

Referenciais de Formação
**COMPONENTE
ESPECÍFICA**

GRAU III

HÓQUEI EM PATINS

FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

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

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. <i>COACHING</i> DO TREINADOR DE HÓQUEI EM PATINS	8
2. O TREINADOR E O JOGO DE HÓQUEI EM PATINS	10
3. DETEÇÃO DE TALENTOS DE HÓQUEI EM PATINS	12
4. O MODELO DE FORMAÇÃO DO CLUBE DE HÓQUEI EM PATINS	13
5. OBSERVAÇÃO DE JOGO DE HÓQUEI EM PATINS DE ALTO RENDIMENTO	15
6. TÁTICA INDIVIDUAL E GRUPAL NO HÓQUEI EM PATINS NO ALTO RENDIMENTO	16
7. TÁTICA COLETIVA NO HÓQUEI EM PATINS NO ALTO RENDIMENTO	17
8. SITUAÇÕES ESPECIAIS NO HÓQUEI EM PATINS	19
9. O GUARDA REDES NA ETAPA DE RENDIMENTO	21
10. MODELO DE JOGO NO HÓQUEI EM PATINS	23
11. PLANEAMENTO ESPECÍFICO DO HÓQUEI EM PATINS EM ETAPAS DE RENDIMENTO	25
12. CAPACIDADES MOTORAS NO HÓQUEI EM PATINS NO ALTO RENDIMENTO	26
Organização da Formação	30
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	31
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	31

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. COACHING DO TREINADOR DE HÓQUEI EM PATINS	8
2. O TREINADOR E O JOGO DE HÓQUEI EM PATINS	4
3. DETEÇÃO DE TALENTOS DE HÓQUEI EM PATINS	4
4. O MODELO DE FORMAÇÃO DO CLUBE DE HÓQUEI EM PATINS	2
5. OBSERVAÇÃO DE JOGO DE HÓQUEI EM PATINS DE ALTO RENDIMENTO	4
6. TÁTICA INDIVIDUAL E GRUPAL NO HÓQUEI EM PATINS NO ALTO RENDIMENTO	8
7. TÁTICA COLETIVA NO HÓQUEI EM PATINS NO ALTO RENDIMENTO	16
8. SITUAÇÕES ESPECIAIS NO HÓQUEI EM PATINS	8
9. O GUARDA REDES NA ETAPA DE RENDIMENTO	4
10. MODELO DE JOGO NO HÓQUEI EM PATINS	10
11. PLANEAMENTO ESPECÍFICO DO HÓQUEI EM PATINS EM ETAPAS DE RENDIMENTO	8
12. CAPACIDADES MOTORAS NO HÓQUEI EM PATINS NO ALTO RENDIMENTO	24
Total	100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. *Coaching* do treinador de Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. DAS TAREFAS DE GESTÃO À GESTÃO DAS TAREFAS	2	1/1
1.2. GESTÃO DE CONFLITOS	2	1/1
1.3. GESTÃO DA CARREIRA DESPORTIVA	2	1/1
1.4. COMUNICAÇÃO DO TREINADOR	2	1/1
Total	8	4 / 4

SUBUNIDADE 1.

1.1. Das tarefas de gestão à gestão das tarefas

- 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
 - a. O projeto do treinador
- 1.1.7. Recursos humanos
 - a. Gestão dos recursos humanos
 - b. Uma equipa eficaz
- 1.1.8. Organização, orientação, avaliação e controlo
 - a. A gestão do tempo nas tarefas
 - b. O registo das tarefas
- 1.1.9. Formação e acompanhamento de praticantes desportivos
 - a. Qualidade da formação
 - b. As etapas de formação
 - c. “Modelação” do hoquista em cada etapa
 - d. Os talentos desportivos
- 1.1.10. Os diferentes tipos de relacionamento do treinador
- 1.1.11. A gestão das rotinas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os conceitos de treino para os diversos escalões etários
- Selecionar as tarefas de treinador em função do grupo
- Planificar um conjunto de ações a executar em grupos de trabalho diferentes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve capacidades e estratégias para comunicar e gerir atletas de alto rendimento
- Identifica as tarefas e competências próprias
- Decide toda a gestão das suas funções, de que é único responsável

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

1.2. Gestão de conflitos

1.2.1. Conceitos de liderança e gestão da equipa técnica

1.2.2. Estratégias de gestão de conflitos na equipa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, interpretar e distinguir os conceitos de liderança e gestão

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e adota estratégias de gestão de conflitos de equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

1.3. Gestão da carreira desportiva

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar a problemática inerente à gestão de carreiras desportivas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perspetiva e planeia o desenvolvimento de estratégias das carreiras desportivas mediante vários contextos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 4.

1.4. Comunicação do treinador

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 mass media

1.4.6. Desenvolvimento de competências de comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e interpretar os diversos domínios da comunicação do treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica diferentes estratégias de comunicação durante os vários momentos do processo de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III ou Mestre em psicologia do Desporto

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. O treinador e o jogo de Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. FUNÇÕES E TAREFAS DO TREINADOR DE RENDIMENTO DE HÓQUEI EM PATINS	1	1/0
2.2. PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA DO JOGO	1	1/0
2.3. PLANIFICAÇÃO TÁTICA DO JOGO	2	2/0
Total	4	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Funções e tarefas do treinador de rendimento de Hóquei em Patins

- 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
 - a. No treino
 - b. No jogo
 - c. No modelo de jogo
- 2.1.5. Formação das equipas técnicas
 - a. Estruturação, definição de funções e responsabilidades

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e perspetivar todas as funções de um treinador de hóquei em patins na etapa de alto rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Operacionaliza e estabelece ligações entre as várias tarefas do treinador

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

2.2. Planificação estratégica do jogo

- 2.2.1. Conceptualizar cenários de jogo
 - a. Estruturação dos treinos em função do jogo da própria equipa ou da equipa adversária
- 2.2.2. Recolha de dados
 - a. Conhecimento da equipa adversária, pista e circunstâncias em que a competição vai desenrolar
- 2.2.3. Plano estratégico/tático
 - a. Orientação geral do jogo coletivo, adaptação dos métodos de jogo, planeamento das ações e constituição da equipa
- 2.2.4. Reconhecimento do adversário – reunião de preparação do jogo
- 2.2.5. As horas que antecedem o jogo
 - a. A concentração, reunião final de preparação do jogo, aquecimento para o jogo, as últimas palavras

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona as variáveis de comportamento dos seus jogadores no contexto das alterações da atuação do adversário ou da competição
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. Planificação tática do jogo

- 2.3.1. Aspetos fundamentais da planificação tática
 - a. Responsabilidade do treinador vs jogadores
- 2.3.2. Direção da equipa durante o jogo
 - a. Substituições
 - b. Gerir o banco de suplentes
- 2.3.3. Comunicação durante o jogo
 - a. Informações durante o jogo
 - b. Time-out
 - c. Intervalo
 - d. Preparação para a 2ª parte
- 2.3.4. Direção da equipa após o final do jogo
 - a. Avaliação/comunicação pós jogo
 - b. Avaliação/comunicação no treino seguinte

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planeia um conjunto de soluções que pode por em prática ajustada à evolução do jogo, à competição à equipa que tem pela frente
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Deteção de talentos de Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. CARACTERIZAÇÃO GENÉRICA DO TALENTO NO HÓQUEI EM PATINS	3	3/0
3.2. INDICADORES METODOLÓGICOS DE DETEÇÃO E SELEÇÃO DE TALENTOS	1	1/0
Total	4	4 / 0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Caracterização genérica do talento no hóquei em patins

3.1.1. Noção de talento aplicado ao Hóquei em Patins

3.1.2. Deteção, identificação, seleção e desenvolvimento dos talentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar um talento desportivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e seleciona talentos no hóquei em patins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

3.2. Indicadores metodológicos de deteção e seleção de talentos

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar os constrangimentos inerentes à seleção de talentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza um modelo de deteção seleção e desenvolvimento de talentos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. O modelo de formação do clube de Hóquei em Patins

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. PAPEL DA COORDENAÇÃO	0h30	0h30/0
4.2. DEFINIÇÃO DO MODELO DA FORMAÇÃO	1	1/0
4.3. COORDENADOR TÉCNICO	0h30	0h30/0
Total	2	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Papel da coordenação

4.1.1. Objetivos da coordenação da formação

4.1.2. Benefícios da coordenação da formação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a importância da coordenação nos escalões de formação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e planeia e descreve um correto modelo de formação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

4.2. Definição do modelo da formação

4.2.1. Avaliação inicial do clube

4.2.2. Modelo organizacional

4.2.3. Plano estratégico da formação

a. Área desportiva

b. Recursos humanos e materiais

c. Equipas e atletas

4.2.4. Modelo de jogo

4.2.5. Modelo de jogador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, interpretar e elaborar modelos de formação ajustados aos diferentes contextos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prepara e planeia um modelo de formação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

4.3. Coordenador técnico

- 4.3.1. Função do coordenador técnico
- 4.3.2. Principais características do coordenador técnico
- 4.3.3. Treinadores
- 4.3.4. Regulamento interno

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretar e executar o papel do coordenador técnico 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabelece a ligação entre os conceitos teóricos e a aplicação prática de toda a estruturação e implementação do modelo de formação
---	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Observação de jogo de hóquei em patins de alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. OBSERVAÇÃO DO JOGO	4	4/0
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Observação do jogo

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a importância da observação do jogo para a elaboração do plano de treino e de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Observa, identifica e caracteriza ações de jogo através de *softwares* de análise e/ou de edição de vídeo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Tática individual e grupal no hóquei em patins no alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA E DEFENSIVA	4	2/2
6.2. TÁTICA GRUPAL OFENSIVA E DEFENSIVA	4	2/2
Total	8	4/4

SUBUNIDADE 1.

6.1. Tática individual ofensiva e defensiva

- 6.1.1. Posições específicas
 - a. Características e exigências
 - b. Análise das ações técnico-táticas por posição
- 6.1.2. Treino específico individual
 - a. Por posições/ funções

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as necessidades individuais e específicas de cada atleta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia o treino de acordo com a especificidade do jogador e da posição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

6.2. Tática grupal ofensiva e defensiva

- 6.2.1. Relação das posições dos jogadores
- 6.2.2. Especialização de emparelhamentos
- 6.2.3. Treino específico por setores ou emparelhamentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar as relações existentes entre atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece situações de treino e/ou jogo onde otimiza as relações grupais da sua equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Tática coletiva no hóquei patins de alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. MÉTODOS DE JOGO OFENSIVO AVANÇADOS	4	2/2
7.2. MÉTODOS DE JOGO DEFENSIVO AVANÇADOS	4	2/2
7.3. CONTRA-ATAQUE E TRANSIÇÕES OFENSIVAS	4	2/2
7.4. SITUAÇÕES ESTRATÉGICAS	4	2/2
Total	16	8/8

SUBUNIDADE 1.

7.1. Métodos de jogo ofensivo avançados

- 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 4ª jogador
- 7.1.6. Ataque de curta duração
- 7.1.7. 2º Ataque, após ganhar a 2ª bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar um sistema de jogo (ofensivo) tendo em conta os princípios e pressupostos inerentes ao mesmo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e operacionaliza as ações táticas em função das situações apresentadas pela equipa adversária

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

7.2. Métodos de jogo defensivo avançados

- 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)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Elaborar um sistema de jogo (defensivo) tendo em conta os princípios e pressupostos inerentes ao mesmo 	<ul style="list-style-type: none"> Planeia e operacionaliza as ações táticas em função das situações apresentadas pela equipa adversária
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 3.

7.3. Contra-ataque e transições ofensivas

7.3.1. 3x1

7.3.2. 4x2

7.3.3. 4x3

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os diferentes tipos de contra-ataque que se podem usar na competição 	<ul style="list-style-type: none"> Conceptualiza contra-ataques e transições ofensivas
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 4.

7.4. Situações estratégicas

7.4.1. Preparação de ações tática do ponto de vista estratégico

7.4.2. Estratégia e controlo do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Definir Estratégia de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora uma estratégia de jogo
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Situações especiais no hóquei em patins

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. BOLAS DE SAÍDA E LIVRES INDIRETOS	2	1 / 1
8.2. PENALTIES E LIVRES DIRETOS	2	1 / 1
8.3. MOMENTOS PARTICULARES DO JOGO	4	2 / 2
Total	8	4 / 4

SUBUNIDADE 1.

8.1. Bolas de saída e livres indiretos

- 8.1.1. Caracterização
- 8.1.2. Objetivos
- 8.1.3. Métodos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e planeia o treino de bolas de saída e livres indiretos em função das características apresentadas pela equipa adversária

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

8.2. Penaltis e livres diretos

- 8.2.1. Caracterização
- 8.2.2. Métodos de treino
- 8.2.3. Preparação dos atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a especificidade dos Penaltis e Livres diretos
- Perspetivar o treino de penaltis e Livres diretos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e planeia o treino de Penaltis e Livres diretos em função do guarda-redes apresentado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

8.3. Momentos particulares do jogo

8.3.1. Situação 5x4 – ataque

8.3.2. Situação 5x4 – Defesa

8.3.3. Situação 4x5 – Ataque

8.3.4. Situação 4x5 - Defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os momentos particulares do jogo
- Identificar os pontos fracos e fortes de cada momento particular do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perspetiva a aplicação de situações de 5x4 e 4x5
- Planeia o treino de situações de 5x4 e 4x5

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. O guarda-redes na etapa de Rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. O GUARDA-REDES NA ETAPA DE RENDIMENTO	1	1 / 0
9.2. TREINO ESPECÍFICO DO GR NA ETAPA DE RENDIMENTO	1	1 / 0
9.3. O PLANEAMENTO DO TREINO ESPECÍFICO DO GR DA ETAPA DE RENDIMENTO	2	0 / 2
Total	4	2 / 2

SUBUNIDADE 1.

9.1. O guarda-redes na etapa de rendimento

- 9.1.1. Desenvolvimento de competências psicológicas
- 9.1.2. Tática do GR
- 9.1.3. Tática GR/jogadores de campo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e relacionar as competências psicológicas e táticas do guarda-redes com a tática dos jogadores de campo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adota uma estratégia que molda o GR ao modelo de jogo utilizado, ou que molda o modelo ao GR
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 2.

9.2. Treino específico do GR na etapa de rendimento

- 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>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e planear as várias dimensões do treino de guarda-redes na etapa de rendimento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepara, planeia e executa uma sessão de treino para um guarda-redes de competição contemplando as várias dimensões do seu treino
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 3.

9.3. O planeamento do treino específico do GR da etapa de rendimento

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e planear as várias dimensões do treino de guarda-redes na etapa de rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Modelo de jogo no hóquei em patins

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. CONSTRUÇÃO DO MODELO DE JOGO	2	2 / 0
10.2. CONSTITUINTES DO MODELO DE JOGO	2	2 / 0
10.3. APLICAÇÃO PRÁTICA	6	2 / 4
Total	10	6 / 4

SUBUNIDADE 1.

10.1. Construção do modelo de jogo

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as condicionantes do modelo de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece ligações entre o modelo de jogo e os seus fatores condicionantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

10.2. Constituintes do modelo de jogo

- 10.2.1. Fases do jogo
- 10.2.2. Princípios do jogo
- 10.2.3. Sub princípios do jogo
- 10.2.4. Situações especiais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e perspetivar a estrutura de um modelo de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um modelo de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

10.3. Aplicação prática**10.3.1. Análise de modelos de jogo****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e relacionar os princípios de diferentes modelos de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desconstrói um modelo de jogo para perceber os fundamentos que lhe são inerentes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Planeamento específico do hóquei em patins em etapas de rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
11.1. MODELOS DE PLANEAMENTO	4	4 / 0
11.2. APLICAÇÃO PRÁTICA	4	4 / 0
Total	8	8 / 0

SUBUNIDADE 1.

11.1. Modelos de planeamento

- 11.1.1. Periodização tática
- 11.1.2. Modelo ATR
- 11.1.3. Modelo estruturado
- 11.1.4. Modelo para competição concentrada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estabelecer ligações com os conteúdos gerais e aplicação prática em contextos específicos de hóquei em patins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia uma época ou segmento de época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

11.2. Aplicação prática

- 11.2.1. Desenvolvimento e análise de planeamentos de treino de equipas de diferentes níveis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos de planeamento com no treino de alto rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Ajusta o tipo de planeamento à fase de competitiva ou aos objetivos do clube

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Capacidades Motoras no hóquei em patins no alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
12.1. O TREINO ESPECÍFICO NO HÓQUEI EM PATINS	2	2/0
12.2. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO NO HÓQUEI EM PATINS	2	2/0
12.3. O AQUECIMENTO	2	2/0
12.4. A RECUPERAÇÃO	1	1/0
12.5. LESÕES	1	1/0
12.6. DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA NO HÓQUEI EM PATINS	4	2/2
12.7. DESENVOLVIMENTO DA FORÇA NO HÓQUEI EM PATINS	4	2/2
12.8. DESENVOLVIMENTO DA VELOCIDADE NO HÓQUEI EM PATINS	4	2/2
12.9. DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE NO HÓQUEI EM PATINS	4	2/2
Total	24	16 / 8

SUBUNIDADE 1.

12.1. O treino específico no hóquei em patins

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender a influencia da manipulação das variáveis de treino na fisiologia dos jogadores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Preparara e planeia exercícios e unidades de treino de acordo com o objetivo fisiológico proposto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

12.2. Avaliação e controlo do treino no Hóquei em Patins

- 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. Monitorização das cargas externa e interna do jogo e do treino
- 12.2.4. Exemplos de baterias de testes específicos para o Hóquei em Patins

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar o que são as cargas internas e externas de treino, como se pode monitorizar e como se pode avaliar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora protocolos de monitorização das cargas consoante os recursos materiais existentes nos clubes
- Identifica e aplica testes específicos da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 3.

12.3. O aquecimento

- 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
 - a. Aquecimento com patins
 - b. Aquecimento sem patins
 - c. Aquecimento geral
 - d. Aquecimento específico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e a importância do aquecimento
- Distinguir planejar os vários tipos de aquecimento específicos dos Hóquei em Patins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza, prepara e planeia os diversos métodos de aquecimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 4.

12.4. A recuperação

- 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
 - a. Hidratação
 - b. Alimentação
 - c. Suplementação
 - d. Hidroterapia
 - e. Massagens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Distinguir as várias estratégias de recuperação e de gestão das cargas 	<ul style="list-style-type: none"> Coordena os vários métodos de recuperação com o planeamento das sessões de treino e dos microciclos
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 5.

12.5. Lesões

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Planeia o treino agregando os métodos para reduzir o risco de lesões Estabelece protocolos de retorno à prática após lesão
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 6.

12.6. Desenvolvimento da Resistência no hóquei em patins

12.6.1. Resistência específica com Patins

12.6.2. Resistência sem patins

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Estabelece a ligação entre o conhecimento desta capacidade física e o seu treino na modalidade específica de hóquei em patins 	<ul style="list-style-type: none"> Planeia, organiza e desenvolve exercícios e sessões de treino que visam a melhoria desta capacidade no contexto específico do hóquei em patins
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 7.

12.7. Desenvolvimento da Força no hóquei em patins

12.7.1. Força específica com Patins

12.7.2. Força sem patins

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Estabelece a ligação entre o conhecimento desta capacidade física e o seu treino na modalidade específica de hóquei em patins 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Planeia, organiza e desenvolve exercícios e sessões de treino que visam a melhoria desta capacidade no contexto específico do hóquei em patins
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 8.

12.8. Desenvolvimento da Velocidade no hóquei em patins

12.8.1. Velocidade específica com Patins

12.8.2. Velocidade sem patins

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Estabelece a ligação entre o conhecimento desta capacidade física e o seu treino na modalidade específica de hóquei em patins 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Planeia, organiza e desenvolve exercícios e sessões de treino que visam a melhoria desta capacidade no contexto específico do hóquei em patins
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

SUBUNIDADE 9.

12.9. Desenvolvimento da Flexibilidade no hóquei em patins

12.9.1. Flexibilidade específica com Patins

12.9.2. Flexibilidade sem patins

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Estabelece a ligação entre o conhecimento desta capacidade física e o seu treino na modalidade específica de hóquei em patins 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Planeia, organiza e desenvolve exercícios e sessões de treino que visam a melhoria desta capacidade no contexto específico do hóquei em patins
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Fichas de trabalho e avaliações escritas 	

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de hóquei em patins de grau III

c. Organização da Formação



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

Sem critérios adicionais.

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

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

