perspetivar o desenvolvimento do ataque e defesa através da realização de jogos reduzidos e explicar os pontos técnicos e táticos associados a este tipo de jogos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perspetiva a orientação dos atletas em contexto de treino e competição, adequando os comportamentos táticos da equipa em conformidade com o momento de treino e jogo
- Dinamiza e orienta situações de jogo reduzido com o objetivo de promover o desenvolvimento tático individual e coletivo

SUBUNIDADE 2.

2.2. Canto curto II

- 2.2.1. Marcação do canto curto
 - a. Variantes
 - b. Posições de prevenção de contra-ataque
 - c. Modelos de treino para a marcação do canto curto
- 2.2.2. Defesa do canto curto
 - a. Organização da saída ao canto curto
 - b. Posições de contra-ataque
 - c. Modelos de treino para a defesa do canto curto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar as diferentes variações que podem ser aplicadas durante a execução do canto curto, bem como o posicionamento ofensivo da equipa
- Enunciar os tipos de saída que podem ser efetuados para defender o canto curto, assim como as posições para a saída em contra-ataque

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prepara diferentes formas de execução de canto curto e adapta-as aos tipos de saída da equipa adversária
- Distingue as diferentes posições defensivas de prevenção de contra-ataque
- Define o tipo de saída a utilizar durante o canto-curto em conformidade às abordagens táticas do adversário e qual o posicionamento mais vantajoso para a realização do contra-ataque

SUBUNIDADE 3.

2.3. Modelo do treino tático no Hóquei de Sala

- 2.3.1. Fases da Organização Ofensiva
 - a. Sistemas ofensivos
 - b. Construção de Jogo
 - c. Transição Ofensiva
 - d. Zonas de finalização
- 2.3.2. Fases da Organização defensiva
 - a. Sistemas de Jogo Defensivo
 - b. Tipos de defesa
- 2.3.3. Orientações finais
 - a. Análise de jogo
 - b. Princípios táticos fundamentais

2.3.4. Construção / Preparação / Execução de Modelos de Treino Tático

- a. Ofensivo
 - i. Transição ofensiva após recuperação da bola
 - ii. Situações de superioridade numérica
 - iii. Treino simulado de situações de jogo
- b. Defensivo
 - i. Transição defensiva após perda da bola
 - ii. Treino de técnicas de pressão: alta ou recuada
 - iii. Treino de organização tática defensiva: individual ou zonal
 - iv. Treino simulado de situações de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os diferentes tipos de sistemas ofensivos do Hóquei de Sala e perspetivar a utilização das melhores zonas de finalização nas abordagens ofensivas
- Identificar e explicar as principais formas de organização defensiva e quais os tipos de defesa que podem ser aplicados de acordo com o momento do jogo
- Transmitir aos atletas e explicar os diferentes sistemas de organização ofensiva e defensiva no Hóquei de Sala
- Preparar a análise do jogo e orientar a equipa em função desta avaliação respeitando os princípios táticos fundamentais abordados
- Planear sessões de treino específicas para o desenvolvimento tático ofensivo e defensivo da equipa
- Criar exercícios que combinem a organização tática ofensiva e defensiva, tomada de decisão e contexto real de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe um modelo de treino tático para o Hóquei de Sala, abordando os dois sistemas de jogo (ofensivo e defensivo)
- Utiliza os métodos de análise de jogo e adequa os modelos táticos ofensivos e defensivos mediante o momento e o contexto do jogo
- Perspetiva a orientação dos atletas em contexto de competição fornecendo os ajustes táticos ofensivos e defensivos necessários conforme o momento do jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em grupos de 4 (quatro) elementos, os formandos devem:

- Planear, organizar, implementar e avaliar uma sessão de treino, aplicando um dos modelos de treino (selecionado pelo formador), aos restantes formandos, com a duração de 1 hora, contemplando:
 - Uma das seguintes fases de organização: ofensiva ou defensiva;
 - O treino do canto curto.
- No final do treino todos os formandos devem reunir e debater sobre a bloco de treino apresentado e a sua aplicação, nomeadamente, se o objetivo foi cumprido e que alterações poderiam ter sido feitas para otimizar os exercícios. Este momento serve como partilha de ideias por parte dos formandos, sendo que é responsabilidade do formador avaliar as intervenções e o grau da sua pertinência.

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Hóquei Grau II e o mínimo de 6 anos de experiência como treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Treino de guarda-redes II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. PREPARAÇÃO GLOBAL DO GUARDA-REDES DE HÓQUEI	2h	1h/0/1h
3.2. TÉCNICA ESPECÍFICA DE GUARDA-REDES	4h	0/2h/2h
3.3. ESTRATÉGIAS TÁTICAS E POSICIONAMENTO	4h	0/2h/2h
Total	10h	1h/4h/5h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Preparação global do guarda-redes de hóquei

- 3.1.1. Perfis e características de um guarda-redes eficaz
- 3.1.2. Treino físico específico
 - a. Exercícios de flexibilidade, agilidade e força explosiva
 - b. Prevenção de lesões e reforço muscular
- 3.1.3. Análise de desempenho e *feedback*
 - a. Utilização de vídeo-análise para correção de erros
 - b. *Feedback* contínuo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a função e responsabilidade do guarda-redes dentro da equipa
- Identificar os perfis e características de um guarda-redes eficaz
- Aplicar exercícios específicos de treino físico, incluindo flexibilidade, agilidade e força explosiva
- Implementar estratégias de prevenção de lesões e reforço muscular
- Utilizar vídeo-análise para a correção de erros e evolução ao longo da época
- Fornecer *feedback* contínuo para otimizar o desempenho individual e a evolução do guarda-redes ao longo da época

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta relatório detalhado sobre o perfil e características de um guarda-redes analisado
- Demonstra exercícios específicos de treino físico
- Simula uma sessão de *feedback* individual baseada em vídeo-análise
- Propõe um plano de desenvolvimento contínuo para um guarda-redes ao longo da época

SUBUNIDADE 2.

3.2. Técnica específica de guarda-redes

- 3.2.1. Erros mais comuns, *Feedback* e Correções da Execução Técnica.
 - a. Defesa save-clear
 - b. Defesa no solo
 - i. Mergulho para a direita
 - ii. Mergulho para a esquerda

- c. Bloqueio de pernas juntas
- d. Deslize/situação de 1x1
- e. Deslize para a direita
- f. Deslize para a esquerda
- g. Defesa do canto curto (Logging)
- h. Defesa da grande penalidade
- i. Defesa do livre direto

3.2.2. Aplicação dos gestos técnicos mediante o contexto de jogo

3.2.3. Bloco de treino do gesto técnico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e explicar as diferentes formas de defesa associadas à componente técnica da posição de guarda-redes e de que forma devem ser utilizadas consoante o tipo de lance de jogo
- Identificar, enumerar e observar os erros mais comuns associados à execução técnica específica do guarda-redes
- Identificar o *feedback* adequado para corrigir erros e otimizar a execução técnica
- Fornecer *feedback* ajustado às necessidades do atleta para otimizar a aprendizagem do gesto técnico
- Identificar o nível de aprendizagem do guarda-redes e adaptar o ensino do gesto técnico
- Planear blocos de treino específicos para o desenvolvimento dos gestos técnicos do guarda-redes
- Adaptar os exercícios às necessidades individuais e coletivas da equipa
- Criar exercícios que combinem técnica, tomada de decisão e contexto real de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora modelos de treino para a posição de guarda-redes que abordem as componentes técnicas. Planeia progressões pedagógicas para cada técnica específica de guarda-redes, adequadas ao nível de cada atleta
- Apresenta capacidade de correção e aperfeiçoamento dos gestos técnicos do guarda-redes
- Aplica estratégias de correção eficazes durante a execução dos gestos técnicos
- Utiliza *feedback* variado (verbal, visual, sensorial) conforme a fase de aprendizagem
- Apresenta capacidade de correção e aperfeiçoamento dos gestos técnicos do guarda-redes
- Elabora blocos de treino estruturados para ensinar e aperfeiçoar os gestos técnicos
- Demonstra conhecimento na escolha dos exercícios para a progressão do treino técnico
- Demonstra capacidade de integrar a técnica no contexto tático e competitivo
- Introduce variabilidade nos exercícios para estimular a adaptação e a automatização dos gestos
- Demonstra capacidade de integrar a técnica no contexto tático e competitivo do hóquei em campo

SUBUNIDADE 3.

3.3. Estratégias táticas e posicionamento

3.3.1. Posicionamento em diferentes momentos do jogo

- a. Cantos curtos
- b. Grandes penalidades
- c. Posse de bola da equipa adversária

3.3.2. Jogar fora da baliza

3.3.3. Leitura do Jogo

3.3.4. Comunicação com a defesa

3.3.5. Erros mais comuns, *feedback* e correções da execução técnica

3.3.6. Construção / Preparação / Execução de modelos de treino de tática de guarda-redes

- a. Treino simulado de situações de jogo
- b. Treino de execução de bolas paradas (canto curto e grande penalidade)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir as diferentes formas táticas em que o guarda-redes pode jogar fora da baliza e contextualizar esta ação com um determinado momento de jogo • Identificar, enumerar e observar os erros mais comuns associados à tática específica do guarda-redes • Identificar o <i>feedback</i> adequado para corrigir erros e otimizar a execução tática • Fornecer <i>feedback</i> ajustado às necessidades do atleta para otimizar a assimilação dos conteúdos táticos • Identificar e explicar as principais formas de posicionamento a adotar mediante os diferentes momentos de jogo • Planear sessões de treino específicas para o desenvolvimento tático do guarda-redes 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora modelos de treino para a posição de guarda-redes que abordem as componentes táticas • Orienta o guarda-redes nas funções táticas a desempenhar e qual o momento adequado para jogar fora da baliza • Concebe um modelo de treino tático para o guarda-redes contemplando os diferentes momentos de jogo • Orienta o guarda-redes em contexto de competição fornecendo os ajustes táticos necessários conforme o momento do jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em grupos de 4 (quatro) elementos, os formandos devem:

- Planear e implementar uma sessão de treino de guarda-redes com duração de 00h45:
 - O treino deve conter dois aspetos técnicos (definidos pelo formador) e um exercício que contemple uma componente tática.
- No final do treino todos os formandos devem reunir e debater sobre o plano de treino apresentado, nomeadamente, se o objetivo foi cumprido e que alterações poderiam ter sido feitas para otimizar os exercícios. O carácter deste momento serve como partilha de ideias por parte dos formandos, sendo que é da responsabilidade do Formador de avaliar as intervenções e o grau da sua pertinência.

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Hóquei Grau II e o mínimo de 6 anos de experiência como treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Planeamento e organização da época desportiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. FASES DO PLANO DE CONSTRUÇÃO E GESTÃO DE UMA EQUIPA DE HÓQUEI	4h	4h/0/0
4.2. PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO DO TREINO E DA COMPETIÇÃO	4h	4h/0/0
4.3. GESTÃO DE EXPECTATIVAS DENTRO DA EQUIPA E DO CLUBE	2h	2h/0/0
4.4. DESCOBERTA DE NOVOS TALENTOS	2h	2h/0/0
Total	12h	12h/0/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Fases do plano de construção e gestão de uma equipa de Hóquei

- 4.1.1. Planeamento e definição da identidade da equipa
 - a. Visão, missão e objetivos da equipa para a época (curto, médio e longo prazo)
 - b. Modelo de jogo e os princípios táticos fundamentais
 - c. Recursos disponíveis (orçamento, infraestruturas, equipa técnica)
 - d. Calendário de treinos, jogos e competições
- 4.1.2. Plano de recrutamento, seleção e gestão do plantel
 - a. Provas de recrutamento e análise de habilidades e performance física e técnico-tática
- 4.1.3. Seleção, organização e gestão da equipa técnica e logística
 - a. Composição da equipa técnica (treinador, adjuntos, preparador físico, fisioterapeuta, analista de jogo)
 - b. Definição de papéis e responsabilidades dentro da equipa técnica
 - c. Planeamento da logística da época (Material desportivo e equipamentos, calendário, treinos, viagens)
- 4.1.4. Implementação do modelo de jogo
 - a. Princípios táticos ofensivos e defensivos
 - b. Movimentações coletivas e estratégias específicas
 - c. Padrões para situações de transição, bolas paradas e jogadas ensaiadas
 - d. Simulação de diferentes cenários de jogo
- 4.1.5. Desenvolvimento técnico, tático, físico e mental
 - a. Planeamento de blocos de treino técnico
 - b. Implementação de treinos táticos
 - c. Trabalho da condição física (resistência, velocidade, força, recuperação)
- 4.1.6. Competição e gestão do desempenho
 - a. Análise dos adversários e definição de estratégias específicas
 - b. Gestão da rotação do plantel
 - c. Análise de jogo e estatísticas
 - d. Ajuste dos treinos e das táticas

- 4.1.7.** Gestão de conflitos e adaptação ao longo da época
- Sistema de comunicação
 - Gestão de conflitos entre jogadores e equipa técnica
 - Ajuste do plano de treinos e estratégias
 - Implementação de planos de recuperação
- 4.1.8.** Desenvolvimento contínuo e avaliação
- Avaliações periódicas do desempenho individual e coletivo
 - Estratégias de treino e jogo
 - Feedback* contínuo e planos de melhoria
 - Planear a próxima época

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, caracterizar, explicar e aplicar cada fase do processo de construção da equipa
- Aplicar metodologias adequadas para cada fase, desde a seleção do plantel até à consolidação da equipa
- Implementar estratégias para a organização e funcionamento da equipa e definir funções dentro da equipa técnica
- Operacionalizar a estrutura logística
- Desenvolver um modelo de jogo adaptado ao plantel disponível
- Definir princípios táticos ofensivos e defensivos ajustados às características da equipa
- Planear a evolução do modelo de jogo ao longo da época
- Gerir o desenvolvimento técnico, tático, físico e mental da equipa
- Elaborar um plano de treino estruturado e adaptável às necessidades da equipa
- Integrar metodologias de preparação física e mental para otimizar o desempenho dos jogadores
- Analisar os adversários e preparar estratégias específicas para cada jogo
- Gerir a rotação do plantel para otimizar o rendimento e prevenir fadiga
- Aplicar um sistema de análise de jogo e estatísticas para avaliar o desempenho
- Ajustar treinos e táticas conforme os resultados da competição
- Gerir eventuais conflitos entre jogadores e equipa técnica
- Ajustar o plano de treinos e estratégias conforme a evolução da época
- Implementar planos de recuperação para lesões e desgaste físico
- Realizar avaliações periódicas do desempenho individual e coletivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica detalhadamente as diferentes fases do processo de construção de uma equipa
- Elabora um plano de recrutamento e gestão do plantel, identificando os perfis de jogadores necessários e escolhendo os critérios de seleção para a formação de um grupo equilibrado
- Planeia um modelo de jogo e estratégia tática
- Define princípios ofensivos e defensivos
- Adapta o modelo de jogo às características do plantel
- Cria um plano de treinos estruturado
- Integra treinos técnicos, táticos, físicos e mentais
- Implementa uma metodologia de progressão do treino ao longo da época
- Simula relatório de análise de adversários e estratégias de jogo, utilizando vídeos ou estatísticas para análise do desempenho da equipa. Aplicação prática de métodos de análise de desempenho
- Elabora plano de rotação do plantel e gestão física e define critérios para a substituição de jogadores e gestão de tempo de jogo
- Realiza ajustes estratégicos e planificação de treinos ao longo da época
- Demonstra competências de gestão e liderança
- Aplica estratégias de comunicação e motivação dentro da equipa
- Simula uma situação de gestão de conflitos e Comunicação Interna
- Elabora plano de recuperação e gestão física
- Elabora um relatório com a avaliação do desempenho individual e coletivo da equipa
- Define objetivos para a próxima época, com base na evolução e necessidades identificadas

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Ajustar estratégias de treino e jogo com base nos resultados e estatísticas
- Fornecer *feedback* contínuo aos jogadores e definir planos de melhoria
- Planear as necessidades para a próxima época com base na evolução da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

SUBUNIDADE 2.

4.2. Planeamento e organização do treino e da competição

- 4.2.1. Princípios fundamentais do planeamento desportivo
 - a. Planeamento na gestão da época
 - b. Definição de objetivos gerais e específicos
 - c. Etapas do planeamento anual
- 4.2.2. Estruturação da época desportiva
 - a. Períodos e fases da época (pré-época, Fase Regular, *play-offs*, pós-época)
 - b. Distribuição das cargas de treino ao longo da época
 - c. Modelos de periodização (tradicional, tática, integrada)
 - d. Periodização dos planos de treino (microciclo, mesociclo e macrociclo) contemplando os domínios técnicos, táticos, físicos e sociocognitivos
- 4.2.3. Organização dos treinos
 - a. Estrutura e tipos de treino (técnico, tático e físico)
 - b. Modelos de treino específicos de cada posição
 - c. Frequência e intensidade dos treinos ao longo da época
 - d. Gestão do esforço e prevenção de lesões
- 4.2.4. Análise do plantel e gestão de recursos humanos
 - a. Seleção e gestão dos jogadores ao longo da época
 - b. Definição de papéis e responsabilidades na equipa técnica
 - c. Comunicação e motivação do grupo
- 4.2.5. Estratégia tática e modelos de jogo
 - a. Modelo de jogo para diferentes adversários
 - b. Análise e ajustes táticos ao longo da época
- 4.2.6. Controlo e monitorização do desempenho
 - a. Métodos de avaliação física, técnica e tática
 - b. Utilização de estatísticas e ferramentas de análise de jogo
 - c. Adaptação do planeamento com base nos resultados obtidos
- 4.2.7. Planeamento e organização da competição
 - a. Gestão do calendário competitivo
 - b. Definição de objetivos por competição
 - c. Planeamento dos jogos
 - d. Definição da estratégia de Jogo
 - e. Estratégias de recuperação entre jogos
- 4.2.8. Recuperação
 - a. Estratégias de recuperação pós-jogo e pós-treino

- b. O descanso e a gestão do *stress*
- 4.2.9. Aspectos psicológicos e motivacionais
 - a. Gestão emocional da equipa e preparação mental
 - b. Estratégias de recuperação entre jogos
 - c. Construção da identidade e coesão da equipa
- 4.2.10. Gestão Administrativa e Logística
 - a. Planeamento de viagens, alojamento e infraestruturas
 - b. Orçamento e gestão financeira da equipa
 - c. Comunicação com os media e envolvimento da comunidade
- 4.2.11. Avaliação final dos objetivos pré-definidos no início da época
- 4.2.12. Planeamento da próxima época

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a importância do planeamento na gestão da época
- Definir objetivos gerais e específicos para a temporada
- Identificar e estruturar as etapas do planeamento anual
- Caracterizar e aplicar os diferentes períodos e fases da época
- Distribuir corretamente as cargas de treino ao longo da época desportiva
- Implementar modelos de periodização adequados
- Planear e executar treinos com diferentes objetivos
- Ajustar a frequência e intensidade dos treinos
- Prevenir lesões e gerir o esforço dos atletas
- Selecionar e gerir jogadores de forma estratégica
- Distribuir papéis e responsabilidades na equipa técnica
- Aplicar estratégias eficazes de comunicação e motivação
- Desenvolver e adaptar modelos de jogo
- Preparar a equipa para enfrentar diferentes adversários
- Ajustar táticas ao longo da época
- Aplicar métodos de avaliação do desempenho
- Utilizar ferramentas estatísticas para análise de jogo
- Ajustar o planeamento com base nos resultados obtidos
- Definir objetivos para cada competição
- Gerir eficazmente o calendário competitivo
- Implementar estratégias de recuperação entre jogos
- Planear a alimentação adequada durante a época
- Aplicar estratégias de recuperação física e mental
- Gerir o descanso e reduzir o *stress*
- Gerir emocionalmente a equipa e preparar mentalmente os atletas
- Construir identidade e coesão da equipa
- Aplicar técnicas de motivação e resiliência
- Planear viagens, alojamento e infraestruturas
- Gerir o orçamento e os recursos financeiros da equipa
- Manter uma comunicação eficaz com os media e a comunidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um plano de periodização anual
- Justifica os objetivos definidos e sua aplicabilidade
- Apresenta um cronograma detalhado da época
- Compara diferentes modelos de periodização
- Ajusta as cargas de treino conforme a fase da época
- Elabora microciclo, mesociclo e macrociclo de treinos
- Aplica estratégias de prevenção de lesões
- Elabora relatórios de monitorização do esforço dos atletas
- Avalia o desempenho individual e coletivo dos jogadores
- Define claramente as funções dentro da equipa técnica
- Elabora relatório sobre estratégias motivacionais utilizadas
- Apresenta um modelo de jogo com princípios claros
- Analisa os jogos e realiza adaptações táticas
- Elabora relatórios de preparação para adversários específicos
- Elabora relatórios de avaliação física, técnica e tática
- Efetua ajustes documentados no planeamento com base em análises
- Elabora plano de competição e gestão de carga de jogos
- Aplica estratégias de rotação de plantel e recuperação
- Analisa o impacto das competições no rendimento dos atletas
- Analisa o impacto da motivação no desempenho da equipa
- Elabora um plano de desenvolvimento e motivação dos jogadores, com estratégias para manter a motivação ao longo da época e para fortalecer a coesão do grupo e Propostas para fortalecimento da identidade e coesão do grupo
- Elabora um plano de gestão logística e financeira
- Identifica os pontos fortes e áreas a melhorar na equipa
- Apresenta dados estatísticos e qualitativos do desempenho da equipa
- Propõe um novo plano de treino e competição

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar o cumprimento dos objetivos estabelecidos no início da época
- Identificar os fatores que influenciaram o desempenho da equipa
- Analisar os indicadores de sucesso da temporada
- Definir novos objetivos estratégicos para a próxima época
- Ajustar a metodologia de treino com base na análise da época anterior
- Desenvolver um plano de ação para evolução contínua da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define metas e estratégias para evolução da equipa
- Elabora relatório de ajustes no modelo de jogo e estrutura da época

SUBUNIDADE 3.

4.3. Gestão de expectativas dentro da equipa e do clube

4.3.1. Definição e importância da gestão de expectativas

4.3.2. Impacto das expectativas mal geridas no desempenho da equipa

4.3.3. Formas de comunicação / Gestão de conflitos

a. Atletas

- Gestão de ambições individuais vs. objetivos coletivos
- Papel do treinador no equilíbrio entre motivação e realismo
- Técnicas para resolução de problemas e adaptação dos objetivos

b. Equipa técnica e direção

- Objetivos institucionais e metas desportivas do clube
- Comunicação eficaz entre treinador, direção e *staff* técnico
- Técnicas para resolução de problemas e adaptação dos objetivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos relativos à gestão de expectativas dos elementos da equipa e caracterizar a importância da gestão de expectativas
- Analisar o impacto das expectativas mal geridas no desempenho da equipa
- Criar um ambiente de relação aberta entre todas as partes integrantes da equipa, tendo sempre em consideração o estatuto/função de cada pessoa.
- Priorizar o diálogo entre atletas, treinadores, delegados e dirigentes para alinhar expectativas e objetivos
- Gerir ambições individuais dos atletas e objetivos coletivos da equipa. Atuar como mediador de expectativas dentro da equipa
- Implementar ferramentas de gestão de expectativas para manter a harmonia no grupo. Equilibrar motivação e realismo dentro da equipa
- Administrar o tempo de jogo e frustrações dos jogadores
- Definir metas e funções claras dentro da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Cria um ambiente de relacionamento aberto entre todas as partes envolvidas
- Estabelece mecanismos de comunicação para prevenir e resolver conflitos internos
- Adapta a comunicação conforme o papel de cada elemento (atleta, treinador, delegado, dirigente)
- Desenvolve estratégias para alinhar as expectativas e evitar frustrações dentro da equipa
- Planeia, organiza e dinamiza reuniões de alinhamento com a direção e *staff* técnico, onde são definidos os objetivos desportivos e institucionais, discutidas as metas a curto, médio e longo prazo e ajustadas as expectativas entre desempenho e desenvolvimento da equipa
- Efetua registos de reuniões com a direção e *staff* técnico e comunicados Internos sobre decisões estratégicas

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Utilizar ferramentas de comunicação para alinhamento interno
- Identificar conflitos gerados por expectativas desalinhas
- Aplicar técnicas para resolução de problemas
- Manter a coesão da equipa em momentos de crise
- Identificar os objetivos institucionais e metas desportivas do clube
- Estabelecer uma comunicação eficaz com a direção e *staff* técnico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora plano de objetivos da equipa, com a definição de metas coletivas e individuais para a época e as estratégias para alcançar os objetivos estabelecidos
- Efetua relatórios de *feedback* e avaliação de desempenho com a análise periódica sobre evolução dos atletas e da equipa
- Aplica técnicas de resolução de conflitos
- Promove um ambiente positivo e coeso
- Avaliação e ajuste contínuo das expectativas
- Revisão periódica dos objetivos estabelecidos
- Ajuste das expectativas com base nos resultados e evolução da equipa
- Comunicação eficaz sobre mudanças de estratégia e metas

SUBUNIDADE 4.

4.4. Descoberta de novos talentos

- 4.4.1. Conceito de talento no Hóquei
 - a. Definição de talento desportivo
 - b. Fatores que influenciam o desenvolvimento do talento (físicos, técnicos, táticos, psicológicos e sociais)
- 4.4.2. Indicadores de talento
 - a. Critérios físicos (agilidade, velocidade, força, resistência)
 - b. Habilidades técnicas (controlo de bola, passe/recepção, remate, *drible*, posicionamento)
 - c. Inteligência tática (tomada de decisão, leitura de jogo, movimentação sem bola)
 - d. Competências psicológicas (resiliência, mentalidade competitiva, reação à pressão)
- 4.4.3. Métodos de *scouting* e identificação de talento nos escalões de formação
 - a. Observação e registo de desempenho
 - b. Testes físicos e técnicos para avaliação do potencial
 - c. Importância da análise de dados estatísticos e vídeo-análise
 - d. Comparação entre jogadores da mesma faixa etária e diferentes contextos
- 4.4.4. Desenvolvimento e progressão do talento
 - a. Características do talento em cada escalão etário
 - b. Planificação do treino ajustada ao desenvolvimento do atleta
- 4.4.5. Enquadramento do talento na equipa
 - a. Processos de integração de jovens talentos em equipas seniores
 - b. Gestão de expectativas do atleta, treinadores e pais
 - c. Criação de um ambiente favorável ao crescimento desportivo
- 4.4.6. Acompanhamento a médio e longo prazo
 - a. Planos de desenvolvimento individualizados
 - b. Monitorização contínua do desempenho e progressão
 - c. Gestão do talento para evitar *burnout* ou desistência precoce

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais indicadores de talento e relacionar estes aspetos com a análise de um potencial talento para a modalidade de Hóquei, na vertente de campo e sala
- Observar jovens nos escalões de formação e interpretar o seu potencial de acordo com o escalão onde jogam
- Enquadrar jovens talentos no seio da equipa tendo em consideração as suas características técnicas e táticas e o escalão etário em que jogam
- Elaborar uma planificação a médio-longo prazo de forma a garantir o desenvolvimento do atleta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diagnostica jovens talentos da modalidade de hóquei, tanto na vertente de campo como de sala
- Orienta os jovens talentos através do seu enquadramento no clube e também com os companheiros da equipa
- Concebe programas de desenvolvimento de médio-longo prazo que potenciem jogadores de especial talento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito
- Em grupos de 4 (quatro) elementos e perante um cenário fictício, os formandos devem elaborar:
 - Plano de construção e gestão de uma equipa de hóquei;
 - Planeamento e organização do treino e competição;
 - Plano de recuperação e de gestão de fadiga.
- De acordo com o cenário fictício apresentado, cada grupo tem 30 minutos para definir uma ideia do plano a aplicar para cada um dos pontos, sendo que, posteriormente, terá de realizar uma apresentação de 15 minutos do trabalho realizado, sendo que o objetivo desta forma de avaliação é expor e partilhar ideias entre todos. O carácter deste momento serve como partilha de ideias por parte dos formandos, sendo que é da responsabilidade do formador de avaliar as intervenções e o grau da sua pertinência.

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Hóquei Grau II e o mínimo de 6 anos de experiência como treinador em competições oficiais da Federação Portuguesa de Hóquei

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Observação e análise do jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. PARÂMETROS GERAIS DE OBSERVAÇÃO DE HABILIDADES NUM JOGO DE HÓQUEI	5h	2h/1h/2h
5.2. INTRODUÇÃO AOS MÉTODOS DE ANÁLISE	5h	2h/1h/2h
Total	10h	4h/2h/4h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Parâmetros gerais de observação de habilidades num jogo de Hóquei

- 5.1.1. Parâmetros táticos: formação tática, transições, apoio, pressão e marcação
- 5.1.2. Parâmetros técnicos: passe, receção, finalização e condução de bola
- 5.1.3. Parâmetros físicos: resistência e condicionamento, velocidade e aceleração e força
- 5.1.4. Parâmetros psicológicos e comportamentais: concentração e foco, comunicação, atitude e resiliência
- 5.1.5. Parâmetros do adversário: organização defensiva e ofensiva, pontos fortes e fracos e movimentações
- 5.1.6. Parâmetro estatísticos: golos marcados e sofridos, oportunidades de golo, bolas perdidas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais parâmetros táticos, técnicos, físicos, psicológicos e estatísticos na observação de um jogo de hóquei

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, enumera e descreve corretamente, os diferentes parâmetros de análise de um jogo, relacionando-os com o desempenho dos jogadores e da equipa

SUBUNIDADE 2.

5.2. Introdução aos métodos de análise

- 5.2.1. Tipos de análise
- 5.2.2. Análise quantitativa
 - a. Aspectos individuais
 - b. Aspectos coletivos
- 5.2.3. Análise qualitativa
 - a. Aspectos técnicos
 - b. Aspectos táticos
 - c. Aspectos físicos e mentais
- 5.2.4. Ferramentas e métodos de análise
 - a. Análise de vídeo
 - b. Análise em tempo real
- 5.2.5. *Feedback* após análise – Preparação para, durante e após o jogo
 - a. Plano de jogo

- b. Palestra prévia ao jogo
- c. Intervenção durante o jogo e descontos de tempo
- d. Reflexão pós-jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar e explicar os tipos de análise que existem
- Descrever os aspetos associados à análise qualitativa e os relativos à análise quantitativa
- Avaliar a precisão dos passes, receção, finalização e condução de bola no contexto da observação de habilidades técnicas
- Aplicar técnicas de análise para avaliar a formação tática, transições, apoio, pressão e posicionamento da equipa
- Interpretar os aspetos físicos e de condicionamento dos jogadores, incluindo resistência, velocidade, aceleração e força
- Analisar fatores psicológicos e comportamentais, como concentração, comunicação, tomada de decisão e resiliência
- Examinar a organização defensiva e ofensiva do adversário, identificando pontos fortes e fracos
- Identificar as ferramentas e diferentes métodos de análise
- Registrar e interpretar estatísticas do jogo, como golos marcados e sofridos, oportunidades criadas e perdas de bola
- Adotar estratégias de preparação para os jogos fundamentadas nas análises efetuadas em diferentes fases (pré, durante e pós jogo)
- Comunicar de forma criteriosa e cuidada nas diferentes fases de preparação, decorrer e depois do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica métodos de análise quantitativa e qualitativa para a interpretação do desempenho da equipa e dos adversários
- Demonstra capacidade de observação crítica na avaliação da organização ofensiva e defensiva das equipas
- Utiliza técnicas de observação estruturadas para identificar ajustes táticos e técnicos ao longo do jogo.
- Analisa e justifica a influência da condição física e psicológica dos jogadores no seu rendimento durante a partida
- Aplica a análise de vídeo para rever jogadas, avaliar decisões táticas e identificar melhorias para a equipa.
- Utiliza dados estatísticos para fundamentar a análise do jogo e sugerir melhorias na estratégia da equipa
- Prepara a estratégia dos jogos e, por consequência, da competição, de forma metódica e organizada com o apoio das análises realizadas
- Organiza a estratégia da equipa decorrente das análises efetuadas antes, durante e após os jogos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito
- Em grupos de 4 elementos, os formandos devem efetuar uma apresentação (duração 30 minutos) e promover um momento de debate (15 minutos), sobre a observação, análise e *feedback* após análise, de dois jogos: um de Hóquei em Campo e o outro de Hóquei de Sala. Devem ser considerados os seguintes itens:

Observação:

- **Tipos de análise:** Definir e diferenciar os tipos de análise utilizados na observação dos jogos de Hóquei;
- **Análise quantitativa:** Identificar os principais indicadores individuais e coletivos analisados;
- **Análise qualitativa:** Identificar e descrever os aspetos técnicos, táticos, físicos e mentais considerados na análise qualitativa do jogo;
- **Ferramentas e métodos de análise utilizados.**

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Análise Prática:

- **Aspetos individuais:** Identificar e avaliar o desempenho de um jogador em termos de estatísticas quantitativas e qualitativas;
- **Aspetos coletivos:** Identificar padrões táticos da equipa e sugerir melhorias;
- **Erro e oportunidade:** Identificar três erros táticos e sugerir correções;
- **Momentos-chave:** Destacar três momentos decisivos do jogo e justificar a sua relevância.

Feedback após análise:

- Estabelecer a estrutura do *feedback* a ser dado antes, durante e após o jogo.

Debate: Análise e discussão dos trabalhos de grupo apresentados, com o objetivo de expor e partilhar ideias entre todos os formandos, sendo que é da responsabilidade do Formador, de avaliar as intervenções e o grau da sua pertinência.

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Hóquei Grau II e o mínimo de 6 anos de experiência como 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 com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidade mínima para 30 alunos; • Condições ambientais adequadas, nomeadamente de luminosidade, temperatura, ventilação e insonorização; • Disponibilidade de corrente elétrica que permita o uso de equipamentos pessoais em simultâneo, bem como dos equipamentos comuns para utilização dos formadores e necessários ao bom decurso da formação; • Rede de <i>internet</i> para acesso simultâneo de todos os formadores e 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"> • Videoprojetor (1) • Quadro branco (1) • Canetas para quadro branco: <ul style="list-style-type: none"> - Caneta preta ou caneta azul (1) - Caneta vermelha (1) • Computador (1) • Sinalizadores (80) • Bolas (30 no mínimo) – 1 bola para cada formando • <i>Sticks</i> (30 no mínimo) – 1 <i>Stick</i> para cada formando • Coletes (11 da mesma cor) • Balizas (2): <ul style="list-style-type: none"> - No Pavilhão (Medidas: 2m x 3m) - No campo (Medidas: 2,14 m x 3,66m) • Câmara de filmar (2) • Tripé (1) • Equipamento de guarda-redes completo (1)

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.