



“O Treinador e o Treino de Hóquei em Patins”

Formação de Treinadores de Hóquei em Patins

14, 15, 28 e 29 de setembro 2018

Hélder Antunes



Hélder Antunes

- **Treinador Grau III Hóquei em Patins.**
- **Mestre em Investigação em Atividade Física, Desporto e Saúde.**
- **Professor de Educação Física.**
- **Experiência de 22 anos como treinador:**
 - CP Vila Boa do Bispo, HC Marco, CH Carvalhos , FC Porto, AD Valongo e AP Porto.**
- **Ex DTR adjunto da AP Porto (2011/2012 a 2017/2018).**
- **Ex Seleccionador Distrital AP Porto (2011/2012 a 2017/2018).**
- **Ex Guarda Redes de Hóquei em Patins.**
- **Administrador do Blog THP – Treinadores Hóquei em Patins (www.treinadoreshp.blogspot.com).**

Programa

14 setembro

Novas alterações das Regras de Jogo – Análise e Debate
Documento Orientador do Mini Hóquei – Análise
Possíveis Implicações a nível do treino

15 setembro

Treino do Guarda Redes de Hóquei em Patins



O Treinador e o Treino de Hóquei em Patins

- Comunicado da FPP – 31 agosto de 2018.
- Esclarecimento do Conselho de Arbitragem.
- Principais Alterações às Regras.
- POSSÍVEIS IMPLICAÇÕES AO NÍVEL DO TREINO.
- Documento Orientador Mini-Hóquei.
- Debate



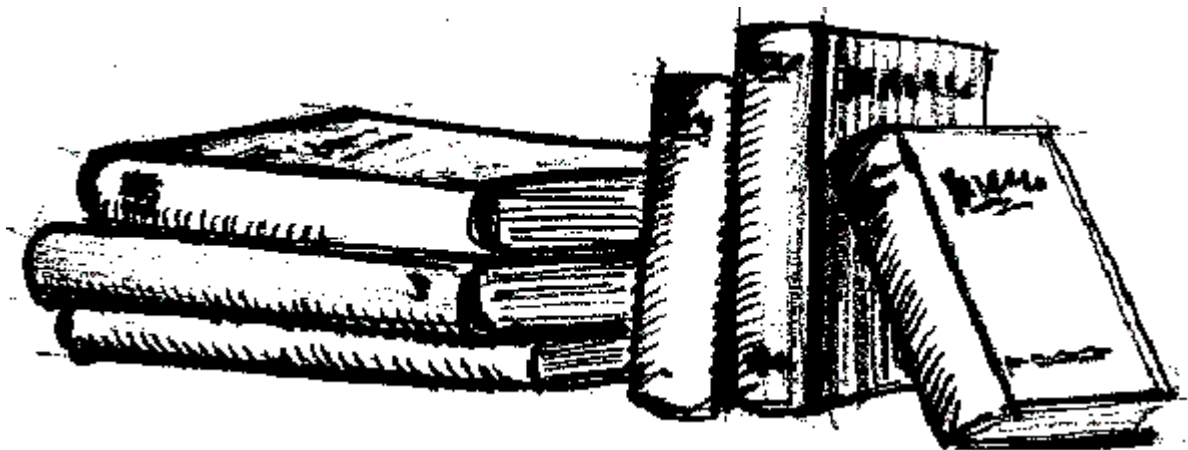
Referências Bibliográficas

Antunes, H. e Camões, J. (2011 a 2018). *Dados recolhidos pela DTR da Associação de Patinagem do Porto entre 2011/2012 e 2017/2018 com a Seleção Distrital do Porto.*

Federação de Patinagem de Portugal (2018). *Comunicado oficial de 3 de agosto de 2018, Lisboa.*

Conselho Nacional Arbitragem Hóquei em Patins (2018). *Documento orientador para a época 2018/2019, Lisboa.*

THP, Blog. *Publicações do Blog Treinadores de Hóquei em Patins, www.treinadoreshp.blospot.com*



O Treinador e o Treino de Hóquei em Patins

Muito Obrigado

Pela vossa paciência e disponibilidade



Hélder Antunes
treinadoreshp@gmail.com



“O Treinador e o Treino de Hóquei em Patins”

15 de setembro

Formação de Treinadores de Hóquei em Patins

14, 15, 28 e 29 de setembro 2018

Hélder Antunes



Hélder Antunes

- **Treinador Grau III Hóquei em Patins.**
- **Mestre em Investigação em Atividade Física, Desporto e Saúde.**
- **Professor de Educação Física.**
- **Experiência de 22 anos como treinador:**
 - CP Vila Boa do Bispo, HC Marco, CH Carvalhos , FC Porto, AD Valongo e AP Porto.**
- **Ex DTR adjunto da AP Porto (2011/2012 a 2017/2018).**
- **Ex Selecionador Distrital AP Porto (2011/2012 a 2017/2018).**
- **Ex Guarda Redes de Hóquei em Patins.**
- **Administrador do Blog THP – Treinadores Hóquei em Patins (www.treinadoreshp.blogspot.com).**

Programa

14 setembro

Novas alterações das Regras de Jogo – Análise e Debate
Documento Orientador do Mini Hóquei – Análise
Possíveis Implicações a nível do treino

15 setembro

Treino do Guarda Redes de Hóquei em Patins



Treino Específico GR HP – Introdução

O treino do GR de Hóquei em Patins deverá ser:

- **Específico**, com um treinador próprio/treinador da equipa.
 - **Integrado**, no próprio treino da sua equipa.
 - **Autónomo**, por vontade do próprio GR (Visualização, GR referência).
- O treino ideal GR será “**EIA**” – **Específico + Integrado + Autónomo??** ←



Considerações Gerais Sobre o Treino Específico do GR



Considerações Gerais Sobre o Treino Específico do GR



- O treino específico de GR (**TEGR**) é **Útil** (cria evolução), **Necessário** (para a evolução do GR) e **Fundamental** (para o sucesso individual e coletivo).
- Adequar o Equipamento do GR ao próprio GR (escalão). Proteção gera Confiança e Confiança gera Motivação.
- O TEGR pode ser lúdico (jogos/brincadeiras).
- A patinagem é fundamental para o GR: Aumenta a mobilidade e destreza dos deslocamentos na baliza. (patinagem normal e sobre 8 rodas).

Considerações Gerais Sobre o Treino Específico do GR



• O treinador deve ter em consideração os seguintes conteúdos quando planeia TEGR:

1. Postura corporal na baliza.
2. Movimentação na área de ação.
3. Gesto técnico de patinagem (entre postes e movimentações).
4. Gestos técnicos dos MS.
5. Gesto técnico do tronco.
6. Gestos técnicos de paragem de bola em sit. de remate (longa/média/curta dist. e corredores laterais ou central).

Considerações Gerais Sobre o Treino Específico do GR



- 7. Gestos técnicos dos MI.**
- 8. Gesto técnico – Transições defesa/ataque.**
- 9. Interceção da bola (quando e como).**
- 10. Defesa parado por antecipação na posição correta ao ângulo de remate.**
- 11. Procedimento nas segundas bolas (recargas).**
- 12. Perfil psicológico (de ação e de reação).**
- 13. Tipo de trabalho de reforço muscular a desenvolver. É importante para o desenvolvimento técnico.**
- 14. Outros conteúdos que o treinador achar relevantes ou importantes.**

Considerações Gerais Sobre o Treino Específico do GR



- Para dois GR's poderemos ter que treinar de forma diferente. O importante são as respostas às dificuldades de cada GR nas suas ações defensivas.
- Ajudar o GR a ter um comportamento de auto critica, para que forneça informações ao treinador (das suas dificuldades), de modo a estruturar ainda melhor o TEGR.
- O GR mais eficaz é o que evita sofrer golos. O GR mais eficiente é o que evita sofrer golos de forma assertiva e com qualidade.

Vídeos Treino Específico GR HP



1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

Treino de GR no Hóquei em Patins – Opiniões

1. Como podemos cativar os jovens atletas a serem GR's?
2. O que é mais importante treinar no jovem GR?
3. As situações táctica devem ser ajustadas em função do GR, ou o GR é que se deve ajustar às opções tácticas dos treinadores e da equipa?
4. Material de GR... Que têm a dizer sobre isto? Como viram a evolução ao longo dos tempos? Estão os GR's demasiadamente protegidos ao nível do equipamento?
5. O que é mais importante ser treinado num GR de hóquei em patins?
6. Qual o perfil psicológico (mental) que deve ter um GR?
7. Um GR que está no banco de suplentes é o destinado a defender bolas paradas a qualquer instante! Já fizeram isso? A Favor?
8. Os aquecimentos dos GR's. Tipo de aquecimento? Treino = Jogo?

Vídeos Treino Específico GR HP



11 12 13 14 15

16 17 18 19 20

O Treinador e o Treino de Hóquei em Patins



Debate / Sugestões

Referências Bibliográficas

Antunes, H. e Camões, J. (2011 a 2018). *Dados recolhidos pela DTR da Associação de Patinagem do Porto entre 2011/2012 e 2017/2018 com a Seleção Distrital do Porto.*

Guimarães, D. (S/D). *Documentação Curso de Treinadores de Hóquei em Patins e Clinic de treinadores de Hóquei em Patins.*

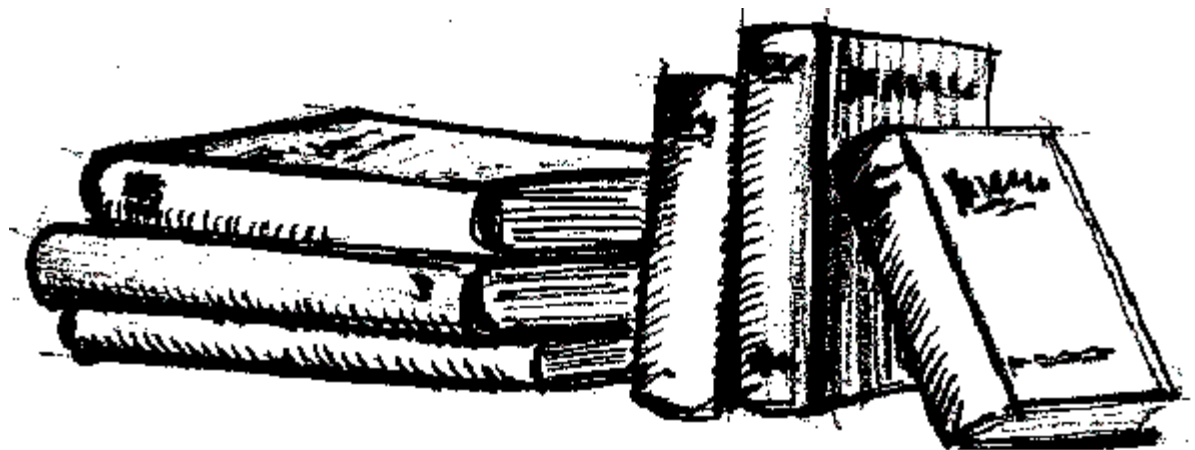
OKPORTERS (S/D). *Vídeo sobre Treino de GR, in www.okporters.net*

Pires, C. e Vitorino, M. (2006). *Treino Específico do GR de H. Patins.* Curso Treinadores de H. Patins Nível III – ANTHP.

Sorio, L (S/D). *Ejercicios de Porteros, in site www.rollertrainer.com*

THP, Blog. *Publicações do Blog Treinadores de Hóquei em Patins, www.treinadoreshp.blospot.com*

Youtube – *Vídeos de treino específico de guarda redes de hóquei em patins de vários autores.*



O Treinador e o Treino de Hóquei em Patins

Muito Obrigado

Pela vossa paciência e disponibilidade



Hélder Antunes
treinadoreshp@gmail.com