

Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI

Grau I



Referenciais de FORMAÇÃO HÓQUEI

Grau I



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

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

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



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

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



A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Hóquei Grau I

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Jogo de Hóquei

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

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



O JOGO DE HÓQUEI

SUBUNIDADE 1.

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

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Aprender a Jogar

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

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



APRENDER A JOGAR

SUBUNIDADE 1.

TÉCNICA INDIVIDUAL

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



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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

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

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



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA - Identificar os princípios básicos do treino de guarda-redes - Identificar o equipamento de guarda-redes e sua funcionalidade no jogo - Identificar os regulamentos específicos referentes à posição de guarda-redes - Identificar as diferentes etapas de desenvolvimento no âmbito de treino de guarda-redes	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA - Desenvolve os fundamentos de treino de guarda-redes numa sessão prática - Aplica os regulamentos específicos e classifica determinada ação, em função de uma situação de jogo apresentada - Relaciona as diferentes etapas de formação com base nos estágios de desenvolvimento psico-motor
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS Teste escrito	

SUBUNIDADE 3.

TÁTICA

3.1. Princípios táticos básicos

3.1.1. O ataque

- Movimentação e ocupação racional do espaço (Desmarcação, "passe e corre")

3.1.2. A defesa

- Acompanhamento defensivo
- Defesa individual

3.2. Introdução às situações de cooperação e oposição

3.2.1. Situações de superioridade numérica (2x1, 3x1, 4x2, 3x2, 4x3)

3.2.2. Situações de igualdade numérica

3.2.3. Situações de inferioridade numérica

3.3. Progressão de jogo

3.3.1. 1x0 e 1x1

3.3.2. 3x3 e 4x4 (mini-hóquei)

3.3.3. 6x6 (hóquei de sala)

3.3.4. 7x7 (hóquei em campo)

3.4. Iniciação do canto curto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA - Identificar e descrever os princípios táticos básicos do jogo - Perspetivar a utilização e progressão das situações de cooperação e oposição na aprendizagem do jogo	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA - Aplica os princípios táticos básicos do jogo - Demonstra a utilização e progressão das situações de cooperação e oposição na aprendizagem do jogo
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS Teste escrito	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Evolução do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

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



A EVOLUÇÃO DO JOGO

SUBUNIDADE 1.

HISTÓRIA DO HÓQUEI

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

A RELVA SINTÉTICA E A INOVAÇÃO TECNOLÓGICA DOS MATERIAIS

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito



SUBUNIDADE 3.

A EVOLUÇÃO DAS REGRAS DE JOGO

3.1. Hóquei em Campo

3.2. Hóquei de Sala

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Organização do Hóquei

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

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



A ORGANIZAÇÃO DO HÓQUEI

SUBUNIDADE 1.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HÓQUEI

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral

SUBUNIDADE 2.

FEDERAÇÃO EUROPEIA DE HÓQUEI

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral

SUBUNIDADE 3.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE HÓQUEI

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

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral

SUBUNIDADE 4.**REGULAMENTOS**

4.1. Internacionais

4.2. Nacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a aplicação dos principais regulamentos nacionais e internacionais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral

SUBUNIDADE 5.**PRINCIPAIS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS**

5.1. Jogos Olímpicos

5.2. Campeonatos do Mundo

5.3. Campeonatos da Europa (nações e clubes)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características das principais competições nacionais e internacionais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Hóquei em Portugal

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

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



O HÓQUEI EM PORTUGAL

SUBUNIDADE 1.

APARECIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA MODALIDADE

1.1. Associações e Clubes

1.2. Hóquei Feminino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral

SUBUNIDADE 2.

PARTICIPAÇÕES INTERNACIONAIS

2.1. Seleções nacionais

2.2. Clubes

2.3. Dirigentes

2.4. Oficiais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Carreira do Treinador

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

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



A CARREIRA DO TREINADOR

SUBUNIDADE 1.

ENQUADRAMENTO LEGAL DA CARREIRA DO TREINADOR

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral

SUBUNIDADE 2.

CONDUTA DO TREINADOR

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra a conduta do treinador e as responsabilidades daí resultantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Discussão oral

