

Plano Nacional de Formação de Treinadores

Conteúdos de Formação Específica

Grau 1 - Hóquei

Federação Portuguesa de Hóquei (maio 2012)

Edição

Assunção Pinto

Autoria

Departamento Técnico da FPH

Joana Gonçalves

André Oliveira

Fotos

Federação Portuguesa de Hóquei

Bruno Santos

Jorge Magalhães

Vídeos

Federação Portuguesa de Hóquei

Bruno Santos

Ezequiel Paulón

Colaboração

Bruno Santos

Ezequiel Paulón

Paulo Ferreira

Rui Graça

APRESENTAÇÃO

O desporto, fenómeno social com cerca de dois séculos, tem exigido uma constante burocratização das suas organizações. A evolução não se fez apenas sentir na estruturação dos seus elementos básicos e das suas cúpulas, mas também através de uma constante e muito profunda evolução dos procedimentos físicos exigíveis aos atletas.

O desporto é hoje um contínuo de intervenções de múltiplos agentes que acabaram por formatar conhecimentos indispensáveis a todos que pretendem de alguma forma entrar neste fascinante mundo da prática desportiva.

A organização e sistematização de todos os conhecimentos subjacentes à formação e desenvolvimento das competências dos atletas e das equipas, obriga à assunção do desporto como matéria de ensino.

A relevância das modalidades desportivas e da prática desportiva autónoma do dia a dia dos cidadãos e das comunidades, obrigou a um esforço de sistematização e regulamentação dos conhecimentos e da atividade dos treinadores. Valorizar o desporto é hoje uma tarefa de enorme complexidade, pois o desporto deixou de ser apenas o usufruir de momentos de prazer físico e desfrute da relação social para uma atividade com normas e regras, fases e etapas de formação.

A Federação Portuguesa de Hóquei assume com a mais elevada consciência e empenho a missão de preparar da melhor forma possível todos os seus agentes. Mas, dentro destes, de uma forma muito especial os treinadores, responsáveis máximos não apenas pelos processos de desenvolvimento da modalidade, mas também pelos processos individuais de desenvolvimento de todos os praticantes.

O PNFT apenas pode ser atacado por tardio, pois a sua existência cria segura e garantidamente um outro nível de prática desportiva da sociedade portuguesa.

Neste primeiro Grau as competências exigidas aos agentes desportivos responsáveis pela formação dos jovens jogadores, exigem o domínio das habilidades técnicas e as metodologias de deteção e correção dos erros. Neste sentido, em termos metodológicos, o método de ensino predominante é o expositivo.

Capítulo 1. O Jogo de Hóquei	8
Introdução.....	9
1.1 O Hóquei em Campo (<i>Outdoor</i>)	9
1.2 O Hóquei de Sala (<i>Indoor</i>)	16
1.3 Sumário	22
1.4 Auto – Avaliação.....	22
1.5 Bibliografia Aconselhada	23
Glossário.....	23
Capítulo 2. Aprender a Jogar	24
2.1 Técnica Individual.....	26
2.1.1 Pegas do stick e posições básicas do Hóquei	27
2.1.1.1 Tipos de pega do stick.....	27
2.1.1.2 Posicionamento do corpo	29
2.1.2 Trabalho de pés (<i>footwork</i>)	30
2.1.2.1 <i>Footwork</i> ofensivo	31
2.1.2.2 <i>Footwork</i> defensivo	33
2.1.3 Passe / Receção	35
2.1.3.1 Técnicas básicas de passe.....	35
2.1.3.2 Técnicas básicas de receção.....	41
2.1.4 Técnicas básicas de condução de bola	44
2.1.4.1 Condução lisa.....	44
2.1.4.2 Drible Índio	46
2.1.5 Técnicas básicas de fintas.....	46
2.1.6 Técnicas básicas de desarme	48
2.1.7 Técnicas básicas de remate	50
2.1.8 Exercícios exemplo.....	51
2.2 Introdução à posição de guarda-redes (GR).....	58
2.2.1 Etapas de formação do guarda-redes.....	59
2.2.2 Introdução à componente técnica do guarda-redes	61
2.2.2.1 Posição básica do guarda-redes	61
2.2.2.2 Defesa com a luva.....	62
2.2.2.3 Defesa com os pés.....	63
2.2.2.4 Defesa com as pernas.....	65
2.2.2.5 Defesa com o stick	65
2.2.3 Introdução à componente tática.....	66

2.2.3.1	Posicionamento e movimentação do guarda-redes	66
2.2.3.2	Coordenação do posicionamento da defesa	67
2.2.4	Treino específico do guarda-redes	68
2.2.4.1	Aquecimento	71
2.2.4.2	Exercícios exemplo	72
2.3	Tática.....	76
2.3.1	Princípios táticos básicos.....	76
2.3.1.1	O ataque.....	76
2.3.1.2	A defesa	78
2.3.2	Introdução às situações de cooperação e oposição.....	79
2.3.2.1	Situações de superioridade numérica	79
2.3.2.2	Situações de igualdade numérica.....	81
2.3.2.3	Situações de inferioridade numérica.....	81
2.3.3	Progressão de jogo.....	82
2.3.3.1	1x0 e 1x1 (Iniciação sub-8).....	83
2.3.3.2	3x3 e 4x4 (Mini-Hóquei sub-10).....	84
2.3.3.3	6x6 (Hóquei de Sala sub-12 e sub-14)	89
2.3.3.4	7x7 (Hóquei em Campo sub-12 e sub-14)	92
2.4	Sumário	96
2.5	Autoavaliação	97
2.6	Bibliografia Aconselhada	97
	Glossário.....	98
	Capítulo 3. A evolução do jogo	100
3.1	A História do Hóquei.....	101
3.2	O Hóquei Feminino.....	102
3.3	O Hóquei de Sala (<i>Indoor</i>).....	103
3.4	As primeiras competições internacionais	103
3.4.1	O Hóquei nos Jogos Olímpicos.....	104
3.5	A Relva Sintética e a Inovação Tecnológica dos Materiais	104
3.6	Evolução das Regras de Jogo	106
3.6.1	Evolução das Regras de Hóquei em Campo	107
3.6.2	Evolução das Regras de Hóquei de Sala.....	115
3.7	Sumário	121
3.8	Autoavaliação	122
3.9	Bibliografia Aconselhada	123
	Glossário.....	123
	Capítulo 4. A Organização do Hóquei	125

4.1	Federação Internacional de Hóquei	126
4.2	Federação Europeia de Hóquei	127
4.3	Federação Portuguesa de Hóquei	128
4.4	Regulamentos	129
4.5	Principais Competições Internacionais	131
4.6	Sumário	134
4.7	Autoavaliação	135
4.8	Bibliografia Aconselhada	135
	Glossário.....	135
	Capítulo 5. O Hóquei Em Portugal	137
5.1	O Hóquei em Portugal	138
5.2	O Hóquei em Campo Feminino.....	139
5.3	Participações Internacionais	140
5.3.1	Seleções Nacionais - Hóquei em Campo.....	140
5.3.2	Seleções Nacionais - Hóquei de Sala	142
5.3.3	Clubes	143
5.3.4	Dimensão Internacional	146
5.4	Sumário	148
5.5	Autoavaliação	149
5.6	Bibliografia Aconselhada	149
	Glossário.....	150
	Anexo. Clubes de Hóquei	151
	Capítulo 6. Carreira do Treinador.....	154
	Introdução.....	155
6.1	Enquadramento legal da carreira do treinador	155
6.1.1	Definição da atividade de treinador	156
6.1.2	Acesso à carreira de treinador	156
6.1.3	Graus de formação e qualificação de treinador	157
6.1.4	Outros cursos de formação de treinadores.....	159
6.2	Conduta do treinador	160
6.2.1	Responsabilidades do Treinador	160
6.3	Sumário	161
6.4	Auto – Avaliação.....	162
6.5	Bibliografia Aconselhada	162
	Glossário.....	162

LEGENDA



Atacante com bola



Atacante sem bola



Defesa



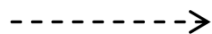
Guarda Redes



Cone



Passe



Deslocamento sem bola



Deslocamento com bola



Remate

CAPÍTULO 1. O JOGO DE HÓQUEI

ÍNDICE

Introdução.....	9
1.1 O Hóquei em Campo (<i>Outdoor</i>).....	9
1.2 O Hóquei de Sala (<i>Indoor</i>).....	16
1.3 Sumário	22
1.4 Auto – Avaliação.....	22
1.5 Bibliografia Aconselhada	23
Glossário.....	23

OBJETIVOS:

- ❖ Descrever como se joga Hóquei em Campo e Hóquei de Sala.
- ❖ Identificar e descrever 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.
- ❖ Identificar o equipamento de proteção necessário para o jogo.
- ❖ Perspetivar a aplicação das regras básica do jogo.

Introdução

O Hóquei é um jogo de 'stick e bola' que existe há milhares de anos. Tradicionalmente jogava-se em campos pelados, depois de relva natural e, atualmente, pratica-se preferencialmente em campos de relva sintética.

Desde meados da década de 50 do século passado que, para além do hóquei em campo, também existe o jogo de hóquei de sala praticado em recintos desportivos cobertos.

1.1 O Hóquei em Campo (*Outdoor*)

Composição das equipas

Cada equipa é constituída no máximo por 16 jogadores: 11 jogadores em campo e 5 suplentes.

Cada equipa pode jogar com:

- ❖ Um guarda-redes;
- ❖ Um jogador de campo com os privilégios de guarda-redes vestindo uma camisola de cor diferente;
- ❖ Apenas com jogadores de campo.

Equipamento

Os jogadores de campo da mesma equipa devem vestir equipamento uniforme. Os guarda-redes e os jogadores de campo com privilégios de guarda-redes deverão vestir uma camisola de uma só cor ou colete de cor diferente de ambas as equipas.

O Stick tem tido uma forma tradicional que deve ser mantida. Contém uma face plana apenas no seu lado esquerdo, sendo esta face totalmente plana até ao cabo. A parte convexa compõe o outro lado do stick.

A cabeça do stick (parte da extremidade inferior) deverá ser curva, de madeira e não poderá ter quaisquer bordos, arestas aguçadas ou lascas perigosas. O tamanho, incluindo qualquer cobertura, deve poder passar através de uma argola com um diâmetro inferior de 5,10 cm.



Equipamento de proteção de jogadores de campo

Os atletas que estiverem em campo deverão ser portadores de proteções para as pernas (caneleiras) mão (luva) e dentes.



Na marcação de cantos curtos, os jogadores devem também usar máscaras de proteção facial.

Equipamento de proteção de Guarda-Redes

Os guarda-redes deverão obrigatoriamente usar um capacete protetor exceto quando forem chamados a marcar uma grande penalidade (penalti).

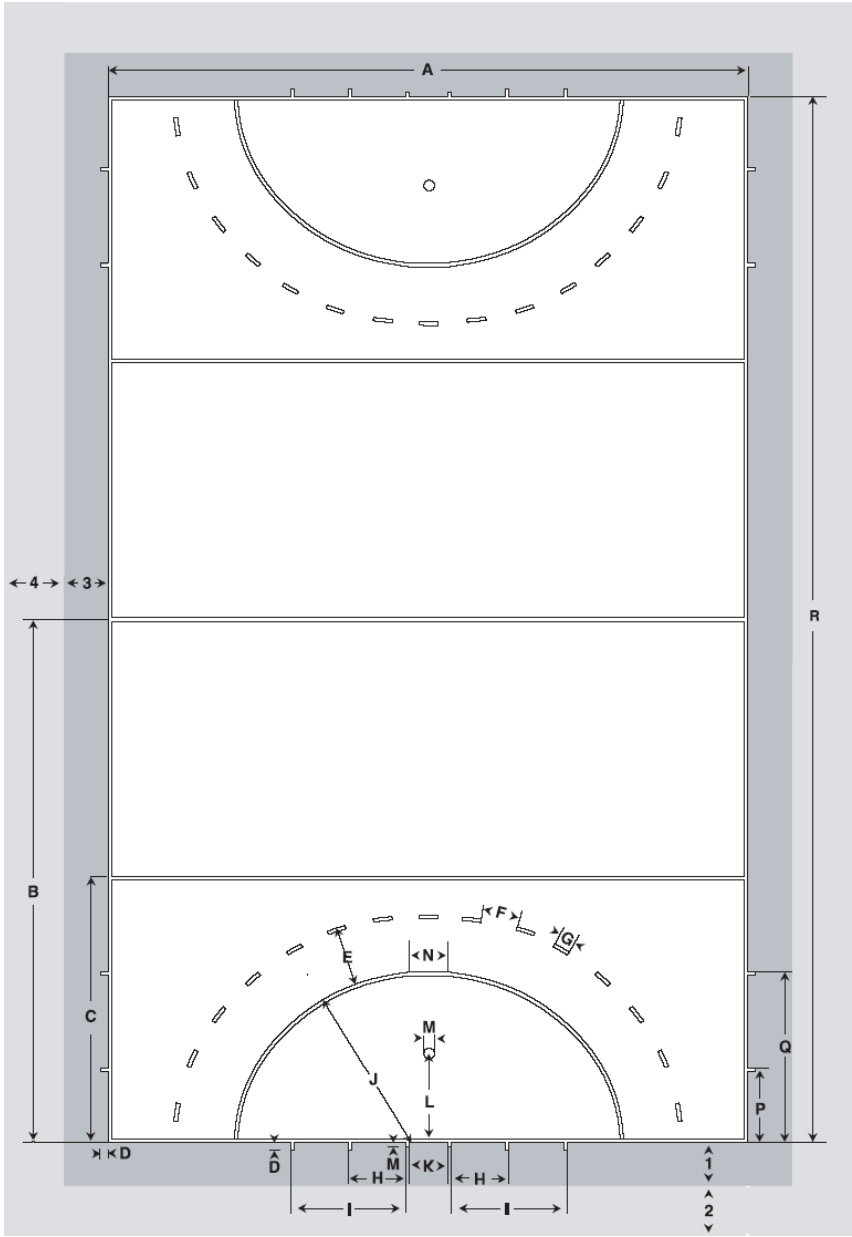


Recomenda-se vivamente aos guarda-redes que usem outros equipamentos de proteção durante todo o jogo. O discriminado a seguir só é permitido para uso dos guarda-redes:

- ❖ protetores de corpo;
- ❖ caneleiras de guarda-redes;
- ❖ protetores dos pés;
- ❖ protetores das mãos e dos cotovelos.

Recinto de Jogo

O campo de jogo é retangular, com 91.40 metros de comprimento limitado pelas linhas laterais e 55 metros de largura limitado pelas linhas de fundo. A área limitada e incluída pelas linhas dos 22.90 metros, as linhas laterais e as linhas de fundo é denominada área dos 23 metros. As marcas de grande penalidade têm 150 milímetros de diâmetro e são marcadas em frente ao centro de cada uma das balizas com o centro de cada uma das marcas a 6.40 metros do bordo interior da linha de golo. A área de remate é marcada por linhas com 3.66 metros de comprimento e paralelas às linhas de fundo. Estas são marcadas dentro do campo com o centro alinhado com a linha de fundo; a distância do bordo exterior destas linhas de 3.66 metros ao bordo exterior da linha de fundo é de 14.63 metros.

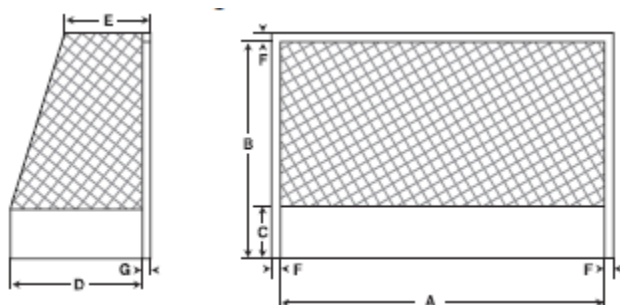


Código	Metros
A	55.00
B	45.70
C	22.90
D	0.30
E	5.00
F	3.00
G	0.30
H	4.975
I	9.975
J	14.63
K	3.66
L	6.40
M	0.15
N	3.66
P	5.00
Q	14.63
R	91.40
1	min 2.00
2	1.00
(1+2)	min 3.00
3	min 1.00
4	1.00
(3+4)	min 2.00

A figura apresentada serve para ajudar na interpretação destas especificações mas não está necessariamente desenhada à escala.

As Balizas

As balizas estão colocadas fora do terreno de jogo no centro e em contacto com a linha de golo. A distância entre as faces internas dos postes verticais é 3.66 metros e a distância entre a barra horizontal e o solo é de 2.14 metros.



Código	Metros
A	3.66
B	2.14
C	0.46
D	Min 1.20
E	min 0.90
F	0.050
G	0.050 a 0.075

A figura apresentada serve para ajudar na interpretação destas especificações mas não está necessariamente desenhada à escala.

Bola de Jogo

A bola de jogo deverá ser esférica, feita de qualquer material e de cor branca (ou outra cor acordada que contraste com o terreno de jogo); deverá ser dura com uma superfície lisa mas são permitidas pequenas concavidades (*dimple*); deverá ter uma circunferência entre 224 e 235 milímetros e um peso 156 e 163 gramas.



Tempo de Jogo

O jogo de hóquei em campo tem a duração de 70 minutos, divididos em duas partes de 35 minutos separadas por um intervalo de 5 a 10 minutos.

Início do Jogo

Antes de iniciar o jogo é sorteada a posse de bola e/ou escolha de campo por 'moeda ao ar'. O jogo inicia-se com um passe central com cada equipa a ocupar o seu meio campo defensivo.

No reinício do jogo (2ª parte) as equipas trocam de meio campo defensivo.

Golo

Um golo é marcado quando a bola é jogada dentro da área de remate por um atacante e não sai fora dela antes de passar completamente a linha de golo e por baixo da barra.

Substituições

Não há limite quanto ao número de jogadores que podem ser substituídos ao mesmo tempo, nem quanto ao número de vezes que qualquer jogador possa substituir ou ser substituído.

Como Jogar

Como já referimos anteriormente, o stick possui uma parte redonda (lado direito/exterior) e uma parte plana (lado esquerdo/interior). Só é permitido jogar a bola com a parte plana do stick, o que exige destreza técnica no manuseamento do stick para controlar, passar ou parar a bola.

Não é permitido jogar a bola com os pés ou qualquer outra parte do corpo, exceto o guarda redes quando está dentro da sua área. Também não é permitido a nenhum jogador o contacto corporal nem obstruir um adversário que está a tentar jogar a bola.

Um dos aspetos fundamentais no hóquei prende-se com a segurança. Neste sentido é dada particular atenção:

- ❖ Ao manuseamento do stick - não é permitido jogar a bola com qualquer parte do stick quando esta está acima da altura do ombro exceto no caso dos defesas, que podem usar o stick a qualquer altura para parar ou desviar um remate à baliza.

Quando defende um remate à baliza, na tentativa de desviar ou parar a bola, o defesa não pode ser penalizado se o seu stick não estiver parado ou a ser movido na direção da bola. Só se a bola for genuinamente sticada acima do ombro e impedir a marcação de um golo é que se tem de marcar uma grande penalidade.

Se um defesa tentar parar ou desviar uma bola que vai na direção da baliza mas que não vai originar um golo, qualquer uso do stick acima do ombro tem de ser penalizado com um canto curto e não com uma grande penalidade.

Se uma tentativa legítima de paragem ou desvio da bola resultar em jogo perigoso terá de ser marcado um canto curto.

- ❖ Ao jogo intencionalmente perigoso - uma bola é considerada perigosa quando causa uma ação evasiva legítima por parte dos jogadores.
- ❖ Às bolas altas - Os jogadores não podem levantar intencionalmente uma bola oriunda de uma sticada a não ser que seja um remate à baliza.

Uma bola levantada deve ser julgada explicitamente em função de ter sido ou não levantada intencionalmente. Não é falta levantar sem intenção a bola oriunda de uma sticada ou de um livre, em qualquer parte do campo, a não ser que conduza a jogo perigoso.

Se a bola for levantada por cima do stick de um adversário ou por cima do seu corpo no chão, mesmo dentro da área de remate, não é falta a não ser que a ação seja julgada como jogo perigoso.

Os jogadores podem levantar (flick ou scoop) a bola para o ar desde que não seja considerado jogo perigoso. Levantar (flick ou scoop) a bola na direção de um adversário a menos de 5 metros dele é considerado jogo perigoso. Se um adversário está claramente a correr na direção do remate ou do atacante sem tentar jogar a bola com stick, ele deve ser penalizado por jogo perigoso.

Penalidades

Um livre deve ser concedido quando:

- ❖ Uma falta é cometida por qualquer jogador entre as linhas dos 23 metros;
- ❖ Uma falta é cometida por um atacante dentro da área de 23 metros da equipa que defende;
- ❖ Uma falta não intencional é cometida por um defesa fora da área de remate mas dentro da área das 23 metros que defende;

Um canto curto deve ser concedido quando:

- ❖ For cometida qualquer falta, por um defesa na sua área de remate, que não impeça a provável marcação de um golo;
 - ❖ For cometida uma falta intencional, por um defesa na sua área de remate, contra um atacante sem posse de bola ou oportunidade de a jogar;
 - ❖ For cometida uma falta intencional por um defesa fora da área de remate mas dentro da área de 23 metros que defende;
 - ❖ Um defesa atirar a bola intencionalmente sobre a sua linha de fundo;
- Os guarda-redes ou os jogador de campo com privilégios de guarda-redes podem desviar a bola, com o seu stick, equipamento protetor ou qualquer parte do corpo, para qualquer direção incluindo a linha de fundo.*
- ❖ A bola fica presa no vestuário ou equipamento dos defesas, estando eles na área de remate que defendem.

Uma grande penalidade deverá ser concedida se:

- ❖ For cometida uma falta por um defesa na sua área de remate que evite a provável marcação de um golo;
- ❖ For cometida uma falta intencional, por um defesa na sua área de remate, contra um atacante que tem posse de bola ou oportunidade de a jogar;
- ❖ Os defesas atravessarem persistentemente a linha de fundo antes de isso ser permitido durante a marcação do canto curto.

Se houver uma outra falta ou má conduta antes da realização da penalidade concedida:

- ❖ A marcação de um livre poderá progredir até 10 metros no terreno de jogo
- ❖ Um livre marcado a favor da equipa atacante não pode progredir para dentro da área de remate que atacam.
- ❖ Pode haver um agravamento da penalização;
- ❖ Pode ser dada uma penalização pessoal;
- ❖ A penalização pode ser invertida caso a falta seja cometida pela equipa que beneficiava da falta anterior.

Marcação de um Livre

A marcação de um livre tem de ser feita perto do sítio onde ocorreu a falta. Um livre assinalado em favor do ataque, até 5 metros de distância da área, é marcado no ponto mais próximo a 5 metros da área. Um livre a favor da defesa até 15 metros da sua linha de fundo, deve ser marcado até 15 metros da linha de fundo, em linha com o local da falta e em paralelo com a linha lateral.

Na marcação do livre (ou passe central ou reposição da bola em jogo pela linha lateral), a bola deverá estar parada e todos os adversários devem estar a pelo menos 5 metros da bola. Antes de outro jogador da equipa que marcou o livre ser autorizado a jogar a bola, esta tem de percorrer pelo menos 1 metro. Quando o ataque marca um livre dentro da área dos 23 metros da equipa que defende, a bola não pode ser jogada para dentro da área até que percorra pelo menos 5 metros ou que tenha sido jogada por um jogador de qualquer uma das equipas que não o jogador que marcou o livre.

Marcação de um canto curto

Na marcação de um canto curto, a bola é colocada na linha de fundo dentro da área de remate a pelo menos 10 metros do poste da baliza no lado em que a equipa atacante preferir. Para além do jogador que vai empurrar ou sticar a bola na linha de fundo, nenhum outro poderá estar a menos de 5 metros da bola no momento em que esta é empurrada ou sticada:

- ❖ Os restantes atacantes têm de estar dentro de campo, fora da área de remate com os sticks, pés e mãos sem tocar o solo dentro da área;
- ❖ No máximo cinco defesas, incluindo o guarda-redes ou o jogador de campo com privilégios de guarda-redes, se houver um, têm de estar atrás da linha final com os seus sticks, mãos e pés sem tocar o solo dentro do campo (os restantes defesas deverão estar atrás da linha central).

Após a marcação do canto curto, o atacante que empurra ou stica a bola na linha de fundo não pode jogar a bola de novamente nem se pode colocar dentro da distância de jogo dela até que a bola seja jogada por outro jogador

Para que seja considerado golo a bola terá de sair da área de remate:

- ❖ Se em primeiro lugar a bola for rematada à baliza (e não empurrada ou levantada), ela terá de atravessar a linha de golo ou estar numa trajetória que resultaria em atravessar a linha de golo a uma altura não superior a 460 milímetros (altura das placas) antes de qualquer desvio, para que um golo seja concedido.

Considera-se o canto curto terminado quando:

- ❖ Um golo é marcado;
- ❖ É marcado um livre a favor da equipa que defende;
- ❖ A bola anda mais de 5 metros para além da área de remate;
- ❖ A bola é jogada pela linha de fundo sem que seja marcado outro canto curto;
- ❖ Um defesa comete uma falta que não resulta na marcação de outro canto

curto;

- ❖ É marcada uma grande penalidade;
- ❖ É marcado um *bully*¹.

Marcação de uma grande penalidade

Quando é assinalada uma grande penalidade o jogo e o tempo de jogo são parados. Todos os jogadores, à exceção do jogador que vai marcar a grande penalidade e do que a vai tentar defender devem estar atrás da linha dos 23 metros. Após o apito do árbitro o jogador que vai marcar a penalidade pode empurrar (*push*) ou levantar (*flick*) a bola a qualquer altura, não sendo permitida a simulação. Uma grande penalidade está concluída quando:

- ❖ É marcado um golo;
- ❖ A bola fica parada dentro da área de remate, fica presa no equipamento do guarda-redes, é defendida pelo guarda-redes ou pelo jogador de campo com privilégios de guarda-redes, ou sai da área de remate.

Penalizações Pessoais

Um jogador faltoso pode ser:

- ❖ Avisado (indicado por palavras dirigidas pelo árbitro);
- ❖ Advertido (indicado por um cartão verde);
- ❖ Suspenso temporariamente por um mínimo de 5 minutos de tempo de jogo (indicado por um cartão amarelo);

{
Durante a duração da suspensão de um jogador que esteja no campo ou no banco de suplentes, a sua equipa joga com menos um jogador.
}
- ❖ Expulso do jogo (indicado por um cartão vermelho).

{
Por cada expulsão, equipa do jogador expulso jogará até ao fim do jogo com menos um jogador em campo.
}

1.2 O Hóquei de Sala (*Indoor*)

Aquilo que começou por ser uma forma de permitir que os atletas se mantivessem em atividade durante os rigorosos meses de inverno rapidamente se tornou num jogo que, apesar das semelhanças, é completamente distinto do Hóquei em Campo: a intensidade e velocidade de jogo (à qual não é alheia a existência de tabelas laterais),

¹ Um *bully* tem lugar para reiniciar o jogo quando o tempo ou o jogo é parado devido a uma lesão ou qualquer outra razão sem que tenha havido nenhuma penalização. No *bully* a bola é colocada entre dois jogadores adversários que estão frente a frente e que têm a sua linha de fundo à sua direita. Os dois jogadores começarão com os seus sticks no chão, à direita da bola, e depois baterão com a face plana do seu stick no stick adversário por cima da bola, apenas uma vez, estando a partir daqui autorizados a jogar a bola.

exigem uma maior acutilância técnica dos jogadores e níveis de concentração táticos muito elevados.

Em termos regulamentares as diferenças prendem-se com a composição das equipas, o recinto de jogo, as balizas, a duração do jogo (e a possibilidade de descontos de tempo), as distâncias de segurança.

Em relação a equipamento de jogo e equipamentos de proteção, eles são muito idênticos aos de Hóquei em Campo, variando apenas o tipo de stick utilizado pelos jogadores de campo. Dado que as dimensões do recinto de jogo são menores, o stick de Hóquei de Sala tendencialmente é mais fino e leve que o de Hóquei em Campo, o que favorece a destreza técnica no seu manuseamento.

As Regras de Jogo estipulam as mesmas características que a bola de Hóquei em Campo. Dada a cor dos pisos, para que o contraste seja maior, normalmente usam-se bolas de cor laranja ou amarela.

Embora as Regras de Jogo não imponham, é comum utilizar as bolas lisas no Hóquei de Sala e as *dimple* no Hóquei em Campo.



No Hóquei de Sala as regras são mais apertadas no sentido de precaver a segurança. Neste sentido a bola não pode ser sticada nem pode ser jogada alta (exceto se decorre de um remate intencional na direção da baliza). Se a bola está no ar após um remate à baliza que ressaltou no guarda-redes, defesa, ou poste ou da trave da baliza, então qualquer jogador de cada uma das equipas a pode parar. Na mesma linha de precaução, não é permitido a um jogador de campo jogar a bola deitado, ou com a mão, braço ou joelho no solo que não a mão que agarra o stick.

Composição das equipas

Cada equipa é constituída no máximo por 12 jogadores: 6 jogadores em campo e 6 suplentes.

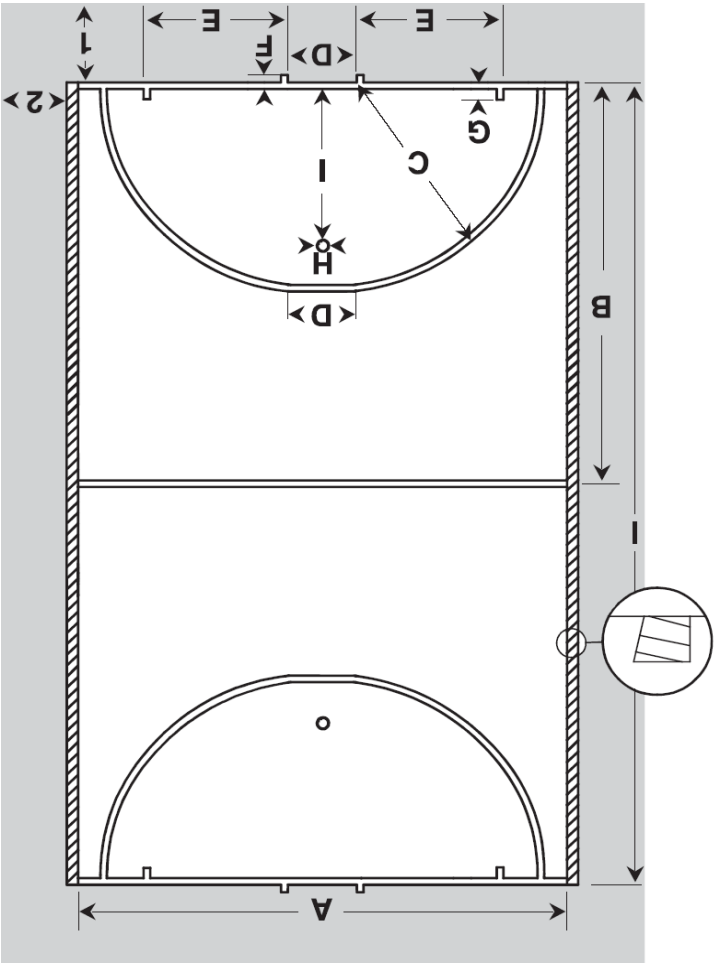
Cada equipa pode jogar com:

- ❖ Um guarda-redes;
- ❖ Um jogador de campo com os privilégios de guarda-redes vestindo uma camisola de cor diferente;
- ❖ Apenas com jogadores de campo.

Recinto de Jogo

O recinto de jogo do Hóquei de Sala é retangular, com 44 metros de comprimento delimitado por barras laterais e com 22 metros de largura delimitado pelas linhas de fundo. As barras laterais, feitas de madeira ou de um material com características físicas similares, marcam os 36 a 44 metros de comprimento do campo de jogo e têm a forma quadrangular com 100 milímetros de lado. A sua superfície interior contém uma inclinação de 10 milímetros para dentro do campo.

A área de remate é marcada por linhas com 3 metros de comprimento e paralelas às linhas de fundo. Estas são marcadas dentro do campo com o centro alinhado com a linha de fundo; a distância do bordo exterior destas linhas de 3 metros ao bordo exterior da linha de fundo é de 9 metros.

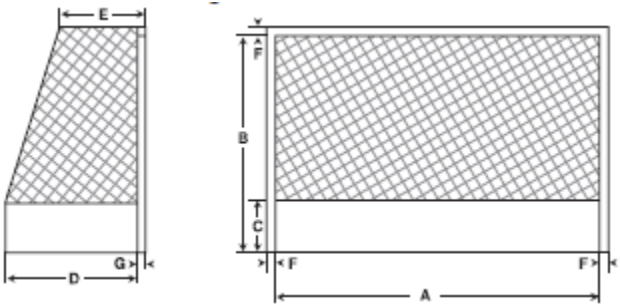


Código	Metros
A	18.00 22.00
B	18.00 22.00
C	9.00
D	3.00
E	6.03
F	0.15
G	0.30
H	0.10
I	7.00
1	min 3.00
2	min 1.00

A figura apresentada serve para ajudar na interpretação destas especificações mas não está necessariamente desenhada à escala.

As Balizas

As balizas estão colocadas fora do terreno de jogo no centro e em contacto com a linha de gol. A distância entre as faces internas dos postes verticais é 3.00 metros e a distância entre a barra horizontal e o chão é de 2.00 metros.



Código	Metros
A	3.00
B	2.00
C	0.46
D	Min 1.00
E	min 0.80
F	0.080
G	0.080

A figura apresentada serve para ajudar na interpretação destas especificações mas não está necessariamente desenhada à escala.

Tempo de Jogo

O jogo de hóquei em campo tem a duração de 40 minutos, divididos em duas partes de 20 minutos separadas por um intervalo de 5 minutos.

Em cada uma das metades do jogo uma equipa ocupa o banco dos suplentes mais próximo da baliza que defende.

Desconto de Tempo (*time out*)

No jogo de Hóquei de Sala cada equipa pode pedir um desconto de tempo de 1 minuto em cada parte do jogo, não acumuláveis.

Penalidades

Um livre deve ser concedido quando:

- ❖ Uma falta é cometida por um atacante dentro da metade do campo para onde ataca;
- ❖ Uma falta não intencional é cometida por um defesa fora da sua área de remate mas dentro da metade do campo que defende.

Um canto deve ser concedido quando:

- ❖ For cometida qualquer falta não intencional, por um defesa na sua área de remate, que não impeça a provável marcação de um golo;
- ❖ For cometida uma falta intencional, por um defesa na sua área de remate, contra um atacante sem posse de bola ou oportunidade de a jogar;
- ❖ For cometida uma falta intencional por um defesa dentro da metade do campo que defende, mas fora da sua área de remate;
- ❖ Um defesa atirar a bola intencionalmente sobre a sua linha de fundo;

{

Os guarda-redes ou os jogador de campo com privilégios de guarda-redes podem desviar a bola, com o seu stick, equipamento protetor ou qualquer parte do corpo, para qualquer direção incluindo a linha de fundo.
- ❖ Contra a equipa que realizou a substituição de forma incorreta;
- ❖ A bola fica presa no vestuário ou equipamento dos defesas, estando eles na área de remate que defendem.

Uma grande penalidade deverá ser concedida se:

- ❖ For cometida uma falta por um defesa na sua área de remate que evite a provável marcação de um golo;
- ❖ For cometida uma falta intencional, por um defesa na sua área de remate, contra um atacante que tem posse de bola ou oportunidade de a jogar;
- ❖ Os defesas atravessarem persistentemente a linha de fundo antes de isso ser permitido durante a marcação do canto curto.

Se houver uma outra falta ou má conduta antes da realização da penalidade concedida:

- ❖ A marcação de um livre poderá progredir até 5 metros no terreno de jogo;
[*Um livre marcado a favor da equipa atacante não pode progredir para dentro da área de remate que atacam.*]
- ❖ Pode haver um agravamento da penalização;
- ❖ Pode ser dada uma penalização pessoal;
- ❖ A penalização pode ser invertida caso a falta seja cometida pela equipa que beneficiava da falta anterior.

Marcação de um Livre

A marcação de um livre tem de ser feita perto do sítio onde ocorreu a falta. Um livre assinalado em favor do ataque, até 3 metros de distância da área, é marcado no ponto mais próximo a 3 metros da área. Um livre a favor da defesa até 9 metros da sua linha de fundo, deve ser marcado até 9,10 metros da linha de fundo, em linha com o local da falta e em paralelo com a linha lateral.

Na marcação do livre (ou passe central ou reposição da bola em jogo pela linha lateral), a bola deverá estar parada e todos os adversários devem estar a pelo menos 3 metros da bola. Antes de outro jogador da equipa que marcou o livre ser autorizado a jogar a bola, este tem de percorrer pelo menos 1 metro. Quando o ataque marca um livre dentro da metade do campo que ataca, a bola pode entrar na área de remate imediatamente após ter tocado na barra lateral, caso contrário a bola não pode ser jogada para dentro da área de remate até que percorra pelo menos 3 metros, ou até que tenha sido jogada por um jogador de qualquer uma das equipas que não o jogador que marcou o livre, ou até tocar nas barras laterais.

Marcação de um canto

Na marcação de um canto curto, a bola é colocada na linha de fundo dentro da área de remate a pelo menos 6 metros do poste da baliza no lado em que a equipa atacante preferir. Para além do jogador que vai empurrar a bola na linha de fundo, nenhum outro poderá estar a menos de 3 metros da bola no momento em que esta é empurrada:

- ❖ Os restantes atacantes têm de estar dentro de campo, fora da área de remate com os sticks, pés e mãos sem tocar o solo dentro da área;
- ❖ O guarda-redes ou jogador de campo com privilégios de guarda-redes, se houver um, tem de estar dentro da baliza; os restantes elementos da equipa que defende (até 5 jogadores) poderão estar atrás da linha final, no lado da baliza mais afastado do local onde vai ser marcado o canto, com os seus sticks, mãos e pés sem tocar o solo dentro do campo;
- ❖ Qualquer defesa que não se encontre atrás da linha de fundo tem de estar para lá da linha de meio campo (ou seja, na metade do campo que ataca);
- ❖ Até que a bola seja jogada, nenhum atacante a não ser o marcador do canto poderá entrar dentro da área, nem nenhuma defesa poderá ultrapassar a linha central ou a linha de fundo;

- ❖ O atacante que marca o canto não poderá jogar a bola de novo nem aproximar-se dela à distância de jogo até que esta seja jogada por outro jogador;
- ❖ Nenhum golo pode ser marcado até que a bola tenha saído da área.

Considera-se o canto terminado quando:

- ❖ Um golo é marcado;
- ❖ É marcado um livre a favor da equipa que defende;
- ❖ A bola anda mais de 3 metros para além da área de remate;
- ❖ A bola é jogada pela linha de fundo sem que seja marcado outro canto;
- ❖ Um defesa comete uma falta que não resulta na marcação de outro canto;
- ❖ É marcada uma grande penalidade;
- ❖ É marcado um *bully*.

Marcação de uma grande penalidade

Quando é assinalada uma grande penalidade o jogo e o tempo de jogo são parados. Todos os jogadores, à exceção do jogador que vai marcar a grande penalidade e do que a vai tentar defender devem estar atrás da linha de meio campo. Após o apito do árbitro o jogador que vai marcar a penalidade pode empurrar (*push*) ou levantar (*flick*) a bola a qualquer altura, não sendo permitida a simulação. Uma grande penalidade está concluída quando:

- ❖ É marcado um golo;
- ❖ A bola fica parada dentro da área de remate, fica presa no equipamento do guarda-redes, é defendida pelo guarda-redes ou pelo jogador de campo com privilégios de guarda-redes, ou sai da área de remate.

Penalizações Pessoais

Um jogador faltoso pode ser:

- ❖ Avisado (indicado por palavras dirigidas pelo árbitro);
- ❖ Advertido (indicado por um cartão verde);
- ❖ Suspenso temporariamente por um mínimo de 2 minutos de tempo de jogo (indicado por um cartão amarelo);

Durante a duração da suspensão de um jogador que esteja no campo ou no banco de suplentes, a sua equipa joga com menos um jogador.

}
- ❖ Expulso do jogo (indicado por um cartão vermelho).

Por cada expulsão, equipa do jogador expulso jogará até ao fim do jogo com menos um jogador em campo.

}

1.3 Sumário

Neste capítulo ficamos a saber que para jogar Hóquei em Campo necessitamos de um stick, de uma bola e de equipamento de proteção adequado. Ao mais alto nível o Hóquei em Campo joga-se em pisos de relva sintética de água, contudo é possível jogar em campos de relva sintética de areia, relva natural e mesmo pelados. Para participar em provas oficiais são necessárias equipas com pelo menos 11 elementos, entre eles um guarda-redes, e de um recinto próprio com marcações específicas, preferencialmente com relva sintética. Cada jogo é composto por duas partes de 35 minutos.

As regras que mais distinguem a modalidade são a obrigatoriedade de marcação de golos dentro da área que circula a baliza, o canto curto e a utilização de apenas uma face do stick.

Existe uma variante deste jogo, chamada Hóquei de Sala, cuja diferença reside no facto de ser jogado em pavilhão, num recinto com medidas próximas ao Andebol, e com equipas de pelo menos 6 jogadores, incluindo um guarda-redes. Ao contrário do Hóquei em Campo, a bola não pode levantada, a não ser quando possibilita a marcação de um golo, nem pode ser sticada. Cada jogo é composto por duas partes de 20 minutos.

1.4 Auto – Avaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Descreva as características do stick e da bola de jogo de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala.

Descreva as condições necessárias para se jogar Hóquei em Campo e Hóquei de Sala.

Identifique o equipamento de jogo essencial para jogar Hóquei em Campo e Hóquei de Sala.

Descreva as características principais de um recinto de jogo de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala.

Identifique as situações em que se podem marcar golos em Hóquei em Campo e Hóquei de Sala.

Descreva o processo de substituição de jogadores de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala.

Identifique as penalizações existentes no Hóquei em Campo e no Hóquei de Sala e descreva uma delas.

Identifique as penalizações pessoais no Hóquei em Campo e no Hóquei de Sala e as suas consequências.

1.5 Bibliografia Aconselhada

International Hockey Federation (2011). *Outdoor Rules of Hockey*. Disponível em: [http://www.fih.ch/files/Sport/Rules/Rulebook Outdoor 2011.pdf](http://www.fih.ch/files/Sport/Rules/Rulebook%20Outdoor%202011.pdf). Acesso em 07/05/2012.

International Hockey Federation (2011). *Indoor Rules of Hockey*. Disponível em: [http://www.fih.ch/files/Sport/Rules/Rulebook Indoor 2011.pdf](http://www.fih.ch/files/Sport/Rules/Rulebook%20Indoor%202011.pdf). Acesso em 07/05/2012.

International Hockey Federation (2008). *Indoor Hockey Facilities Handbook*. Disponível em: [http://www.fih.ch/files/Sport/Pitches/Indoor facilities handbook.pdf](http://www.fih.ch/files/Sport/Pitches/Indoor%20facilities%20handbook.pdf). Acesso em 07/05/2012.

International Hockey Federation (2008). *The Pitch Handbook*. Disponível em: [http://www.fih.ch/files/Sport/Pitches/Pitch Handbook - April 2008.pdf](http://www.fih.ch/files/Sport/Pitches/Pitch%20Handbook%20-%20April%202008.pdf). Acesso em 07/05/2012.

Glossário

Bully – tem lugar para reiniciar o jogo quando o tempo ou o jogo é parado devido a uma lesão ou qualquer outra razão sem que tenha havido nenhuma penalização. No *bully* a bola é colocada entre dois jogadores adversários que estão frente a frente e que têm a sua linha de fundo à sua direita. Os dois jogadores começarão com os seus sticks no solo, à direita da bola, e depois baterão com a face plana do seu stick no stick adversário por cima da bola, apenas uma vez, estando a partir daqui autorizados a jogar a bola.

Dimple – indentação ou reentrância característica das bolas de Hóquei em Campo.

Flick – gesto técnico de passe ou de remate em que a bola é levantada com o stick, quer para realizar um passe aéreo, quer para rematar à baliza.

Push – gesto técnico de passe em que a bola é empurrada com o stick.

Scoop – gesto técnico de remate em que a bola é levantada ligeiramente do solo de modo a percorrer uma distância curta, normalmente por cima do stick do adversário.

Sticada – gesto técnico de passe ou remate em que a bola é batida com o stick.

CAPÍTULO 2. APRENDER A JOGAR

ÍNDICE

2.1	Técnica Individual.....	26
2.1.1	Pegas do stick e posições básicas do Hóquei	27
2.1.1.1	Tipos de pega do stick.....	27
2.1.1.2	Posicionamento do corpo	29
2.1.2	Trabalho de pés (<i>footwork</i>).....	30
2.1.2.1	<i>Footwork</i> ofensivo	31
2.1.2.2	<i>Footwork</i> defensivo	33
2.1.3	Passe / Recepção	35
2.1.3.1	Técnicas básicas de passe.....	35
2.1.3.2	Técnicas básicas de recepção.....	41
2.1.4	Técnicas básicas de condução de bola	44
2.1.4.1	Condução lisa.....	44
2.1.4.2	Drible Índio	46
2.1.5	Técnicas básicas de fintas.....	46
2.1.6	Técnicas básicas de desarme	48
2.1.7	Técnicas básicas de remate	50
2.1.8	Exercícios exemplo.....	51
2.2	Introdução à posição de guarda-redes (GR).....	58
2.2.1	Etapas de formação do guarda-redes.....	59
2.2.2	Introdução à componente técnica do guarda-redes	61
2.2.2.1	Posição básica do guarda-redes	61
2.2.2.2	Defesa com a luva.....	62
2.2.2.3	Defesa com os pés.....	63
2.2.2.4	Defesa com as pernas.....	65
2.2.2.5	Defesa com o stick	65
2.2.3	Introdução à componente tática.....	66
2.2.3.1	Posicionamento e movimentação do guarda-redes	66
2.2.3.2	Coordenação do posicionamento da defesa.....	67
2.2.4	Treino específico do guarda-redes	68
2.2.4.1	Aquecimento	71
2.2.4.2	Exercícios exemplo	72
2.3	Tática.....	76

2.3.1	Princípios táticos básicos.....	76
2.3.1.1	O ataque.....	76
2.3.1.2	A defesa	78
2.3.2	Introdução às situações de cooperação e oposição.....	79
2.3.2.1	Situações de superioridade numérica	79
2.3.2.2	Situações de igualdade numérica	81
2.3.2.3	Situações de inferioridade numérica	81
2.3.3	Progressão de jogo.....	82
2.3.3.1	1x0 e 1x1 (Iniciação sub-8).....	83
2.3.3.2	3x3 e 4x4 (Mini-Hóquei sub-10).....	84
2.3.3.3	6x6 (Hóquei de Sala sub-12 e sub-14)	89
2.3.3.4	7x7 (Hóquei em Campo sub-12 e sub-14)	92
2.4	Sumário	96
2.5	Autoavaliação	97
2.6	Bibliografia Aconselhada	97
	Glossário.....	98

OBJETIVOS:

- ❖ 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/receção, condução de bola, fintas, desarmes e remate;
- ❖ Identificar as principais estratégias e exercícios de desenvolvimento das técnicas básicas de passe/receção, condução de bola, fintas, desarmes e remate;
- ❖ Identificar as principais estratégias e exercícios de trabalho de pés e posicionamento corporal;
- ❖ 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.
- ❖ Identificar e descrever os princípios táticos básicos do jogo;
- ❖ Perspetivar a utilização e progressão das situações de cooperação e oposição e na aprendizagem do jogo.

2.1 Técnica Individual

"Eu", o *stick* e a bola.

Quando inicia o seu percurso no Hóquei, o jovem atleta parte à descoberta de um novo Mundo. O Hóquei é um jogo cativante, complexo, que contém dois componentes que o diferenciam da grande maioria dos desportos coletivos: (1) o jogador está perante uma variável extra para além de si e da bola – o *stick*; (2) apenas é permitido marcar golo se o remate for realizado dentro da área de remate.

Nesta fase, deve procurar-se familiarizar a criança com o desporto, de forma agradável e divertida, promovendo uma boa postura corporal, assim como a pega do *stick* e a utilização de gestos técnicos adequados, uma vez que estes princípios serão mais tarde, o sustento para todo o seu percurso no Hóquei.

A utilização de um método indutivo por parte do treinador conduzirá a um despertar de interesse na criança sobre a modalidade. Este é o momento em que o jovem atleta deve “dormir com o *stick*”, tornando-o como o prolongamento do seu corpo e fiel companheiro, quer em casa, quer no campo de treino, criando aqui um vínculo difícil de quebrar.

Como em qualquer desporto coletivo, o jogador deverá ser capaz de executar com sucesso as técnicas individuais antes de partir para o jogo de equipa. O passe e receção, a condução de bola, o remate, e o 1x1 (finta e desarme) são os elementos técnicos fundamentais do Hóquei. Adquirindo as capacidades que daí advêm, o jovem atleta estará apto para jogar com a sua equipa. Independentemente no nível de execução do jogador, o equilíbrio e o trabalho de pés (*footwork*) são a base de desenvolvimento de todas as técnicas individuais do Hóquei.

No Hóquei, o 1x1 é uma situação que se produz em muitas ocasiões e em diferentes níveis de competição. Dado que o principal objetivo do jogo é marcar o maior número de golos, é então fundamental criar situações que favoreçam esse mesmo fim. A capacidade de ter sucesso numa situação de 1x1 é preponderante em momentos decisivos do jogo. Como tal, o jogador deverá optar pelo confronto direto de forma adequada isto é, numa situação de contra-ataque ou finalização possível.

É fundamental que os jogadores entendam que o 1x1 nem sempre termina com remate à baliza mas que também pode servir para criar oportunidades de finalização, sem deixar aqui de referir a importância do jogo sem bola e das movimentações dos colegas que visam criar novas linhas de passe e tornar as recuperações mais difíceis no tempo e no espaço. Perto da área de remate, o atacante com bola é sempre o jogador mais perigoso e o seu principal objetivo deve ser ultrapassar o seu adversário direto, passar ao 1x0 (ou 1x1 GR) e rematar à baliza, ou então passar ao atacante que se encontra em melhor posição de remate.

2.1.1 Pegas do stick e posições básicas do Hóquei

2.1.1.1 Tipos de pega do stick

A técnica da pega do stick é um dos elementos básicos e fulcrais do processo de aprendizagem do Hóquei, constituindo um requisito essencial para um correto desenvolvimento das habilidades de passe/recepção, condução de bola e remate.

Pega básica

A pega básica é utilizada para grande parte dos tipos de passe e de recepção.

Como executar ([Vídeo “Grips” - 0'06](#)) :

- ❖ O jogador deve colocar a sua mão esquerda na parte superior do stick para que as costas da sua mão direita apontem para o lado direito;
- ❖ O dedo indicador e o dedo polegar formam um V;
- ❖ O antebraço esquerdo encontra-se como um prolongamento do stick;
- ❖ A mão direita pega no stick pela sua metade (aproximadamente) e o dedo indicador e polegar formam um V.



Duplo V



Posição básica de esquiador



Pega básica (reverse)

Pega dupla

A pega dupla é utilizada em grande parte dos tipos de sticada.

Como executar ([Vídeo “Grip Double ‘V’” - 0'23](#)):

- ❖ Mãos juntas colocadas no topo do stick;
- ❖ Dois “V’s” são formados pelos dedos polegar e indicador que se encontram em linha com a extremidade da cabeça do stick;
- ❖ A mão direita pode mover-se ligeiramente para a direita;
- ❖ A cabeça do stick deverá apontar para cima.



Pega de mão esquerda

A pega de mão esquerda pode ser utilizada durante a condução de bola pela esquerda.

Como executar ([Vídeo “Grip One-Handed Left” - 0’37](#)):

- ❖ Mão esquerda colocada no topo do stick;
- ❖ É formado um “V” pelos dedos polegar e indicador que se encontram em linha com a parte lisa do stick;
- ❖ A cabeça do stick deverá apontar para baixo.



Pega frigideira

A pega frigideira é utilizada para a sticada de esquerda.

Como executar ([Vídeo “Grip Frying Pan” - 1’00](#)):

- ❖ Mãos juntas colocadas no topo do stick;
- ❖ Dois “V’s” são formados pelos dedos polegar e indicador que se encontram em linha com parte lisa do stick;
- ❖ A cabeça do stick deverá apontar para o lado direito.



Pega curta

A pega curta é utilizada para a sticada asiática.

Como executar ([Vídeo “Grip Short Handle” - 1’21](#)):

- ❖ Mãos juntas colocadas no centro do cabo do stick;
- ❖ Dois “V’s” são formados pelos dedos polegar e indicador que se encontram em linha com a parte redonda do stick;
- ❖ A cabeça do stick deve apontar para cima.



2.1.1.2 Posicionamento do corpo

A distância correta entre os pés e a bola difere consoante o jogador. Este espaço vai variar ligeiramente de acordo com a altura, formato do corpo e ponto de equilíbrio do jogador. A bola é controlada dentro de uma “caixa de drible” imaginária, que consiste no espaço em frente aos pés, à largura dos mesmos. O conceito desta “caixa de drible” vai ajudar o jogador a perceber qual o seu próprio ponto de equilíbrio em relação à bola. Mantendo a cabeça do stick e a bola dentro da caixa proporcionará uma postura corporal adequada. A aprendizagem deste posicionamento em relação à bola irá promover uma boa aprendizagem de técnicas básicas tais como o drible, o passe e a receção.



Caixa de drible

Erro frequente: O contacto com o stick é feito na metade superior da bola, resultando numa perda de controlo, fora do raio-de-ação do jogador. O que leva o jogador a esticar-se para controlar a bola e com dificuldade.

- ✓ **Correção:** A bola encontra-se muito longe dos pés, assim o jogador não consegue colocar o stick em contacto com a metade inferior da bola. O jogador deve mover os seus pés para junto da bola e fletir os joelhos para obter um bom equilíbrio.

Posição frontal

Como executar:

- ❖ Pega básica;
- ❖ Os pés e o stick devem encontrar-se colocados na linha dos ombros;
- ❖ Os ombros indicam a linha do passe;
- ❖ Os joelhos encontram-se em semiflexão (posição de “esquiador”);
- ❖ O tronco encontra-se inclinado para a frente, mantendo as costas direitas;
- ❖ A bola posiciona-se no meio dos pés ou à frente do pé direito.



Posição lateral

Como executar:

- ❖ Pega básica;
- ❖ O jogador deve colocar-se em posição lateral;
- ❖ O ombro esquerdo deve indicar a direção desejada;
- ❖ Os joelhos encontram-se em semiflexão (posição de “esquiador”);
- ❖ O tronco encontra-se inclinado para a frente, mantendo as costas direitas;
- ❖ A bola posiciona-se no meio dos pés ou à frente do pé direito;
- ❖ O braço esquerdo deve encontrar-se em linha com o stick.



2.1.2 Trabalho de pés (*footwork*)

No Hóquei podemos distinguir dois grandes grupos de movimentos que interessam realizar nas suas potências e capacidade máximas, assim como, com a máxima eficiência. São eles os movimentos cíclicos como a corrida e os movimentos acíclicos que são representados pelos inúmeros comportamentos técnico-táticos que exigem muita agilidade, coordenação, velocidade de reação e resistência de velocidade.



Footwork

O trabalho orientado para a qualidade de movimento dos membros inferiores (*footwork*) constitui um meio muito orientado para o desenvolvimento da coordenação intermuscular e o desenvolvimento dos mecanismos propriocetivos. Treinar o *footwork* favorece o rendimento do jogador, na medida que enriquece o repertório motor no que diz respeito à qualidade dos deslocamentos e, conseqüentemente, também enriquece a panóplia de soluções de que dispõe para responder aos desafios que enfrenta durante o jogo. Este tipo de trabalho pode, também, diminuir o dispêndio energético nos deslocamentos e a probabilidade de lesões.

Treinar a transferência de peso sobre os apoios pode representar a aquisição de vantagens no que diz respeito à potência da mudança de direção e a alguns gestos

técnicos. Quando existe uma transferência rápida de peso, aproveita-se do efeito que surge no momento de passagem rápida do regime excêntrico para o regime concêntrico, nas condições de tensão máxima do músculo. Assim, a estrutura muscular que passa a suportar esse peso acumula energia elástica que beneficiará o movimento explosivo subsequente.

2.1.2.1 *Footwork* ofensivo

Aquando a realização de movimentos de ataque, nomeadamente a finta, os jogadores de Hóquei devem ter adquirido 3 capacidades fundamentais: equilíbrio, mudança de velocidade e mudança de direção.

Equilíbrio

A utilização de uma boa posição de equilíbrio é essencial na aplicação do papel ofensivo de qualquer jogador. O desenvolvimento desta capacidade permitirá ao jogador não só realizar uma finta com sucesso, assim também:

- ❖ Driblar a bola com velocidade em qualquer direção;
- ❖ Parar o movimento mantendo o controlo da bola, sempre em contacto com o *stick*;
- ❖ Passar ou rematar em qualquer direção;
- ❖ Receber a bola que se desloca a partir de qualquer direção.

Mudança de Velocidade, "passo de hesitação"

O trabalho de pés de mudança de velocidade altera a rapidez da corrida de modo a ser possível enganar o defesa, ultrapassando-o. Sem que o jogador altere o seu tipo de corrida e equilíbrio, este pode passar de uma corrida rápida para uma velocidade mais reduzida e novamente acelerar. A mudança de velocidade mais utilizada no Hóquei é conhecida pelo "passo de hesitação".

Quando ataca, o jogador deverá ser mais rápido que o defesa, e a utilização da mudança de velocidade permitir-lhe-á ocupar o espaço ou segurar a bola primeiro. O "passo de hesitação" possibilita enganar o defesa, através de um abrandamento da velocidade, dando ao atacante uma vantagem imediata para mudar de direção ou acelerar e sair do raio-de-ação do defesa.

Para reduzir a velocidade da corrida, o jogador deverá encurtar a sua passada, utilizando menos força de impulso no pé traseiro e evitando a inclinação da cabeça e ombros para trás à medida que abrandando o ritmo de corrida. Para aumentar a velocidade, o jogador deverá elevar a frequência da passada ou alargar a mesma. No momento de aceleração o pé traseiro deverá empurrar o solo com toda a força.

Preparação:

1. À medida que o jogador corre, deve manter a sua cabeça levantada para que consiga ver o campo e a bola;
2. O jogador deve dar o primeiro passo com

Execução:

1. Na execução do "passo de hesitação", o jogador deve mover-se lentamente sob as plantas dos pés, utilizando passos pequenos e irregulares;

- o pé de trás e começar a correr utilizando as pontas dos pés, direcionadas conforme pretendido;
3. O jogador deve inclinar o tronco ligeiramente para a frente e mover os braços em direção oposta à das pernas, mantendo os cotovelos fletidos;
4. A perna de apoio deve esticar-se por completo;
5. O jogador deve levantar o joelho e coxa à medida que a perna avança.
2. O movimento do tronco deverá ser liderado pela cabeça, mantendo o equilíbrio, ligeiramente inclinado, com todas as articulações fletidas e relaxadas;
3. Ambas as mãos permanecem no stick à medida que o jogador corre;
4. Para acelerar para a frente, o jogador deve empurrar o pé traseiro (por exemplo: o pé esquerdo empurra o solo para o jogador se movimentar para a direita; para correr para a esquerda, o jogador deverá empurrar o solo com a ponta do pé direito).

Erro frequente: A mudança de velocidade não elimina o defesa.

- ✓ **Correção:** O jogador deve colocar os pés em posição de hesitação, deve baixar o centro de gravidade e empurrar o solo para uma forte mudança de velocidade.

Erro frequente: A mudança de velocidade não é suficientemente acentuada.

- ✓ **Correção:** O jogador deve empurrar fortemente o pé traseiro contra o solo para obter uma rápida aceleração.

Mudança de direção

O *footwork* de mudança de direção é especialmente importante na conquista do espaço para receber um passe ou colocar o defesa fora de equilíbrio. Uma mudança de direção com sucesso, como o “parar e rodar”, depende de um movimento forte de corte de uma direção para outra. Uma boa execução deste movimento depende da concentração do jogador em dois tempos: direita-esquerda ou esquerda-direita.

O “parar e rodar” permite mudar de direção criando espaço entre o jogador atacante e o adversário. Uma vez que o espaço agora é maior, o jogador terá mais tempo para receber a bola corretamente de um colega de equipa ou, caso seja portador da bola, executar um drible com sucesso para o espaço livre que se encontra atrás de si.

Preparação:

1. A cabeça do jogador deve estar levantada, permitindo-lhe ver o campo e a bola;
2. O jogador deverá partir para uma corrida curta;
3. Antes de parar, o jogador deverá oscilar de modo a que o pé frontal pise o solo após o traseiro.
4. Os pés devem encontrar-se afastados à largura dos ombros e os joelhos devem permanecer fletidos.

Execução:

1. A rotação deverá ser feita sobre as pontas dos pés;
2. O jogador deverá agora partir para uma nova direção e transferir o peso do corpo para o outro pé;
3. O pé que avança de seguida deverá executar um passo longo;
4. Enquanto mantém o equilíbrio, o jogador deverá focar-se na bola, com o *stick* em contacto com o solo, pronto para receber a bola.

Erro frequente: O jogador não consegue simular o seu movimento, pois tem tendência para abrandar demasiado a velocidade da corrida à medida que se aproxima do momento de mudança de direção.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá manter o ritmo e postura normal de corrida e concentrar-se no movimento a dois tempos, como por exemplo: direita-esquerda, esquerda-direita, ou parar-rodar.

Erro frequente: O jogador percorre demasiada distância, obrigando a uma paragem lenta.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá utilizar passos curtos e rápidos ou uma oscilação no movimento para conseguir parar rapidamente.

2.1.2.2 *Footwork* defensivo

Um jogador de hóquei, cujo principal objetivo é recuperar a bola do adversário, deve ser capaz de se mover rapidamente em qualquer direção ou de mudar a mesma mantendo o equilíbrio. Para executar um *footwork* defensivo, o jogador deve ter vontade, disciplina, antecipação e boa condição física de modo a manter-se sempre em movimento. A chave do sucesso permanece na manutenção do equilíbrio e do movimento de pés, permitindo reagir rapidamente aos movimentos atacantes do adversário e bloquear o percurso do atacante para a zona de remate.

Este tipo de movimentação requer passos curtos e rápidos, assim como uma distribuição equilibrada do peso pelas pontas dos pés. O jogador defensor deverá evitar cruzar os pés e manter o ajuste do pé frontal, consoante o movimento do atacante com bola. A alteração do pé frontal deverá ter lugar quando o atacante consegue avançar sobre a zona protegida (onde o pé frontal estava posicionado inicialmente).

Equilíbrio

A posição defensiva de equilíbrio é semelhante à posição utilizada num movimento de ataque, mas desta vez o jogador deverá ter os joelhos ainda mais fletidos com uma preocupação adicional no posicionamento dos pés e do corpo de modo a forçar uma movimentação do adversário para o espaço pretendido. Deste modo, o jogador defensor deverá adotar um posicionamento bem marcado do pé frontal, impedindo que a bola passe pela zona desse mesmo pé, (por exemplo: para evitar que o adversário se movimente para a direita do defesa, este deverá colocar o seu pé direito à frente, enquanto o pé esquerdo se posiciona no lado diretamente oposto e em linha com o pé esquerdo do adversário. Contudo, o jogador defensor deverá utilizar com maior frequência o seu pé esquerdo na frente do corpo, uma vez que é mais confortável realizar uma aproximação ao adversário pela direita do seu corpo e do seu stick, isto é, pelo seu lado natural. Este tipo de movimentação deverá ser abordada numa fase mais avançada através da introdução da técnica de *channeling*.

Erro frequente: O jogador perde o equilíbrio.

- ✓ **Correção:** O jogador defensor deverá procurar evitar o contacto dos calcanhares com o solo e estabelecer logo desde início um pé frontal, mantendo sempre os pés afastados à largura dos ombros. O peso deverá ser distribuído de forma equivalente pelas pontas dos pés. O jogador deverá ainda manter os joelhos fletidos assim como um bom ponto de equilíbrio entre a cabeça, os pés e as mãos.

Retrocesso

A posição defensiva exige que um dos pés esteja mais avançado que outro. O posicionamento do pé frontal permitirá ao jogador encaminhar o adversário para uma determinada zona. Ao recuar, o jogador defensor irá dar um passo curto com o seu pé traseiro, à medida que recua o pé frontal. Esta ação é semelhante ao empurrar-se para trás a partir de uma parede.

Proteção do pé frontal

O jogador deverá proteger o seu pé frontal à medida que se posiciona defensivamente. É fundamental que o jogador decida atempadamente para qual dos lados irá encaminhar o adversário de modo a manter o seu pé frontal protegido, garantido que o atacante irá movimentar-se para o lado contrário.

Como executar:

- ❖ Os ombros e os pés devem colocar-se de frente para a bola;
- ❖ O jogador deverá posicionar-se acerca de 3 metros da bola, de modo a manter a bola em linha com o pé traseiro;
- ❖ O ombro e pé frontal do jogador deverão alinhar com a parte posterior do corpo do adversário (ombro e pé esquerdo alinhados com a parte posterior direita do adversário);
- ❖ O pé traseiro (direito) do jogador deverá alinhar com a zona de encaminhamento do adversário;
- ❖ O jogador deverá manter os pés afastados à largura dos ombros, trabalhando em pontas dos pés e mantendo os joelhos fletidos;
- ❖ A cabeça deverá estar estável, em linha com os joelhos.



Erro frequente: O jogador atacante consegue conduzir a bola pelo lado protegido do defesa, entrando nas suas costas.

- ✓ **Correção:** O jogador defensor deverá manter a distância adequada em relação ao adversário, de modo a que a bola se encontre sempre à sua frente. O pé frontal deverá posicionar-se rapidamente (pé esquerdo frontal direciona o adversário com bola para a direita) com o ombro e pé direito em linha com a bola.

Erro frequente: O jogador atacante consegue penetrar o espaço com a bola, acelerando a corrida para a frente.

- ✓ **Correção:** O jogador defensor deverá manter a distância adequada da bola, com o seu ombro direito em linha com a mesma. O posicionamento em pontas dos pés é fundamental, assim como o retrocesso do pé frontal, à medida que o adversário avança.

2.1.3 Passe / Receção

2.1.3.1 Técnicas básicas de passe

Push lateral de direita

Preparação:

1. Pega básica;
2. O jogador deve colocar-se em posição lateral;
3. O ombro esquerdo deve indicar a direção desejada;
4. Os joelhos encontram-se em semiflexão (posição de “esquiador”);
5. O tronco encontra-se inclinado para a frente, mantendo as costas direitas;
6. A bola posiciona-se no meio dos pés ou à frente do pé direito;
7. O braço esquerdo deve encontrar-se em linha com o stick.

Execução:

1. O movimento inicia-se com uma transferência de peso do corpo, partindo do pé direito para o pé esquerdo;
2. Simultaneamente, a mão direita empurra para a frente;
3. A curva do stick deve terminar perto do solo, de forma a evitar uma mudança de direção não desejada;
4. O peso do corpo deve ser transferido para o pé da frente.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar o *push lateral de direita* em posição estática e em movimento.



Sequência do *push* lateral ([Vídeo “Hóquei em Campo - Passe” - 0'18](#))

Erro frequente: O stick bate na bola.

✓ **Correção:** O jogador deve iniciar o movimento com a bola junto ao stick.

***Push* frontal**

Preparação:

1. Pega básica;
2. Os pés e o stick devem encontrar-se colocados na linha dos ombros;
3. Os ombros indicam a linha do passe;
4. Os joelhos encontram-se em semiflexão (posição de “esquiador”);
5. O tronco encontra-se inclinado para a frente, mantendo as costas direitas;
6. A bola posiciona-se no meio dos pés ou à frente do pé direito;
7. O braço esquerdo deve encontrar-se em linha com o stick.

Execução:

1. O movimento nasce por ação da mão direita que empurra a bola para a frente, direcionando-a de acordo com a inclinação do stick;
2. O peso do corpo deve ser transferido para o pé da frente;
3. O stick e os braços devem estender-se na direção da bola.

❖ O jogador deverá ser capaz de executar o *push* frontal em posição estática e em movimento.



Sequência do *push* frontal ([Vídeo “Hóquei em Campo - Passe” - 0'07](#))

Erro frequente: A bola levanta durante o passe.

- ✓ **Correção:** O jogador deve inclinar ligeiramente a cara do stick de modo a que a cabeça do stick se encontre virada para a frente. No seguimento do movimento, o stick deve permanecer rasteiro ao longo do solo.

Push varrido

Para executar o *push* varrido ([Vídeo “Hóquei em Campo - Passe” - 1’18](#)), o jogador deverá conhecer e dominar o *push* lateral, uma vez que os princípios do posicionamento do corpo e do stick em relação à bola são os mesmos. A única diferença é que o stick inicia um movimento de arraste de trás para a frente, desde o pé direito até ao pé esquerdo, local onde entra em contacto com a bola.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar o *push* varrido de direita em posição estática e em movimento.

Erro frequente: A bola levanta durante o passe.

- ✓ **Correção:** O jogador deve inclinar ligeiramente a cara do stick de modo a que a cabeça do stick se encontre virada para a frente. No seguimento do movimento, o stick deve permanecer rasteiro ao longo do solo.

Push de esquerda

Preparação:

1. Pega básica (reverse);
2. O jogador deve colocar-se em posição lateral, para que o seu ombro direito aponte na direção desejada do passe;
3. O seu pé direito deve encontrar-se adiantado;
4. A bola deve encontrar-se paralela ao pé direito do jogador;
5. As mãos e o stick devem encontrar-se à frente do corpo, com a mão esquerda à altura dos joelhos, de modo a que as pernas não atrapalhem a execução do movimento.

Execução:

1. O movimento inicia-se com uma transferência de peso do corpo, partindo do pé esquerdo para o pé direito e simultaneamente a mão direita empurra para a frente e a mão esquerda empurra para trás;
2. O stick deve-se manter sempre próximo da bola;
3. O jogador deve estender os braços à medida que a mão esquerda passa a linha do pé direito;
4. O peso deve ser transferido para o pé da frente;
5. Deve-se terminar o movimento com os braços e o stick esticados na direção pretendida do passe.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar o *push* de esquerda em posição estática e em movimento.



Push de esquerda ([Vídeo “Hóquei em Campo - Passe” - 0’28](#))

Erro frequente: O passe não tem precisão

- ✓ **Correção:** Os pés devem estar afastados à largura dos ombros de modo a estabelecer equilíbrio, com os ombros esquerdo (*push* de direita) ou direito (*push* de esquerda) direcionado para o local de destino da bola. O jogador deve manter o stick em contacto com a bola e utilizar a cabeça do mesmo para impulsionar a bola à medida que transfere o peso do seu corpo para a perna da frente.

Flat

O *flat* pode ser utilizado como iniciação à sticada tradicional, uma vez que a sua execução é mais fácil.

Preparação:

1. Pega dupla;
2. O copo do jogador deverá posicionar-se lateralmente;
3. O ombro esquerdo indica a trajetória da bola;
4. Os pés devem encontrar-se separados à largura dos ombros, sendo que o pé esquerdo se encontra mais avançado.
5. Os joelhos devem estar fletidos e o peso do corpo é repartido por ambos os pés;
6. A bola deve posicionar-se paralela ao pé esquerdo.

Execução:

1. O stick inicia um movimento de arraste de trás para a frente, desde o pé direito até ao pé esquerdo, local onde entra em contacto com a bola;
2. O stick deve encontrar-se sempre em contacto com o solo;
3. Este gesto técnico exige uma rotação do tronco juntamente com o stick, sendo que este executa uma trajetória semicircular.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar o *flat* de direita em posição estática.



Flat de direita ([Vídeo “Hóquei em Campo - Passe” - 1'32](#))

Erro frequente: A bola segue uma trajetória diferente da que se pretende.

- ✓ **Correção:** O jogador deve manter uma posição lateral em relação à bola.

Erro comum: O jogador tem dificuldade em diferenciar a altura pretendida para a bola.

- ✓ **Correção:** O passe deve realizar-se a partir de uma posição lateral e não frontal em relação à bola. Para diferenciar a altura do *flat*, o jogador deve controlar o ângulo do stick através de uma rotação dos pulsos para a frente ou para trás. Para controlar a direção do *flat* no último momento, o jogador deverá entrar em contacto com o lado esquerdo ou direito da bola, conforme a direção que pretende dar à mesma.

Sticada tradicional (Europeia)

Preparação:

1. Pega dupla (mãos juntas no topo do stick);
2. O corpo do jogador encontra-se em posição lateral, com os joelhos semifletidos;
3. O ombro esquerdo indica a trajetória da bola;
4. Os pés devem estar separados à largura dos ombros;
5. O peso do corpo encontra-se inicialmente repartido por ambos os pés;
6. A bola deverá começar um pouco atrás do pé esquerdo.

Execução:

1. O stick deverá começar à altura dos ombros e os braços fletidos e realiza um movimento pêndulo de cima para baixo;
2. À medida que o stick vai descendo para entrar em contacto com a bola, o jogador deverá acelerar o movimento de braços até que estes fiquem esticados;
3. No momento em que se realiza o movimento de braços para sticar a bola, deve haver uma rotação do tronco assim como transferência de peso do corpo desde o pé direito até ao pé esquerdo;
4. Após o impacto com a bola, o stick deverá terminar à altura dos ombros;
5. A execução da sticada resulta numa transferência de peso de todo o corpo.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar a sticada tradicional em posição estática.



Sequência da sticada europeia ([Vídeo “Hóquei em Campo - Passe” - 3’45](#))

Erro frequente: O jogador não acerta na bola

- ✓ **Correção:** O jogador deve manter-se focado na parte inferior da bola e não no local para onde pretende enviar a mesma. Deve manter os joelhos fletidos.

Sticada asiática

Este tipo de sticada é bastante semelhante à sticada tradicional, no entanto, é utilizada a pega curta.

Preparação:

1. Pega curta;
2. O corpo do jogador encontra-se em posição lateral, com os joelhos fletidos;
3. O ombro esquerdo indica a trajetória da bola;
4. Os pés devem estar separados à largura dos ombros;
5. O peso do corpo encontra-se inicialmente repartido por ambos os pés;
6. A bola deverá começar um pouco atrás do pé esquerdo.

Execução:

1. O stick deverá começar à altura da cintura e os braços fletidos e realiza um movimento pêndulo de cima para baixo;
2. À medida que o stick vai descendo para entrar em contacto com a bola, o jogador deverá acelerar o movimento de braços até que estes fiquem esticados;
3. No momento em que se realiza o movimento de braços para sticar a bola, deve haver uma rotação do tronco assim como transferência de peso do corpo desde o pé direito até ao pé esquerdo;
4. Após o impacto com a bola, o stick deverá terminar à altura da cintura;
5. A execução da sticada resulta numa transferência de peso de todo o corpo;
6. Neste tipo de sticada, o movimento pêndulo do stick de cima para baixo é mais rápido e mais curto.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar a sticada asiática em posição estática.



Sticada asiática ([Vídeo “Hóquei em Campo - Passe” - 3'13](#)):

Erro comum: O jogador “corta” a bola.

- ✓ **Correção:** O jogador deve manter os pés afastados (cerca de 40 cm) e os joelhos fletidos. A bola deve encontrar-se em linha com o pé da frente (acerca de 20 cm). A cara do stick deve encontrar-se plana no momento do impacto.

Erro comum: O jogador acerta no topo da bola, fazendo-a saltar.

- ✓ **Correção:** O jogador deve manter os joelhos fletidos e posicionar a bola fora do lado esquerdo do seu corpo.

2.1.3.2 Técnicas básicas de receção

Receção de direita lateral

Preparação:

1. Pega básica;
2. A posição das pernas é similar à da receção de direita vertical, mas o corpo fica / encontra-se em posição lateral, e o ombro esquerdo indica a trajetória que a bola traz.

Execução:

1. Antes do contacto com a bola, o stick deverá balançar entre o pé esquerdo e o pé direito;
2. A bola deverá ser parada junto ao pé direito.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar a receção de direita lateral em posição estática e em movimento.



Receção de direita lateral ([Vídeo “Hóquei em Campo - Receção” - 1’25](#))

Erro frequente: A bola salta no stick do jogador.

- ✓ **Correção:** O jogador deve manter as mãos devem relaxadas e os joelhos fletidos. O peso do corpo deve ser distribuído por ambos os pés.

Receção de direita frontal

Preparação:

1. Pega básica;
2. Os pés encontram-se separados ou semijuntos e os joelhos semifletidos;
3. A mão esquerda pega no stick por cima e está mais adiantada para que o mesmo esteja inclinado para que a bola não suba pelo stick e assim evitar a possibilidade de o jogador se lesionar;
4. A mão direita pega no stick a meio do mesmo;
5. O stick pode estar sobre o pé direito (cabeça do stick à frente do pé direito) e com uma posição diagonal de 45°, ou no meio do corpo com uma posição reta se a bola vem a saltar.

Execução:

1. É importante não deixar de olhar para a bola no momento da receção, mantendo as costas direitas;
2. A bola deverá ser parada em frente ao pé direito.

- ❖ O jogador deverá ser capaz de executar a receção de direita frontal em posição estática e em movimento.



Receção de direita frontal ([Vídeo “Hóquei em Campo - Receção” - 0’53](#))

Erro frequente: A bola passa por baixo do stick.

- ✓ **Correção:** O jogador deve manter o contacto visual com a bola e o stick. A cabeça do stick deve estar em contacto com o solo. O stick deve encontrar em contacto com a parte inferior da bola.

Receção de esquerda horizontal

Preparação:

1. Pega básica (*reverse*);
2. Efetua-se numa posição frontal relativamente à trajetória da bola;
3. O stick está apoiado no campo sobre o pé esquerdo.

Execução:

1. Esta receção pode ser feita com uma ou duas mãos e o ideal é que o stick tenha uma inclinação necessária para receber e fazer com que a bola ressalte para a frente de forma a poder sair a jogar.



Receção de esquerda horizontal ([Vídeo “Hóquei em Campo - Receção” - 1’05](#))

Erro comum: A bola ressalta do stick.

- ✓ **Correção:** O jogador deve manter o stick estável e parado, em linha com o seu pé direito. O stick deve encontrar-se inclinado para a frente formando um ângulo de 70 ° entre o stick e o solo.

Erro comum: A bola acerta no pé do jogador.

- ✓ **Correção:** O jogador deve colocar as suas mãos e stick longe do corpo.

2.1.4 Técnicas básicas de condução de bola

2.1.4.1 Condução lisa

Condução de direita frontal

Preparação:

1. Pega básica;
2. O jogador deverá colocar a sua mão esquerda no topo do stick, para que as costas da mão direita apontem para o lado direito e não na direção do movimento;
3. O antebraço esquerdo encontra-se como um prolongamento do stick, formando um ângulo de entre 90° e 120°, que vai depender da posição da bola relativamente à posição do corpo;
4. A mão direita pega no stick aproximadamente a 30cm do topo do mesmo e as costas da mesma apontam sempre em direção contrária ao movimento.

Execução:

1. A bola deverá estar colocada em frente ao pé direito, numa posição cómoda, um pouco afastada do pé, de forma a evitar o contacto com o mesmo, pois se tal acontecer é considerado falta;
2. É importante que o jogador mantenha as costas direitas e a cabeça levantada, de modo a manter o contacto visual com a bola e com o campo.



Condução de direita frontal ([Vídeo “Hóquei em Campo – Condução de Bola” - 0'07](#))

Condução de direita lateral

Este tipo de condução é semelhante à condução de direita frontal, sendo a única variante a localização da bola, desta vez mais afastada do corpo e ao lado do pé direito.



Condução de direita lateral

Condução de esquerda

Preparação:

1. Pega básica (reverse);
2. Para conduzir a bola com o lado esquerdo do stick, o jogador deverá efetuar uma rotação de 180° com o mesmo, em relação à posição de condução de direita.

Execução:

1. O stick deverá passar pelo pé esquerdo, mantendo a bola longe do corpo;
2. Esta condução é mais complexa e é aconselhável desenvolvê-la em categorias superiores, nas quais se possa treinar a condução de esquerda utilizando apenas a mão esquerda.



Condução de bola pela esquerda ([Vídeo “Hóquei em Campo – Condução de Bola” - 1'22](#))

2.1.4.2 Drible Índio

Preparação:

1. Pega básica;
2. A posição das pernas é de semiflexão encontrando-se afastadas à largura dos ombros;
3. A bola está inicialmente colocada entre ambos os pés e a pega do stick é a mesma que se utiliza para a condução de bola.

Execução:

1. A mão esquerda roda o stick a 180° e este toca na bola com o lado direito e com o lado esquerdo. Em todo o movimento a mão direita funciona como um anel, abraçando e segurando o stick;
2. Para executar o drible em condução, a bola deverá seguir em frente do corpo e longe dos pés;
3. Este gesto técnico pode-se realizar com deslocamentos curtos (drible curto) ou deslocamentos largos (drible largo).



Sequência de drible índio ([Vídeo “Hóquei em Campo – Condução de Bola” - 4'20](#))

Erro frequente: A bola escapa durante o movimento da esquerda para a direita.

- ✓ **Correção:** O jogador deve virar o stick no sentido oposto dos ponteiros do relógio de forma a manter o contacto com a zona inferior da bola antes de finalizar o movimento da bola para a esquerda.

2.1.5 Técnicas básicas de fintas

Dummy para a Esquerda

Na execução do *dummy* para a esquerda, o jogador inicia o movimento com uma condução de bola e a determinado momento efetua um drible largo para a esquerda.

Preparação:

1. Pega básica;
2. O posicionamento do corpo é

Execução:

1. Deve haver uma simulação prévia para a direita;

- semelhante ao utilizado no drible índio, isto é, a posição das pernas é de semiflexão encontrando-se afastadas à largura dos ombros;
3. A bola está inicialmente colocada entre ambos os pés e a pega do stick é a mesma que se utiliza para a condução de bola.
 2. O jogador deve transferir o peso do corpo do seu pé direito para o pé esquerdo no momento em que a bola faz o mesmo caminho;
 3. Este gesto técnico necessita de um drible explosivo, sem antecipação da ação que se vai realizar de seguida.



Sequência de finta para a esquerda ([Vídeo “Hóquei em Campo - Fintas” - 3’18](#))

Dummy para a Direita

Na execução do *dummy* para a direita, o jogador inicia o movimento com uma condução de bola e a determinado momento efetua um drible largo para a direita.

Preparação:

1. Pega básica;
2. A posição das pernas é de semiflexão encontrando-se afastadas à largura dos ombros;
3. A bola está inicialmente colocada entre ambos os pés e a pega do stick é a mesma que se utiliza para a condução de bola.

Execução:

1. Deve haver uma simulação prévia para a esquerda;
2. O jogador deve transferir o peso do corpo do seu pé esquerdo para o pé direito no momento em que a bola faz o mesmo caminho;
3. Este gesto técnico necessita de um drible explosivo, sem antecipação da ação que se vai realizar de seguida.



Sequência de finta para a direita ([Vídeo “Hóquei em Campo - Fintas” - 2’11](#))

2.1.6 Técnicas básicas de desarme

Na execução do *tackle*, a pega do stick é quase sempre a mesma, sendo que a mão esquerda pega na parte superior do stick, enquanto a mão direita pega no stick ao meio deste.

Tackle frontal

Este é o desarme mais utilizado e consiste em tirar a bola com o stick colocado à frente dos pés e paralelo aos mesmos. Pode ser realizado com uma ou duas mãos.

Preparação:

1. Pega básica;
2. Os pés devem posicionar-se à largura dos ombros, com o pé esquerdo ligeiramente avançado e os joelhos semifletidos;
3. O stick deve encontrar-se à frente dos pés (cabeça do stick na direção do pé direito) e com uma posição diagonal de 45°.

Execução:

1. O jogador não deve colocar o stick no solo cedo demais de forma a permitir a realização do desarme no último momento;
2. O desarme deve ser realizado à largura do stick;
3. Após a realização do desarme, o jogador deverá procurar uma linha de passe segura para enviar a bola.



Sequência do *tackle* frontal ([Vídeo “Hóquei em Campo - Desarme” - 1’38](#))

Erro frequente: O jogador executa um movimento lento de pés.

- ✓ **Correção:** O jogador deve manter-se em pontas de pés, com um dos pés mais avançado. A bola deve estar em linha com o ombro direito.

Erro frequente: Após realizar o desarme frontal, o jogador perde o controlo da bola de imediato.

- ✓ **Correção:** O jogador deve manter o stick parado, com a cabeça do mesmo direcionada para a direita do jogador (*2 o'clock position*), e deixar que a bola venha ao seu encontro.

Jab

O *Jab* é utilizado como iniciação aos restantes tipos de desarme e tem como principal objetivo conseguir que o adversário desvie a sua atenção da bola.

Preparação:

1. Pega de mão esquerda, sendo que esta se coloca na parte superior do stick;
2. A parte plana do stick encontra-se virada para cima;
3. Os pés encontram-se afastados à largura dos ombros, sendo que o pé esquerdo se encontra mais avançado;
4. Os joelhos devem encontrar-se semifletidos.

Execução:

1. O movimento de *jab* é acompanhado pelo avanço do pé esquerdo e flexão do respetivo joelho;
2. O jogador deverá executar o *jab* (lançando o seu stick para a frente) e voltar à posição inicial, repetindo este movimento várias vezes, até surgir o momento oportuno para realizar o desarme.



Jab ([Vídeo “Hóquei em Campo - Desarme” - 0'38](#))

Erro frequente: O movimento do stick é lento e desorganizado.

- ✓ **Correção:** O jogador deverá utilizar a pega de mão esquerda na parte superior do stick, permitindo a execução do *jab* através da metade inferior da bola.

Lunge de direita

Tal como no gesto técnico apresentado anteriormente, no *lunge* o stick é lançado à frente do corpo através de um movimento da mão esquerda.

Preparação:

1. Pega básica que passa para pega de mão esquerda;
2. Os pés encontram-se afastados à largura dos ombros, sendo que o pé esquerdo se encontra mais avançado e os joelhos devem encontrar-se semifletidos.

Execução:

1. O stick deve ser movido para a frente e para trás, sempre junto ao solo;
2. O jogador deverá ter algum cuidado para não cometer falta ao realizar este desarme;
3. Tal como no *jab*, o *lunge* pode também ser utilizado como uma fase prévia de outros tipos de desarme.

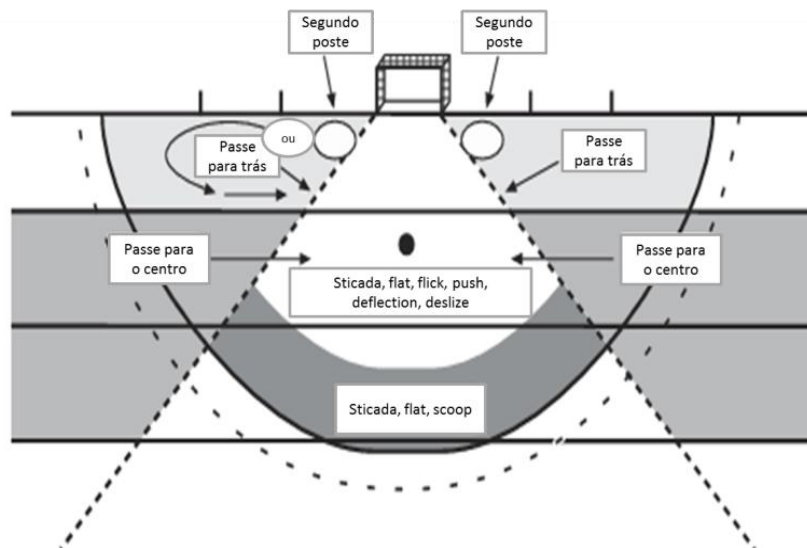


Lunge de direita ([Vídeo "Hóquei em Campo - Desarme" - 0'56"](#))

2.1.7 Técnicas básicas de remate

O jogador rematador deve saber como e onde rematar à baliza. Deve também aprender como criar espaço para realizar o remate, através da mudança de velocidade e de direção, de modo a comprometer o defesa ou guarda-redes. Para um rematador sem posse de bola, o *timing* é crucial e para que seja criada a oportunidade de rematar à baliza, o seu movimento para a zona de remate deverá coincidir com a chegada da bola à zona elegida. Ainda, o jogador rematador deve permanecer concentrado no seu objetivo à medida que o tempo e espaço se tornam reduzidos, enquanto é sujeito a marcação individual ou não.

Aqui, o mais importante é ter em conta que um bom rematador sabe quando está perante um remate impossível ou quando deve passar a bola a um colega de equipa, que se encontra em melhor posição de finalização.



Zonas de finalização

Na generalidade, para rematar à baliza o jogador deve movimentar-se em direção à bola e recebê-la em posição de remate, com ambas as mãos no stick e pega adequada. Para receber um passe da direita, o jogador deve alinhar o seu ombro esquerdo com a baliza, enquanto que para receber um passe da esquerda, o jogador deve apontar o seu ombro direito para o alvo. A cabeça do stick deve manter-se em

contacto com o solo. As pernas devem encontrar-se afastadas à largura dos ombros, com o centro de gravidade em baixo, mantendo o equilíbrio. O jogador deve estar preparado para utilizar qualquer técnica de remate, mantendo a cabeça para baixo e estável, com a imagem da baliza já na memória. O movimento de remate deve terminar com uma transferência de peso.

Para além do gesto técnico que se segue, existem várias técnicas básicas frequentemente utilizadas no remate à baliza, algumas delas já anteriormente apresentadas, nomeadamente o *push* (direita, esquerda e varrido), a *sticada* (tradicional e asiática) e o *flat* de direita.

Flat elevado

Preparação:

1. Pega curta;
2. O posicionamento do corpo é semelhante ao utilizado na técnica de *flat*;
3. O ombro esquerdo indica a trajetória da bola, os pés devem encontrar-se separados à largura dos ombros, sendo que o pé esquerdo se encontra mais avançado;
4. Os joelhos devem estar fletidos e o peso do corpo é repartido por ambos os pés e a bola deve posicionar-se paralela ao pé esquerdo.

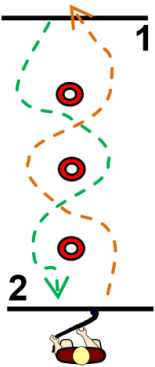
Execução:

1. O jogador deverá inclinar o stick ligeiramente para trás para que no momento do contacto com a bola, esta suba a sua trajetória;
2. O stick deve entrar em contacto com a bola por debaixo desta, mantendo contacto permanente com o solo.

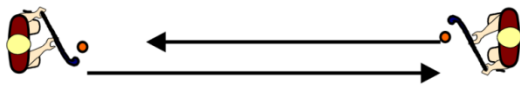
2.1.8 Exercícios exemplo

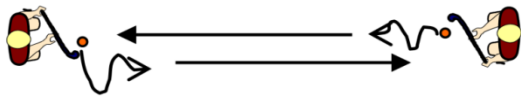
Nesta fase inicial, as sessões de treino devem ser, quase na sua totalidade, baseadas em jogos distintos aplicados ao Hóquei, todavia, sem demasiada exigência para a criança. Podem-se incorporar diferentes gestos técnicos de acordo com o progresso dos atletas. Ainda, nesta fase inicial é fundamental que haja um acompanhamento da sua evolução pois poderá haver a necessidade de introduzir objetivos com mais dificuldade e incorporar gestos técnicos de níveis superiores.

Footwork

EXERCÍCIO 1	FOOTWORK
Descrição:	 <p>Numa distância de $\pm 10\text{m}$ são colocados 2 cones numa linha reta, igualmente distribuídos (a 61 cm cada). O circuito inicia-se a 3 metros do primeiro cone e termina a 3 metros do último cone. O jogador deverá percorrer o circuito, o mais rápido possível, contornando os cones até chegar à linha final (1). Após pisar a linha final com ambos os pés, o jogador deverá regressar realizando o mesmo percurso até à linha de partida (2). O jogador deverá transportar o stick na sua mão direita, à altura da cintura.</p>
Observações:	O jogador deverá utilizar passos de corrida curtos, pisando o solo com a ponta dos pés. O exercício deverá ser realizado por 3 vezes (max. 20 segs. por corrida). Se o percurso for realizado até ao final sem erros, o jogador recebe 2 pontos. Erros incluem derrubar os cones (demonstração de falta de controlo motor), correr utilizando os calcanhares e olhar para os pés em vez de olhar em frente.

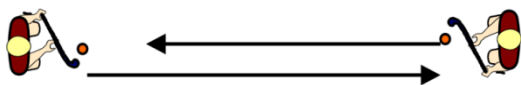
Passe

EXERCÍCIO 2	PUSH ESTÁTICO
Descrição:	<p>Dois jogadores colocados frente a frente a uma distância de $\pm 10\text{m}$ realizam um passe tipo <i>push</i> estático para o colega.</p> 
Observações:	O jogador que realiza o passe deve ter o pé esquerdo ligeiramente adiantado. A bola deve estar paralela ao pé esquerdo e em frente ao pé direito. Em seguida deve arrastar ligeiramente a bola e realizar o passe com um empurrão forte da mão direita (<i>push</i>).

EXERCÍCIO 3	<i>PUSH EM MOVIMENTO</i>
<p>Descrição:</p>	<p>Dois jogadores colocados frente a frente a uma distância de ± 15 a 20 m realizam, em movimento, um passe tipo <i>push</i> frontal para o colega.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>Antes de passar a bola o jogador executa uma condução de bola frontal de ± 1m, e em seguida executa o passe com um empurrão forte da mão direita, avançando o pé esquerdo.</p>

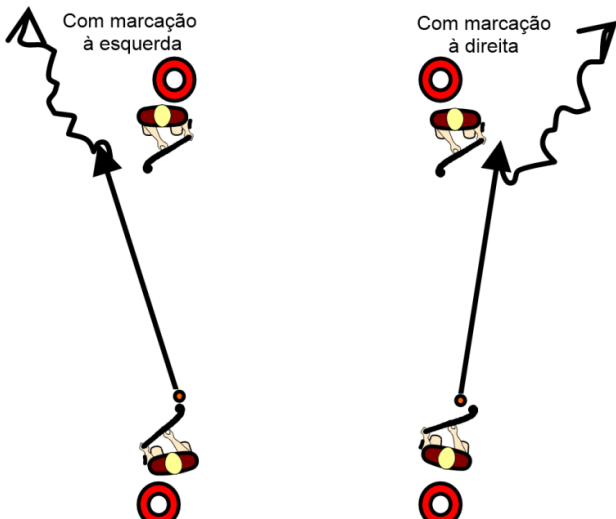
Os exercícios 2 e 3 poderão ser adaptados, utilizando:

- ❖ *Push* de esquerda
- ❖ *Flat* de direita
- ❖ Sticada tradicional
- ❖ Sticada asiática.

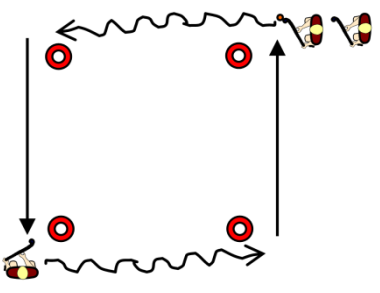
EXERCÍCIO 4	<i>PUSH VARRIDO</i>
<p>Descrição:</p>	<p>Dois jogadores colocados frente a frente a uma distância de ± 10m realizam um passe tipo <i>push</i> varrido em posição estática para o colega.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>O jogador que realiza o passe deve ter o pé esquerdo ligeiramente adiantado. A bola deve estar paralela ao pé esquerdo ou entre ambos os pés. De seguida deve arrastar ligeiramente o stick da bola desde o pé direito até ao pé esquerdo, local onde entra em contacto com a bola, e realizar o passe.</p>

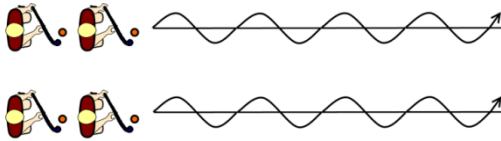
Receção

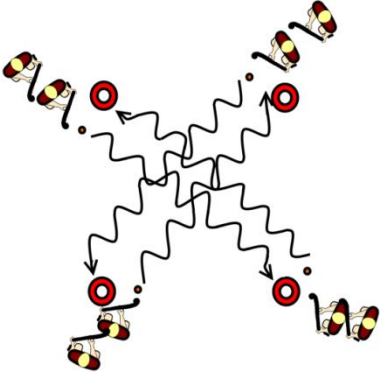
Os exercícios 2,3 e 4 podem ser utilizados, sendo que aqui se deve colocar ênfase na receção de direita lateral/frontal utilizada pelo jogador.

EXERCÍCIO 5	RECEÇÃO SEM OPOSIÇÃO
Descrição:	<p>Dois jogadores colocados frente a frente a uma distância de ± 10 m com um cone atrás do jogador sem bola a substituir o adversário. O jogador com bola executa um passe para a direita ou para a esquerda do jogador sem bola dependendo da situação em que se encontra o cone. Se o cone se encontrar à direita do jogador sem bola, o passe é feito para este receber de esquerda horizontal e conduzir a bola para a esquerda rapidamente. Se o cone se encontra à esquerda, o passe é feito para a direita do jogador sem bola, que executa uma receção lateral ou frontal direita e conduz a bola rapidamente para a direita. Após conduzir a bola ± 2 m o jogador devolve a bola ao passador.</p> 

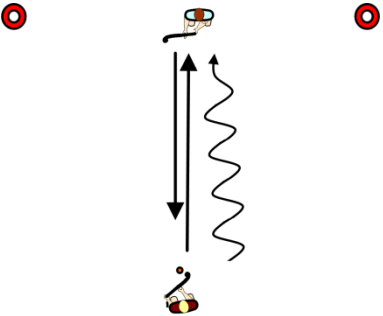
Condução de bola

EXERCÍCIO 6	PASSE APÓS UMA CONDUÇÃO PELA DIREITA
Descrição:	 <p>Num quadrado de $\pm 12\text{m}$ de lado colocam-se 3 jogadores. Ao sinal conduzem a bola pela direita ao longo de um dos lados do quadrado e depois executam um passe <i>push</i>. Em seguida correm para o local para onde fizeram o passe. Ao fim de 10 passes, o jogador repete o exercício conduzindo a bola para o lado do quadrado à sua esquerda.</p>
Observações:	<p>A condução de bola far-se-á com a bola “colada” ao stick, à frente do corpo aproximadamente na direção do pé direito. A cabeça deve estar sempre levantada. No passe procura-se potência mas sem descuidar a precisão. A receção para a posterior condução far-se-á em movimento tentando coordenar ambas as ações sem que a bola pare.</p>

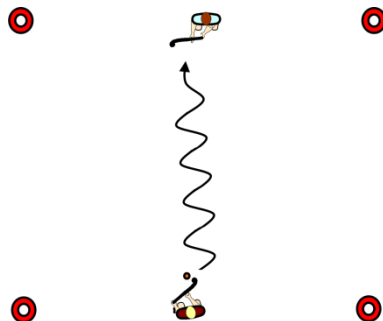
EXERCÍCIO 7	DRIBLE ÍNDIO EM MOVIMENTO
Descrição:	<p>Cada jogador com uma bola coloca-se em frente a uma linha no solo. Ao sinal conduzem a bola pela direita / esquerda (drible índio) de um lado ao outro da linha.</p> 
Observações:	<p>Numa fase inicial, deve-se correr com passos muito curtos.</p>

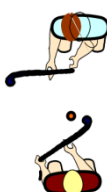
EXERCÍCIO 8	DRIBLE NA DIAGONAL
<p>Descrição:</p>	<p>Num quadrado de $\pm 12\text{m}$ de lado colocam-se 8 jogadores. Ao sinal, os primeiros 4 conduzem a bola na diagonal, utilizando o drible índio, em direção ao cone oposto.</p> <p>De seguida os jogadores que se seguem iniciam o mesmo percurso.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>A condução de bola utilizando o drible índio deverá ser feita em frente do corpo. A cabeça deve estar sempre levantada de forma a manter a direção correta e a evitar o contacto físico com outro jogador.</p>

Fintas

EXERCÍCIO 9	1 X 1 - DUMMY
<p>Descrição:</p>	<p>Um jogador com bola a uma distância de $\pm 5\text{m}$ de um jogador sem bola colocado entre dois cones. O jogador com bola passa-a ao jogador sem bola (que atua como defesa), este devolve a bola ao jogador atacante que de seguida joga 1 vs. 1 tentando conduzir a bola por cima da linha de golo.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>O Jogador com posse de bola pode optar por realizar um <i>dummy</i> para a esquerda ou para a direita.</p> <p>O jogador que atua como defesa terá como objetivo realizar um desarme.</p>

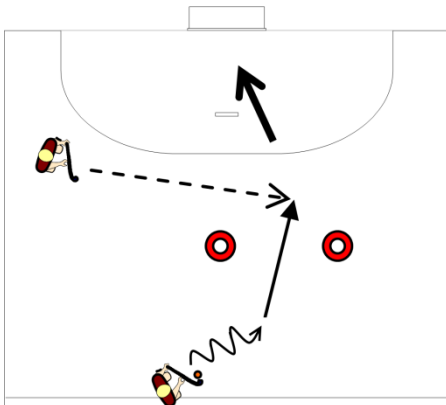
Desarme

EXERCÍCIO 10	1 X 1 – DESARME FRONTAL
Descrição:	<p>Dois jogadores encontram-se posicionados frente a frente, a uma distância aproximada de 5 metros. O jogador com posse de bola realiza um drible em direção ao defesa. Este deve seguir a linha de movimentação da bola com o seu pé esquerdo mais avançado, de modo a realizar um forte ataque à bola, mantendo a pega básica, o stick longe do corpo e a cabeça do mesmo em contacto com o solo. Para executar o desarme frontal, o jogador defensor deve manter o pé esquerdo avançado e a posição do stick estável, em posição horizontal.</p> 
Observações:	<p>O <i>timing</i> da realização do <i>tackle</i> frontal é crucial para o sucesso do desarme.</p> <p>O exercício repete-se 5 vezes até os jogadores trocarem de posições.</p>

EXERCÍCIO 11	JAB
Descrição:	 <p>2 Jogadores encontram-se posicionados frente a frente a uma distância aproximada de 5 metros. O jogador atacante tem posse de bola, esta encontra-se estática, à frente do stick, pronta para o <i>Jab</i> do defesa. O jogador que atua como defesa deve movimentar-se em direção à bola com o pé esquerdo mais avançado e executar um forte desarme de <i>Jab</i>. O jogador atacante controla novamente a bola e simula um passe <i>push</i> em direção da lateral do pé esquerdo do defesa.</p>
Observações:	<p>O jogador que atua como defesa, após executar o movimento de <i>Jab</i>, deve recolher o seu stick, voltando à posição inicial à medida que recupera uma posição de equilíbrio e postura defensiva. À medida que recua, este deve manter o pé esquerdo mais avançado e joelhos semifletidos.</p> <p>O exercício deve repetir-se 5 vezes até os jogadores trocarem de posições.</p>

O exercício 11 pode ser utilizado, sendo que aqui se deve colocar ênfase no tipo de desarme a utilizar pelo jogador que atua como defesa (*tackle* frontal, *jab*, *lunge* de direita).

Remate

EXERCÍCIO 12	PUSH NA DESMARCAÇÃO E REMATE À BALIZA
Descrição:	<p>O jogador que se encontra a meio campo conduz a bola pela direita e o jogador que se encontra próximo da área desmarca-se para o lado direito para receber a bola entre os cones. O jogador que recebe a bola, entra na área e remata à baliza utilizando um <i>flat</i> elevado.</p> 
Observações:	<p>O jogador que executa o passe (<i>push</i> de direita em movimento) deve fazê-lo no momento adequado para que o seu colega receba a bola em movimento (ou seja, evitar que o recetor pare para receber a bola).</p>

2.2 Introdução à posição de guarda-redes (GR)

O papel do guarda-redes tem uma importância fundamental no jogo, este joga na última linha de defesa e muitas vezes a derrota ou vitória dependem do seu rendimento no jogo.

A alta responsabilidade desta função desempenhada no campo leva-o, muitas vezes, a ser o centro das principais ações no jogo, assim como o centro de discussões mais acesas: se realiza um bom jogo, recebe aplausos e felicitações, mas se por acaso tiver um desempenho mais fraco, é rapidamente criticado. Por estas razões, o guarda-redes deve ser uma pessoa que raramente perde a seriedade e que demonstra capacidade de reforçar as suas capacidades e habilidades, auto motivando-se. Deste modo, o guarda-redes deve ter segurança e confiança nas suas capacidades, transmitindo estes conceitos positivos à sua defesa, transferindo um pensamento positivo para a equipa. Ele deve também ter a capacidade de comunicar e fazer parte de uma unidade de defesa bem coesa.

Esta personalidade forte pode também condicionar o jogo do adversário, que para além de preocupado com a jogada de ataque, por norma se preocupa também com as capacidades extraordinárias do guarda-redes. Se por outro lado, o guarda-redes se mostra nervoso e inseguro, a sua influência no rendimento positivo da equipa adversária será tanta como o efeito negativo na sua própria equipa. Por estas razões, uma equipa mais fraca com um guarda-redes muito bom poderá facilmente fazer frente a uma equipa com um nível superior, e inclusive vencê-la.

A posição de guarda-redes requer um tipo especial de atleta. O guarda-redes deve ser capaz de bloquear ou defender todo o tipo de remates. Por vezes, o guarda-redes deve ser capaz de se “lançar”, quer no ar quer no solo. Deve ainda ser capaz de interceptar uma jogada de 1 vs. 1. Defender um remate é apenas metade do trabalho do guarda-redes, este deve também conseguir “limpar” a bola em segurança e com a técnica adequada.

Para que o guarda-redes possa executar com êxito as suas tarefas, este deve possuir determinadas capacidades físicas que o distinguem dos restantes jogadores da equipa. A capacidade mais importante do guarda-redes é a velocidade, tanto de reação como de movimentos, para poder, por exemplo, parar uma bola que se desloque a uma velocidade de 90-150 km/h. No entanto, a velocidade por si só não é suficiente, esta deve ser acompanhada de um bom nível de coordenação de movimentos, agilidade e flexibilidade. É também necessário possuir uma forte musculatura que lhe permita obter um bom equilíbrio, um *footwork* sólido e rápidos reflexos, de forma a executar movimentos rápidos e manobrar todo o equipamento de proteção sem transtorno.

2.2.1 Etapas de formação do guarda-redes

O desenvolvimento e a formação desportiva dos atletas são geralmente divididos em etapas de formação. Com base no modelo Guimarães (2004), distinguimos 4 etapas específicas na formação do guarda-redes:

	Pré- Formação	Formação Inicial	Fim da Formação	Formação Especial
Idade	9 - 11 Anos	11 - 14 Anos	14 – 18 Anos	18 – 21 Anos
Componente Física	15%	20%	30%	30%
Componente Técnica	70%	50%	25%	20%
Componente Tática	5%	10%	10%	10%
Componente Específica	10%	20%	35%	40%

Pré-formação

Uma vez que uma criança nesta idade tem muita energia e se encontra bastante receptiva e com boa capacidade de aprendizagem, nesta primeira fase, normalmente entre os 9 e os 11 anos, o treinador deve dar ênfase à evolução das capacidades motoras simples da criança. Nesta fase, a criança demonstrará mais interesse e facilidade em executar as tarefas propostas. Estas devem conter uma pequena parte direcionada para as capacidades específicas sem ênfase na sistematização de movimento.

É fundamental que o treinador adote um comportamento pedagógico e didático de forma a facilitar a aprendizagem da criança, isto é, deve haver alguma preocupação pela forma como o treinador irá conduzir os aspetos emocionais do jovem atleta.

Os pequenos jogos durante o treino de equipa são importantes neste período, e o guarda-redes deve participar em todos os exercícios, uma vez que nesta fase são apresentados poucos aspetos específicos ao atleta. No entanto, o treinador deve concentrar-se em apresentar um treino com muita variedade de movimentos, não esquecendo o trabalho de interação e cooperação.

Esta fase será responsável pela “bagagem” motora do futuro atleta, quando este entrar nas etapas de aperfeiçoamento específico de técnica de guarda-redes.

Formação inicial

Nestas idades, a criança começa a manifestar maior independência, sendo que já se pode dar mais ênfase às capacidades coordenativas e específicas, que já podem atingir um volume considerável, no final desta etapa, ou seja, por volta dos 13 anos.

No início desta fase, a componente física deve obedecer a um caráter geral de exigência. A incorporação desta componente com a componente técnica deverá resultar numa evolução gradual até ao final da etapa. Mais especificamente, o trabalho físico deve passar em grande parte pelo treino de resistência. Relativamente aos aspetos específicos é fundamental que o atleta desenvolva uma grande variabilidade de capacidades motoras próprias do guarda-redes.

Fim da formação

Nesta fase o atleta já terá condições de demonstrar a sua potencialidade. Para isso, é fundamental insistir no desenvolvimento de todas as capacidades do guarda-redes, sendo elas de condição física, coordenativas, técnicas, táticas e psicológicas. A ênfase nesta etapa vai para a formação específica de guarda-redes.

Formação especial

É durante a formação especial que a maior parte dos guarda-redes passam a ingressar as equipas seniores. Nesta fase ocorre um aumento do grau de competitividade e de exigência, principalmente face às componentes físicas e específica. Esta é uma fase de aperfeiçoamento das capacidades técnicas e táticas, principalmente no que respeita a coordenação e posicionamento da defesa em função da equipa adversária.

2.2.2 Introdução à componente técnica do guarda-redes

2.2.2.1 Posição básica do guarda-redes

A posição básica é utilizada pelo guarda-redes sempre que a equipa adversária tem posse de bola na zona ofensiva e tem possibilidade de realizar um remate à baliza. A partir desta posição o guarda-redes deve ser capaz de mover-se rapidamente em qualquer direção. O equilíbrio é essencial para o guarda-redes. Todas as técnicas de defesa iniciam-se com a marcação da posição básica e terminam com o regresso a esta mesma posição, após a saída da bola.

Ao realizar uma defesa o guarda-redes não procura apenas impedir que a bola entre na baliza mas também coloca-la fora do alcance da baliza e dos atacantes. Caso não exista possibilidade de enviar a bola para longe, deve então procurar colocar-se novamente em posição básica, pronto para defender possíveis recargas.

Para estar pronto a executar qualquer intervenção, o guarda-redes deve ter presente os seguintes aspetos:

- ❖ Posicionar-se em bicos de pés no momento de realização da ação;
- ❖ Manter o equilíbrio, com os pés afastados à largura dos ombros;
- ❖ Ter o peso do seu corpo repartido entre as pernas, para não ser surpreendido em contrapé, no momento da sua intervenção;
- ❖ Ter os joelhos avançados em relação às pontas dos pés. O guarda-redes não deve poder ver os pés, pois os joelhos o impedem;
- ❖ Formar um ângulo de 100º-120º entre a perna e a anca e entre anca e o tronco;
- ❖ Manter o tronco ligeiramente avançado em relação às pernas e aos pés;
- ❖ Fixar-se permanentemente na bola;
- ❖ Ter os braços e as mãos posicionados à frente, à frente da linha dos ombros e do peito;
- ❖ As mãos devem encontrar-se acima da altura da cintura, prontas a reagir rapidamente para cima ou para baixo;
- ❖ O stick pode ser segurado em posição horizontal ou vertical, ligeiramente inclinado para a frente, para que no caso de a bola lhe tocar, esta não sofra um desvio para trás e entre na baliza.



Posição básica do guarda-redes

2.2.2.2 Defesa com a luva

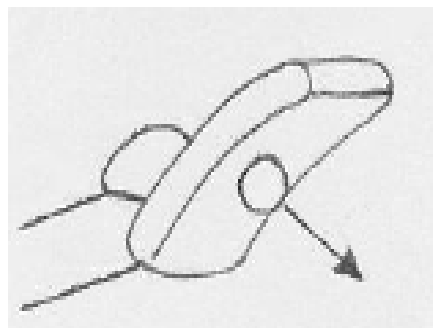
Por norma, os guarda-redes têm facilidade em utilizar as mãos na defesa da bola. O modo correto de parar a bola com a luva é, sem infringir as regras do jogo, posicionar a mão para que a bola bata e caia de seguida em direção ao solo.

Preparação:

1. Posicionar-se na linha da bola, cobrindo o ângulo da baliza;
2. Assumir a posição básica, os cotovelos fletidos, com a palma da luva da mão esquerda virada para a frente e os olhos focados na bola.

Execução:

1. Após determinar a direção, altura e velocidade do remate, o guarda-redes deverá posicionar o seu peito e sua cabeça em frente da bola e esticar a mão esquerda e observar o impacto da bola na luva esquerda;
2. Para bolas acima da altura dos ombros, os dedos deverão apontar para cima;
3. Procurar empurrar a bola para o mais longe possível, direcionando-a para uma das laterais;
4. Pontapear a bola anteriormente bloqueada pelas mãos, que cai no seu raio-de-ação e regressar à posição inicial.



Defesa com a luva

Erro frequente: Ao tentar bloquear uma bola alta, a bola passa por cima da cabeça ou ombro do guarda-redes e entra na baliza.

- ✓ **Correção:** O guarda-redes deverá posicionar-se de frente para a bola e analisar o seu percurso. Deverá mover-se ao encontro da bola ou dar um passo atrás à medida que se prepara para saltar. Deverá aguardar até ao último momento para realizar o salto e bloquear a bola elevada, direcionando-a para o solo a fim de a pontapear para fora da zona de ação.

2.2.2.3 Defesa com os pés

O objetivo do guarda-redes, perante um remate rasteiro, deverá passar pela defesa e pelo afastamento da bola da zona de ação. A defesa com os pés requiere um bom posicionamento da cabeça e bom *timing*. Neste tipo de situações, a manutenção do equilíbrio, a utilização da posição básica e da posição de bloqueio são técnicas fundamentais.

Defesa com o pé simples

Esta técnica básica de defesa com o pé é utilizada quando a bola se direciona para longe da dos pés, mas não longe o suficiente que exija um deslocamento. O objetivo do guarda-redes deverá ser defender e afastar a bola numa só ação impedindo que esta ressalte após o impacto e permaneça perto da zona de golo.

Preparação:

1. Manter a posição básica, atrás da linha da bola, cobrindo o ângulo da baliza;
2. A cabeça deverá manter-se estável e em linha com a bola;
3. Definir a zona para onde pretende enviar a bola;
4. O pé de apoio deverá avançar em direção à bola, apontando em direção da zona pretendida de envio da bola;
5. A parte interior do outro pé, mais estável, deverá entrar em contacto com a bola;
6. Manter a cabeça levantada e o peito em linha com a bola no momento do pontapé, de modo a prevenir que a bola ressalte.

Execução:

1. Acompanhar o movimento do pé com o seu corpo através de um pequeno *swing* na direção do envio da bola;
2. O equilíbrio deverá ser mantido, com a cabeça mais avançada que os joelhos e estes mais avançados em relação aos pés;
3. Deverá terminar o movimento regressando à posição básica.



Defesa com o pé simples

Erros frequentes:

- A cabeça não acompanha o movimento da bola;
- O guarda-redes levanta demasiado o pé que deve parar a bola em vez de o arrastar pelo solo (a bola passa por baixo);
- A cabeça não se encontra suficientemente perto do joelho no movimento de paragem da bola;
- O peso do corpo não se encontra sobre o pé que vai parar a bola e o guarda-redes tem tendência a cair para trás;
- A perna do pé que para a bola não se encontra em posição vertical no momento de paragem da bola;
- O pé que para a bola não se encontra avançado em relação ao pé de apoio;
- A perna de apoio não se encontra em extensão;
- Após a defesa, o porteiro nem sempre recupera a posição básica.

Defesa com o pé cruzado

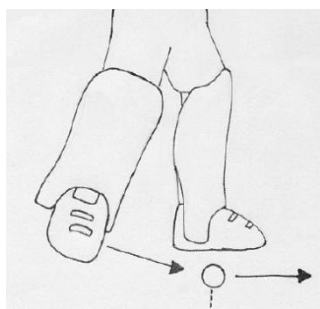
A técnica do pontapé cruzado deverá ser utilizada para evacuar a bola para longe, contudo também é muitas vezes utilizada em momentos inoportunos. O único momento em que o GR deve utilizar o pontapé cruzado é quando o atacante executa um remate rasteiro diretamente para os pés do guarda-redes. Este pontapé permite ao guarda-redes enviar a bola para longe, em paralelo com a linha de fundo. É fundamental que o guarda-redes posicione corretamente os pés aquando a execução da técnica, uma vez que um mau posicionamento dos pés poderá resultar num golo.

Preparação:

1. Manter a posição básica, atrás da linha da bola, cobrindo o ângulo da baliza;
2. Definir a zona para onde pretende enviar a bola;
3. A cabeça deverá encontrar-se por cima da bola;
4. O pé de apoio deverá posicionar-se atrás da linha da bola, paralelo à linha de fundo de modo a permitir que a anca esteja virada para fora.

Execução:

1. Os dedos do pé de contacto deverão apontar para a frente;
2. Deverá entrar em contacto com a bola à frente do seu corpo;
3. A bola deverá entrar em contacto com o interior do pé;
4. Realizar um movimento de acompanhamento da bola para que esta seja evacuada corretamente para a linha final do campo;
5. Deverá terminar o movimento regressando à posição básica.



Defesa com o pé cruzado

2.2.2.4 Defesa com as pernas

A defesa da bola com as pernas juntas é diferente da defesa com os pés. Para assegurar que a bola não suba nas suas caneleiras, o guarda-redes deve manter os joelhos ligeiramente fletidos e para a frente, controlando assim a longitude do sobressalto. Um bom guarda-redes demonstra a capacidade “jogar” com a inclinação necessária das pernas no momento de paragem da bola.

2.2.2.5 Defesa com o stick

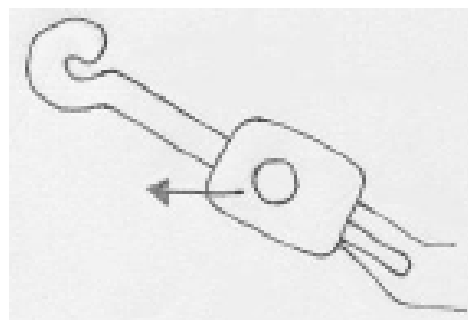
O stick e a luva de proteção da mão direita são utilizados para defender suster as bolas no lado superior direito do guarda-redes. O guarda-redes deverá ter como objetivo defender a bola com a luva da mão direita em vez de utilizar apenas o stick, uma vez que esta última ação resulta, na maior parte das vezes, na falha de interceção da bola com o stick originando golo.

Preparação:

1. Utilizar a posição básica, com os cotovelos fletidos e o stick esticado para a direita, com a face virada para a frente;
2. Após determinar a trajetória da bola, o guarda-redes deverá dar um passo em direção à bola com a sua perna direita.

Execução:

1. A luva e o stick deverão estar posicionados (ângulo correto) de modo a que a bola possa ser lançada para longe, de preferência em direção a uma das laterais;
2. Após o impacto com a bola, o guarda-redes deverá trazer a sua perna esquerda para junto da direita, posicionar o corpo de frente para a bola (se esta ainda estiver em jogo) e regressar à posição básica.



Defesa com a luva e stick

Erro frequente: A bola passa o stick e a luva, no momento em que o guarda-redes tenta bloquear o remate a meia altura e à sua direita.

- ✓ **Correção:** O guarda-redes deverá procurar juntar a luva (mão esquerda) e stick atrás da bola, bloqueando-a com a palma da mão esquerda ou com o stick. É importante manter o contacto visual com a bola, durante toda a execução do movimento.

2.2.3 Introdução à componente tática

2.2.3.1 Posicionamento e movimentação do guarda-redes

A posição de guarda-redes requer que o atleta entenda os papéis defensivos. Um bom guarda-redes deve desenvolver a capacidade de leitura de jogo, pois encontra-se em melhor posição para ver todo o campo. Este entendimento dos papéis defensivos vai ajudar o guarda-redes a liderar a sua equipa e a proteger a baliza.

Quanto mais perto da baliza se desenrola a ação defensiva, mais graves serão as consequências de um erro cometido e maior a sua responsabilidade. Deste modo, o guarda-redes, ao contrário dos restantes jogadores da equipa, deve ter sempre a consciência de que um pequeno erro poderá ser decisivo para o resultado final do jogo. Dois aspetos indispensáveis para reduzir o número de erros e adquirir uma boa experiência no jogo são a capacidade de decisão e de deslocação em função do movimento do atacante com posse de bola.

Inicialmente, o guarda-redes deve começar as suas intervenções sempre posicionado numa linha bissetriz que divide o ângulo formado pelo ponto onde se encontra a bola e os pontos onde se encontram os postes da baliza (isto é, cobrindo sempre o ângulo da baliza sem ter que realizar movimentos de máxima amplitude ou extensão).

Para além do seu posicionamento sobre esta linha ideal, o guarda-redes deve encontrar-se o mais próximo possível do adversário que tenciona rematar à baliza. Quanto mais perto se encontra da bola, maior será o ângulo que cobre. Estes princípios aplicam-se igualmente ao seu posicionamento perto da baliza. O guarda-redes deve movimentar-se sempre em função da bola e da leitura antecipada que faz

da jogada do adversário.

2.2.3.2 Coordenação do posicionamento da defesa

É fundamental que exista uma boa comunicação entre o guarda-redes e os defesas. Esta deverá ser clara e eficaz, para que cada jogador possa desempenhar o seu papel no que respeita a sua posição e intervenção no jogo.

Comunicação

A comunicação é um aspeto fundamental no desenvolvimento e performance do guarda-redes, em qualquer modalidade desportiva. O treinador deverá, em todos os casos, ter a capacidade de adaptar os objetivos à idade do atleta, pois não podemos esperar que um guarda-redes aos 9 anos comunique como um guarda-redes sénior. Os guarda-redes jovens estão por norma, inteiramente focados na bola e ainda não desenvolveram a capacidade de leitura do jogo. Por esta razão, a grande maioria dos guarda-redes jovens não comunicam, pois não sabem o que dizer. A sua escassa vivência dos contextos do jogo não os possibilita de comunicar de forma experiente.

Ao treinar jovens guarda-redes (entre os 9 e os 15 anos), deve-se começar por incentivar o uso de certas formas de comunicação, que embora sejam básicas, irão permitir um bom desenvolvimento desta componente no futuro. Por exemplo:

- ❖ “Tens espaço” – diz ao colega que tem espaço para controlar a bola e sair a jogar;
- ❖ “Tens homem/polícia” – diz ao colega que está sobre pressão;
- ❖ “Sobe” – diz aos defesas que podem subir no terreno de jogo;
- ❖ “Limpa” – diz aos colegas para tirarem a bola da zona de pressão, não colocando a baliza em perigo;
- ❖ “Minha” – diz aos colegas que vai sair da baliza.

Quando e como comunicar

Perceber o que dizer, quando dizer e o como dizer, aliado a boas ações técnico-táticas, levam sem dúvida um guarda-redes ao sucesso. Depois de entenderem o que dizer, é função do treinador fazer entender quando dizer. Por exemplo: o guarda-redes diz “minha” num remate à baliza, mas na maior parte das vezes ouvimo-lo falar quando já tem a bola com ele. Ora, a comunicação deve ser antecipada, pois o objetivo nesta situação particular é alertar os colegas para se afastarem para que possa atacar a bola. Nestas situações, quando a comunicação é tardia, pode acontecer o defesa atacar a bola ao mesmo tempo que o guarda-redes e colocar a baliza em perigo.

É fundamental que o guarda-redes saiba como comunicar. Existem muitas variáveis. O tipo de comunicação utilizado vai depender da situação em particular: é uma situação de emergência? Com quem estou a comunicar? Que tipo de situação está a suceder?

O tom de voz é também muito importante, no entanto, para os jovens atletas **é mais relevante saber o que dizer** do que como dizer. Com o tempo e a experiência, o guarda-redes passa a ser o elemento que conhece a personalidade de todos os

colegas e, assim, a tomar uma postura de psicólogo. Por exemplo, se o colega se irrita com facilidade, deve comunicar com ele de forma mais suave, mas se tiver um colega com uma postura mais “mole”, deverá utilizar um tom de voz mais grave e irritado.

Noção espaço temporal

A capacidade visual é o primeiro ponto responsável pelo início de uma ação eficaz na realização de uma defesa. É a partir da sua visão da bola que o guarda-redes terá facilitada ou dificultada a sua participação na defesa, sendo que a visão total da bola facilitará o desencadeamento de uma percepção mais real para a realização dos movimentos. A visão é responsável pelo desenvolvimento da noção espaço/tempo, pois no espaço em que ocorre o jogo, ela orienta o guarda-redes em relação à verticalidade, horizontalidade e principalmente à profundidade dos jogadores adversários, da sua equipa e da bola.

Esta noção espaço-tempo está ligada de uma forma muito importante ao fundamento de posicionamento em relação à sua baliza, pois quanto melhor for a noção espacial, melhor será o seu posicionamento e consequentemente maiores serão as hipóteses para realizar o movimento de defesa com sucesso. Uma boa noção espacial evita que o guarda-redes tenha que olhar para a sua localização dentro da área e saberá com maior facilidade onde está posicionado, a que distância está da linha de baliza, se está mais para a direita ou para a esquerda e assim por diante.

2.2.4 Treino específico do guarda-redes

Para que possa tirar o maior partido das capacidades, o guarda-redes deverá possuir características como a coragem, calma, agressividade e um grande poder de concentração, de decisão, de antecipação e de leitura de jogo. O desenvolvimento destas componentes permitirá ao guarda-redes, num momento específico do jogo, realizar uma ação defensiva eficaz.

O centro da sua atenção é, geralmente, a bola. Quando esta se encontra na sua metade do campo, o guarda-redes deve observá-la atentamente, tendo em conta o possível desenrolar da ação e posicionamento dos companheiros e adversário que lhe vai permitir antecipar as suas ações.

Para transmitir confiança à sua equipa, o guarda-redes deve auto motivar-se frequentemente através de frases apropriadas (*Self-Talk*), tais como “ninguém vai marcar golo!” ou “estou em forma!”.

O guarda-redes deve trabalhar regularmente com os seus colegas de equipa, participando nos exercícios de equipa e em jogos durante o treino. No entanto, para que o guarda-redes possa atingir o seu máximo potencial, deve ser sujeito a um treino individual e específico à sua posição. Este tipo de treino permitirá ao guarda-redes focar-se em todos os aspetos técnicos, táticos, psíquicos e cognitivos inerentes à posição que ocupa no campo. Algumas equipas dispõem de um treinador adjunto capaz de providenciar este tipo de treino. Noutros casos, os guarda-redes terão de participar em sessões privadas de treino individual.

O treino específico é fundamental para o desenvolvimento de todos os guarda-redes, sejam eles jovens que iniciaram a prática há relativamente pouco tempo, ou atletas de elite. Este tipo de preparação permite ao atleta focar-se nas técnicas e capacidades que são únicas da sua posição.

Durante um treino regular de equipa, o guarda-redes será habituado a defender remates de forma intermitente. Ao passo que o treino específico colocar-lhe-á um cenário mais vasto no que respeita o volume de remates e exercícios especificamente perspetivados para o desenvolvimento das técnicas e capacidades do guarda-redes. Este tipo de treino permite também ao treinador analisar o trabalho de pés, movimento e posicionamento do guarda-redes, corrigindo-o sempre que necessário.

O treino específico de guarda-redes pode também contribuir para um aumento da autoconfiança do atleta, uma vez que a atenção individual e o nível elevado de repetições tornarão o guarda-redes mais confiante e mais preparado para a competição.

Com diversos jogos específicos, que lhe apresentem uma grande variedade de problemas por resolver, o guarda-redes irá adquirir, com tempo, o conhecimento de não só reagir segundo situação de jogo, utilizando a técnica mais apropriada de intervenção, como também aprenderá a transmitir informações úteis, no momento oportuno, aos seus companheiros de equipa, com uma atitude segura e séria. A objetividade, a clareza e a rapidez de transmissão deste tipo de informação é fundamental.

Segurança

O guarda-redes enfrentará, ao longo da sessão de treino, um número elevado de bolas projetadas, a grande velocidade, na sua direção. Como tal, é essencial que o guarda-redes utilize sempre o equipamento de proteção adequado de forma a evitar lesões tais como traumatismos e fraturas. O equipamento de proteção do guarda-redes é constituído por proteção da cabeça, proteção do corpo, braço, ante braço, cotovelo, mão, coxa e joelho, pernas e pés².

Capacidades físicas

Como já referimos, o guarda-redes apresenta um conjunto de capacidades físicas que o diferencia e que têm de ser continuamente trabalhadas e aprimoradas.

Força explosiva, potência

A potência pode ser considerada como a união da força com a velocidade. Para o guarda-redes de Hóquei, os deslocamentos e defesas são realizados por movimentos com muita potência muscular.

Flexibilidade

Alguns guarda-redes possuem movimentos bastante limitados devido à falta de exercícios de flexibilidade frequentes. Para compensar esta falta de elasticidade muscular, observa-se que muitos guarda-redes mudam a sua técnica de forma a alcançarem um bom rendimento. Ser flexível significa ter a capacidade de executar movimentos com grande amplitude num movimento articular.

Um dos fatores que conduzem a este défice é o aumento da força nos jovens. É na

² Ver Capítulo 1.

idade infantil que se evidencia uma maior capacidade de flexibilidade e se esta não for mantida com do treino específico, vai-se reduzindo com a idade.

Para aumentar os índices de flexibilidade o guarda-redes deve incluir movimentos ativos e passivos quer no seu treino, quer no seu aquecimento. Estes devem ser executados de forma lenta e deverão durar cerca de 15 minutos, alternando os grupos musculares, repetindo o mesmo exercício 5/6 vezes.

Velocidade

Podemos classificar dois tipos de velocidade: a velocidade de reação e velocidade de deslocamento. Por velocidade de reação considera-se o tempo para o início do movimento, a partir da perceção do estímulo, e por velocidade de deslocamento considera-se a execução de uma ação motora no menor espaço de tempo, com a maior rapidez. No treino de guarda-redes não as podemos analisar de forma separada, pois elas são praticamente transformadas numa só, já que a velocidade de deslocamento é realizada num período extremamente curto. Por isto, quando nos referimos à velocidade no âmbito do treino de guarda-redes, consideramos apenas a velocidade de reação. Neste caso particular, a velocidade de reação será toda a situação de ação defensiva, desde a perceção do estímulo (remate) até a realização da ação (movimento executado para defesa).

Equilíbrio

O equilíbrio é uma das 7 capacidades físicas do guarda-redes. Esta é a principal ferramenta para a manutenção do centro de gravidade de forma a não cair. Os tipos de equilíbrio estático e dinâmico são os que nos ajudam a manter a posição vertical após a execução de um gesto ou movimento.

Resistência

A resistência é considerada a capacidade que o corpo tem de suportar um esforço por um tempo determinado, sendo este esforço de uma certa intensidade. Temos três tipos de resistência. A resistência aeróbia permite que o guarda-redes suporte um esforço máximo por um período prolongado. Este tipo de resistência é requisitado principalmente no período de preparação (pré-época). Outro tipo de resistência é a anaeróbia alática, onde o esforço é de alta intensidade e curta duração. Para o guarda-redes, este tipo de resistência é fundamental dentro do jogo, e ela será adquirida naturalmente com o treino. A resistência anaeróbia láctica é um esforço não solicitado a nível de competição, mas que também pode ser inserido ao nível do treino.

Coordenação

A coordenação é a capacidade física que permite uma combinação físico-motora, onde o gesto executado será realizado com mais facilidade, favorecendo uma ação mais eficaz dos diversos grupos musculares na realização de movimentos sequentes, e proporcionando, além da eficácia, uma economia de energia. A coordenação permite mais consciência na execução do movimento, contribuindo desta forma para um melhor desenvolvimento da velocidade e da agilidade.

Uma coordenação pouco desenvolvida tem consequências negativas em outras

capacidades:

- ❖ As atividades de resistência serão realizadas com maior tensão muscular, o que aumenta o gasto energético e consequentemente a fadiga;
- ❖ Na velocidade, a falta de coordenação vai limitar a velocidade máxima;
- ❖ E na força, a falta desta vai limita-la.

Para desenvolver as capacidades coordenativas podem utilizar-se diversos métodos:

- ❖ Variar a execução dos movimentos;
- ❖ Variar as condições externas (balizas, dimensões do campo, peso da bola);
- ❖ Execução de movimentos em curtos períodos de tempo;
- ❖ Combinar habilidades distintas e automatizadas;
- ❖ Variar os estímulos;
- ❖ Executar determinado movimento em estado de fadiga;
- ❖ Executar movimentos de forma simétrica;
- ❖ Utilizar, de modo diferenciado e polivalente, exercícios de outros desportos (futebol e andebol).

Agilidade

Podemos considerar a agilidade como sendo a capacidade de mudar de posição ou de direção dentro do menor tempo possível. Esta competência é fundamental para o guarda-redes de Hóquei em Campo, devido às constantes mudanças de posição impostas ao seu corpo durante o jogo e tem uma relação direta com a velocidade.

2.2.4.1 Aquecimento

O aquecimento consiste de uma gama variada de exercícios, que têm como objetivo permitir que o guarda-redes esteja em boas condições físicas e mentais para que possa intervir de forma eficaz em situações de elevada intensidade. A intensidade e duração do aquecimento variam consoante o nível das capacidades físicas do guarda-redes, contudo, por norma, o aquecimento do guarda-redes ronda os 30 minutos de duração.

O aquecimento do guarda-redes consiste em duas partes: geral e específico, sendo que a última exige a realização de exercícios específicos de *footwork* e com bola, nomeadamente defesa com mão, stick, pés, pernas, deslizes, etc.).

O aquecimento geral deve ser realizado sem equipamento de proteção e deve incluir corrida com mudanças de intensidade, direção e velocidade, seguida de exercícios de mobilização articular variados e alongamentos.

2.2.4.2 Exercícios exemplo

Footwork

❖ Velocidade do *Skipping*:

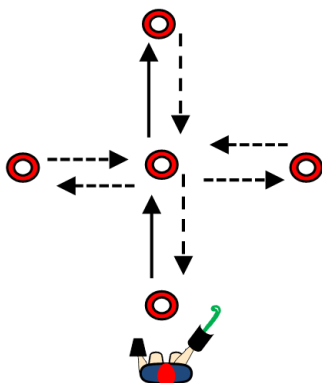
O guarda-redes, utilizando o equipamento completo de proteção, deve correr sem sair do lugar (*skipping*) durante 10 segundos. O treinador pode contar o número de vezes que o pé direito toca no solo.

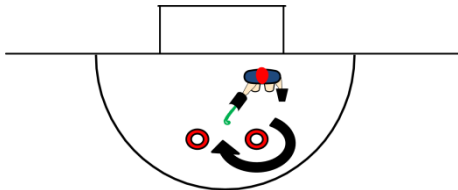
- ❖ Mudança de direção de deslocamento à indicação do treinador:

O guarda-redes deve realizar as mudanças de direção com agressividade e velocidade, terminando o deslocamento sempre com a posição correta (posição básica), que lhe permita uma ação defensiva imediata.

- ❖ Ação de defesa com deslocamentos prévios:

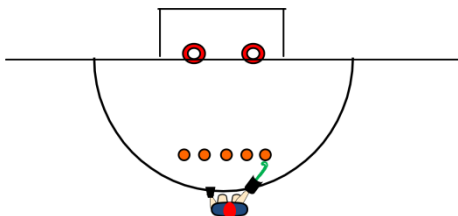
Corrida para a frente (6m), mudança de direção para um lado (2m) e voltar ao lugar de saída, em diagonal, (linha da baliza) para defender um remate do treinador. No momento em que sai o remate, o guarda-redes deve encontrar-se parado, com um bom equilíbrio, utilizando a correta posição básica para que possa defender a bola com a técnica adequada.

EXERCÍCIO 1	ESTRELA
Descrição:	<p>O GR, posicionado no cone de baixo, inicia o percurso com um <i>sprint</i> para o cone central. De seguida, com deslocamentos laterais, segue até ao cone da esquerda e regressa, da mesma forma, ao centro. Novo <i>sprint</i> para o cone de cima e regressa, de costas, ao cone central. Deslocamentos laterais até ao cone da direita e regressa ao centro. Termina o exercício após executar um último deslocamento, de costas, até ao cone de baixo, onde iniciou o exercício.</p> <p>Durante todo o percurso, o GR deverá: manter a cabeça e olhos levantados; utilizar passos curtos e alternados, como utilizaria num jogo; evitar olhar para trás, utilizando apenas a visão periférica para verificar a posição dos cones.</p> 
Observações:	<p>Como variante, o treinador pode colocar bolas nos cones à esquerda, no topo e na direita para que o GK possa sticar sempre que chega ao respetivo cone.</p>

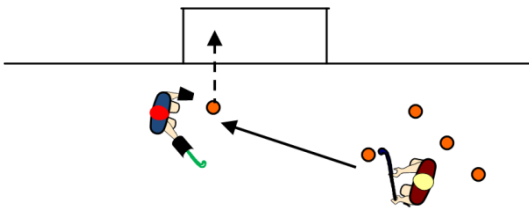
EXERCÍCIO 2	FIGURA DE 8
<p>Descrição:</p>	<p>O exercício tem início com o GR posicionado em frente a um dos cones. O GR deve utilizar passos laterais, rápidos, para se movimentar à volta dos cones, o mais rápido possível, em forma de um 8. O GR deve repetir o percurso duas vezes e fazer uma pausa de 30 segundos. Após a pausa, deve realizar o mesmo movimento na direção oposta.</p> <p>O GR deverá procurar utilizar passos curtos, rápidos e alternados, mantendo a cabeça levantada, olhando para a frente e não para os cones.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>Como variante, um jogador ou treinador pode enviar bolas para a zona do GR e este, à medida que se movimenta, deverá retirar as bolas do seu caminho, enviando-as para as laterais. Este bloqueio das bolas pode ser executado com os pés, pernas, luva ou stick, dependendo da direção e da altura da bola enviada pelo jogador ou treinador.</p>

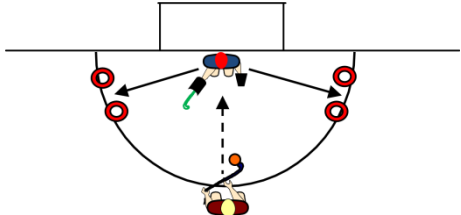
Para mais exercícios consultar [Vídeo](#) "Goal Keeper speed work"

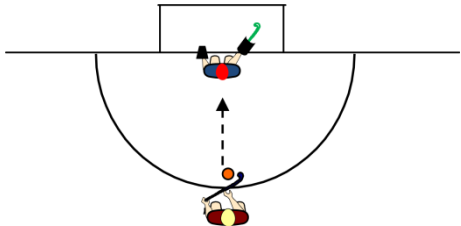
Defesas

EXERCÍCIO 3	PONTAPÉ COM PRECISÃO
<p>Descrição:</p>	<p>5 Bolas estão posicionadas, em linha, a 1 metro do topo da área. O GR deverá pontapear, uma a uma, para os cantos da baliza. O GR deve iniciar o exercício com o pé direito e apontar para o canto direito da baliza. Após pontapear as 5 bolas para o canto direito da baliza (entre o cone e o poste), o GR deverá agora repetir o exercício com o seu pé esquerdo, direcionando a bola para o canto esquerdo da baliza.</p> <p>O principal objetivo do GR deverá ser conseguir colocar 3 das 5 bolas num dos cantos da baliza, em cada repetição. À medida que o GR aumenta a sua capacidade de precisão, o número de bolas como objetivo deverá aumentar.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>Como variante, o treinador poderá dar a indicação acerca do cone para o qual o GR deverá apontar, por exemplo: "esquerda" ou "direita" e ainda, pode colocar as bolas no solo (uma a uma) imediatamente antes do movimento do GR.</p>

EXERCÍCIO 4	DEFESA COM O PÉ
<p>Descrição:</p>	<p>O GR posiciona-se à direita da baliza e o treinador, com uma bola, posiciona-se acerca de 10 metros na diagonal. O treinador envia a bola ligeiramente para a esquerda do GR, este pontapeia a bola com a parte interior do pé esquerdo em direção ao canto da baliza.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>O GR deve executar o movimento entre 10 a 15 vezes, no lado direito da baliza, e deverá repetir o movimento outras tantas vezes do lado oposto, à esquerda da baliza, com o pé direito (o treinador também muda de lado).</p>

EXERCÍCIO 5	DEFESA COM O PÉ CRUZADO
<p>Descrição:</p>	<p>Este exercício é muito semelhante ao anterior. No entanto, na defesa com o pé cruzado, o treinador envia a bola diretamente para o GR que se encontra à direita da baliza. Este utiliza o seu pé direito para pontapear a bola para dentro da baliza e quando se encontra no lado oposto utiliza o seu pé esquerdo.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>O GR deve executar o movimento entre 10 a 15 vezes, no lado direito da baliza, e repetir outras tantas vezes do lado oposto, com o pé esquerdo (o treinador também muda de lado). Neste exercício o objetivo é projetar a bola numa linha reta em direção à baliza.</p>

EXERCÍCIO 6	PONTAPÉ PARA A LATERAL
<p>Descrição:</p>	<p>Um jogador posiciona-se no topo da área de remate e stica a bola com força e ao nível do solo para o GR, que se encontra no centro da baliza (2/3 metros à frente). O GR tem como objetivo defender a bola e enviá-la, numa só ação, para uma das pequenas balizas que se encontram nas laterais do círculo. O jogador deve enviar uma segunda bola assim que o GR tenha recuperado 90% da sua posição.</p> <p>Um total de 10 bolas devem ser sticadas para o GR. O GR pontua (1 pt) sempre que envie a bola numa das pequenas balizas. Deve-se dar 1 minuto de descanso ao GR até ao início da próxima série de 10 bolas.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>Como variante, à medida que o GR melhora a técnica e a precisão, o jogador pode dar menos tempo de recuperação até à próxima bola, por exemplo: 80% de recuperação da posição.</p> <p>O jogador pode alternar a direção do remate para obrigar a uma reação mais rápida por parte do GR.</p>

EXERCÍCIO 7	DEFESA REFLEXO
<p>Descrição:</p>	<p>O GR posiciona-se de costas para o campo, à frente e ao centro da baliza (2/3 metros à frente). O jogador que se encontra no topo da área de remate dá sinal ao GR (por exemplo: “vai!”), para se virar de frente para ele e defender a bola enviada pelo jogador. Este jogador executa o remate apenas após o seu sinal ao GR. As bolas podem ser rematadas através de sticada, <i>push</i> ou <i>flick</i>. Devem ser realizadas séries de 4/5 bolas.</p> 
<p>Observações:</p>	<p>Para GR mais experientes, pode-se pedir que se deem no solo (de lado, tipo bandeira), de frente para a rede da baliza e de costas para o rematador. Ao sinal do rematador, o GR deverá levantar-se, virar-se e defender a bola. Nesta variação, é recomendada a execução de séries com apenas 3 repetições.</p>

2.3 Tática

Numa fase inicial, para treinar a componente tática, quer individual, quer coletiva, o treinador deve colocar ênfase em diferentes jogos que sejam divertidos e didáticos para as crianças (jogos pré-desportivos). Estes jogos devem permitir o desenvolvimento da aptidão individual da criança, necessária a uma prática do “jogo formal” vocacionada para o aperfeiçoamento dessa mesma prática (em equipa) e do próprio atleta. Porém, não se deve dar muita importância à competição, quer interna quer externa, que deve ser incorporada de forma fluida permitindo à criança fazer aquilo que mais gosta nesta idade, que é jogar Hóquei.

Como estamos perante um panorama de iniciação à modalidade, destinado a crianças com idades entre os 6 e os 14 anos, deverão ser introduzidos princípios táticos básicos de situações de superioridade, igualdade e inferioridade numérica, que permitam o jovem atleta utilizá-los em qualquer sistema de jogo, desde o 3x3 e 4x4 do Mini – Hóquei, passando pelo 6x6 do Hóquei de Sala, até ao 7x7 do Hóquei em Campo. Estes fundamentos táticos deverão ser introduzidos de modo sequencial, conforme a idade e o nível de execução da criança. Consideramos ainda que a rotação de posições no campo é muito importante para que os jogadores mais tarde, em níveis superiores, possam desenvolver qualquer função dentro do campo.

2.3.1 Princípios táticos básicos

A equipa com posse de bola é conhecida como a equipa atacante, e a equipa sem posse de bola é referida como a equipa defensora. O ataque e a defesa compreendem um número de diferentes fases, e a componente tática é subdividida em tática individual e coletiva. A tática individual refere-se à resposta individual do jogador a uma determinada situação de jogo, ao passo que a tática coletiva implica uma resposta de toda a equipa, de diferentes linhas ou grupos de jogadores (por exemplo: defesas).

2.3.1.1 O ataque

Os aspetos básicos de ataque, tal como os objetivos, são comuns em grande parte das modalidades coletivas: finalizar, manter a posse de bola, provocar erros defensivos no adversário.

No âmbito individual, espera-se que o jogador adote uma posição de base ofensiva (ou *footwork* ofensivo) sempre que ganha a posse de bola e inicia um processo ofensivo, seja ele um drible/finta, um passe ou um remate. Esta posição é o ponto de partida para todos os movimentos e ações ofensivas de um jogador, facilitando os processos técnicos e movimentações.

No que respeita a componente coletiva, o Hóquei em Campo dispõe de 2 princípios que devem ser, fundamentalmente, incorporados no ataque: a largura e a profundidade. A equipa que melhor explorar estes dois componentes, irá certamente beneficiar de inúmeras situações de superioridade numérica durante o jogo. Em

idades jovens, a organização do ataque deve ser introduzida através de fundamentos básicos de situações de superioridade numérica simples, como o 2x1, que permite desenvolver a criação de linhas de passe e progressão até à finalização.

Movimentação e ocupação racional do espaço

A ocupação racional do espaço é fundamental desde a iniciação à modalidade, de modo a evitar a aglomeração do espaço de jogo e promover assim uma descentralização dos jogadores em relação à bola. Por exemplo, após uma ação atacante (desmarcação) sem êxito, o jogador deverá recuperar de imediato a sua posição, dando uma linha de passe segura e permitindo assim dar continuidade ao ataque.

Desmarcação

A desmarcação tem como objetivo abrir uma linha de passe, entre o jogador e o colega de equipa portador da bola. O jogador sem posse de bola deverá movimentar-se para o “espaço vazio” ou “espaço livre” com o objetivo de a receber, através de uma linha de passe segura.

Combinação simples – “passa e corre”

O jogo de Hóquei, desde o 3x3 até ao 11x11, exige a realização constante de triangulações. Deste modo, a criação de linhas de passe são fundamentais à equipa que se encontra em posse de bola. Aliás, podemos até dizer que o jogador portador da bola deve ter sempre 2 linhas de passe seguras possíveis. Como tal, é exigido aos jogadores que se movimentem constantemente, utilizando, nesta fase inicial, a ação atacante “passa e corre”. Esta é composta pela combinação de 2 jogadores em relação a 1 defesa que se encontra a executar marcação individual. Por exemplo: após o passe, o jogador desloca-se em direção à baliza, tentando criar uma linha de passe assim como uma situação de superioridade numérica com o objetivo de finalização.

O treinador pode desenvolver o ataque através de exercícios que comportem:

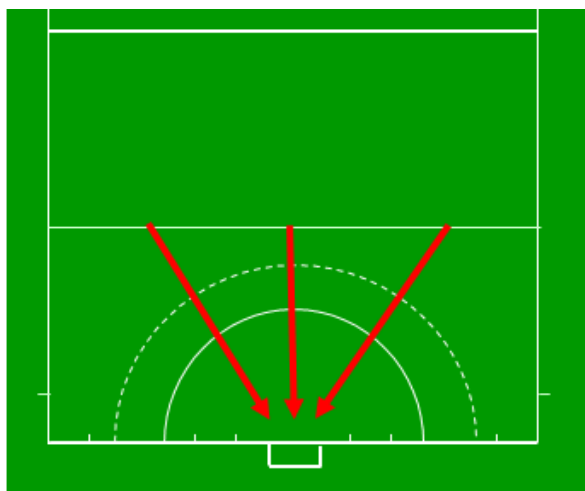
- ❖ Combinação de passes;
- ❖ Duas bolas ao mesmo tempo;
- ❖ Controle de bola em espaço reduzido e ampliado;
- ❖ Reconhecimento de espaços;
- ❖ Finalização com diferentes gestos técnicos.

Não deverá esquecer a introdução de situações padrão de superioridade, igualdade ou inferioridade numérica.

2.3.1.2 A defesa

À semelhança do desenvolvimento ofensivo, a introdução dos aspetos básicos defensivos deverão possibilitar o jogador de aplicar estes mesmos princípios defensivos em qualquer situação de jogo, independentemente do nível de execução ou de competição.

Os objetivos da defesa, independentemente do sistema defensivo em aplicação, são defender a linha de golo e provocar erros ofensivos, de modo a recuperar a posse de bola, que é certamente o principal objetivo de uma ação defensiva.



As 3 linhas de golo (*Hot Goal Lines*)

Perante uma perda de bola, ou outro momento que exija um processo defensivo, o jogador deverá adotar uma posição corporal adequada, através da utilização do *footwork* defensivo, que serve como ponto de partida para todos os movimentos e ações defensivas de um jogador, facilitando assim os processos técnicos e movimentos adjacentes.

Acompanhamento defensivo

Após perda da posse de bola, o jogador deverá ter como objetivos a recuperação da mesma ou impedir/dificultar a progressão do adversário, em drible/finta, passe ou remate. Para isso, o jogador defensor deverá adotar de imediato uma atitude defensiva, interpondo-se entre o adversário direto e a baliza, protegendo assim, a linha de golo. O jogador poderá ainda tentar intercetar a bola, colocando-se em posição defensiva, na diagonal, para intervir na linha de passe do adversário.

Este acompanhamento defensivo deverá progredir, numa fase seguinte, através da introdução da movimentação defensiva utilizada no Hóquei: o *channeling*.

Defesa individual

Nesta fase, sugerimos que os treinadores iniciem a abordagem defensiva com a defesa individual que é, teoricamente, uma defesa de fácil execução e, por isso, a primeira a ser ensinada aos iniciantes. Este tipo de defesa exige que cada jogador da equipa sem posse de bola defenda um jogador atacante específico, colocando-se entre ele e a baliza, sendo por ele responsável durante todo o tempo em que a equipa adversária se mantém em posse de bola.

Este tipo de defesa deve aplicar-se em todos os jogos de progressão (1x1, 3x3, 4x4, 6x6 e 7x7), desde os 6 aos 14 anos.

O treinador pode desenvolver a defesa através de exercícios que comportem:

- ❖ Jogos de interceção;
- ❖ Marcação individual;
- ❖ Defesa em espaços reduzidos.

Não deverá esquecer a introdução de situações padrão de superioridade, igualdade ou inferioridade numérica.

2.3.2 Introdução às situações de cooperação e oposição

O desenvolvimento dos princípios táticos das situações de superioridade, igualdade e inferioridade numérica irão determinar, numa fase mais avançada, a capacidade do jogador de reagir taticamente a situações complexas de cooperação e oposição, nos mais variados contextos de jogo.

Embora os princípios ofensivos deste tipo de situações possam variar em função das mesmas, o principal objetivo defensivo deverá ser alcançar a superioridade numérica, independentemente se inicialmente estamos perante uma situação de inferioridade ou igualdade numérica.

2.3.2.1 Situações de superioridade numérica

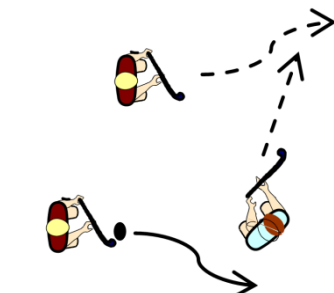
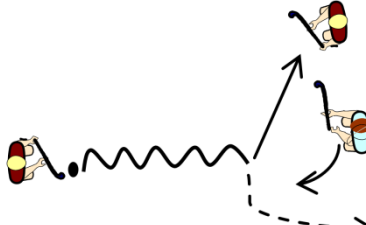
O principal aspeto para a equipa atacante nesta situação deverá ser o aumento da velocidade e ritmo do ataque, de forma a prevenir que os defesas tenham tempo de recuperar a sua posição defensiva.

No que respeita a equipa sem posse de bola, o principal objetivo dos defesas deverá ser manter a superioridade numérica.

2 x 1

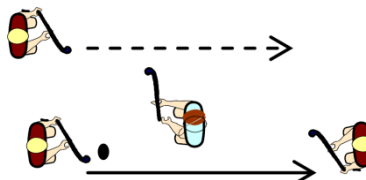
- ❖ O jogador portador da bola deverá optar entre a eliminação do defesa (finta) e o passe ao colega de equipa;

- ❖ O segundo atacante, deve procurar dar uma linha de passe profunda ao colega, para o passe possa eliminar o defesa de imediato e permitir o avanço no terreno de jogo.

<p>Situação 1:</p> <p>Os atacantes forçam o defesa a decidir entre a aproximação ao portador da bola ou cortar a linha de passe ao segundo atacante.</p>	
<p>Situação 2:</p> <p>O portador da bola arrasta o defesa para um lado e passa a bola ao colega num último momento, eliminando assim o defesa através do passe. (combinações de 1-2 “passe parede” à volta do defesa).</p>	

3 x 1

- ❖ A equipa atacante deve manter a formação triangular, criando largura e profundidade;
- ❖ Manter os maiores ângulos de passe possíveis;
- ❖ Passes fortes e rápidos, mantendo o defesa em movimento;
- ❖ Uso de passes simulados.

<p>Situação:</p> <p>O jogador portador da bola tem duas opções de passe, uma à largura e outra à profundidade.</p>	
--	--

4 x 2

Esta é uma situação em que para a equipa atacante é essencial beneficiar de uma linha de passe com profundidade, de modo a eliminar os dois defesas. Como em todas as situações de superioridade numérica com mais de 2 atacantes, o portador da bola deverá ter disponíveis, no mínimo, duas opções de passe.

3 x 2, 4 x 3, ...

Os jogadores devem procurar transformar as situações de 3x2, 4x3, 5x4... em situações de 2x1, aplicando a partir daí os princípios táticos desta última.

Os jogadores que atacam sem bola devem manter o terreno de jogo o mais largo e profundo possível para forçar os defesas a reagir (interceptar o passe ou partir para uma situação de 1x1).

2.3.2.2 Situações de igualdade numérica

Quanto mais jogadores se encontram envolvidos, mais complicada se torna a situação tática. O principal objetivo do jogador portador da bola é criar vantagem numérica. Este pode ser criado da seguinte forma:

- ❖ Eliminando o defesa e vencer a primeira situação de 1 x 1;
- ❖ Combinação de passes;
- ❖ Trazendo vários atacantes para uma área;
- ❖ Executando rápidas marcações de faltas.

Perante uma situação de igualdade numérica, o princípio básico defensivo deverá passar a ser a marcação individual, com o objetivo de conseguir a superioridade numérica, resumindo-se ao 1x1 perante o jogador portador da bola e marcação individual nos restantes jogadores.

2.3.2.3 Situações de inferioridade numérica

Com posse de bola:

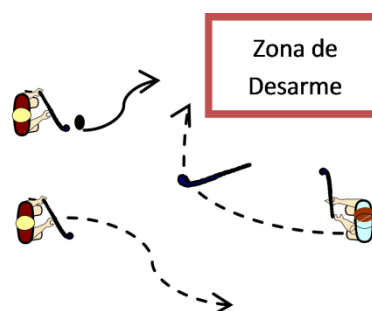
1. O número de opções de passe para a equipa atacante é agora limitado;
2. O jogador portador da bola tem a oportunidade de decidir fintar o defesa numa situação de 1 vs. 1 ou dar um compasso de espera permitindo os restantes jogadores da equipa atacante juntarem-se à construção do ataque;
3. Ganhar uma falta para garantir a posse de bola.

Sem posse de bola:

1. O principal objetivo deverá ser transformar uma situação de inferioridade numa situação de igualdade numérica, eliminando um dos atacantes, através estratégias como: canalização; redução do espaço livre e interceção do passe;
2. O defesa pode ainda optar por atrasar a jogada de modo a dar tempo a um dos colegas de recuperar a posição.

Situação 2 x 1:

- ❖ Canalizar o jogador com bola para a sua direita;
- ❖ Passar a pega básica para pega de mão esquerda de modo a mostrar que o passe ao outro atacante será interceptado;
- ❖ Manter a distância de 1 stick em relação ao atacante com bola;
- ❖ Assim que o atacante com bola entra no seu raio-de-ação, o defesa deverá exercer pressão, executando agora o desarme.

**2.3.3 Progressão de jogo**

1x0 e 1x1	Iniciação: Sub-8
3x3 e 4x4	Mini-Hóquei: Sub-10
6x6	Hóquei de Sala: Sub-12 e Sub-14
7x7	Hóquei em Campo: Sub-12 e Sub-14

A criança aprende novos movimentos e novas técnicas de forma sistemática e progressiva. Como tal, a utilização de uma progressão equilibrada do jogo é fundamental no desenvolvimento destas capacidades do jovem atleta. Este plano de jogo encontra-se definido de acordo com as características dos diferentes grupos etários assim como assiste a criança no desenvolvimento do jogo formal em equipa.

A utilização do jogo em progressão tem como principal objetivo a criação de um ambiente:

- ❖ Agradável;
- ❖ Seguro;
- ❖ Dinâmico;
- ❖ Adaptado ao nível desenvolvimento do grupo específico;
- ❖ Inclusivo, promovendo a aprendizagem sobre o Hóquei em conjunto;
- ❖ Progressivo, passo a passo até ao jogo 11x11.

Outra vantagem da utilização dos jogos progressivos prende-se com o facto de serem necessários espaços mais reduzidos, com menor número de jogadores, de modo a que estes se envolvam intensivamente no jogo, promovendo ainda mais diversão entre as crianças. Estes minijogos são também dirigidos com regras específicas.

2.3.3.1 1x0 e 1x1 (Iniciação sub-8)

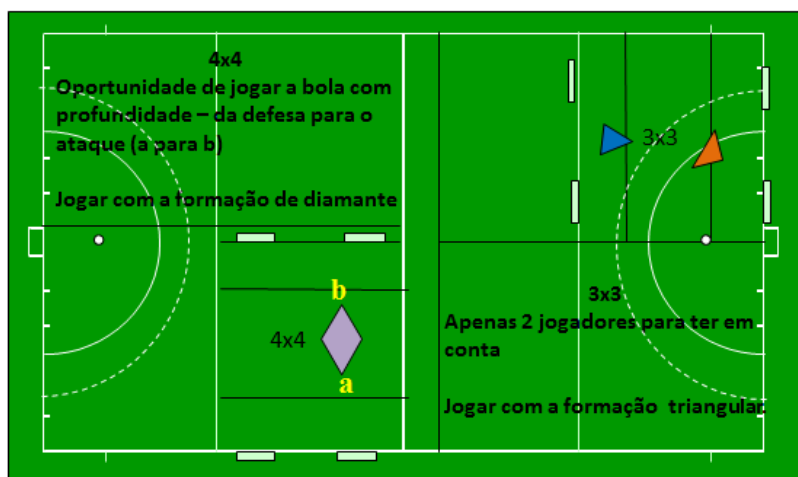
Nesta fase, o treinador deve colocar ênfase em:

- ❖ Técnica individual elementar, direcionada para o manuseamento do stick e da bola com segurança, de modo a que as situações de 1x1 possam ser executadas sem perigo de lesões;
- ❖ Tática individual elementar, nomeadamente:
 - ✓ Técnica de receção;
 - ✓ Manutenção da posse de bola;
 - ✓ 1x1 ataque e defesa.

Componente Técnica	Componente Tática
Pega do stick: básica.	
Condução de bola: lisa; drible.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar a bola numa posição que permita ver a bola e o campo; 2. Manter o stick em contacto com a bola; Conduzir a bola para o espaço vazio; 3. Acelerar quando se encontra no espaço vazio.
Finta: drible com a bola colada ao stick; situação de 1x1 (<i>dummy</i>).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o stick em contacto com a bola; Conduzir a bola para o espaço vazio; 2. Acelerar quando se encontra no espaço vazio.
Defesa: desarme frontal.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manter o corpo e o stick em baixo; 2. Recuperar a bola quando se encontra numa posição de desarme favorável; 3. O primeiro jogador a levantar a bola perde-a.
Remate: com bola estática; drible e remate; receção e remate.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levantar a cabeça e olhar para a baliza antes de executar o remate; 2. Focar-se na baliza.
Jogada combinada: 1x1; drible e passe ao colega em curta distância.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levantar a cabeça para ver se algum colega está livre para receber a bola; 2. Mostrar ao portador da bola que quer e pode receber a bola.
Guarda-redes: corrida/movimentação com as caneleiras; paragem da bola com os pés; pontapear a bola (estática).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deve procurar posicionar-se adequadamente em relação à bola; 2. Pontapear/enviar a bola para longe (laterais da área de remate).

2.3.3.2 3x3 e 4x4 (Mini-Hóquei sub-10)

Nesta fase é introduzida a noção de “equipa”, que irá desenvolver-se com o treino/jogo de 3x3 num campo reduzido.



Campos de Mini-Hóquei

Componente Técnica	Componente Tática
Controlo de stick: movimentação da bola de um lado para o outro, para a frente e para trás.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controlo da bola; 2. Velocidade nas mãos.
Condução de bola: mudança de direção; mudança de velocidade; condução pela esquerda e pela direita.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boa visão; 2. Drible na direita é mais fácil que o drible na esquerda; 3. Olhar e reagir aos restantes jogadores, abrandando ou acelerando o ritmo do drible.
Aproximação à bola (recepção): bola estática ou em movimento; continuação da ação – passar ou fintar.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1x1; 2. Determinação da distância e da velocidade; 3. Entender o posicionamento do colega de equipa.
Jogada combinada (Passe e recepção): bola estática ou em movimento; mudança da velocidade do passe; curta ou longa distância; recepção de direita e de esquerda.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combinação de 2 jogadores: 2x0 2. Passar a bola para a direita do stick do colega. 3. Receber a bola do lado direito.
Remate: ação individual; ação combinada (passe e remate).	

Guarda-redes: movimentação com as caneleiras e mudança de direção; paragem da bola com os pés; pontapear a bola (estática). Utilizar a posição básica de guarda-redes.

Sistema de jogo

Jogo 3x3: formação 1-2 ou 2-1

Jogo de 4x4: formação 2-2 ou 1-3

O Jogo do Mini-Hóquei

Após a iniciação, e logo que os jogadores desenvolvem o controlo do stick e da bola em segurança, deve-se encorajar a que estes iniciem pequenas competições. O Mini-Hóquei é a ferramenta ideal para uma boa introdução ao jogo formal.

O Mini – Hóquei, é um jogo desportivo coletivo adaptado para crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos que visa facilitar a aprendizagem e desenvolvimento da modalidade de Hóquei em Campo. Na realidade esta variante só tem sentido se for uma atividade rica em satisfação, prazer e entusiasmo por parte das crianças.

Como todos os jogos desportivos o Mini – Hóquei necessita de um regulamento que uniformize e codifique os comportamentos e as ações dos seus praticantes. Esta proposta especifica o número de jogadores, estrutura de espaços e regulamentação técnica, que facilitará às crianças a descoberta gradual e progressiva do jogo. Permite, assim, aplicar as qualidades técnicas com elevado grau de êxito, melhorando a auto - confiança e reforçando o constante desejo em continuar a treinar e jogar.

As regras específicas do Mini-Hóquei representam uma aquisição e a sua justificação pedagógica, resulta da gradual necessidade de adaptação psicológica e motora ao jogo. Os treinadores/monitores de Mini – Hóquei deverão utilizar as regras como um instrumento que sirva para ajuizar cada situação particular de desenvolvimento do jogo e nunca como um meio abstrato ou teórico. Como todos os instrumentos estas especificações não são boas nem más em si, o que as torna boas ou más é o uso que depende da capacidade de análise da progressão das crianças, tendo em conta a sua idade e o seu ritmo de aprendizagem.

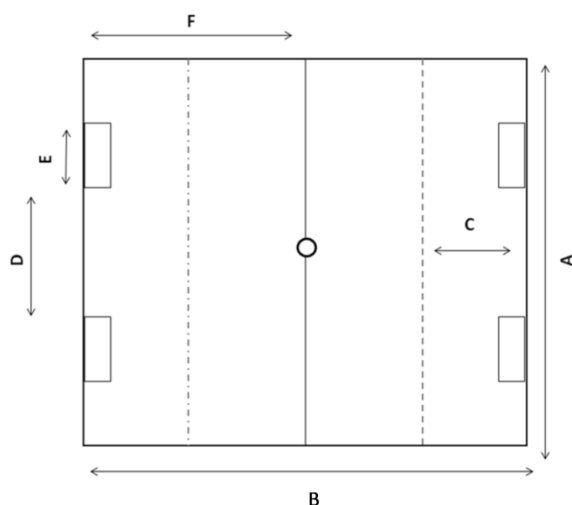
No Mini-Hóquei pode jogar-se com duas equipas de três jogadores (3x3) ou com duas equipas de 4 jogadores (4x4), conforme o nível dos atletas. À semelhança do jogo formal de Hóquei, no Mini-Hóquei o objetivo de cada equipa é o de introduzir a bola numa das balizas adversárias e evitar que a outra equipa obtenha a posse da bola e marque golo de acordo com as Regras do Jogo.

Campo de jogo

O campo de Mini-Hóquei é uma superfície retangular, plana sem obstáculos. As dimensões máximas do campo devem ser: 22 metros de comprimento e 20 de largura. São permitidas outras dimensões, desde que sejam proporcionais e menores que as supracitadas.

As duas balizas serão colocadas na linha de fundo e terão 1 m de largura. A distância entre as duas balizas será de 4 m. A Área será um retângulo de 5 metros de lado e 20 de largura. A linha da Área será marcada a 5 m da linha de fundo a toda a largura do

campo (de uma linha lateral à outra).



Código	Metros
A	20.00
B	22.00
C	5.00
D	4.00
E	1.00
F	11.00

Os árbitros

Um ou dois árbitros dirigem o jogo de acordo com as regras. São responsáveis por assinalarem as faltas, confirmarem os golos e administrarem as penalizações de acordo com as presentes regras. Aconselha-se que os árbitros sejam atletas dos escalões superiores. Os árbitros terão uma função participativa e educativa no jogo. Permitirão que o jogo seja dinâmico, aplicando sempre a lei da vantagem, evitando situações perigosas.

Não existem cartões, mas quando for caso de se aplicar uma admoestação, o professor/treinador procederá à substituição desse atleta.

As equipas e os treinadores

3x3 - uma equipa é constituída por 3 atletas de campo num máximo de 6 por equipa

4x4 – uma equipa é constituída por 4 atletas de campo num máximo de 8 por equipa.

O treinador é quem dirige e orienta a equipa. Aconselha os atletas de forma pausada e afável para ajudar da linha lateral e é responsável pelas substituições dos mesmos.

O equipamento

Todos os atletas de uma equipa devem utilizar equipamento com a mesma cor e se possível numerados. Os atletas que estiverem em campo terão que ser portadores de proteções para as pernas (caneleiras) e proteções para os dentes.

Na competição, recomenda-se a utilização de bolas de Mini – Hóquei, de menor peso, que facilita a execução técnica dos fundamentos básicos. Conhecendo as características físicas dos atletas nestas idades, recomenda-se a utilização de sticks apropriados à sua altura e capacidade física (34" ou 86 cm a 36" ou 91 cm).

Regulamentação do jogo

O começo do jogo

No primeiro período o árbitro procede à escolha de bola ou campo recorrendo ao uso da moeda ou do “par ou ímpar”. A bola sairá alternadamente para uma equipa e para outra ao longo dos 4 períodos. As equipas só trocam de campo no terceiro período.

Substituições

É OBRIGATÓRIO que todos os atletas inscritos no boletim de jogo permaneçam em campo no mínimo um período e no máximo três. Só no caso de lesão ou admoestação, a equipa em causa poderá efetuar uma substituição pedagógica, mantendo o enunciado no início deste parágrafo.

O jogador que entra em campo numa substituição tem de fazê-lo pelo centro do terreno quando o seu companheiro o abandonar. Depois de um golo, os treinadores das duas equipas, pedagogicamente, deverão realizar uma substituição.

Como jogar

A finalidade é simplificar ao máximo as regras, permitindo um jogo fluido e constante, evitando demasiadas interrupções.

Como tal, o atleta não deve:

- ❖ Bater ou arrastar a bola com o stick, só pode empurrar a bola com o *stick*;
- ❖ Levantar a bola exceto num remate à baliza;
- ❖ Levantar o stick acima da linha da cintura, evitando situações perigosas para a integridade física dos atletas;
- ❖ Realizar auto passe;
- ❖ Tocar com o seu stick no corpo ou *stick* do adversário.

Falta

É assinalada se existir uma infração à regulamentação do jogo em qualquer parte do campo, com exceção se for cometida pelos defesas na sua própria área. Na marcação das faltas, todos os jogadores deverão estar a 3 metros de distância da bola. As faltas que forem cometidas pelos defesas dentro da própria área serão sancionadas com um “ataque livre”.

Qualquer falta antidesportiva ou intencional será também sancionada com um “ataque livre”.

Ataque Livre

O jogador atacante coloca a bola a 3 metros da linha da área atacante. Todos os restantes jogadores terão que estar dentro da outra área, exceto um defensor que se irá colocar dentro da sua área para defender o “ataque livre”, numa situação de 1x1. O marcador do “ataque livre” terá que fazer condução de bola até entrar na área e depois poderá optar por rematar a uma das balizas de imediato ou fintar o adversário antes do remate. Os restantes jogadores só poderão sair da área contrária depois do marcador do “ataque livre” iniciar a condução de bola.

Canto curto

Não existe canto curto no Mini-Hóquei.

Grande penalidade

Não existe grande penalidade no Mini – Hóquei.

Lançamento Lateral

O lançamento lateral será sempre efetuado no local onde a bola saiu, exceto se sair dentro das áreas. Quando a bola sair fora do campo dentro da área, duas situações podem ocorrer:

- ❖ Se a saída da bola for da responsabilidade da equipa atacante é marcado um lançamento lateral para a equipa que defende. Esse lançamento será efetuado na linha da área, ou seja, a 5 metros da linha de fundo;
- ❖ Se a saída da bola for da responsabilidade da equipa defensora, esta procederá à marcação de uma bola de saída.

Golo

Marca-se golo quando a bola jogada por um atacante no interior da área contrária atravessa completamente a linha de golo entre os dois postes de qualquer das duas balizas. Se, no decorrer da partida, as balizas saírem da sua posição original e a bola, segundo o critério do árbitro, atravessa completamente a linha de golo na posição original da baliza, considera-se golo.

Regras adaptadas

Área Retangular

A área retangular possibilita o aumento de ocasiões de golo, facilitando o remate à baliza, tendo em conta as características físicas e técnicas dos atletas destas idades.

4 Balizas

Proporciona as seguintes vantagens didáticas:

1. Assimilação da amplitude do terreno de jogo por parte das crianças (jogar a toda a largura do campo), procurando a concretização de golo;
2. Evitar que as crianças destas idades tenham a tendência de reter a bola no seu stick em vez de fazer um passe; isto leva a aquisição de conceitos táticos de “largura” e “profundidade” ainda não assimilados nestas idades;
3. Evitar a aglomeração de crianças onde se encontra a bola. Facilita uma dupla orientação, permite o jogo a toda a largura e a procura de espaços livres;
4. Solicita o sentido de cooperação.

Quadro resumo

JOGO	3X3	4X4
Nº DE JOGADORES	Em campo – 3 Total da equipa – Min 4 e Max 6	Em campo – 4 Total da equipa – Min 5 e Max 8
TEMPO DE JOGO	4x4' (1+4+1)	4x5' (1+5+1)
DIMENSÕES DO CAMPO	22x20 (Max.) Área de 5x22 (Max)	22x22 (Max.) Área de 5x22 (Max)
Nº DE BALIZAS	4	4
TAMANHO DA BALIZA	1 Metro	1 Metro
GUARDA-REDES	Não	Não
CANTOS CURTOS	Não	Não
BOLA	Mini/Normal	Normal

O Mini-Hóquei especifica o número de jogadores, a estrutura de espaços e regulamentação técnica, de modo a facilitar às crianças a descoberta gradual e progressiva do jogo. Permite, assim, aplicar as qualidades técnicas com elevado grau de êxito, melhorando a auto - confiança e reforçando o constante desejo em continuar a treinar e jogar.

Assim, esta proposta desenvolve progressiva e harmoniosamente os diferentes fundamentos técnicos e capacidades táticas (visão, cooperação, criação de espaços, etc.) necessárias para alcançar nas melhores condições a competição no jogo formal. O reduzido número de jogadores e um amplo espaço de jogo, permite que os jogadores atuem sem um elevado número de erros.

O presente modelo de jogo permite aos jovens manter um interesse crescente perante as constantes situações reais que se apresentam e com o estímulo complementar que representa “enfrentar-se” e “medir-se” perante outros oponentes.

2.3.3.3 6x6 (Hóquei de Sala sub-12 e sub-14)

As regras do Hóquei de Sala são específicas a esta variante, tornando o jogo técnica e taticamente muito exigente. No entanto, os jogadores em idades jovens são aconselhados a praticar o Hóquei de Sala com o principal objetivo de **desenvolverem as suas capacidades técnicas**, que se irão aperfeiçoar perante este jogo, realizado num espaço reduzido, com regras restritas. No entanto, o treinador pode procurar transferir os principais aspetos táticos inerentes ao jogo (como o 1x1, o 2x1 e o 2x2),

que têm vindo a ser abordados desde o 3x3 (ver ponto 5.2.1), mas com a preocupação de manter a ênfase no desenvolvimento da técnica individual.

Componente Técnica	Componente Tática
<p>Controlo de stick: movimentação da bola de um lado para o outro, para a frente e para trás; executar movimentos aleatórios/formas com o stick e a bola.</p>	<p>Manter o stick em contacto com a bola.</p>
<p>Condução de bola: mudança de direção; variação da velocidade – aceleração e abrandamento; acelerar o drible da direita para a esquerda e da esquerda para a direita; <i>dummy</i> para a direita e para a esquerda (em frente ao cone ou ao defesa); condução de esquerda.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noção de que correr sem a bola é mais rápido do que correr com a bola; 2. Verificar o posicionamento do adversário e dos colegas de equipa; 3. Stick em contacto com a bola, movimento lateral (<i>dummy</i>) e redirecionar a corrida após a finta; 4. Coordenação entre a visão, o stick e a bola; leitura em relação à bola, ao campo e aos jogadores.
<p>Finta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aproximação ao defesa em velocidade; 2. Executar a finta; 3. Acelerar assim que passa para as costas do defesa; 4. Quando o defesa recupera a posição, cortar para o lado contrário, retirando-o do raio-de-ação. 	
<p>Jogada combinada (Passe e receção): ênfase na precisão; progressão nos tipos de passe e receção; passar a bola para a direita do colega; receber a bola e driblar logo de seguida.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combinação de 2 jogadores: 2x0 e 2x1; 2. A precisão do passe é mais importante que a força do mesmo; 3. Levantar a cabeça antes de realizar o passe (saber onde se encontra o colega); 4. Manter-se preparado para receber a bola; 5. Um passe lateral para a direita deverá ser enviado para a frente do colega. A receção é realizada em frente e ligeiramente à direita do corpo; 6. Um passe lateral para a esquerda deverá ser enviado para a zona dos pés do colega. A receção é realizada atrás e ligeiramente à direita do jogador; 7. O passe ao lado do pé esquerdo do adversário é mais difícil de ser interceptado.

Remate: ação individual; ação combinada (passe e remate); após passe diagonal da direita ou da esquerda.

1. A partir de uma situação de superioridade numérica (2x1);
2. A partir de uma situação de igualdade numérica (2x2);
3. Tomada de decisão (finalizar ou passar?).

Guarda-redes: movimentação com as caneleiras e mudança de direção; paragem da bola com os pés; pontapear a bola (estática); Pontapear bola em movimento, para um dos lados da área de remate.

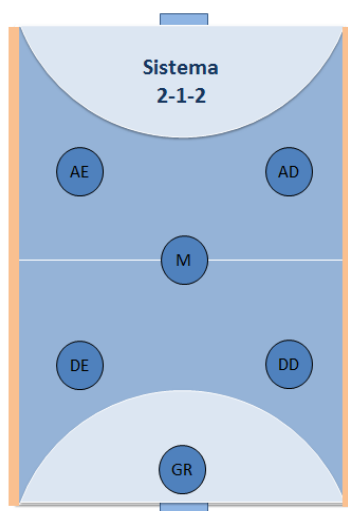
O guarda-redes torna a baliza mais pequena ao avançar em relação à linha de golo.

Sistema de jogo: 2-1-2.

Jogo de 6x6 com ênfase em:

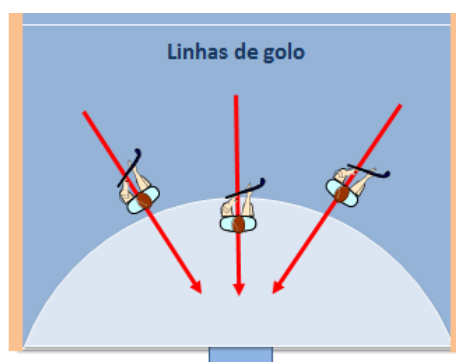
1. Conhecimento das regras do Hóquei de Sala;
2. Desenvolvimento da técnica individual;
3. Tarefas de cada jogador na sua posição num formato de 2-1-2;
4. Ações atacantes - avançados;
5. Desenvolver a conexão entre os atacantes e os defesas;
6. Encorajamento do uso da profundidade do campo;
7. Quando se ataca: manter a posse de bola e se possível, marcar golo;
8. Quando se defende: tentar recuperar a bola.

Sistema de jogo



A estratégia tática é determinada pela equipa que se encontra com posse de bola. Embora ainda se encontrem numa fase inicial da aquisição dos conceitos táticos, os jogadores necessitam de aprender como reagir taticamente à medida que a posse de bola passe de uma equipa para a outra.

Quando a equipa se encontra com posse de bola, os avançados esquerdo e direito devem assegurar uma linha de passe com largura e/ou à profundidade. Quando a equipa não se encontra em posse de bola os avançados devem recuar, posicionando-se de frente para a bola, e juntamente com o médio e os defesas, e devem procurar posicionar-se na linha de golo, em função da zona onde se encontra a bola (entre a bola/adversário e a baliza que defendem).



Linhas de golo

É fundamental que, nestas idades, exista uma rotação de posições no campo para que os jogadores possam adquirir conhecimento acerca das funções defensivas e atacantes. Estes princípios táticos do ataque e da defesa começam portanto a inserir-se no 6x6, de modo a promover um entendimento tático progressivo, até ao 11x11.

2.3.3.4 7x7 (Hóquei em Campo sub-12 e sub-14)

O 7x7 é a etapa que surge entre o Mini-Hóquei/6x6 e entre o 11x11 e está relacionada com a fase atual de desenvolvimento do jovem atleta. A passagem para o 7x7 assegura que os jovens atletas desenvolvam progressivamente conhecimento técnicos e táticos, quer individuais, quer coletivos. Geralmente, os atletas permanecem nesta fase durante cerca de dois anos, sendo que o próximo modelo de competição será o 11x11, a partir dos 16 anos.

O campo de jogo é pequeno e, como tal, as variações táticas deverão ser simples, uma vez que os jogadores se encontram frequentemente envolvidos no jogo, quer com ou sem posse de bola. Deve ser dada a oportunidade a todos os jogadores de participar no jogo, ocupando diferentes posições, de modo a incrementar o seu conhecimento sobre o jogo.

O 7x7 é jogado em metade do campo de Hóquei, à largura, com as regras atuais do jogo de Hóquei. O sistema de jogo deve consistir em 3 linhas de jogadores:

1. Linha defensiva: com 2 ou 3 defesas (1 central e 2 laterais);

2. Linha de meio campo: com 1, 2 ou 3 médios;
3. Linha de ataque: com 1 ou 2 atacantes.

Sistemas possíveis: 3-2-1; 3-1-2; 2-3-1

Em qualquer uma das formações de equipa, quando o defesa lateral se encontra em posse de bola, o seu objetivo deverá ser criar uma ligação com a linha atacante do seu lado (jogar em profundidade), enquanto os jogadores do lado contrário (sem bola), devem aproximar-se do lado jogável, assegurando linhas de passe ao colega e adotando posições que lhes permitam recuperar defensivamente em caso de perda de posse bola.

Quando a equipa não se encontra com posse de bola, o defesa que se encontra livre deverá apoiar a linha de meio campo e tentar, juntamente com os médios, travar o ataque do adversário. Os restantes defesas devem aproximar-se do centro de modo a proteger o espaço defensivo (linhas de golo).



Campo de 7x7

Componente Técnica	Componente Tática
Controlo de stick: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Movimentação da bola de um lado para o outro, da esquerda para a frente e da direita para trás; ✓ Aumentar o ritmo do drible; ✓ Incluir simulações; ✓ Elevar a bola do solo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manutenção da posse de bola, com mais controlo sobre a mesma.
Movimentação com bola: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para a esquerda e para a direita; ✓ Simulação do passe incluindo habilidades de <i>reverse</i>; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1x1: <ul style="list-style-type: none"> ➤ O portador da bola deve conduzi-la pelo seu lado direito; ➤ Aceleração assim que elimina o

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumento da velocidade na execução da finta; ✓ Mudança de direção; ✓ Finta pelo lado mais forte, eliminando o defesa pelo seu lado mais fraco; ✓ Desarme. 	<p>defesa;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ocupar o espaço fora do raio-de-ação do defesa (entrar nas suas costas). <p>✓ Regras para manter a bola longe do defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Manter a bola em movimento; ➤ Movimentar-se de forma ativa para longe do defesa, fazendo um drible largo, para que a bola permaneça longe do raio-de-ação do adversário.
<p>Jogada combinada (Passe e receção):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Passe para trás, para a frente, para a direita e para a esquerda; ✓ Utilização do <i>push</i> e da <i>sticada</i> em longas distâncias; ✓ <i>Sticada</i> forte e com precisão em posição estática; ✓ Receção e passe imediato (ao primeiro toque); ✓ Jogar em forma triangular (passar e correr); ✓ Passe para a direita utilizando o <i>reverse</i>; ✓ Receção da bola em movimento e a partir de qualquer direção. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Combinação 2x0: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Após a realização de um bom passe, o jogador deve acompanhar a jogada, apoiando o colega; este movimento proporciona uma opção de passe ao companheiro e aumenta a hipótese de ter sucesso no ataque; ➤ O ritmo do drible deve ser adaptado às capacidades técnicas do jogador, e evitando fazer jogo perigoso. ✓ Jogada posicional 2x1 <ul style="list-style-type: none"> ➤ O jogador deve ir ao encontro da bola para a receber; ➤ Criação de espaço para executar a finta para um lado ou uma movimentação para o outro. ✓ Combinação 3x0 e 3x1: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Garantir que tem sempre 2 opções de passe seguras; ➤ Indicar claramente onde pretende receber a bola; ➤ Receção de direita e em movimento sempre que possível. ✓ Jogada posicional 3x2: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogar pelo lado esquerdo (mais fraco) do defesa sempre que possível.
<p>Remate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A partir de uma ação individual; ➤ A partir de um passe ou jogada combinada; ➤ Remate sobre pressão (com um defesa a recuperar a posição para realizar um desarme); ➤ A partir de um passe elevado; ➤ Na sequência de um canto curto; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Permanecer atento à posição do guarda-redes; ✓ Variação nas opções de ataque.

- Na sequência de um livre.

Guarda-redes: movimentação para fora da linha de golo; parar a bola e pontapear a mesma para um dos lados; afastar a bola com o stick; participar em situações de jogo concretas: 5x4, 6x5, 7x5, etc.

- ✓ Avançar a partir da linha de golo para reduzir o ângulo de remate;
- ✓ Forçar o atacante a movimentar-se para um dos lados da área de remate para reduzir a oportunidade de remate;
- ✓ Organização da defesa.

Canto curto: boa injeção; princípios de marcação do canto curto; princípios da defesa do canto curto; rematador.

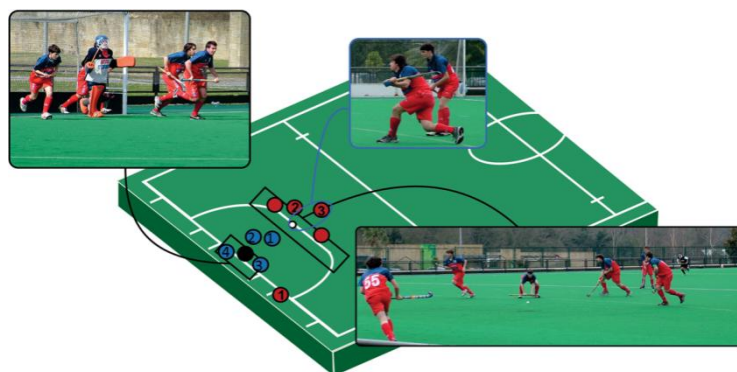
Sistemas de jogo: 3-2-1; 3-1-2; 2-3-1.

- ✓ Jogo de 4x4 com ênfase em:
 - Jogar à largura (2 balizas – Mini-Hóquei).
- ✓ Jogo de 7x7 com ênfase em:
 - Formação 3-1-2;
 - Na movimentação com bola, dirigir-se para o espaço vazio;
 - Manter a pressão atacante durante a marcação de um livre – jogar a bola para a frente;
 - Cooperação entre o triângulo defensivo e o triângulo atacante (médio e avançados)

5.3. Iniciação do canto curto

O canto curto é uma das situações de bola parada mais importantes do Hóquei. Esta situação estratégica por muitos considerada como “meio golo”, pode ser assinalada por diferentes motivos de falta dentro ou fora da área de remate.

A marcação do canto curto é composta por 3 fases diferentes, a injeção da bola (jogador 1), que se realiza a 10 metros de qualquer um dos postes da baliza, sobre a linha de fundo, a paragem da bola (jogador 2), que deve realizar-se fora da área de remate, e por último, o remate à baliza (jogador 3), que deve ser realizado dentro da área. Contudo, a finalização do canto curto, pode ser feita de dois modos: remate direto, ou através de jogada com os companheiros de equipa. Nesta fase de aprendizagem (até aos 14 anos) sugerimos uma segunda opção de remate seja acessível ao nível dos jogadores. Isto é, que surja através de um passe ao colega que se encontra à esquerda ou à direita do rematador, sendo que este último fará o remate de seguida.



A equipa que defende deve incluir 4 jogadores de campo, mais o guarda-redes na defesa do canto curto. Estes deverão posicionar-se atrás da linha de fundo, dentro ou fora (até 5 metros) da baliza. Inicialmente, o treinador deve encorajar os seus atletas a utilizarem a saída mais simples (2-2), sendo que um dos defesas (normalmente o mais rápido) sai à bola tentando evitar o remate direto (1), outro defesa (2) sai para tentar interceptar um passe a outro atacante, enquanto que os dois jogadores que se encontram atrás (3 e 4) têm como objetivo cobrir ao espaço entre o guarda-redes e cada um dos postes da baliza que defendem.

2.4 Sumário

Neste capítulo ficamos a saber que a iniciação ao Hóquei se centra na relação entre o atleta, a bola e o stick. Para a construção desta relação é necessário aprender as técnicas básicas necessárias à realização dos gestos técnicos fundamentais do jogo, nomeadamente, as pegas, as posições do corpo, o trabalho de pés, o passe e receção, as fintas, o desarme e o remate.

Em paralelo com a formação básica do atleta tem lugar o desenvolvimento da técnica necessária para a posição de guarda-redes que, pela sua especificidade, requer um enquadramento específico.

Por fim, tem lugar a introdução à componente tática do jogo, onde são abordados os princípios básicos de organização dos jogadores em campo e as situações específicas de cooperação e oposição. Neste âmbito é proposta a realização do jogo de mini-hóquei e de outros jogos reduzidos.

O contexto de aplicação das técnicas básicas e da tática pode ser treinado através de exercícios como aqueles aqui apresentados, sempre com muita atenção para a correção dos erros mais frequentes. Aconselha-se o visionamento dos vídeos de apoio para um melhor entendimento sobre a correta aplicação das técnicas individuais básicas.

2.5 Autoavaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Identifique e descreva as pegadas do stick abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva as posições básicas e as técnicas do trabalho de pés abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva as técnicas básicas de passe e receção abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva as técnicas básicas de condução de bola abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva as técnicas básicas de fintas abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva as técnicas básicas de desarme abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva as técnicas básicas de remate abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva as etapas de formação do guarda-redes abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva os diversos tipos de defesa do guarda-redes abordadas neste capítulo.

Identifique e descreva os princípios táticos básicos abordados neste capítulo.

2.6 Bibliografia Aconselhada

Anders, E.; Myers, S. (2008). *Field Hockey: Steps to Success*. Human Kinetics, Champaign (IL), Estados Unidos

Connell, N. (2009). *Goalkeeping Resource*, Hockey New Zealand. Disponível em: http://www.hockeynz.co.nz/documents/Coaching/Goalkeeper_Resource.pdf. Acesso em 07/05/2012.

Connolly, H. (2005). *Field Hockey: Rules, Tips, Strategy, and Safety*. Rosen Publishing, New York (NY), Estados Unidos.

Mitchell-Taverner, C. (2005). *Field Hockey Techniques & Tactics*. Human Kinetics, Champaign (IL), Estados Unidos.

Wein, H. (1991). *Hockey*. Comité Olímpico Español, Impresos Izquierdo, S.A., Espanha.

Vídeos:

Vídeo "Hockey Grip" :

<http://www.youtube.com/watch?v=2ThIN1CmiqY&feature=related>

Vídeo "Hóquei em Campo - Passe":

<http://www.youtube.com/watch?v=pPQfmNt1tN4&NR=1>

Vídeo "Hóquei em Campo - Receção":

<http://www.youtube.com/watch?v=41UmvXmv6pM&feature=related>

Vídeo "Hóquei em Campo – Condução de Bola"

<http://www.youtube.com/watch?v=hrztTRQHgBI&feature=related>

Vídeo "Hóquei em Campo - Fintas"

<http://www.youtube.com/watch?v=x7PXTy0-too&feature=related>

Vídeo "Hóquei em Campo - Desarme"

http://www.youtube.com/watch?v=0g_DxyKkCBU&feature=related

Vídeo "Goal keeper speed work"

http://www.youtube.com/watch?v=6jojW1uFzG0&feature=player_detailpage

Vídeo "TK - Goalkeeping Techniques"

<http://www.youtube.com/watch?v=VhahQmFN3NY>

Sites para consulta:

<http://www.hockeynz.co.nz/#>

<http://www.planetfieldhockey.com/>

<http://www.hockey-coach.de/>

<http://www.obo.co.nz/>

Glossário

Channeling – movimento defensivo do jogador sem bola que acompanha o adversário portador da bola. Este movimento tem como principal objectivo direccionar o adversário para uma determinada zona do campo (*channeling* = canalização).

Drible – gesto técnico que implica corrida e condução de bola, de forma controlada, com o stick. Pode, ou não envolver mudança de direcção.

Dummy – gesto técnico de finta realizado pelo jogador, que pressupõe um desvio rápido da bola em relação ao adversário. O *dummy* pode ser realizado para a esquerda ou para a direita.

Flat – gesto técnico de passe em que a bola é batida com a face lisa do stick, estando este paralelo ao solo e em contacto com ele (*flat* = superfície horizontal e lisa).

Flick – gesto técnico de passe ou de remate em que a bola é levantada com o stick, quer para realizar um passe aéreo, quer para rematar à baliza.

Footwork – movimento designado como o trabalho de pés realizado pelo jogador.

Jab – gesto técnico defensivo executado com a pega de mão esquerda de modo a que a face do stick fique virada para cima. O *jab* proporciona ao jogador uma maior margem de alcance e é utilizada como uma técnica de desarme.

Lunge – gesto técnico avançado de desarme utilizado pelo jogador, composto por um lançamento do stick para a frente do jogador, em direção à bola.

Push – gesto técnico de passe em que a bola é empurrada com o stick.

Reverse – refere-se ao posicionamento do stick colocando a cabeça do stick à esquerda do jogador, com uma rotação de 180° em relação à posição inicial.

Self-talk – o ato de dialogar consigo mesmo, em silêncio ou por voz. Esta técnica é frequentemente utilizada quando o jogador sente a necessidade de se automotivar perante situações difíceis.

Skiping – movimento em que o jogador levanta os joelhos, alternadamente, à altura da cintura, entrando em contacto com o solo através das pontas dos pés. Os braços devem ficar perpendiculares ao corpo, formando um ângulo de 90°. Este movimento fortalece os músculos da coxa e a capacidade de impulsão das pernas.

Sprint – curto evento de corrida do jogador onde aplica toda a sua capacidade de velocidade.

Tackle – gesto técnico de desarme realizado pelo jogador.

Timing – refere-se ao sentido de oportunidade para executar uma determinada ação.

CAPÍTULO 3. A EVOLUÇÃO DO JOGO

ÍNDICE

3.1	A História do Hóquei.....	101
3.2	O Hóquei Feminino.....	102
3.3	O Hóquei de Sala (<i>Indoor</i>).....	103
3.4	As primeiras competições internacionais	103
3.4.1	O Hóquei nos Jogos Olímpicos.....	104
3.5	A Relva Sintética e a Inovação Tecnológica dos Materiais	104
3.6	Evolução das Regras de Jogo	106
3.6.1	Evolução das Regras de Hóquei em Campo	107
3.6.2	Evolução das Regras de Hóquei de Sala.....	115
3.7	Sumário	121
3.8	Autoavaliação	122
3.9	Bibliografia Aconselhada	123
	Glossário.....	123

OBJETIVOS:

- ❖ 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 Hóquei de Sala, nomeadamente, a sua história, o hóquei feminino, o hóquei de Sala, a Federação Internacional de Hóquei, as primeiras competições internacionais, os pisos de ar livre e equipamentos de jogo, e as regras.
- ❖ Descrever a evolução dos pisos de ar livre e dos equipamentos de jogo.
- ❖ Descrever os momentos mais importantes da evolução das regras do jogo.

3.1 A História do Hóquei

Embora não sejam exatas as evidências das origens do jogo, admite-se que o Hóquei em Campo seja o jogo mais antigo de «Stick e Bola» conhecido. Uma gravura descoberta sobre um túmulo em *Beni-Hassan*, perto de *Minia* no Vale do Nilo, retrata uma forma de Hóquei jogada há 4000 anos atrás.



Existem registos históricos de jogos de «Stick e Bola» jogados na Etiópia há cerca de 3000 anos. Outra gravura, descoberta em Atenas, sobre o túmulo de Thérístocles, data do ano 500 a.C. e mostra várias personagens disputando a bola com Sticks. Sabe-se que também os romanos praticavam, por ocasião dos Jogos «Pagnica», um tipo de Hóquei que se jogava com um pau curvo e uma bola de couro coberta de plumas.

Na Índia, Paquistão, Pérsia e Japão as raízes da tradição do Hóquei remontam há pelo menos 2000 anos.



Registos históricos evidenciam que vários séculos antes de Colombo desembarcar no “*Mundo Novo*”, os Índios Aztecas jogavam uma forma de Hóquei com 50 homens em cada equipa, disputando prémios e outros valores materiais. O jogo não se caracterizava apenas por jogar a bola, mas também por incapacitar o maior número possível de oponentes preparando, deste modo, os jogadores para as batalhas.

Na idade Média o jogo com «Stick e bola» conhece em França grande popularidade.

No séc. XII jogava-se em França um jogo chamado *Crosse* ou *Hoquet*, uma palavra que significa: “conduzir com um bastão (*stick*)”, da qual se assume a origem da palavra inglesa “*Hockey*”.

O jogo também pode ser reconhecido em jogos antigos denominados de “*Hurling*”, “*Shinty*” e “*Bandy*” nos quais o objetivo era dirigir a bola até uma zona marcada no campo do oponente. Esta “zona” poderia ser demarcada por dois postes, um buraco no chão, um círculo ou simplesmente zona marcada por uma linha reta final. Poucas regras existiam nesses jogos: permitia-se jogar a bola com todo o corpo, tal como agarrar a bola e transportá-la ao longo de algumas jardas. A bola movimentava-se frequentemente pelo ar, tornando o jogo muito perigoso. No entanto, ninguém demonstrava muita preocupação pelo facto. Aliás, apesar do seu carácter rude e da sua dureza, o jogo era muito apreciado e praticado em ambientes mais calmos como abóbadas de claustros e seminários.



O que era um jogo confuso, praticado na Idade Média evoluiu e tornou-se na versão moderna surgida em Inglaterra durante o final do Séc. XIX.



South-east London é a casa do *Blackheath*, o primeiro clube de Hóquei fundado em 1849. O jogo desenvolvia-se num descampado selvagem, com bastões de madeira primitivos e uma “bola”, que era de facto um pedaço sólido de borracha em forma cúbica. Nesta fase não existiam grandes definições táticas tanto no ataque como na defesa.



Algumas décadas depois, os clubes de críquete do *Middlesex* desenvolveram o jogo moderno; os jogadores de críquete procuravam uma atividade que os ocupasse durante os rigorosos meses de inverno e começaram a esboçar as regras do novo jogo. Um clube chamado *Teddington* ficou especialmente conhecido pelo importante papel que desempenhou na modernização e standardização do jogo com a introdução de novas regras. Não era permitido aos jogadores jogar a bola – agora esférica – com as mãos, nem erguer os *Sticks* acima da altura do ombro. Em 1883 o número de jogadores por equipa foi reduzido a 11, mas a maior evolução deu-se com a introdução da área de remate. Todas estas regras foram incorporadas em 1886 pela recém formada *English Hockey Association*.

O exército britânico expandiu o jogo por todo o Império Britânico, com destaque para a Índia, Paquistão e Austrália, nações que se tornaram em importantes potências da modalidade.

O Hóquei continuou a crescer e sua popularidade é mundial. Atualmente existem 127 federações nacionais reconhecidas internacionalmente.

3.2 O Hóquei Feminino

Hóquei em campo foi inicialmente considerado um desporto demasiado rude e perigoso para as participantes do sexo feminino. Essa noção seria ultrapassada quando um grupo de mulheres que gostavam de atividades ao ar livre, como críquete e ténis, adotou o hóquei em campo como uma atividade de ar livre 'socialmente aceitável'. Mais tarde, o Hóquei, foi mesmo considerado como o único desporto de equipa adequado para as mulheres.



O Hóquei em Campo Feminino foi introduzido nas universidades e escolas britânicas na década de 1880. O primeiro clube, *Molesey Ladies Hockey Club*, foi fundado em 1887. Os jogos entre as equipas das quatro ilhas britânicas tornaram-se cada vez mais frequentes, criando a necessidade de uma uniformização das regras de jogo entre estes países. A ideia de formar uma organização que trabalhasse neste sentido, foi inicialmente proposta em 1900 pelas Associações de

Hóquei Feminino das Ilhas Britânicas, contudo não foi dado nenhum passo decisivo na sua formalização.

A *International Federation of Women's Hockey Associations* (IFWHA) seria fundada em janeiro de 1927, tendo como grande impulsionadora Heron Maxwell, Presidente da

All England Women's Hockey Association (AEWHA)³. Os membros fundadores foram: Austrália, Dinamarca, Inglaterra, Irlanda, Escócia, África do Sul, Estados Unidos e País de Gales. Até ao início da década de 80 do século XX a IFWHA foi o organismo responsável pelo Hóquei Feminino em termos mundiais. Em 1982 a IFWHA e a *Fédération Internationale de Hockey* uniram-se numa única Federação.

3.3 O Hóquei de Sala (*Indoor*)

Na década de cinquenta do século passado, desenvolveu-se na Europa, nomeadamente na Alemanha e Áustria, o Hóquei de Sala. O que começou por ser uma variante do Hóquei em Campo que tinha como objetivo principal a continuação da prática da modalidade durante os rigorosos Invernos da Europa, rapidamente se popularizou por outras regiões do planeta constituindo-se como uma disciplina da modalidade, com Campeonatos da Europa e do Mundo.

Em 1966 o belga Rene Frank persuadiu a Federação Alemã de Hóquei a ‘ceder’ a responsabilidade de criar e supervisionar as regras de Hóquei de Sala à FIH, a qual viria a reconhecer oficialmente o jogo em 1968. No entanto, teríamos de esperar algum tempo até que se realizasse o primeiro Campeonato do Mundo: fevereiro de 2003, em Leipzig (Alemanha). Pela primeira vez uma competição iniciou-se simultaneamente para ambos os sexos. A Alemanha venceu os dois Torneios (masculino e feminino).

Em 1974 disputou-se, em Berlim, o primeiro Campeonato Europeu de Hóquei de Sala Masculino. No ano seguinte (1975), seria a vez de Arras em França receber o primeiro Campeonato da Europa de Hóquei de Sala Feminino. A República Federal da Alemanha venceu as duas competições.

3.4 As primeiras competições internacionais

Em 1895, o hóquei em campo (masculino) teve a sua primeira competição internacional: Irlanda vs País de Gales. A Irlanda venceu, por 3-0.

Na última década do século XIX os jogos entre as equipas das ilhas Britânicas tornaram-se cada vez mais frequentes, tanto em masculinos como em femininos.

Em 1971, a Federação Internacional de Hóquei (FIH) organizou o primeiro Campeonato do Mundo Masculino em Barcelona (Espanha). 10 Países participaram neste primeiro Campeonato: Argentina, Austrália, Espanha, França, Holanda, Índia, Japão, Quênia, Paquistão e República Federal da Alemanha. No jogo da final o Paquistão sairia vencedor frente à Espanha (1:0), sagrando-se assim o 1º Campeão do Mundo.

Em 1971 realizou-se em Auckland (Nova Zelândia) aquele que, para alguns autores, é considerado o primeiro Campeonato do Mundo Feminino, sendo vencedora a Holanda.

³ A AEWHA foi fundada em 1985 e só em 1997 se juntaria à *Hockey Association*, formando-se desta forma a *English Hockey Association*.

O Torneio foi organizado pela *International Federation of Women's Hockey Associations* (IFWHA), criada em 1927. Contudo, desde 1936 realizaram-se vários torneios femininos por altura das *IFWHA Conferences* na sua grande maioria envolvendo 16 equipas representativas dos países dos cinco continentes.

3.4.1 O Hóquei nos Jogos Olímpicos

A primeira Competição Olímpica de Hóquei masculina reporta a 1908, aos Jogos Olímpicos de Londres. No Torneio, para além da Inglaterra que se sagrou Campeã Olímpica, participaram a Irlanda, a Escócia, o País de Gales e a Alemanha.

O Hóquei só se iria afirmar em definitivo no calendário Olímpico em 1928, nos Jogos Olímpicos Amsterdão. Depois de não ter sido incluído nos Jogos Olímpicos de Estocolmo em 1912, reaparece nos Jogos Olímpicos de Antuérpia em 1920 e, em 1924, é novamente retirado nos Jogos Olímpicos de Paris⁴.

Entre 1928 e 1980, a Índia destaca-se no panorama internacional vencendo os Jogos Olímpicos por 8 vezes, tendo cedido o mais alto lugar do pódio ao Paquistão em 1960 (Roma) e 1968 (México). A República Federal da Alemanha venceu os Jogos Olímpicos de Munique (1972) e a Nova Zelândia venceu os Jogos Olímpicos de Montreal (1976).

Só em 1980, nos Jogos Olímpicos de Moscovo, foi introduzida a competição feminina, com a equipa do Zimbabué a ser a primeira Campeã Olímpica.

O Hóquei em Campo integra igualmente o programa dos Jogos Olímpicos da Juventude desde a sua criação em 2010 (Singapura).

3.5 A Relva Sintética e a Inovação Tecnológica dos Materiais

O primeiro relvado sintético foi instalado em 1966 no Astrodome de Houston, Texas. Era um tapete de fibras baixas em nylon, pouco espaçadas entre si e sem carga de enchimento. Nos anos 70 do século passado a relva sintética chegou à Europa, as fibras já não eram em nylon, mas sim em poliprotileno, uma fibra sintética mais económica e também mais confortável. Estes dois tipos de piso são conhecidos como relvados de primeira geração.

Os relvados de segunda geração foram desenvolvidos nos finais dos anos 70, eram um pouco mais altos, mais espaçados entre si e, no meio das fibras, era espalhada areia para assegurar a firmeza das fibras e estabilidade do piso. Este relvado era mais plano que o piso de relva natural o que permitia um melhor controlo da bola e um ressalto



⁴ Os organizadores de Paris recusaram-se incluir o Hóquei alegando que este desporto não tinha Federação Internacional.

mais uniforme. Este foi um grande avanço para o Hóquei em Campo. Este piso foi utilizado nos Jogos Olímpicos de 1976 em Montreal.

Em 1983 o Campeonato do Mundo feminino foi jogado em piso artificial, contudo, apesar dos resultados positivos que este piso trazia para o jogo, a relutância dos clubes em aderir a este novo produto durou quase uma década.

Os pisos de 'areia' aumentavam de forma impressionante a velocidade do jogo, contudo, os pisos de 'água' revolucionariam todo o jogo: a bola deslizava mais e o piso era menos abrasivo, reduzindo as lesões. Em 1992, no Jogos Olímpicos de Barcelona, o piso de 'água' em que se realizaram os jogos tornou-se um marco histórico para a modalidade. Em 2003, o Campo de Hóquei do Complexo Desportivo de Lousada recebeu uma evolução deste tipo de piso (Astroturf System Atlanta 96).



Atualmente é imperativo que todos os jogos de alto nível sejam efetuados em piso de 'água'.

No início deste século, a FIH manifestou as suas preocupações ecológicas quanto à utilização desse bem essencial cada vez mais escasso no nosso planeta, que é a água. Neste sentido, tem estabelecido várias parcerias com laboratórios e investigadores para o desenvolvimento de uma relva sintética *water-free*. Atualmente existe já um tipo de fibra homologada pela FIH para a realização de jogos de nível internacional que utilizam menor carga de água. Este tipo de piso foi utilizado nos Jogos Olímpicos de Atenas (2004). Em Portugal, este tipo de piso foi colocado em 2007 no Campo de Hóquei do Complexo Desportivo do Jamor.

Uma das dificuldades na difusão dos pisos sintéticos para a prática do hóquei prende-se com a sua especificidade e custo de instalação. Neste sentido, têm sido desenvolvido esforços na procura de um piso multidesportos, nomeadamente que permita a prática do hóquei e do futebol. Em Portugal existem já dois campos que utilizam este tipo de piso: em Alfandega da Fé e no Porto (Sintético do Sport Club do Porto localizado no Parque da Cidade).

A FIH classifica os pisos sintéticos em duas categorias: Global e Nacional. Para cada uma das categorias os pisos podem ser certificados como: *Class 1* e *Class 2*.

Esta classificação baseia-se em requisitos de performance do piso que incluem o comportamento da bola e capacidade de drenagem, testados em condições controladas na superfície do piso já instalado.



Os pisos Globais são obrigatórios para as competições organizadas pela FIH, Jogos Olímpicos (incluindo Torneios de Qualificação) e competições continentais que qualifiquem para eventos a nível mundial.

A inovação tecnológica não se resume aos pisos dos campos de hóquei, ao longo dos anos o equipamento de jogo sofreu melhorias significativas.

No que respeita a evolução do material utilizado para a prática do Hóquei, os sticks mudaram claramente de forma, especialmente na cabeça do stick, que media até 15 cm de comprimento, tornando-se agora significativamente mais curta. De fato, o comprimento extra deixa de ser necessário,

uma vez que a bola passou a percorrer trajetórias mais retas com os novos pisos. Ainda, o curto comprimento da curta cabeça do stick uma utilização do lado esquerdo do stick (*reverse* - colocando a cabeça do stick à esquerda do jogador, com uma rotação de 180° em relação à posição inicial) bastante mais fácil, aumentando a velocidade desta técnica.

Os sticks tendem também a torna-se cada vez mais fortes, permitindo assim uma batida na bola mais forte. A fibra de vidro e o carbono foram os primeiros materiais aplicados aos tradicionais sticks de madeira, no início da década de 70. Os sticks de madeira passaram assim a ter cada vez menos popularidade, sendo que a maior parte dos jogadores atualmente jogam com sticks totalmente compostos por material artificial sintético.

O equipamento do guarda-redes sofreu uma evolução semelhante, tornando-se cada vez mais resistível à força da bola enviada por esta nova geração de sticks. Os capacetes passaram a ser obrigatórios e passaram a existir outras componentes de proteção do corpo (como a gargantilha e a coquilha).



A composição da bola de Hóquei não escapou a esta evolução, passando de um composto de pele, semelhante à bola de cricket, para um composto forte de plástico. Estas bolas de plástico são mais baratas, duradouras, consistentes e resistentes à água – característica fundamental para utilização num piso sintético de água.

As alterações no equipamento de proteção do jogador são igualmente visíveis. Atualmente utiliza-se calçado específico para o piso sintético. As caneleiras passaram a ser mais leves e resistentes. Os jogadores passaram a utilizar luvas, particularmente na sua mão esquerda, que permite uma utilização do stick num nível mais próximo do solo, prevenindo as lesões. Por último, a utilização de proteção de dentes passou a ser obrigatória em muitos países.

3.6 Evolução das Regras de Jogo

Ao longo dos anos, as regras de jogo sofreram algumas modificações que acompanharam a evolução tecnológica, tornando o próprio jogo mais evoluído, mais dinâmico, mais seguro, mais desafiante e ainda mais atrativo.

A FIH tem um departamento responsável por manter e atualizar as Regras de Jogo (*Rules Committee*). Atualmente as alterações das regras são precedidas de uma extensa avaliação e um período experimental obrigatório.

Antes do período experimental obrigatório, a FIH encoraja as Federações a experimentarem voluntariamente a alteração proposta nas competições oficiais e não oficiais e, posteriormente, a reportarem os resultados destas alterações. Se os resultados se mostrarem favoráveis, o departamento de Regras da FIH passa então introduzir o período experimental obrigatório.

O período experimental obriga a que todos implementem as novas regras, até que o departamento de Regras de Hóquei da FIH decida finalmente torná-las oficiais ou não.

3.6.1 Evolução das Regras de Hóquei em Campo

A informação que se segue começa com extratos das regras de 1876, compiladas a partir do livro de atas do *Surbiton Hockey Club*.

1876

- ❖ O campo tinha entre 100 e 150 jardas (91,44 e 137,16 metros) de comprimento e entre 50 a 80 jardas (45,72 a 73,152 metros) de largura; as balizas eram constituídas por 2 postes de 7 pés (2,1336 metros) de altura separados por uma distância de 6 jardas (5,4864 metros);
- ❖ Os sticks eram “curvos e de madeira e aprovados pelo comité da associação” e a bola era uma “bola normal de cricket”;
- ❖ Fora de jogo é definido como a obrigatoriedade de haver 3 adversários perto da sua linha de golo;
- ❖ Para que um atacante estar em fora de jogo era necessário que houvesse 3 defensores perto da sua linha de golo;
- ❖ Se a bola sair fora do campo pela linha lateral, o jogo é reiniciado fazendo a bola rolar para dentro do campo com a mão e em paralelo com a linha lateral;
- ❖ Não era permitido aos jogadores levantar o stick acima do ombro;
- ❖ Não parece haver uma área marcada no campo mas as regras referem que “nenhum golo será validado se a bola for rematada a uma distância do superior a 15 jardas (13,716 metros) do poste a baliza mais próximo;
- ❖ Se uma regra é infringida a “bola será repostada em jogo e será marcado um *bully*;
- ❖ O lado liso do stick não está definido mas as regras referem que “a bola será jogada da direita para a esquerda”.

1886

A Associação Inglesa de *Hockey* elaborou um código de Regras baseado nas que eram utilizadas por clubes Londrinos:

- ❖ O campo deve ter 100 jardas de comprimento e entre 50 a 60 jardas (45,72 a 54,864 metros) de largura; as balizas devem ter 4 jardas (3,6576 metros) de largura com uma trave colocada a 7 pés de altura; haverá um círculo distinguível com um raio de 15 jardas; bandeiras (e não linhas) indicavam a linha das 25 jardas (22,86 metros);
- ❖ O jogo era iniciado (e reiniciado após a marcação de um golo) através da marcação de um *bully* o que envolvia 3 toques do stick entre dois jogadores na marca de meio campo; também era marcado um *bully* a 25 jardas da linha de fundo após a bola sair pela linha de fundo;
- ❖ Todos os jogadores que não estivessem envolvidos na marcação de um livre, na reposição da bola em jogo e na marcação de *bullies*, tinham de estar a 5 jardas (4,572 metros) da bola; após sair pela linha lateral, a reposição em jogo era feita fazendo rolar a bola para dentro do campo com mão;

- ❖ As equipas eram compostas por 11 jogadores – 5 avançados, 3 defesas médios, 2 médios defensivos e 1 guarda-redes; não eram admitidos jogadores suplentes;
- ❖ O jogo era dirigido por 1 ou 2 árbitros assistidos por 2 juizes de linha;
- ❖ Os sticks de hóquei eram feitos de madeira com pegas de couro cobertas;
- ❖ As bolas utilizadas eram de cricket cobertas de couro e pintadas de branco;
- ❖ Não havia referência a equipamento de guarda-redes;
- ❖ A bola era jogada com apenas um dos lados do stick (lado esquerdo); a bola não podia ser jogada acima do ombro ou com o lado redondo (parte de trás) do stick;
- ❖ Não era permitido pontapear, rasteirar, dar empurrões ou obstruir um adversário;
- ❖ Mãos e pés podiam ser usados para parar a bola mas depois tinham de ser retirados; pés e pernas não podiam ser usados atrás da bola para enfrentar o adversário;
- ❖ Os guarda-redes podiam pontapear a bola mas apenas dentro da sua área;
- ❖ Era permitido “enganchar” o stick no adversário mas apenas a uma distância de remate da bola;
- ❖ Fora de jogo (com menos de 3 defensores) era aplicado a partir da linha de meio campo;
- ❖ Era marcado um *bully* na área por uma falta de um defesa; era marcado um livre por qualquer outra falta.

1900

O Conselho Internacional de Regras (mais tarde Conselho de Regras de Hóquei) foi formado a 23 de abril de 1900 em Londres pela Associação Masculina de Hóquei de Inglaterra, Irlanda e Gales; as regras de jogo foram decididas por este conselho, a partir daí. A primeira reunião Conselho Internacional de Regras teve lugar a 25 de julho de 1900. Passou a ser reconhecida a lei da vantagem; nem todas as faltas eram penalizadas de imediato.

1904

“Cortar” a bola intencionalmente e levantar a bola oriunda de um livre passaria a ser penalizado. O *scoop* era permitido.

1905

Cada árbitro era responsável pelas decisões numa metade do campo, durante todo o jogo e sem trocar de lado, e por assinalar as reposições da bola em jogo (rolar a bola com a mão) ao longo da sua linha lateral mas não em cantos. Foi imposto um limite de peso aos sticks de 28 onças (0,793 Kilos). A largura do campo podia ir até 66 jardas (60,350 metros).

1907

Era permitido aos árbitros aplicar as regras sem esperar por um recurso da sua decisão. Antes desta decisão, os recursos tinham de ser feitos pelos jogadores antes de o árbitros tomar a decisão.

1908

Foi introduzido o canto curto para penalizar faltas de defesas dentro da área. Num canto curto, as regras exigiam que a bola fosse parada antes de ser rematada para a baliza embora este aspeto não fosse arbitrado de forma rigorosa. Todos os defensores estavam atrás da linha de golo com os atacantes fora da área. O *bully* foi substituído por um *bully* de penalidade (marcado a 5 jardas da linha de golo por qualquer defesa e pelo jogador que sofreu a falta) sempre que intencionalmente impedida a marcação de um golo.

1927

A lei da vantagem foi oficialmente introduzida nas regras. Por esta altura já era comum haver dois árbitros por jogo.

1936

Notas e sugestões para árbitros foram incluídas no livro de Regras. Mais tarde isto tornou-se um anexo intitulado “Conselhos para Árbitros”.

1938

Qualquer interferência no stick de um adversário, incluindo “enganchar” o stick, era proibido tal como o era a utilização de qualquer parte do corpo, exceto a mão, para parar a bola.

1949

Faltas intencionais de defesas dentro das 25 jardas e faltas persistentes de defesas na marcação de cantos eram penalizadas com a marcação de um canto curto.

1957

O *bully* das 25 jardas, marcado após a bola sair pela linha final foi substituído por um livre a 16 jardas (14,6304 metros).

1959

Aos árbitros foi dado o poder de suspender jogadores por um determinado período de tempo.

1961

Num canto curto e no canto (comprido), um máximo de 6 defesas estavam colocados atrás da linha de fundo e os restantes estavam atrás da linha das 25 jardas.

1963

O *bully* de penalidade foi substituído por uma grande penalidade marcada a 8 jardas (7,3512 metros) da baliza.

1970-1979

- ❖ Na reposição na linha lateral a bola passou a ser empurrada com o stick em vez de a fazer rolar com a mão;
- ❖ O número de defesas necessários para assinalar o fora do jogo a um atacante passou de 3 para 2;
- ❖ Eram permitidas duas substituições mas quando substituído um jogador não podia regressar ao campo;
- ❖ Era marcada uma grande penalidade por uma falta intencional de um defesa dentro da área, independentemente de um golo ter sido ou não marcado.

Foi publicado o primeiro livro de regras para homens e mulheres. As alterações feitas nesta altura incluíam:

- ❖ Num canto curto a bola tinha de ser parada e imobilizada por um atacante antes de ser rematada à baliza; não havia margem para interpretações;
- ❖ As notas sobre as regras passaram a ser “Orientação para Jogadores e para Árbitros”;
- ❖ Foi publicado pela primeira vez um código de sinais para árbitros;
- ❖ A suspensão temporária para jogadores faltosos passou a ser de pelo menos 5 minutos;
- ❖ A largura do campo passou a ser de 60 jardas;
- ❖ O local da grande penalidade foi alterado de 8 para 7 jardas (6,4008 metros) da linha de golo;
- ❖ Foram introduzidos cartões com cores no livro de regras (verde, amarelo e vermelho).

1980

Na reposição em jogo pela linha lateral a bola passou a ser batida em vez de empurrada.

1984

- ❖ Um passe para trás no centro do campo substituiu o *bully* para o iniciar e

reiniciar o jogo;

- ❖ O *bully* foi mantido apenas para acidentes e situações imprevistas;
- ❖ A regra que limitava explicitamente a altura até onde o stick podia ser levantado foi eliminada;
- ❖ Foi abolido o uso da mão, exceto pelo guarda-redes;
- ❖ Na marcação de livre, os adversários tinham de estar a 5 jardas da bola;
- ❖ Nenhum livre para o ataque podia ser marcado até 5 jardas da área;
- ❖ O canto (comprido) passou a ser um livre marcado de uma marca na linha de golo até 5 jardas da bandeira de canto, com todos os jogadores (exceto o marcador) a pelo menos 5 jardas da bola;
- ❖ Definições de “Terminologia do Hóquei” passaram a ser incluídas pela primeira vez.

1987

- ❖ O número de defesas atrás da linha de fundo na marcação de cantos curtos passou de 6 para 5;
- ❖ Nos cantos (compridos) e livres de 16 jardas apenas adversários eram obrigados a estar a 5 jardas da bola;
- ❖ Nos cantos curtos o primeiro remate à baliza não podia ultrapassar a linha de golo a uma altura superior a 18 polegadas (45,72 centímetros) e se a bola andasse mais de 5 jardas fora da área então as regras do canto curto deixariam de ser aplicadas;
- ❖ O canto curto estava terminado depois da bola percorrer 5 jardas além do bordo exterior da área;
- ❖ Fora de jogo era aplicado apenas dentro das 25 jardas;
- ❖ Era marcada falta se uma bola caísse dentro da área após ter sido levantada intencionalmente;
- ❖ Livres para a defesa podiam ser marcados dentro da área;
- ❖ Na marcação de livres para o ataque a 5 jardas da área, todos os jogadores tinham de estar a 5 jardas da bola.

1994

- ❖ Os capitães passaram a ser responsáveis pelo comportamento e pelas substituições da sua equipa;
- ❖ Os guarda-redes foram obrigados a usar proteção da cabeça.

1995

- ❖ Num livre a bola tinha de percorrer pelo menos 1 jarda (0,91 metros);
- ❖ Os árbitros passaram a ter o poder de avançar 10 metros o local de marcação de um livre devido a protestos ou falta subsequente;

- ❖ Passou também a ser permitido aos guarda-redes desviar (até então só podiam parar) a bola acima da altura do ombro;
- ❖ Era permitida a substituição durante grandes penalidade e cantos curtos;
- ❖ Na marcação de um canto curto, a bola era reposta em jogo a 10 metros do poste da baliza e não até 10 metros, como era até então.

1996

- ❖ Na marcação de um canto curto a bola tinha de ser parada fora do círculo antes de poder ser rematada à baliza;
- ❖ O passe para trás utilizado para iniciar e reiniciar o jogo passou a ser um passe na marca de meio campo em que a bola podia ser jogada em qualquer direção;
- ❖ As luvas especiais para guarda-redes passaram a ser designadas de protetores de mão e a ter um comprimento máximo de 9 polegadas (22,86 centímetros) e uma largura máxima de 14 polegadas (35,56 centímetros);
- ❖ Foram introduzidas as seguintes Regras Experimentais Obrigatórias:
 - Não há fora do jogo;
 - Jogadores não podem entrar intencionalmente a baliza do seu adversário, ficar na linha de golo ou passar intencionalmente por trás de qualquer uma das balizas;
 - O canto (comprido) é marcado na marca da linha lateral a 5 jardas da bandeira de canto;
 - Dentro das 25 jardas, todos os jogadores terão de estar a 5 jardas da bola na marcação de um livre, na reposição da bola em jogo pela linha lateral e na marcação de um livre nas 16 jardas, exceto o que marca.

1998

- ❖ As substituições deixaram de ser permitidas durante a marcação de um canto curto, exceto de um guarda-redes lesionado, mas continuaram a poder ser realizadas durante a marcação de uma grande penalidade;
- ❖ Todas as medições e distâncias passaram a ser feitas no sistema métrico com um conversor métrico imperial incluído no final do livro de Regras;
- ❖ 'Informação e Conselhos Técnicos' foram publicados como anexo.

1999

- ❖ Reconhecimento do estudo contínuo da composição do stick mas o metal e as substâncias metálicas já tinham sido banidas;
- ❖ Regra experimental permitindo a utilização da extremidade do stick sujeita às habituais considerações de segurança;
- ❖ Clarificação da regra quando um guarda-redes é suspenso num canto curto; pode ser substituído por outro guarda-redes mas a sua equipa fica com menos um jogador de campo até ao final do período de suspensão;

- ❖ É confirmada como regra a regra experimental que exige um prolongamento para a conclusão de um canto curto no final da primeira parte e no final do jogo.

2000

- ❖ Especificações mais precisas da forma, tamanho, peso e material do stick;
- ❖ Uma linha tracejada passa a ser marcada no campo 5 metros da e para além da linha da área;
- ❖ Na marcação de um canto curto a bola passa a ser posta em jogo numa marca na linha de fundo dentro da área.

2001

Permitir que se jogue a bola com a extremidade do stick passa a ser uma regra a partir de 2002.

2002

A utilização da extremidade do stick para jogar a bola é confirmada como regra e é clarificado quando um canto curto é concluído para efeitos de substituição de jogadores.

2003

- ❖ Passou a ser permitido aos defesas usarem o stick acima do ombro para parar ou desviar um remate à baliza;
- ❖ Deixa de ser necessário parar a bola fora da área antes de ser rematada à baliza na marcação de um canto curto bastando que ela saia fora da área.

2004

Revisão radical do livro de Regras. As regras foram completamente reescritas de modo a ser serem entendidas mais facilmente. A oportunidade foi aproveitada para simplificar algumas regras sem alterar qualquer uma das características fundamentais do jogo:

- ❖ Simplificar o modo como o canto curto é concluído para efeitos de substituição e no final da 1ª parte ou final do jogo;
- ❖ Obrigar os jogadores de campo que saem do campo por alguma razão que não uma substituição a reentrarem apenas entre a linha dos 23 metros e o meio campo;
- ❖ Especificar como é que o resultado do jogo é decidido;
- ❖ Racionalizar procedimentos de inicio e reinicio do jogo de forma a que procedimentos para marcação de um livre também se apliquem no passe na marca de meio campo;
- ❖ Manter as características fundamentais do *bully* mas simplifica-lo requerendo

que os sticks se toquem apenas uma vez;

- ❖ É eliminada a regra que especificava que a bola não podia ser levantada intencionalmente de forma a cair diretamente na área;
- ❖ Simplificar a regra da obstrução;
- ❖ Especificar que os jogadores não podem desarmar o adversário a não ser que possam jogar a bola sem contacto físico;
- ❖ Obrigar o jogador que marca a grande penalidade a iniciar a sua marcação colocando-se atrás e a uma distância de 5 metros da bola e não permitir que esse jogador se aproxime da bola ou do guarda-redes após a marcação do *penalty*;
- ❖ Especificar que o apito tem de soar para iniciar a marcação de uma grande penalidade quando ambos os jogadores estão em posição;
- ❖ Racionalizar a forma como se lida com as faltas realizadas durante a marcação de uma grande penalidade;
- ❖ Permitir que a duração pretendida de uma suspensão temporária seja prolongada por mau comportamento de um jogador suspenso;
- ❖ Introdução de novos sinais de arbitragem para indicar jogo perigoso e obstrução do stick.

2007

O Conselho de Regras de Hóquei passou para um ciclo de 2 anos todas as alterações das Regras. As alterações mais importantes em 2007 foram:

- ❖ Permitir a uma equipa escolher entre ter um guarda-redes em campo ou jogar inteiramente com jogadores de campo;
- ❖ Especificar a proteção do rosto permitida aos jogadores de campo, sobretudo em relação à defesa de um canto curto;
- ❖ Proibir a sticada de esquerda forte com a extremidade do stick;
- ❖ O defesa não é penalizado se o seu stick não está imóvel ou a movimentar-se para a bola enquanto tenta parar ou desviar um remate à baliza, mesmo quando a bola está acima do ombro;
- ❖ Permitir que o guarda-redes use as suas mãos, braços ou qualquer outra parte do seu corpo para afastar a bola mas apenas enquanto parte de uma defesa e não para impulsionar fortemente a bola de modo a que esta percorra uma longa distância.

2009

É introduzido o auto passe na marcação do livre. Permite que o jogador que marca o livre jogue a bola outra novamente, sem que outro jogador esteja envolvido, encorajando a fluidez do jogo. Foram feitas pequenas alterações na denominação e incluídas algumas notas adicionais para melhorar a interpretação de certas regras. Em particular, as seguintes foram clarificadas:

- ❖ Se uma equipa que tem jogadores a mais no campo, o tempo é parado e é

dada uma penalização pessoal ao seu capitão;

- ❖ As situações em que um canto curto está concluído foram consolidadas dentro da Regra do Canto Curto.

2011

A regra do autopasse e as restrições em relação a bater a bola diretamente para dentro da área na marcação de um livre dentro dos 23 metros, que tinham sido introduzidas como regras experimentais obrigatórias em 2009, foram confirmadas como regras.

A regra que especificava que “jogadores não podem forçar o adversário a uma falta não intencional” foi eliminada. Qualquer ação deste tipo pode julgada a partir de outras regras. “Em qualquer lugar dentro da área” foi eliminada da regra que dizia que “um livre marcado ao ataque dentro da área é marcado em qualquer lugar dentro da área ou até 15 metros a partir da linha de fundo, em linha com o local da falta, e em paralelo com a linha lateral”.

As penalidades aplicadas por uma falta durante a marcação de um canto curto foram referidas em detalhe pela primeira vez. As penalidades aplicadas por uma falta durante a marcação de uma grande penalidade foram racionalizadas.

3.6.2 Evolução das Regras de Hóquei de Sala

Até 1966, as Federações Alemãs de Hóquei, quer na Alemanha de Ocidental quer na Alemanha de Leste, tinham produzido livros de regras para uso interno que tinham sido usados por outros países Europeus mas não pela Grã-Bretanha.

Em 1966, os alemães passaram a responsabilidade da elaboração das regras para o Comité Indoor da FIH. Portanto em 1966 a FIH produziu o primeiro Livro de Regras de Hóquei de Sala da FIH, em três línguas, Alemão, Francês e Inglês. Em 1968 a FIH reconheceu o jogo de Sala decretando nos seus estatutos que Hóquei incluía o Hóquei de Sala.

O Comité Indoor da FIH continuou a ser responsável pelo Livro de Regras de Hóquei de Sala até que essa responsabilidade foi transferida para o Conselho de Regras de Hóquei, em 1988.

1966

- ❖ Seis jogadores, incluindo o guarda-redes e seis suplentes, mas apenas em determinadas situações do jogo;
- ❖ Se qualquer equipa ficasse reduzida a menos de 4 jogadores, os seus adversários eram declarados vencedores;
- ❖ Dimensões do campo e as balizas (ligeiramente mais pequenas que as de Hóquei em Campo);
- ❖ Não era permitido bater a bola (sticada) – só empurrar (*push*) e não era permitido levantar a bola exceto no remate à baliza;
- ❖ Nos cantos curtos era permitido apenas aos guarda-redes da defesa ficar na

baliza até a bola ser jogada. Os restantes jogadores tinham de ficar fora da baliza e atrás da linha de fundo no lado oposto ao da marcação do canto curto – eles podiam, após a bola ser jogada, mover-se para a baliza;

- ❖ O jogo era para ser jogado em qualquer superfície dura e rápida. O calçado e restante equipamento foi especificado e as luvas de guarda-redes eram as mesmas do Hóquei em Campo;
- ❖ Não há fora de jogo e não há cantos;
- ❖ Tempo de jogo (originalmente 2 x 15 minutos) foi aumentado para 2 x 20 minutos com menos tempo para jogos nacionais de escalões de formação.

Diversas regras seguiram os mesmos princípios do Hóquei em Campo, incluindo o stick e a bola, embora mais tarde se tenha passado a exigir que a bola de Hóquei de Sala fosse lisa. Em 1986 o livro de regras foi reescrito para ficar o mais próximo possível das regras de Hóquei em Campo.

Uma regra de Hóquei de Sala em 1966 tornava possível a marcação de uma grande penalidade a 7 metros por “qualquer comportamento grave e antidesportivo, de uma equipa, na sua metade do campo”. Havia também uma regra que tornava possível a marcação de um canto curto por uma falta intencional dentro da metade do campo do jogador que a cometia. Em 1966 um jogador podia ser suspenso até ao final do jogo e um guarda-redes suspenso ou incapacitado tinha de ser substituído por outro guarda-redes.

Finalmente, o uso da mão para a bola no ar durante o jogo ou durante a marcação de um canto curto por jogadores de campo foi permitida até 1992.

1974

- ❖ Os jogadores de campo não podem estar parados na baliza dos seus adversários;
- ❖ O tempo é prolongado no final da primeira parte e no final do jogo para permitir a conclusão de um canto curto;
- ❖ Antes da edição revista em 1976 – proibição de substituições após a marcação de um canto curto e de uma grande penalidade.

1975/6

- ❖ O stick do jogador tem de estar no solo quando este joga a bola num remate à baliza;
- ❖ O jogador não pode jogar ou bater a bola no ar (mas pode-a parar);
- ❖ Os jogadores não podem tomar parte do jogo enquanto estão deitados no solo exceto os guarda-redes dentro da sua área, o que foi introduzido porque os jogadores, ao estarem deitados no solo reduziam a área de jogo causando obstrução desnecessária.

1978

- ❖ Um jogador lesionado pode ser substituído estando o jogo a decorrer (mas apenas o jogador lesionado);

- ❖ Ficou também claro que a jurisdição de um árbitro também era extensível a todos os jogadores incluindo os que estavam sentados no banco de suplentes.

1979

- ❖ A substituição de um guarda-redes por um jogador de campo com privilégios de guarda-redes exigia que este usasse uma camisola de cor diferente dos restantes atletas;
- ❖ Foi introduzida uma regra para permitir a substituição de um guarda-redes incapacitado em cantos curtos e em grandes penalidades;
- ❖ O procedimento de utilização dos cartões coloridos (verde, amarelo e vermelho) foi formalmente introduzido;
- ❖ Permitir um remate à baliza após a bola ter sido parada (pela mão ou pelo stick) quer dentro quer fora do círculo;
- ❖ Na marcação de um livre todos os jogadores adversários tinham de estar pelo menos até 3 metros de distância da bola; na marcação de um livre até três metros da área, todos os jogadores tinham de estar a três metros da bola;
- ❖ Livres resultantes da saída por cima das tabelas podiam ser marcados até um metro das tabelas.

1986

A revisão total do livro de regras apareceu baseada na revisão do livro de regras de Hóquei em Campo e incluía Orientação e Conselhos para Jogadores e Árbitros.

- ❖ Nenhum jogador (exceto o guarda-redes) joga com joelhos, braços ou mãos no chão durante o ato de jogar a bola ou a parar nos cantos curtos;
- ❖ Numa jogada normal era permitido que a mão que segurava o stick estivesse em contacto com o chão para efeitos de desarme;
- ❖ Não era permitido aos guarda-redes jogarem a bola fora da área enquanto estivessem deitados no chão;
- ❖ Não era permitido aos jogadores entrar (ou ficar) intencionalmente dentro da baliza dos seus adversários ou correr por trás de qualquer uma das balizas.

1990-92

- ❖ É eliminada a possibilidade de marcação de uma grande penalidade por “qualquer comportamento grave e antidesportivo, de uma equipa, na sua metade do campo”.
- ❖ Requisitos relacionados com equipamento pessoal, incluindo capacetes usados por guarda-redes;
- ❖ É permitido aos guarda-redes parar a bola com o seu stick acima do ombro;
- ❖ Enquanto atuavam como guarda-redes, não era permitido aos jogadores de campo, usar capacetes fora da área mas tinham obrigatoriamente de defender um canto curto e uma grande penalidade, 1992.

O conselho de Regras de Hóquei alinhou o Hóquei de Sala com o Hóquei em Campo ao abolir qualquer uso da mão exceto por guarda-redes que defendem a sua baliza

incluindo também o uso da mão para parar a bola nos cantos curtos. Esta medida gerou controvérsia entre os seguidores do jogo que apontavam para o facto de deixar de ser possível a um jogador de campo parar, com a mão, um remate alto à baliza durante a marcação de um canto curto. Contudo, a regra acabou por ser aceite pela comunidade hoquista em virtude do facto de o Hóquei vir ser considerado como um jogo de stick e bola.

1996

- ❖ Passe na marca de meio campo em qualquer direção para o início e reinício do jogo;
- ❖ Na marcação do livre a bola tem de se mover pelo menos 10 centímetros antes que outro jogador da mesma equipa possa jogar a bola; o livre não tem de ser marcado no local exato da falta mas até uma distância de 3 metros do mesmo;
- ❖ É permitido aos guarda-redes usar “protetores de mãos” que já não sejam referenciados como luvas especiais de guarda-redes ou tenham qualquer referência a dedos e que estejam sujeitos a limitações de tamanho (23 centímetros de largura e 35,5 centímetros de comprimento);
- ❖ É simplificada a regra da obstrução e passa a ser considerado falta manter a bola encostada à tabela.

O novo livro de 1996 também inclui Conselho Técnico, uma inovação introduzida para ajudar os países a iniciar e melhorar as infraestruturas de Hóquei.

2000

- ❖ Foi acordada a especificação do stick – foi incluído um diagrama do stick no livro de regras de Hóquei de Sala;
- ❖ Regra experimental obrigatória relacionada com jogar com a extremidade do stick;
- ❖ É permitida a substituição de um atacante ou defensor durante a marcação de uma grande penalidade;
- ❖ A responsabilidade do capitão pela disciplina da equipa foi aumentada e passou a ser extensível aos suplentes;
- ❖ Se uma nova falta for feita antes a marcação de uma falta é possível avançar 5 metros o local de marcação falta, aumentada a sua penalização e/ou considera-la como conduta incorreta, ou reverte-la caso a falta tenha sido cometida pela equipa que tinha beneficiado da falta anterior.

2004

Esta foi a primeira atualização das Regras de Hóquei de Sala desde 2000. Achou-se portanto apropriado incorporar as pequenas alterações relevantes que tinham entretanto sido introduzidas no Hóquei em Campo. A apresentação geral do Hóquei de Sala foi também simplificada pela adoção de regras comuns em Campo e Sala sempre que fosse adequado mas mantendo as características de cada versão do jogo.

- ❖ Em comum com o Hóquei em Campo, permitir ao capitão estar no campo ou,

- em determinadas alturas do jogo, ser um jogador suplente;
- ❖ Tornar as regras que governam a substituição as mesmas para Campo e Sala (ie em qualquer altura exceto durante a marcação de um canto curto e até este estar concluído);
 - ❖ Simplificar e estandardizar a forma como o canto curto é concluído para efeitos de substituição, no final da 1ª parte e no final do jogo;
 - ❖ Obrigar aos jogadores de campo que saem do campo por lesão, para se hidratar, para mudar de equipamento ou por alguma razão que não uma substituição, de reentrarem apenas até 3 metros da linha de meio campo;
 - ❖ Especificar como o resultado do jogo é decidido;
 - ❖ Racionalizar procedimentos para iniciar e reiniciar o jogo de forma a que os procedimentos para a marcação de livres também sejam utilizados no passe na marca de meio campo e na reposição da bola em jogo após a mesma ter passado por cima das tabelas ou tenha saído pela linha de fundo;
 - ❖ Manter as características fundamentais do *bully* mas simplifica-lo requerendo que os sticks se toquem apenas uma vez;
 - ❖ Especificar que jogadores não podem forçar o adversário a uma falta não intencional;
 - ❖ Simplificar a regra da obstrução referindo na própria regra apenas ao princípio de que os jogadores não podem obstruir um jogador que está a tentar jogar a bola;
 - ❖ Especificar que os jogadores não podem desarmar o adversário a não ser que possam jogar a bola sem contacto físico;
 - ❖ Especificar a regra da vantagem de forma mais simples e clara;
 - ❖ Introduzir no Hóquei de Sala a Regra Experimental Obrigatória que permite a um defesa usar o stick para parar ou desviar um remate à baliza a qualquer altura;
 - ❖ Introduzir no Hóquei de Sala a Regra Experimental Obrigatória que especifica que a bola tem de sair da área mas não tem de parar durante a marcação de um canto curto; esta redação substituiu a obrigação anterior que obrigava a bola a ser parada ou ficasse parada dentro ou fora do círculo antes de ser rematada à baliza;
 - ❖ Obrigar o jogador que marca a grande penalidade a iniciar a sua marcação colocando-se atrás e a uma distância de 3 metros da bola e não permitir que esse jogador se aproxime da bola ou do guarda-redes após a marcação do *penalty* (a limitação anterior de dar apenas um passo foi eliminada);
 - ❖ Especificar que o apito tem de soar para iniciar a marcação da grande penalidade;
 - ❖ Especificar que o apito tem de soar para iniciar a marcação de uma grande penalidade quando ambos os jogadores estão em posição (em vez de obrigar o árbitro a confirmar que ambos os jogadores estão prontos pois isso pode causar confusão em situações de ausência de língua comum);
 - ❖ Foi especificado que a grande penalidade é marcada outra vez se o guarda-redes evita a marcação de um golo mas sai da linha de golo ou move um dos

pés antes da bola ter sido jogada;

- ❖ Permitir que a duração pretendida de uma suspensão temporária seja prolongada por mau comportamento de um jogador suspenso;
- ❖ Introdução de novos sinais de arbitragem para indicar jogo perigoso e obstrução do stick.

2005

- ❖ Permitir a um defesa usar o stick para parar ou desviar um remate à baliza a qualquer altura;
- ❖ Especificar que a bola tem de sair da área mas não tem de parar durante a marcação de um canto curto.

2006

A única alteração deste ano foi a da curva máxima permitida para o stick, reduzida de 50 para 25 mm.

2007/8

- ❖ Permitir a uma equipa escolher entre ter um guarda-redes em campo (com equipamento completo) ou jogar inteiramente com jogadores de campo (sem que nenhum tenha privilégios de guarda-redes);
- ❖ Especificar a proteção do rosto permitida aos jogadores de campo, sobretudo em relação à defesa de um canto curto;
- ❖ O defesa não é penalizado se o seu stick não está imóvel ou a movimentar-se para a bola enquanto tenta parar ou desviar um remate à baliza, mesmo quando a bola está acima do ombro;
- ❖ Permitir que o guarda-redes use as suas mãos, braços ou qualquer outra parte do seu corpo para afastar a bola mas apenas enquanto parte de uma defesa e não para impulsionar fortemente a bola de modo a que esta percorra uma longa distância.

2009

- ❖ Um recinto de jogo deve ser o tamanho completo de 44 metros por 22 metros a não ser que não seja possível em determinados pavilhões;
- ❖ Para permitir que as equipas revejam o seu plano e táticas de jogo, foram introduzidos descontos de tempo;
- ❖ Tal como no livro de regras de Hóquei em Campo de 2009, o jogador que marca um livre pode usar o autopasse e assim continuar a jogar a bola imediatamente após marcar o livre;
- ❖ Adicionalmente, na marcação de livres por uma equipa na metade do campo que atacam, a bola não pode ser jogada diretamente para a área; tem de ser jogada por outro jogador ou tocar nas tabelas.

As grandes alterações descritas anteriormente foram implementadas como Regras

Experimentais Obrigatórias de modo a assegurar a sua monitorização e revisão. Outras pequenas alterações ajudaram a clarificar e explicar certas regras:

- ❖ Como atuar com uma equipa que tem jogadores a mais no campo;
- ❖ Foram clarificadas as posições e tarefas e quando se joga com um guarda-redes, um jogador de campo com privilégios de guarda-redes ou apenas com jogadores de campo;
- ❖ As circunstâncias em que um guarda-redes ou jogador de campo com privilégios de guarda-redes pode afastar a bola usando as suas mãos, braços e corpo;
- ❖ As situações em que o canto curto está concluído foram
- ❖ As situações em que um canto curto está concluído foram consolidadas dentro da Regra do Canto Curto.

2011

- ❖ A regra do autopasse que tinha sido introduzida como experimental obrigatória em 2009 foi confirmada como regra oficial. A restrição de os jogadores de uma equipa empurrarem a bola diretamente para a área na marcação de um livre no meio campo que atacam foi revista de forma a permitir que a bola entre na área diretamente após tocar na tabela fora da área. Devido a esta alteração, a anterior regra experimental obrigatória foi confirmada como regra oficial.

A regra que especificava que “jogadores não podem forçar o adversário a uma falta não intencional” foi eliminada. Qualquer ação deste tipo pode julgada a partir de outras regras.

As penalidades aplicadas por uma falta durante a marcação de um canto curto foram referidas em detalhe pela primeira vez. As penalidades aplicadas por uma falta durante a marcação de uma grande penalidade foram racionalizadas.

3.7 Sumário

Neste capítulo ficamos a saber que o Hóquei em Campo é o jogo mais antigo de stick e bola que se conhece, pois as suas origens remontam, possivelmente, há 4000 mil anos atrás, no Vale do Nilo. Há vestígios de jogos similares jogados pelos na América do Sul (antes da chegada de Colombo), Índia, Pérsia e Japão (nestes 3 casos com mais de 2000 anos).

O jogo mais similar com o atual começa a ser jogado no século XIX, em Inglaterra e sua popularidade ir-se-á estender pelas colónias Britânicas, pela ação do exército. Outro facto de desenvolvimento do jogo foi a sua ligação à prática feminina, tendo mesmo sido considerado como o único desporto de equipa adequado para mulheres.

No séc. XX, na década de 50 desenvolveu-se na Europa Central o Hóquei de Sala, que se jogava em pavilhão, durante os meses frios de inverno. O que começou por ser uma variante praticada na Europa é hoje um jogo praticado nos cinco continentes, e com um campeonato do Mundo de Homens e Senhoras.

A organização do Hóquei a nível mundial cabe à Federação Internacional de Hóquei (FIH), criada durante os JO de Paris, em 1924. Atualmente tem 120 federações nacionais e 5 continentais filiadas.

As primeiras competições internacionais tiveram lugar nos finais do século XIX e foram disputadas entre equipas das ilhas Britânicas. A entrada no calendário Olímpico acontece em 1928, em Amesterdão, e o primeiro Campeonato do Mundo é realizado em 1971.

Inicialmente jogado em pisos de relva natural, desde 1966 que o Hóquei em Campo começa a ser jogado em pisos de relva sintética e, atualmente, é este o tipo dominante de piso de jogo nas competições por todo mundo. Houve também alterações significativas nos equipamento de jogo, dos quais se destacam alterações na forma e peso dos sticks, no equipamento do guarda-redes e no equipamento de proteção dos jogadores de campo.

Em estreita relação com a evolução do jogo, as regras foram também sofrendo alterações, facto que se mantém nos dias de hoje e que continuará no futuro. As balizas, as medidas do campo, o tipo de bolas, a utilização do stick, a marcação de faltas, e muitas outras características jogo já sofreram, e irão, certamente sofrer mais alterações.

3.8 Autoavaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Descreva a origem do jogo de hóquei em Campo e a sua evolução até ao aparecimento dos primeiros clubes.

Descreva o desenvolvimento do Hóquei Feminino.

Descreva o desenvolvimento do Hóquei de Sala.

Descreva o desenvolvimento da Federação Internacional de Hóquei.

Identifique as primeiras competições internacionais.

Identifique as características dos equipamentos e materiais de Hóquei na atualidade.

Descreva a evolução das seguintes regras de jogo de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala: dimensão do campo, marcação de golos, composição das equipas e canto curto.

3.9 Bibliografia Aconselhada

Connolly, H. (2005). *Field Hockey: Rules, Tips, Strategy, and Safety*. Rosen Publishing, New York (NY), Estados Unidos.

European Hockey Federation (2012), *Handbook*. Disponível em: <http://www.eurohockey.org/>. Acesso em: 07/05/2012

International Hockey Federation (2008), *The Pitch Handbook*. Disponível em: [http://www.fih.ch/files/Sport/Pitches/Pitch Handbook - April 2008.pdf](http://www.fih.ch/files/Sport/Pitches/Pitch%20Handbook%20-%20April%202008.pdf). Acesso em: 07/05/2012

Oliveira, A. (2003), *Federação Portuguesa de Hóquei: Estudo de caso*, Dissertação de Mestrado em Gestão Desportiva, FCDEF-UP, Porto

Shaner, J.P. (1975), *The History and Development of the International Federation of Women's Hockey Associations*, Smith College, Estados Unidos

Sites para consulta:

<http://todor66.com/hockey/field/index.html>

<http://www.hockeyarchives.co.uk/>

<http://www.hockeyonstamps.com/>

<http://www.fih.ch/>

<http://www.eurohockey.org/>

Glossário

Bandy - jogo coletivo de origem escandinava, jogado por duas equipas num campo de gelo com um stick e uma bola. O objetivo do jogo é introduzir a bola na baliza de uma das equipas.

Bully – tem lugar para reiniciar o jogo quando o tempo ou o jogo é parado devido a uma lesão ou qualquer outra razão sem que tenha havido nenhuma penalização. No *bully* a bola é colocada entre dois jogadores adversários que estão frente a frente e que têm a sua linha de fundo à sua direita. Os dois jogadores começarão com os seus sticks no solo, à direita da bola, e depois baterão com a face plana do seu stick no stick adversário por cima da bola, estando a partir daqui autorizados a jogar a bola.

Hurling – jogo coletivo de origem gaélica com pelo menos 3000 anos, jogado por duas equipas com um tipo específico de stick, denominado *hurley*, e uma bola chamada *sliotar*. O objetivo do jogo é introduzir a bola entre os dois postes da baliza de uma das equipas. Se a bola passar por cima da trave da baliza, é marcado um ponto, mas se passar por baixo da trave da baliza (que tem uma rede entre os postes e é defendida por um guarda redes), são marcados três pontos.

Piso de areia – pisos de relva sintética com cobertura de areia.

Piso de água – pisos de relva sintética que necessitam de ser regados antes de serem

utilizados.

Scoop – gesto técnico em que a bola é levantada ligeiramente do solo de modo a percorrer uma distância curta, normalmente por cima do stick do adversário.

Shinty – jogo coletivo de origem escocesa, jogado por duas equipas com um tipo específico de stick, denominado *camán*, e uma bola. O objetivo do jogo é introduzir a bola na baliza de uma das equipas.

CAPÍTULO 4. A ORGANIZAÇÃO DO HÓQUEI

ÍNDICE

4.1	Federação Internacional de Hóquei	126
4.2	Federação Europeia de Hóquei	127
4.3	Federação Portuguesa de Hóquei	128
4.4	Regulamentos	129
4.5	Principais Competições Internacionais	131
4.6	Sumário	134
4.7	Autoavaliação	135
4.8	Bibliografia Aconselhada	135
	Glossário.....	135

OBJETIVOS:

- ❖ Identificar e descrever a organização a criação, missão, e composição da Federação Internacional de Hóquei, da Federação Europeia de Hóquei e da Federação Portuguesa de Hóquei.
- ❖ Identificar e descrever a aplicação dos principais regulamentos nacionais e internacionais.
- ❖ Identificar e descrever as características das principais competições nacionais e internacionais.

4.1 Federação Internacional de Hóquei



O Hóquei deu os primeiros passos para a criação de uma Federação Internacional quando em 1909 a *English Hockey Association* e a *Belgium Hockey Association* concordaram reconhecer-se mutuamente para regulamentar as relações de Hóquei internacionais. A Associação Francesa juntou-se a estas logo de seguida, mas isto não foi considerado suficiente.

Foi então que, em 1924, durante os Jogos Olímpicos de Paris, se fundou a entidade responsável pela tutela do Hóquei a nível mundial, a *Fédération Internationale de Hockey sur Gazon* (FIH) pela iniciativa do francês *Paul Léautey*. O sr. *Léautey*, que foi o primeiro presidente da FIH, reuniu representantes de sete federações nacionais para formar o corpo da FIH. Os seis membros fundadores foram a Áustria, Bélgica, Checoslováquia, França, Hungria, Espanha e Suíça.

O crescimento da FIH nos seus primeiros anos foi impressionante: a Dinamarca juntou-se em 1925, a Alemanha (masculinos) em 1926, a Turquia em 1927, e em 1928 – o ano dos Jogos olímpicos de Amsterdão – juntaram-se a Alemanha, Polónia, Portugal e Índia. A Índia foi o primeiro país não europeu membro da FIH. Em 1964, existiam já cinquenta países filiados na FIH, assim como três associações continentais (África, América do Sul e Ásia) e em 1974 o número de membros já tinha crescido para setenta e um. Hoje, a FIH tem 120 federações nacionais filiadas e 5 federações continentais (Africana, Asiática, Europeia, Pan-Americana e Oceânia).

A FIH trabalha em cooperação com as organizações nacionais e continentais por forma a assegurar a coerência e unidade no Hóquei em todo o mundo. A FIH não só regula o desporto, como também é responsável pelo seu desenvolvimento e promoção de modo a garantir um futuro seguro para o Hóquei.

A FIH é dirigida por um conselho executivo e composta por comités, painéis consultivos e uma comissão, a saber:

- ❖ Conselho Executivo (*Executive Board*): órgão legislativo da FIH. Reúne-se três vezes por ano e é composto pelo Presidente, o Secretário-Geral honorário, o Diretor Executivo (CEO) e 14 membros, cinco dos quais representam as Federações Continentais e um representante dos atletas.
- ❖ Comité de Nomeações (*Appointments Committee*): responsável pela nomeação de oficiais técnicos para Torneios de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala, conforme exigido pela Carta de Responsabilidade da FIH, pela organização de Contratos com Federações Nacionais e/ou pelas diversas políticas e procedimentos da FIH relativas a critérios definidos para um determinado torneio.
- ❖ Comité de atletas (*Athletes Committee*): é formada por ex-jogadores de hóquei, tem a responsabilidade de agir como ligação entre a FIH e os atletas e de se certificar que estes têm uma voz no processo de decisão.
- ❖ Comité de competições (*Competitions Committee*): é responsável por todos os itens logísticos relacionados com eventos FIH, o que pode incluir, embora não se limite a, calendário de eventos, homologação de eventos, discussão de regulamentos e procedimentos da competição nas competições de alto nível da FIH.

- ❖ Comité de Avaliação de Risco e Garantia de Conformidade (*Risk and Compliance Committee*): contribui para assegurar que a gestão de risco, governança, e processos sólidos estão em operação.
- ❖ Comité de Regras (*Rules Committee*): é responsável por manter e atualizar as regras oficiais internacionais de hóquei.
- ❖ Comité de Árbitros (*Umpiring Committee*): é responsável por garantir que haja um número suficiente de árbitros e diretores de árbitros, representando todos os continentes, treinados e preparados para o nível apropriado, de modo a atuar em torneios internacionais, de todos os níveis, em todo o mundo.
- ❖ Painel consultivo para Equipamento (*Equipment Advisory Panel*): é responsável por manter os mais altos padrões para todos os equipamentos e recintos de hóquei e fazer recomendações para garantir que o padrão seja mantido.
- ❖ Painel consultivo para o Treino e Alto Rendimento (*High Performance and Coaching Advisory Panel*): grupo de peritos de elite na área do treino que trabalham para promover conhecimento e material na área do treino e alto rendimento, e torna-los acessíveis a todas as federações filiadas na FIH, a fim de elevar o padrão de jogo em todo o mundo.
- ❖ Painel consultivo de Medicina (*Medical Advisory Panel*): garante que todos os eventos FIH defendem os mais altos padrões de segurança para os atletas e faz recomendações para melhorar a segurança de atletas com base em dados e pesquisas.
- ❖ Comissão judicial (*Judicial Commission*): grupo de assessores jurídicos neutros, que atua como mediador em assuntos jurídicos FIH.

A FIH é responsável pela organização das competições mais importantes do calendário mundial de Hóquei: Jogos Olímpicos, Campeonato do Mundo de Hóquei em Campo (*FIH World Cup*), Campeonato do Mundo de Hóquei de Sala (*Indoor World Cup*), *Champions Trophy* e *Champions Challenge*. Em 2012 a FIH lança uma nova prova mundial, a *World League*, que se irá realizar de dois em dois anos e que decidirá quais as equipas que, juntamente com os Campeões Continentais e nação organizadora, serão apuradas para os Jogos Olímpicos e para o Campeonato do Mundo (*FIH World Cup*).

4.2 Federação Europeia de Hóquei



A Federação Europeia de Hóquei (EHF) foi fundada em 1968 em Cardiff (País de Gales) e é a entidade que superintende a organização das competições de Hóquei no continente Europeu. Possui 43 federações nacionais filiadas, entre as quais a Federação Portuguesa de Hóquei (FPH) e é composta por um Conselho Executivo (*Executive Board*) e por comités das seguintes áreas:

- ❖ Nomeações (*Appointments Committee*)
- ❖ Competições de Hóquei em Campo (*Competitions - Outdoor Committee*)
- ❖ Competições de Hóquei de Sala (*Competitions - Indoor Committee*)
- ❖ Coordenação de competições (*Competitions Co-Ordination Committee*)
- ❖ Desenvolvimento de projetos (*Development Projects Committee*)
- ❖ Educação (*Education Committee*)
- ❖ Coordenação do desenvolvimento (*Development Co-Ordination Committee*)
- ❖ Comunicação (*Communications Committee*)
- ❖ Finanças (*Finance Committee*)

Cabe à EHF a responsabilidade da organização das competições Europeias de Clubes e de Nações.

4.3 Federação Portuguesa de Hóquei



A Federação Portuguesa de Hóquei em Campo, fundada na cidade de Lisboa em 9 de junho de 1948, atualmente é designada por Federação Portuguesa de Hóquei e utiliza a sigla FPH. A FPH é uma pessoa coletiva constituída sob a forma de associação sem fins lucrativos, que se rege pelos seus estatutos, regulamentos complementares e subsidiariamente pela legislação nacional e internacional aplicável.

A FPH é membro da FIH, da EHF e do Comité Olímpico de Portugal, é a entidade nacional que representa o Hóquei em Portugal junto da Administração Pública, assim como junto das suas organizações congéneres, nacionais, estrangeiras e internacionais.

A FPH tem como principais objetivos:

- ❖ Promover, regulamentar e dirigir a prática do hóquei e suas variantes em todo o território nacional;
- ❖ Representar, perante a administração pública, dos interesses dos seus filiados;
- ❖ Representar o hóquei nacional, e suas variantes, junto das congéneres internacionais;
- ❖ Organizar e promover as seleções nacionais, garantindo a sua presença nas diversas competições internacionais e o necessário apoio técnico e desportivo aos agentes desportivos nelas envolvidos;
- ❖ Organizar quaisquer competições desportivas nacionais ou internacionais que visem a promoção e o desenvolvimento da modalidade;
- ❖ Promover o desenvolvimento e progresso técnico da modalidade, designadamente nas variáveis de formação de praticantes, técnicos e outros

agentes desportivos, da deteção de talentos e da constituição das seleções nacionais;

- ❖ Estabelecer e manter relações com todas as entidades que desenvolvam a promoção e programação da modalidade noutras áreas, proporcionando a prática do hóquei à generalidade dos cidadãos.

Os órgãos sociais da FPH são: Assembleia Geral e Mesa da Assembleia Geral, Presidente e Direção, Conselho Fiscal, Conselho de Justiça, Conselho de Disciplina e Conselho de Arbitragem. Para além destes existe ainda o Comité Superior do Hóquei, que é uma comissão consultiva presidida pelo presidente da Direção e constituído pelos presidentes dos órgãos estatutários, presidentes das associações regionais, sócios honorários individuais e sócios de mérito individuais nomeados pelo presidente da Direção, até um máximo de cinco. Este Comité tem como competência principal emitir pareceres sobre a atribuição de condecorações e da qualidade de sócio honorário e de mérito.

Compete à Direção administrar a federação, nomeadamente:

- ❖ Aprovar os regulamentos;
- ❖ Organizar as seleções nacionais;
- ❖ Organizar ou autorizar as competições desportivas;
- ❖ Garantir a efetivação dos direitos e deveres dos sócios;
- ❖ Elaborar anualmente o plano de atividades;
- ❖ Elaborar anualmente e submeter a parecer do Conselho Fiscal o orçamento, o balanço e os documentos de prestação de contas;
- ❖ Administrar os negócios da federação em matérias que não sejam especialmente atribuídas a outros órgãos;
- ❖ Zelar pelo cumprimento dos estatutos e das deliberações dos órgãos estatutários.

4.4 Regulamentos

Como já referimos a FIH é a entidade que superentende o Hóquei a nível mundial. É sua função estabelecer as regras do jogo e promover a sua aplicação de modo uniforme para todos os eventos em todo o mundo. Neste sentido, para além das regras de jogo, a FIH define um conjunto de normas que definem as condições de realização dos eventos sob sua jurisdição: Regulamentos.

O mais importante documento regulamentar da FIH são os seus estatutos que definem os seus poderes e as obrigações das federações nela filiadas. Contudo, a FIH tem regulamentos para as diversas áreas da sua intervenção. Em algumas, mas não em todas, estes têm precedência sobre regulamentos de federações nacionais.

São os regulamentos que definem os procedimentos de realização de um jogo ou torneio internacional, não só em termos de condições logísticas (características do

recinto de jogo, tipo de piso, infraestruturas de apoio, acolhimento dos participantes, marketing e publicidade, segurança, assistência médica,...), como da competição propriamente dita (sistema de competição, critérios de desempate, critérios de apuramento das equipas,...). Assim, existem regulamentos de aplicabilidade genérica, como por exemplo o Regulamento de Competições de Hóquei em Campo (*FIH Tournament Regulations Outdoor*) ou de Hóquei de Sala (*FIH Tournament Regulations Indoor*), o Código de Conduta (*FIH Code of Conduct*), e os regulamentos específicos como por exemplo os Critérios de Qualificação para os Campeonatos do Mundo e para os Jogos Olímpicos, o Regulamento do Torneio Olímpico de Londres (*London 2012 - Regulations*).

Para além dos regulamentos, a FIH desenvolve regularmente Recomendações (*Guidelines*), cuja finalidade é orientar e facilitar a aplicação uniforme dos regulamentos por todo o mundo. Esta preocupação de ter um Hóquei homogêneo não se resume aos regulamentos, estende-se às Regras do Jogo. De tal forma que a FIH fornece formulários, *check-lists*, e inclusive *Briefings* Técnicos que são utilizados pelos Diretores de Torneios. Os *Briefings* são um resumo prático com as principais regras a cumprir na competição e servem de orientação para aplicação de regras e regulamentos, ou seja, definem a forma como irão ser aplicadas.

O comité de árbitros da FIH é responsável pela publicação de 2 *briefings* para árbitros, um sobre arbitragem de Hóquei em Campo e um sobre arbitragem de Hóquei de Sala.

Em cada torneio da FIH os respetivos diretores apresentam e entregam às equipas um *briefing* onde descrevem os principais critérios de orientação na aplicação das regras e dos regulamentos de competição.

A FIH só reconhece jogos ou torneios internacionais que se realizem de acordo com as Regras de Jogo e com os Regulamentos FIH, razão pela qual muitos dos seus Regulamentos têm precedência sobre os Regulamentos das Federações Continentais e das próprias Federações Nacionais. O recente regulamento de Homologação de Eventos da FIH determina que todas as federações filiadas tenham um regulamento de Homologação de Eventos, redigido de acordo com as indicações da FIH. Este regulamento pretende garantir que todos os jogos de Hóquei, jogados a nível mundial, por jogadores inscritos em federações filiadas na FIH, sejam homologados pela FIH. da mesma forma, a FIH, enquanto membro do Comité Olímpico Internacional, está obrigada a cumprir os regulamentos da Agência Internacional Anti-Dopagem. Esta obrigação estende-se a todas as federações nacionais filiadas na FIH.

Os regulamentos de competição da FIH, por exemplo, têm precedência sobre os regulamentos da EHF, mas já não têm sobre os da FPH. Contudo, são quase sempre utilizados como referência para a definição de inúmeras ações de jogo (ex.: grandes penalidades, critérios de desempate).

Outra das áreas em que a FIH impõe os seus regulamentos é nos direitos de imagem e publicidade. As nações só podem usar publicidade nos seus equipamentos que tenha sido previamente aprovada pela FIH.

Como já referimos, muitos dos Regulamentos da FIH têm precedência sobre os Regulamentos dos seus filiados. Mas não só, cada federação, ao estabelecer os seus Regulamentos tem também que ter em conta a legislação do seu país. Os Regulamentos da FPH são elaborados de acordo com estes princípios:

- ❖ Estatutos da FPH: é o documento mais importante da organização, pois define o papel e a composição dos diferentes órgãos sociais da FPH. Só pode ser alterado em Assembleia Geral.

- ❖ Regulamento Interno: define os procedimentos administrativos da FPH, nomeadamente, inscrições de clubes e de agentes desportivos.
- ❖ Regulamento Geral de Provas: define as regras de funcionamento comuns a todas as competições organizadas pela FPH, como por exemplo, identificação dos escalões, pontuação e classificações, critérios de desempate, ou marcação e alteração de jogos.
- ❖ Regulamento Específico de Provas Oficiais: define as regras de funcionamento específicas a uma competição de um determinado escalão durante a época desportiva, como por exemplo, datas das provas, sistemas competitivos, prémios, ou datas de inscrição.
- ❖ Regulamento de Disciplina: define o tipo de infração disciplinar que pode resultar em castigos e a forma de aplicação desses castigos, bem como os procedimentos de recurso às decisões sobre castigos.
- ❖ Regulamento de Homologação de Eventos: define como se processa o pedido de autorização à FPH para a realização de jogos ou torneios que não fazem parte das provas oficiais.
- ❖ Regulamento Anti-Dopagem: define a lista de substâncias que os atletas podem usar em competição e as regras de uso dessas substâncias.
- ❖ Regulamento Antiviolação: define os comportamentos considerados como violência desportiva e as respetivas penalizações.
- ❖ Regulamento Eleitoral: define os procedimentos a respeitar após a Assembleia Geral decidir a realização de eleições.

Estatutariamente, comete à Direção da FPH organizar ou autorizar as competições desportivas. Desta forma, anualmente a FPH reúne com os seus filiados e elabora o Plano Competitivo da época desportiva, definindo as competições, os escalões, as provas, a calendarização, ou seja elabora o Regulamento Específico das Provas Oficiais.

4.5 Principais Competições Internacionais

Jogos Olímpicos (JO)

Torneio de nações disputado de 4 em 4 anos (bissexto), nos escalões de Seniores Masculinos e Femininos, decorre, atualmente, através de 2 competições de hóquei em campo, com 12 equipas. Apuram para os JO os campeões das 5 federações continentais, sendo as restantes equipas apuradas através de 3 sistemas:

1. País organizador, cujo apuramento direto está dependente da posição do ranking da FIH
2. Sistema de quotas por continente (ex. Europa apura 2 equipas e Oceânia apura 1)
3. Torneios de qualificação, nos quais 6 equipas disputam 1 vaga na competição dos JO.

A definição das quotas e das equipas apuradas para os torneios de qualificação é baseado no ranking da FIH. Os sistemas de apuramento são revistos antes de cada prova.

Campeonato do Mundo de Hóquei em Campo (CM)

Torneio de nações disputado de 4 em 4 anos, nos escalões de Seniores Masculinos e Femininos (2 anos antes ou depois dos JO) e S21 Masculinos e Femininos (3 anos antes ou 1 ano depois dos JO).

A competição sénior decorre nos mesmos moldes da dos JO, enquanto a competição S21 é disputada em moldes distintos, com um apuramento definido exclusivamente por um sistema de quotas e onde o anfitrião é automaticamente apurado.

A definição das quotas e das equipas apuradas para os torneios de qualificação é baseado no ranking da FIH. Os sistemas de apuramento são revistos antes de cada prova.

Campeonato do Mundo de Hóquei de Sala

Torneio de nações disputado de 4 em 4 anos (1 ano antes dos JO ou 3 anos depois), nos escalões de Seniores Masculinos e Femininos.

A competição decorre em moldes similares aos dos JO, mas sem torneios de qualificação. Apuram para o CM os campeões das 5 federações continentais, sendo as restantes equipas apuradas através de 3 sistemas:

1. País organizador;
2. Sistema de quotas por continente (ex. Europa apura 2 equipas e Oceânia apura 1).

A definição das quotas e das equipas apuradas para os torneios de qualificação é baseado no ranking da FIH. Os sistemas de apuramento são revistos antes de cada prova.

Champions Trophy (CT) e Champions Challenge (CC)

Torneio de nações disputado de 2 em 2 anos (nos mesmos anos dos JO e do CM), nos escalões de Seniores Masculinos e Femininos. O CC é dividido em CC 1 e CC 2.

O CT é disputado por 8 equipas. Apuram para o CT o anfitrião, as nações classificadas entre o 1º e 5º lugar da edição anterior do CT, o vencedor da edição anterior do CC e uma ou duas nações nomeadas pelo Conselho Executivo da FIH.

O CC 1 e CC 2 são disputados por 8 equipas. Apuram para o CC 1 o anfitrião, as nações classificadas entre o 6º e 8º lugar da edição anterior do CT, o vencedor da edição anterior do CC 2, as nações classificadas entre o 2º e 4º lugar da edição anterior do CC 1. Existem sistemas de qualificação previstos para nações que

preenchem mais do que um critério de apuramento.

Apuram para o CC 2 o anfitrião, as nações classificadas entre o 5º e 8º lugar da edição anterior do CC 1, a nação que terminou em 2º lugar na edição anterior do CC 2 e as 2 nações melhor classificadas no ranking da FIH e que não participaram nas edições anteriores do CT ou do CC 1. Existem sistemas de qualificação previstos para nações que preencham mais do que um critério de apuramento.

Campeonato da Europa de Nações de Hóquei em Campo

Torneio com um máximo de 8 equipas, disputado de 2 em 2 anos, nos escalões de Seniores, S21 e S18 (Masculino e Feminino). Pode ter até 5 níveis ou divisões, de acordo com o número de nações inscritas.

No nível mais alto, *Championship I*, são apuradas as equipas classificadas entre o 1º e 6º lugares na edição anterior e as equipas classificadas na 1ª e 2ª posição da edição anterior do *Championship II*. Para o *Championship II* são apuradas as equipas classificadas entre o 2º e 6º lugares na edição anterior, as equipas classificadas na 1ª e 2ª posição da edição anterior do *Championship III* e as equipas classificadas na 7ª e 8ª posição da edição anterior do *Championship I*. O *Championships III, IV e V* são organizado nos mesmos moldes do *Championship II*, embora a organização do *Championship IV e V* esteja dependente do número de equipas inscritas. Atualmente, os finalistas do *Championship I* são apurados diretamente para os JO.

Campeonato da Europa de Nações de Hóquei de Sala

Torneio com um máximo de 8 equipas, disputado de 2 em 2 anos, nos escalões de Seniores e S21 (Masculino e Feminino). Pode ter até 5 níveis ou divisões, de acordo com o número de nações inscritas, e o sistema de apuramento é similar ao da competição de Hóquei em Campo.

Campeonato da Europa de Clubes de Hóquei em Campo

Torneio com um máximo de 8 equipas, disputado de 2 em 2 anos, nos escalões de Seniores, S21 e S18 (Masculino e Feminino). Pode ter até 6 níveis ou divisões, de acordo com o número de nações inscritas.

O nível mais alto é composto por duas competições: a Liga Europeia de Hóquei (*EuroHockey League*), no setor masculino e a Taça dos Clubes Campeões Europeus, no setor feminino. Em ambas as competições, as equipas são apuradas de acordo com o ranking de nações da EHF, para o qual contam o número de pontos conseguidos por clubes de uma nação na Liga Europeia de Hóquei e no *Trophy*, nas 3 épocas anteriores.

A Liga Europeia de Hóquei e a Taça dos Clubes Campeões Europeus não seguem o formato tradicional das competições Europeias e são disputadas por etapas. Na Liga Europeia Masculina, existem 3 etapas. A primeira é composta por 2 torneios, que decorrem em paralelo, e que apuram 16 equipas para a etapa seguinte. Na segunda

etapa, disputada num só torneio, apuram 4 equipas para a etapa seguinte. Na terceira e última etapa, disputada também num só torneio, são definidos o vencedor e o 3º e 4º lugares.

A Taça dos Clubes Campeões Europeus Feminina é disputada em 4 etapas, divididas por 3 torneios. A primeira e segunda etapas disputam-se em 2 torneios de 6 equipas que decorrem em paralelo. Cada um dos torneios apura 2 equipas para as etapas seguintes. A terceira (meias finais) e quarta etapa (final e 3º e 4º) são disputadas num só torneio, em que são jogadas as meias finais e a final.

A divisão seguinte é o *Trophy*, ao qual se segue o *Challenge*, que tem 4 níveis mas pode ter mais, caso a EHF assim o decida. Para o *Trophy*, são apuradas as equipas classificadas entre o 1º e 6º lugares na edição anterior e as equipas classificadas na 1ª e 2ª posição da edição anterior do *Challenge I*. Para o *Challenge I* são apuradas as equipas classificadas entre o 2º e 6º lugares na edição anterior, as equipas classificadas na 1ª e 2ª posição da edição anterior do *Challenge II* e as equipas classificadas na 7ª e 8ª posição da edição anterior do *Trophy*. O *Challenge II, III e IV* são organizados nos mesmos moldes do *Challenge I*, embora a organização do *Challenge III e IV* esteja dependente do número de equipas inscritas.

Campeonato da Europa de Clubes de Hóquei de Sala

Os torneios desta competição são disputados nos mesmos moldes da competição de Hóquei em Campo mas com uma diferença importante, que é o facto de, na divisão mais alta, as equipas não apurarem por ranking mas sim por resultados. A competição tem 4 divisões a *Cup*, o *Trophy*, o *Challenge I, II e, se a EHF assim o decidir, o Challenge III*.

Para a *Cup* são apuradas as equipas classificadas entre o 1º e 6º lugares na edição anterior e as equipas classificadas na 1ª e 2ª posição da edição anterior do *Trophy*. Para o *Trophy* são apuradas as equipas classificadas entre o 2º e 6º lugares na edição anterior, as equipas classificadas na 1ª e 2ª posição da edição anterior do *Challenge I* e as equipas classificadas na 7ª e 8ª posição da edição anterior da *Cup*. O *Challenge I, II e III* são organizados nos mesmos moldes do *Trophy*, embora a organização do *Challenge II e III* esteja dependente do número de equipas inscritas.

4.6 Sumário

Neste capítulo ficamos a saber que a FIH é a entidade responsável para organização do Hóquei em Campo e Hóquei de Sala, a nível mundial, e é responsável pela elaboração das regras de jogo e pela organização das principais competições internacionais, entre as quais se destacam os JO, os Campeonatos do Mundo e o *Champions Trophy*. É composta por 5 Federações Continentais, entre as quais a EHF, na qual está representada a FPH. Estas últimas organizam também as suas próprias competições, de âmbito mais reduzido.

A organização das competições de Hóquei é determinada por regulamentos específicos, elaborados quer pela FIH quer pelas federações continentais ou

nacionais, de acordo com o nível e âmbito da competição em causa. Os assuntos abrangidos pelos regulamentos incluem a competição, a disciplina, a publicidade, o antidoping, ou a violência no desporto.

4.7 Autoavaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Identifique os órgãos que compõem a FIH e descreva as suas competências.

Identifique as competições da FIH e descreva os seus sistemas de apuramento.

Identifique os regulamentos da FIH.

Identifique os briefings abordados neste capítulo e descreva o propósito da sua utilização.

Identifique os órgãos que compõem a EHF.

Identifique as competições da FIH e descreva os seus sistemas de apuramento.

Identifique os órgãos que compõem a FIH e descreva as suas competências.

Identifique as competições da FPH e descreva os seus sistemas de apuramento.

Identifique os regulamentos da FPH e descreva o seu âmbito de aplicação.

4.8 Bibliografia Aconselhada

As Regras e Regulamentos estão disponíveis em:

<http://www.fih.ch>

<http://www.eurohockey.org>

<http://www.fphoquei.pt>

Glossário

Doping – No desporto, é a utilização de substâncias produzidas fora do organismo de

um/a determinado/a atleta para a melhoria do seu rendimento.

Ranking da FIH e EHF – Sistema de ordenação de Clubes ou de Nações elaborados a partir dos pontos obtidos pelos clubes de uma Nação (ex. Euroliga) ou por uma Nação ao longo de várias competições (ex. FIH).

CAPÍTULO 5. O HÓQUEI EM PORTUGAL

ÍNDICE

5.1	O Hóquei em Portugal	138
5.2	O Hóquei em Campo Feminino.....	139
5.3	Participações Internacionais	140
5.3.1	Seleções Nacionais - Hóquei em Campo.....	140
5.3.2	Seleções Nacionais - Hóquei de Sala.....	142
5.3.3	Clubes	143
5.3.4	Dimensão Internacional	146
5.4	Sumário	148
5.5	Autoavaliação	149
5.5	Bibliografia Aconselhada	149
	Glossário.....	150
	Anexo. Clubes de Hóquei	151

OBJETIVOS:

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

5.1 O Hóquei em Portugal

O jogo de hóquei foi introduzido em Portugal pela colónia britânica no início do século XX.

O jornal "Diário de Notícias" de 4 de setembro de 1909 dá conta da introdução da modalidade de Hóquei em Campo no Sporting Clube de Portugal, contudo, o primeiro clube nacional foi o Hockey Club de Portugal (1921). A Federação Portuguesa de Hóquei foi criada em 1948, sendo Presidente José Luís Santos Romão. Contudo, em 1928 (Jogos Olímpicos de Amsterdão), o Hóquei nacional já estava representado na Federação Internacional de Hóquei.

Em 1970 a FPH deslocou a sua sede para o Porto por intermédio do Presidente Jerónimo dos Reis.



Um importante papel na disseminação e organização do Hóquei em Portugal esteve ligado às Associações Regionais: a Associação de Hóquei do Porto (fundada em 4 de outubro de 1930), a Associação de Hóquei de Lisboa (fundada em 5 de novembro de 1930) e a Associação de Hóquei do Nordeste Transmontano (fundada em 26 de maio de 1988). Apesar dos esforços da FPH não foi possível criar a Associação de Hóquei do Algarve, contudo, também aqui o Hóquei é praticado, principalmente ao nível do escalão de veteranos.

A evolução do jogo em Portugal seguiu uma trajetória idêntica à já explanada no Capítulo 3, quer ao nível dos pisos dos campos como dos equipamentos. Um dos fatores que pensamos ter sido preponderante para a implementação do Hóquei em Portugal está relacionado com o facto de, quase desde o seu aparecimento, alguns dos Clubes mais emblemáticos do nosso país terem adotado a modalidade, como o

Sport Lisboa e Benfica, o Sporting Clube de Portugal, o Futebol Clube do Porto e o Boavista Futebol Clube. Mas há registo de muitos mais; até aos nossos dias o Hóquei foi modalidade desportiva em cerca de 100 clubes nacionais (Anexo 1).

	Camp. Nacionais Hóquei em Campo (1950/2011)	Taça Portugal Hóquei em Campo (1978/2012)	Camp. Nacionais Hóquei de Sala (1993/2012)
Ramaldense Futebol Clube	33	10	
Clube Futebol Benfica	6	2	
Futebol Clube do Porto	6	1	
Associação Desportiva de Lousada	5	2	8
Clube Futebol União de Lamas	5	6	
Grupo Desportivo do Viso	4	1	
Sport Club do Porto	1	3	2
Sport Lisboa e Benfica	1	2	
Associação Académica de Espinho		3	9
Hockey Clube de Portugal		1	

Seniores Masculinos - Vencedores das Provas Nacionais

Atualmente, o Hóquei já não se encontra apenas nos clubes! A FPH estabeleceu vários protocolos com autarquias (câmaras e juntas de freguesia) para o desenvolvimento de programas especiais no contexto das férias desportivas e Atividades Extracurriculares para o 1º ciclo do ensino básico. Em 2010, o Hóquei passou também a fazer parte do Projeto de Desporto Escolar.

O trabalho realizado nos últimos anos com os escalões jovens, quer ao nível do Desporto Escolar como dos Clubes foi distinguido pela Federação Internacional de Hóquei que atribuiu a Portugal o prémio *WorldHockey Youth Challenge 2010*.

5.2 O Hóquei em Campo Feminino

A participação das mulheres no Hóquei em Portugal é relativamente recente, contudo tem-se vindo a afirmar cada vez com maior sucesso.

Os primeiros campeonatos de Hóquei em Campo realizados em Portugal jogaram-se na variante de 7x7 (época 1999/2000). O jogo evoluiu para a versão 9 x 9 na época 2005/2006, e desde 2008 que se joga 11 x 11.

	Camp. Nacionais Hóquei em Campo (1999/2011)	Taça Portugal Hóquei em Campo (2006/2012)	Camp. Nacionais Hóquei de Sala (2000/2012)
Associação Desportiva de Lousada	9 x 9 - 1 11 x 11 - 2	2	2
Clube Amador de Mirandela	9 x 9 - 1		
Clube Futebol "Os Belenenses"	7x 7 - 1		3
Grupo Sportivo Dramático de Cascais	7 x 7 - 3		7
Ramaldense Futebol Clube	7x 7 - 2 9 x 9 - 1 11 x 11 - 1	3	
Sport Club do Porto	11 x 11 - 1	1	

Seniores Femininos - Vencedores das Provas Nacionais

5.3 Participações Internacionais

5.3.1 Seleções Nacionais - Hóquei em Campo

O 1º jogo internacional da Seleção Nacional Portuguesa, de que há registo, teve lugar em Madrid, em 1957, contra a Seleção Nacional de Espanha.

Em 1968, a FPH organizou o torneio de 4 nações Seniores Masculinos, nos Estádios das Antas e de Leixões, e em 1974, Portugal participou no *2nd Nations Cup Men*, Madrid, Espanha. Três anos depois, a seleção Júnior participou no *2nd Junior Cup Men*, Folkstone, Alemanha.

Depois teríamos um interregno de mais de uma década: só em 1980 Portugal voltaria a competir internacionalmente (*Qualifying* para o Campeonato da Europa realizado na Póvoa do Varzim).

O primeiro jogo intercontinental realizado por Portugal, realizou-se em 2005, quando recebemos a seleção do Chile (sub 21) para dois jogos de preparação. Nesse mesmo ano, Portugal atinge o ponto mais alto da sua carreira de Hóquei em Campo, com o acesso à divisão B, devido em 2º lugar no *10th EuroHockey Nations Challenge I*, Vinnitsya, Ucrânia.

Em 2008 a FPH organizou o Troféu Fernando Pessoa, o seu primeiro torneio FIH que contou com a participação da seleção de Goa (Índia). Em 2012 é país anfitrião da primeira ronda da *FIH World League*, em Lousada.

Também em 2012, tem lugar o primeiro jogo de Hóquei em Campo entre Portugal e Brasil, em Lousada.

		Seleção	Classif.
1974	<i>2nd European Nations Cup Men</i>	Sénior Masculina	16º
1977	<i>2nd European Junior Nations Cup Men</i>	Sub 21 Masculina	6º
1978	<i>European Junior Nations Cup Men (Qualifying)</i>	Sub 21 Masculina	
1980	<i>European Nations Cup Men (Qualifying)</i>	Sénior Masculina	2º
1987	<i>European Nations Cup Men (Qualifying)</i>	Sénior Masculina	4º
1989	<i>European Nations Cup Men (Qualifying)</i>	Sénior Masculina	3º
1998	<i>European Nations Cup Men (Qualifying)</i>	Sénior Masculina	6º
1998	<i>European Junior Nations Cup Men (B Division)</i>	Sub 21 Masculina	7º
2000	<i>European Junior Nations Cup Men (C Division)</i>	Sub 21 Masculina	1º
2002	<i>European Nations Cup Men (Qualifying)</i>	Sénior Masculina	6º
2002	<i>European Junior Nations Cup Men (B Division)</i>	Sub 21 Masculina	7º
2004	<i>EuroHockey Junior Nations Trophy</i>	Sub 21 Masculina	8º
2005	<i>EuroHockey Nations Challenge</i>	Sénior Masculina	2º
2005	<i>EuroHockey Youth Nations Trophy</i>	Sub 18 Masculina	7º
2006	<i>EuroHockey Junior Nations Trophy</i>	Sub 21 Masculina	8º
2007	<i>EuroHockey Nations Trophy</i>	Sénior Masculina	7º
2008	<i>EuroHockey Youth Nations Trophy</i>	Sub 16 Masculina	4º
2009	<i>EuroHockey Nations Challenge</i>	Sénior Masculina	3º
2009	<i>EuroHockey Youth Nations Challenge</i>	Sub 18 Masculina	3º
		Sub 18 Feminina	3º
2011	<i>EuroHockey Nations Challenge</i>	Sénior Masculina	6º
2012	<i>EuroHockey Junior Nations Championships III</i>	Sub 21 Masculina	
		Sub 21 Feminina	

Participações de Portugal nos Campeonatos da Europa de Nações de Hóquei em Campo

Até ao ano de 2004 o trabalho ao nível de seleções versava quase exclusivamente os escalões sénior e sub 21. A reformulação efetuada a partir desse ano, quer ao nível dos quadros competitivos, como da estratégia de crescimento da modalidade, com uma grande aposta a ser feita nos escalões jovens, permitiu o alargamento da base de praticantes, quer em masculinos como em feminino, possibilitando o início de trabalhos de seleção com atletas mais jovens (sub 16 e sub 18). Não é portanto de estranhar a participação da seleção de sub 18 masculina no Campeonato da Europa em 2005 e da seleção sub 16 masculina no Campeonato da Europa em 2008.

Em 2009 Portugal estreou-se com uma seleção feminina nas competições europeias: a seleção sub 18 participou no *EuroHokey Youth Nations Challenge* realizado em

Lousada⁵. Contudo, a onerosidade destas participações internacionais levou a que a FPH procurasse uma alternativa mais vantajosa, que não só permitisse a continuidade dos encontros internacionais, como financeiramente fosse mais equilibrada. Neste sentido, em 2010 a FPH estabeleceu uma parceria com a sua congénere espanhola (Real Federação Espanhola de Hóquei) que tem permitido que as seleções sub 16 e sub 18 (masculinas e femininas) participem nos Campeonatos Autonómicos de Hóquei em Campo.

5.3.2 Seleções Nacionais - Hóquei de Sala

O Hóquei de Sala surgiu em Portugal em 1974/75 com jogos de demonstração no antigo Palácio de Cristal, no Porto. Por coincidência, foi neste mesmo local, 25 anos mais tarde, que se viveu um dos momentos mais altos da história do Hóquei nacional.

A primeira participação da seleção nacional sénior masculina num Campeonato da Europa ocorreu em 1997 no Porto (Divisão B). Em 1999, Portugal voltaria a organizar a prova, novamente no Pavilhão Rosa Mota no Porto, classificando-se em 2º lugar, garantindo, assim, pela primeira vez na história da modalidade, a presença de uma seleção Portuguesa numa competição da divisão A, a mais alta a nível Europeu.

No ano seguinte, em Copenhaga, tem lugar outro momento brilhante, quando a Seleção Portuguesa S21 de Hóquei de Sala vence o Campeonato da Europa, subindo, ela também, à divisão A.

Desde então Portugal participa regulamente nos Campeonatos da Europa de Hóquei de Sala de Seniores e Sub 21 Masculinos.

Também em S21, mas no setor feminino, Portugal esteve presente num Campeonato da Europa desta divisão A. Foi em 2011, em Stirling, na Escócia. Portugal começou a sua participação com seleções seniores femininas de Hóquei de Sala em Campeonatos da Europa em 2004, em Pádua (Itália) e em sub 21 em 2007 em Alcalá La Real (Espanha). Desde então, tal como acontece com os masculinos também as seleções femininas são presença regular nestas competições.

		Seleção	Classif.
1993	<i>Indoor Nations Cup Men (Qualifying)</i>	Sénior Masculina	
1997	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy</i>	Sénior Masculina	4º
1998	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations Championship</i>	Sub 21 Masculina	7º
1999	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy</i>	Sénior Masculina	2º
2000	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations Trophy</i>	Sub 21 Masculina	1º
2001	<i>EuroHockey Indoor Nations Championship</i>	Sénior Masculina	8º
2002	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations</i>	Sub 21 Masculina	4º

⁵ Ao nível da seleção sénior têm-se realizado alguns contactos internacionais aproveitando o estágio de equipas estrangeiras no nosso país.

<i>Championship</i>			
2003	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy</i>	Sénior Masculina	3º
2004	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy</i>	Sénior Feminina	7º
2004	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations Championship</i>	Sub 21 Masculina	7º
2006	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy</i>	Sénior Masculina	4º
2006	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy</i>	Sénior Feminina	8º
2007	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations Trophy</i>	Sub 21 Feminina	2º
2008	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy</i>	Sénior Masculina	4º
2008	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy</i>	Sénior Feminina	7º
2009	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations Trophy</i>	Sub 21 Masculina	4º
2009	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations Trophy</i>	Sub 21 Feminina	3º
2010	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy</i>	Sénior Masculina	8º
2010	<i>EuroHockey Indoor Nations Challenge</i>	Sénior Feminina	8º
2011	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations Trophy</i>	Sub 21 Masculina	5º
2011	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations Championship</i>	Sub 21 Feminina	8º
2012	<i>EuroHockey Indoor Nations Challenge</i>	Sénior Masculina	3º
2012	<i>EuroHockey Indoor Nations Challenge</i>	Sénior Feminina	7º

Participações de Portugal nos Campeonatos da Europa de Nações de Hóquei de Sala

5.3.3 Clubes

No que diz respeito ao percurso internacional dos clubes Portugueses, destaca-se, uma vez mais, o palmarés obtido no Hóquei de Sala, nomeadamente pela Associação Académica de Espinho que, em 2003, em Copenhaga (Dinamarca), se classificou em 2º lugar na divisão B do Campeonato da Europa de Clubes, apurando-se assim para a divisão A. Em 2004, em Espinho, já na divisão A, a AA Espinho ficou em 4º lugar, naquela que foi a melhor classificação obtida por um clube na história do Hóquei de Sala. No ano seguinte coube à Associação Desportiva de Lousada participar nesta competição.

A AA Espinho foi também a única equipa masculina Portuguesa a vencer um Campeonato Europeu de Clubes de Hóquei de Sala em Seniores Masculinos. Venceu a divisão C do por duas vezes, em 1996 (Sofia, Bulgária) e 2002 (Porto). No mesmo escalão, mas em Hóquei em Campo, a AD Lousada e o CFU Lamas ficaram em 1º lugar ex-áqueo, no *Challenge II* do Campeonato da Europa de Clubes Masculino, que decorreu em Lousada, em 2010. Por fim, a AA Espinho e a AD Lousada venceram, respetivamente, a edição de 2002 e 2006 do *Challenge* da Taça dos Vencedores das Taças em Seniores Masculinos.

Em seniores femininos, a honra cabe ao GDSC Cascais, que em 2004 ficou em 1º lugar na divisão C do Campeonato da Europa de Hóquei de Sala, em Lisboa. Este clube é o que mais participações tem em competições Europeias de clubes femininas, num total de 5, todas em Hóquei de Sala.

Do total das participações de clubes Portugueses em competições Europeias, a Associação Desportiva de Lousada foi quem esteve presente por mais vezes (15), 7 Campeonato da Europa de Clubes Masculino em Hóquei de Sala, 2 no Campeonato da Europa de Clubes Feminino em Hóquei de Sala, 4 no Campeonato da Europa de Clubes Masculino em Hóquei em Campo e 2 na Taça dos Vencedores das Taças Masculino de Hóquei em Campo. O segundo clube com mais participações em competições europeias é a AA Espinho, com 12, 9 no Campeonato da Europa de Clubes Masculino em Hóquei de Sala e 3 na Taça dos Vencedores das Taças Masculino de Hóquei em Campo. O terceiro clube é o Ramaldense FC, com 11, 10 no Campeonato da Europa de Clubes e 1 na Taça dos Vencedores das Taças, todas em Hóquei em Campo e no setor masculino.

Competição	Ano	Clube	Classificação
<i>EuroHockey Club Champions (Qualifying)</i>	1979	Ramaldense FC	
<i>EuroHockey Club Champions Trophy</i>	1984	Ramaldense FC	6º
<i>EuroHockey Club Champions Trophy</i>	1985	Ramaldense FC	3º
<i>EuroHockey Club Champions Trophy</i>	1986	Ramaldense FC	8º
<i>EuroHockey Club Champions Trophy</i>	1990	Ramaldense FC	7º
<i>Eurohockey Cup Winners Cup</i>	1990	CFU Lamas	8º
<i>EuroHockey Club Champions Trophy</i>	1991	Ramaldense FC	6º
<i>EuroHockey Club Champions Trophy</i>	1992	GD Viso	7º
<i>Eurohockey Cup Winners Trophy</i>	1992	Ramaldense FC	6º
<i>EuroHockey Club Champions Trophy</i>	1993	GD Viso	6º
<i>Eurohockey Cup Winners Trophy</i>	1993	CFU Lamas	8º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	1994	CFU Lamas	7º
<i>Eurohockey Cup Winners Challenge</i>	1994	GD Viso	4º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	1995	CFU Lamas	7º
<i>Eurohockey Cup Winners Challenge</i>	1995	SC Porto	2º
<i>Eurohockey Cup Winners Trophy</i>	1996	HC Portugal	7º
<i>Eurohockey Cup Winners Challenge</i>	1997	AD Lousada	4º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	1998	SC Porto	5º
<i>Eurohockey Cup Winners Challenge</i>	1998	AA Espinho	3º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	1999	GD Viso	5º
<i>Eurohockey Cup Winners Challenge</i>	1999	SC Porto	3º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	2000	Ramaldense FC	7º
<i>Eurohockey Cup Winners Challenge</i>	2000	GD Viso	2º
<i>Eurohockey Cup Winners Trophy</i>	2001	CFU Lamas	8º

<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	2002	Ramaldense FC	4º
<i>Eurohockey Cup Winners Challenge</i>	2002	AA Espinho	1º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	2003	Ramaldense FC	3º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	2004	Ramaldense FC	5º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	2005	Ramaldense FC	5º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	2006	CFU Lamas	3º
<i>Eurohockey Cup Winners Challenge</i>	2006	AD Lousada	1º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	2007	CFU Lamas	5º
<i>Eurohockey Cup Winners Trophy</i>	2007	AA Espinho	7º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge II</i>	2008	AD Lousada	3º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge II</i>	2009	AD Lousada	6º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge II</i>	2010	CFU Lamas	1º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge II</i>	2010	AD Lousada	1º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	2011	AD Lousada	5º
<i>EuroHockey Club Champions Challenge</i>	2011	CFU Lamas	7º

Participações Clubes nacionais nos Campeonatos da Europa de Hóquei em Campo
(Masculinos)

Competição	Ano	Clube	Classificação
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge I</i>	1995	AA Espinho	3º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge I</i>	1996	AA Espinho	1º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	1997	AA Espinho	5º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	1998	SC Porto	7º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge I</i>	1999	SC Porto	4º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge I</i>	2000	AA Espinho	2º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2001	AA Espinho	8º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge I</i>	2002	AA Espinho	1º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2003	AA Espinho	2º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Cup</i>	2004	AA Espinho	4º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Cup</i>	2005	AD Lousada	8º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2006	AD Lousada	6º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2007	AD Lousada	6º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2008	AA Espinho	5º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2009	AD Lousada	6º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2010	AD Lousada	8º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge I</i>	2011	AD Lousada	2º

<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2012	AD Lousada	6º
--	------	------------	----

Participações Clubes nacionais nos Campeonatos da Europa de Hóquei de Sala (Masculinos)

Competição	Ano	Clube	Classificação
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge</i>	2002	GDSC Cascais	2º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2003	GDSC Cascais	7º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge</i>	2004	GDSC Cascais	1º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2005	GDSC Cascais	8º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge</i>	2006	GDSC Cascais	5º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge</i>	2007	GDSC Cascais	4º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge</i>	2009	AD Lousada	2º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Trophy</i>	2010	AD Lousada	8º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge</i>	2011	CF Belenenses	8º
<i>EuroHockey Indoor Club Champions Challenge</i>	2012	CF Belenenses	2º

Participações Clubes nacionais nos Campeonatos da Europa de Hóquei de Sala (Femininos)

5.3.4 Dimensão Internacional

A notoriedade e dimensão do Hóquei não passam exclusivamente pelos atletas, seleções e clubes. Para além deste há outros níveis que contribuem e são reflexo da evolução da modalidade, como as organizações de torneios europeus, as posições ocupadas por portugueses nos órgãos dirigentes da EHF e da FIH, e a prestação dos seus oficiais (árbitros e juizes).

Desde que iniciou a participação regular nas competições internacionais que Portugal também de forma regular se candidata a organizar os Torneios em que participa. Em 15 anos, Portugal organizou 25 Torneios, que sem dúvida serviram como catalisadores para o desenvolvimento da modalidade no nosso país.

1968 - Matosinhos	Torneio 4 Nações
1978 - Porto	<i>European Junior Nations Cup Men (Qualifying)</i>
1979 - Porto	<i>EuroHockey Club Champions (Qualifying)</i>
1980 - Póvoa do Varzim	<i>European Nations Cup Men (Qualifying)</i>
1993 - Porto	<i>Indoor Nations Cup Men (Qualifying)</i>
1997 - Porto	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy (Men)</i>
1999 - Porto	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy (Men)</i>
2000 - St. M. de Lamas	<i>EuroHockey Junior Nations Challenge (Men)</i>

2002 - Porto	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations Championship (Men)</i>
2002 - Porto	<i>EuroHockey Indoor Clubs Champions Challenge (Men)</i>
2004 - Lousada	<i>EuroHockey Indoor Nations Trophy (Men)</i>
2004 - Cascais	<i>EuroHockey Indoor Clubs Champions Challenge (Women)</i>
2004 - Espinho	<i>EuroHockey Indoor Clubs Champions Cup (Men)</i>
2006 - Lousada	<i>EuroHockey Cup Winners Challenge (Men)</i>
2007 - Oeiras	<i>EuroHockey Nations Trophy (Men)</i>
2007 - Cascais	<i>EuroHockey Indoor Clubs Champions Challenge (Women)</i>
2008 - Espinho	<i>EuroHockey Indoor Clubs Champions Trophy (Men)</i>
2009 - Guimarães	<i>EuroHockey Indoor Junior Nations Trophy (Women)</i>
2009 - Lousada	<i>EuroHockey U18 Championship III (Girls)</i>
2009 - Lousada	<i>EuroHockey Indoor Clubs Champions Challenge (Women)</i>
2009 - Lousada	<i>EuroHockey Clubs Champions Challenge II (Men)</i>
2010 - Lousada	<i>EuroHockey Clubs Champions Challenge II (Men)</i>
2010 - Lousada	<i>EuroHockey Indoor Clubs Champions Trophy (Women)</i>
2011 - Lousada	<i>EuroHockey Indoor Clubs Champions Challenge (Men)</i>
2011 - Lousada	<i>EuroHockey Clubs Champions Challenge (Men)</i>
2012 - Gondomar	<i>EuroHockey Indoor Nations Championships III (Men & Women)</i>
2012 - Oeiras	<i>EuroHockey Junior Nations Championships III (Men & Women)</i>
2012 - Lousada	<i>FIH World League - Round 1</i>

Torneios organizados em Portugal

Na FIH, Portugal esteve representado na *Disciplinary Commission*, por Jerry Silva, entre 1997 e 2007. Na EHF, Alcino Vilar foi o primeiro representante português, enquanto membro do *Youth Committee*, entre 1987 e 1989. Seguiu-se Alípio de Oliveira, que foi membro do *Development Committee* entre 1989 e 1991, do *Promotion and Marketing Committee* entre 1991 e 1993, e do *Indoor Committee* entre 2001 e 2008. A partir de 2009, Portugal ficou representado no *Indoor Committee* por Assunção Pinto, a primeira mulher portuguesa a ocupar uma posição num órgão dirigente da EHF. A eleição mais recente foi a de Marcos Castro, para Comité de Comunicação e Marketing, em 2012.

Ao nível dos oficiais, realce para Vítor Rocha que foi o primeiro árbitro internacional de Hóquei em Campo, para Pedro Teixeira, para Rui Figueiredo e para Ana Faias. Pedro Teixeira tem o mérito de ter sido o primeiro, e até hoje único, árbitro Português nomeado para os Jogos Olímpicos. Foi em 2004, em Atenas. O mesmo árbitro já tinha sido o primeiro a ser nomeado para: Campeonato do Mundo de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala, Campeonato da Europa de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala, divisão A, e para o *Champions Trophy*. Atualmente Pedro Teixeira é juiz da FIH, tendo sido o primeiro português a conseguir esta nomeação.

Ana Faias frequentou o programa de desenvolvimento de árbitros da EHF (*Umpire Development Project*) sendo a primeira árbitra internacional na história da modalidade, quer em Campo como em Sala.

Rui Figueiredo é o primeiro Diretor de Árbitros português. Faz parte da lista da *FIH International Umpires Manager* de Hóquei em campo e Hóquei de Sala.

Portugal possui hoje o mais largo painel de árbitros e juizes internacionais da sua história. Para além da nomeação de Pedro Teixeira, na FIH, André Oliveira, Patrícia Castro e Dulcineia Fernandes são juizes da EHF e Bruno Santos, Jorge Santos, Pedro Santos, Paulo Lima, José Ribeiro e Ana Faias, são árbitros internacionais, eles apenas em Hóquei de Sala, e ela, em Hóquei de Campo e Hóquei de Sala. Destes, André Oliveira foi o primeiro juiz português a ser nomeado como Diretor de Torneio.

ÁRBITROS INTERNACIONAIS								
								
PEDRO TEIXEIRA World Panel Campo 1999–2006 Grau 1 Sala 1997–2007	RUI FIGUEIREDO Internacional Campo, 2002–2007 Grau 1 Sala 2002–2007	LUÍS TERÊNCIO Internacional Campo, 2009 Grau 1 Sala, 1998	MÁRIO FÁRIA Internacional Campo, 1992–2006 Internacional Sala 1992–2006	ANA FAIAS Internacional Campo, 2010 Internacional Sala 2009	VÍTOR ROCHA Internacional Campo, 1984–1989	JORGE TEIXEIRA Internacional Sala 2007	PAULO LIMA Internacional Sala 2009	JOSÉ RIBEIRO Internacional Sala 2010
JUÍZES INTERNACIONAIS						DIRECTORES DE TORNEIO		UMPIRE MANAGER
								
ATÍLIO DE OLIVEIRA Campo/Sala 1998–2005	MÁRIO ALMEIDA Campo/Sala 2002–2003	MARIA LUCINDA GONÇALVES Sala 2003–2008	ANDRÉ OLIVEIRA Campo/Sala 2004	DULCINEIA FERNANDES Campo/Sala 2010	PATRICIA CASTRO Campo/Sala 2010	ANDRÉ OLIVEIRA Campo/Sala 2006	PEDRO TEIXEIRA Campo/Sala 2008	RUI FIGUEIREDO Campo/Sala 2008

5.4 Sumário

Neste capítulo ficamos a saber que o Hóquei em Campo é introduzido em Portugal na segunda década do século XX e, desde então, já foi jogado por cerca de 80 clubes. Ao longo da história do Hóquei Português, destacam-se as classificações obtidas em competições de Hóquei de Sala, quer por seleções nacionais de Seniores Masculinos e Sub 21 quer pelas equipas do clube Associação Académica de Espinho, no setor masculino, e pela Seleção Nacional Sub 21 e pelo GDSC Cascais, no setor feminino.

Do palmarés de Hóquei em Campo destaca-se a presença de Portugal no *Trophy* do Campeonato da Europa e, mais recentemente, na Liga Mundial, ambos em Seniores Masculinos. Entre os clubes, destacam-se os títulos da AD Lousada e do CFU Lamas no *Challenge II* do Campeonato da Europa de Clubes, e da AA Espinho e da AD Lousada, no *Challenge* da Taça dos Vencedores das Taças de Hóquei em Campo.

Para além do palmarés das seleções e clubes, Portugal obteve notoriedade no Hóquei através da nomeação do árbitro Pedro Teixeira nos JO de Atenas, e da representação em órgãos dirigentes da FIH e EHF.

5.5 Autoavaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Identifique os momentos marcantes da história do Hóquei Português.

Identifique as três melhores classificações das Seleções Nacionais Masculinas de Hóquei em Campo.

Identifique as três melhores classificações das Seleções Nacionais Femininas de Hóquei.

Identifique as três melhores classificações das Seleções Nacionais Masculinas de Hóquei de Sala.

Identifique as três melhores classificações de equipas Masculinas de Clubes de Hóquei em Campo.

Identifique as três melhores classificações de equipas Femininas de Clubes de Hóquei.

Identifique as três melhores classificações de equipas Masculinas de Clubes de Hóquei de Sala.

5.6 Bibliografia Aconselhada

European Hockey Federation (2012), *Handbook*. Disponível em: <http://www.eurohockey.org/>. Acesso em 07/05/2012

Oliveira, A. (2003), *Federação Portuguesa de Hóquei: Estudo de caso*, Dissertação de Mestrado em Gestão Desportiva, FCDEF-UP, Porto

Sites para consulta:

<http://www.eurohockey.org/>

<http://www.fih.ch/>

<http://www.fphoquei.pt>

Glossário

Campeonato da Europa de Clubes – competição que reúne os clubes vencedores dos campeonatos nacionais dos seus países.

Challenge (I, II III, IV) - denominação do terceiro e restantes níveis da competição europeia de Clubes de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala. Também foi utilizada para denominar os mesmos níveis da competição europeia de Nações.

Eurohockey (Nations ou Club) – denominação da competição de nações ou clubes organizada pela EHF.

Taça dos Vencedores das Taças - competição que reúne os clubes vencedores das Taças dos seus países, quando ela existe.

Trophy – denominação do segundo nível da competição europeia de Clubes de Hóquei em Campo e Hóquei de Sala. Também foi utilizada para denominar a segundo nível da competição europeia de Nações.

ANEXO. CLUBES DE HÓQUEI

Academia Dramática Familiar

Académico Basket Club

Académico Futebol Clube

Algarve Hockey

Arsenal 72

Associação Académica de Espinho

Associação Atlética de Águas Santas

Associação Cultural e Desportiva de Zedes

Associação Desportiva de Grijó

Associação Desportiva de Lousada

Associação Desportiva de Oeiras

Associação Desportiva Recreativa e Cultural S. Vicente de Paulo

Associação Recreativa Alfandeguense

Associação Recreativa e Cultural de Pombal de Ansiães

Associação Recreativa e Cultural de Sambade

Associação Recreativa e Cultural de Vilarchão

Associação Recreativa e Desportiva de S. Pedro de Miragaia

Associação Recreativa Estrela Praia

Associação Recreativa Santo Cristo

Associação para o Bem Estar

Ateneu Comercial de Lisboa

Atlético 13 da Areosa

Atlético Clube de Portugal

Atlético Clube Monte dos Burgos

Atlético Clube Tojal

Belém Clube

Boavista Futebol Clube

Centro Cultural e Desportivo de Tripeira Barranha

Clube Futebol Serzedo

Clube Náutico Crestuma

Centro Cultural e Recreativo de Vilares Vilarica

Clube Desportivo Nun' Alvares

Centro Cultural e Desportivo de Miratejo

Clube Internacional de Foot-ball

Clube Caça e Pesca

Campolide Atlético Clube

Canelas Gaia Futebol Clube

Carcavelinhos

Casa do FCP de Alfândega da Fé

Casa Pia Atlético Clube

Centro Cultural e Desportivo de Vilarelhos

Centro Desportivo Universidade de Lisboa

Clube Amador de Mirandela

Clube de Futebol Perosinho

Clube de Hóquei Campisumos

Clube de Hóquei Esporas Douradas

Clube Filatélico

Clube Futebol "Os Belenenses"

Clube Futebol Benfica

Clube Futebol Estrela da Amadora

Clube Futebol União de Lamas

Clube Oriental de Lisboa

Clube Recreativo Cruz de Pau

Escola Náutica Infante D. Henrique

Estrela e Vigorosa Sport

Ferreira & Bebianco

Futebol Clube de Carrazeda

Futebol Clube de Gaia

Futebol Clube do Porto

Grupo Desportivo Obra do Ardina

Grupo Desportivo e Cultural de Roios

Grupo Desportivo Carris

Grupo Desportivo do Viso

Grupo Desportivo e Cultural de Casquilhos

Grupo Desportivo L'Air Liquide

Grupo Desportivo Porto Grahm's

Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

Hockey Club de Macau

Hockey Club de Portugal

Juventude Hóquei Clube

Leça Futebol Clube

Leixões Sport Clube

Liberdade Atlético Clube

Lisbon Casuals Hockey Club

Núcleo Sportinguista Alfândega da Fé

Núcleo Veteranos Senhora da Hora

Óquei Clube de Matosinhos

Ramaldense Futebol Clube

Sport Club do Porto

Sport Clube de Arcozelo

Sport Clube Canidelo

Sport Clube Senhora da Hora

Sport Futebol Palmense

Sport Lisboa e Benfica

Sport Clube Progresso

Sporting Clube de Coimbra

Sporting Clube de Linda-a-Velha

Sporting Clube de Matosinhos

Sporting Clube de Portugal

Vilanovense Futebol Clube

Vitória Clube de Lisboa

CAPÍTULO 6. CARREIRA DO TREINADOR

ÍNDICE

Introdução.....	155
6.1 Enquadramento legal da carreira do treinador	155
6.1.1 Definição da atividade de treinador	156
6.1.2 Acesso à carreira de treinador	156
6.1.3 Graus de formação e qualificação de treinador	157
6.1.4 Outros cursos de formação de treinadores.....	159
6.2 Conduta do treinador	160
6.2.1 Responsabilidades do Treinador	160
6.3 Sumário	161
6.4 Auto – Avaliação.....	162
6.5 Bibliografia Aconselhada	162
Glossário.....	162

OBJETIVOS:

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

Introdução

O treinador é reconhecido pelos seus atletas quando os treina mas só será reconhecido pela sua competência e pelos seus pares quando tiver uma qualificação, que terá de ser obtida através de um curso.

As vantagens de ter um curso já não se limitam à obtenção do grau de treinador. Existe um reconhecimento desse curso no âmbito da Formação Profissional e, num futuro próximo, também por outras Federações Europeias de Hóquei. Este processo está ainda no seu início por isso é importante que os treinadores o acompanhem com atenção de modo a que, no futuro, possam tirar partido deste reconhecimento.

Dada a importância que o processo de qualificação tem para a carreira de treinador, iremos abordar, ao longo deste capítulo, as questões centrais relativas a este assunto, analisando a legislação que enquadra a carreira de treinador e a sequência de etapas da carreira do treinador.

6.1 Enquadramento legal da carreira do treinador

Para além da integração no clube e na FPH, o treinador de Hóquei está enquadrado num sistema jurídico que regula a sua atividade bem como a de treinadores de outras modalidades.

Com o progressivo aumento da complexidade da atividade do treinador, verifica-se, em paralelo, um aumento do número de documentos que visam organizar e definir o tipo e o contexto de atuação do treinador. Esta evolução terá como resultado a necessidade de se rever, com regularidade, o conteúdo deste capítulo, de modo a manter atualizada a sua abordagem.

O enquadramento legal da organização da carreira de treinador é definido, atualmente, por um conjunto de diplomas que cumpre mencionar:

- ❖ Decreto-Lei n.º 407/99, de 15 de Outubro – Regime Jurídico da Formação Desportiva no Quadro da Formação Profissional;
- ❖ Decreto-Lei n.º 396/2007, de 31 de Dezembro – Regime Jurídico do Sistema Nacional de Qualificações;
- ❖ Artigos 35.º e 43.º da Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro – Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto;
- ❖ Decreto-Lei n.º 248 – A/2008, de 31 de Dezembro – Regime de acesso e exercício da actividade de treinador de desporto;
- ❖ Despacho n.º 5061/2010 – Normas de acesso à obtenção e emissão da Cédula de Treinador de Desporto.

Para além destes, é importante referir o Plano Nacional de Formação de Treinadores, que põe em prática o Decreto-Lei n.º 248 – A/2008, de 31 de Dezembro.

6.1.1 Definição da atividade de treinador

A atividade de treinador de desporto compreende o treino e a orientação competitiva de praticantes desportivos, bem como o enquadramento técnico de uma atividade física ou desportiva, exercida:

- a) Como profissão exclusiva ou principal, auferindo por via dela uma remuneração;
- b) De forma habitual, sazonal ou ocasional, independentemente de auferir uma remuneração⁶.

No hóquei português, a atividade de treinador tem sido desenvolvida, na quase totalidade dos casos, de acordo com o descrito em b). Apesar desse facto, partilhado com a grande maioria das modalidades em Portugal e na Europa, continuam-se a formar treinadores. No nosso país, a atividade só pode ser exercida se forem cumpridas 2 condições:

1. Sejam qualificados por:
 - a) Federações desportivas titulares do estatuto de utilidade pública desportiva;
 - b) Associações promotoras de desporto;
 - c) Entidades prestadoras de serviços desportivos, acreditadas pelo órgão do governo competente.
2. Possuam a cédula de Treinador de Desporto.

6.1.2 Acesso à carreira de treinador

O acesso à carreira de treinador é feito através de um curso de formação que confere a aquisição do respetivo grau. Desde a publicação do Decreto-Lei n.º 348-A/2008, todos os treinadores podem obter um máximo de 4 graus de formação, sendo 1º mais baixo e 4º mais elevado.

Após concluir o curso, com sucesso, o treinador receberá um certificado emitido pela FPH, que irá reconhecer a sua qualificação perante as organizações responsáveis pela organização do Hóquei, quer a nível nacional quer internacional. Ao receber este certificado, o treinador está apto a pedir a respetiva licença, emitida pela FPH.

Para além do certificado e da licença, o treinador necessita de obter a cédula de treinador de desporto. Este documento dar-lhe-á o reconhecimento legal necessário para iniciar a sua atividade dentro do país e assim evitar a aplicação de multas e sanções disciplinares.

A cédula é diferente da licença de treinador. No quadro seguinte expomos as principais diferenças entre as duas:

⁶ Decreto-Lei n.º 248 – A/2008, de 31 de Dezembro, artigo 3º.

	Cédula de Treinador	Licença de Treinador
Emissor	Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ)	Federação Portuguesa de Hóquei (FPH)
Propósito	Permitir o exercício da atividade de treinador	Permitir a presença, como treinador, nas competições
Requisitos	Curso de treinador	Curso de treinador
Validade	5 anos	1 época desportiva

Atualmente, não existe ainda um sistema unificado de qualificações de treinadores de Hóquei quer permita a conversão direta, entre Federações de países diferentes, de um grau da formação de treinador. Contudo, o processo de equivalência de graus entre federações de países diferentes já começou, sendo possível efetuar a conversão de graus entre alguns países, sempre que haja acordo mútuo entre as federações.

Para além do processo de equivalência entre federações existe um processo de reconhecimento de qualificações que possibilita o acesso à cédula de treinador através da posse de experiência profissional e de qualificação profissional específica da área do Desporto, nomeadamente, habilitação académica de nível superior ou qualificação, na área do desporto, no âmbito do sistema nacional de qualificações.

6.1.3 Graus de formação e qualificação de treinador

Cada um dos graus de formação dá acesso a um nível de qualificação específico da carreira de treinador. Em função disso são definidos requisitos para o acesso a cada um dos graus, e que passam pela definição de idade e qualificação mínima para a frequência do curso.

Em seguida, são apresentados as competências obtidas em cada um dos graus e os requisitos necessários para o acesso aos mesmos:

Competências	Requisitos
<u>Grau 1</u> a) A condução direta das atividades técnicas elementares associadas às fases iniciais da atividade ou carreira dos praticantes ou a níveis elementares de participação competitiva, sob coordenação de treinadores de desporto de grau superior; b) A coadjuvação na condução do treino e orientação competitiva de praticantes	<u>Grau 1</u> a) Idade mínima: 18 anos; b) Escolaridade mínima: escolaridade obrigatória em função da data de nascimento.

nas etapas subsequentes de formação desportiva.

Grau 2

- a) A condução do treino e orientação competitiva de praticantes nas etapas subsequentes de formação desportiva;
- b) A coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores de grau I ou II, sendo responsável pela implementação de planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais de grau superior;
- c) O exercício, de forma autónoma, de tarefas de conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e de participação competitiva;
- d) A coadjuvação de titulares de grau superior, no planeamento, condução e avaliação do treino e participação competitiva.

Grau 2

- a) Idade mínima: 18 anos;
- b) Escolaridade mínima: 12º ano de escolaridade;
- c) Concretizado, em média, um mínimo de doze horas e 30 minutos de formação contínua, por ano, após terem obtido a Cédula de Treinador de Grau I.

Grau 3

Confere competências para o planeamento do exercício e avaliação do desempenho de um colectivo de treinadores detentores de grau igual ou inferior, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva.

Grau 3

- a) Idade mínima: 18 anos;
- b) Escolaridade mínima: 12º ano de escolaridade;
- c) Concretizado, em média, um mínimo de quinze horas de formação contínua, por ano, após terem obtido a Cédula de Treinador de Grau II.

Grau 4

Confere competências no âmbito de funções de coordenação, direcção, planeamento e avaliação, cabendo-lhe as funções mais destacadas no domínio da inovação e empreendedorismo, direcção de equipas técnicas pluridisciplinares, direcções técnicas regionais e nacionais, coordenação técnica de seleções regionais e nacionais e coordenação de ações tutorais.

Grau 4

- a) Idade mínima: 18 anos;
- b) Escolaridade mínima: 12º ano de escolaridade;
- c) Concretizado, em média, um mínimo de vinte horas de formação contínua, por ano, após terem obtido a Cédula de Treinador de Grau III.

Os cursos são constituídos por três componentes de formação, a formação geral, a formação específica e o estágio. A formação geral é comum ao exercício da atividade de treinador em diversas modalidades e é composta pelas áreas de conhecimento que

orientam e definem o conteúdo do treino e da competição (ex. pedagogia, metodologia do treino, psicologia, fisiologia, biomecânica).

A formação específica refere-se aos conteúdos técnicos de cada modalidade e que definem a qualificação do treinador apenas dentro desse contexto. Por fim, o estágio corresponde à fase em que é testada e avaliada a aplicação prática dos conteúdos gerais e específicos no ambiente real, ou seja, no seio de uma equipa de Hóquei.

O conteúdo e os programas dos cursos obedece aos referenciais e conteúdos de formação definidos pela FPH e aprovados pelo órgão do governo competente. A organização dos cursos pode ser levada a cabo pela FPH ou por uma entidade prestadora de serviços desportivos. Essa entidade terá de ser acreditada pelo órgão de governo competente e terá de seguir os referenciais e conteúdos anteriormente citados.

Como foi referido anteriormente, é possível obter um determinado grau da carreira de treinador devido à posse de uma habilitação académica de nível superior na área do desporto. Contudo, a equivalência desta com o grau de treinador está dependente da inclusão, no seu currículo, dos referenciais e conteúdos definidos pela FPH e aprovados pelo órgão do governo competente. Quanto maior correspondência houver entre o currículo de um curso e os referenciais e conteúdos maior será, à partida, a equivalência entre a habilitação académica e o grau de treinador⁷.

6.1.4 Outros cursos de formação de treinadores

Como já foi referido, a lei existente prevê a possibilidade de um treinador ser reconhecido pela formação realizada noutro país. Em Portugal há vários treinadores nesta situação, quer porque frequentaram, com aproveitamento, cursos organizados por outras federações, quer porque concluíram cursos organizados pela EHF e pela FIH.

A entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 248 – A/2008, e do Despacho n.º 5061/2010 trouxeram algumas alterações no processo de reconhecimento, ao ligar o reconhecimento das competências obtidas em cursos da EHF e da FIH com as competências que constam nos conteúdos e referenciais de formação.

Dada a sua importância para a formação e desenvolvimento da carreira do treinador, fazemos referência aos cursos organizados pela EHF e FIH:

Cursos FIH

Youth Coaching Course – cursos de formação especializada, teórica e prática, dedicados ao treino de escalões de formação.

High Performance Coaching Course – cursos de formação especializada, teórica e prática, dedicados ao Alto Rendimento Desportivo, ou seja, aos mais elevados níveis

⁷ Para mais detalhes sobre o reconhecimento da habilitação académica superior na área das ciências do desporto, consultar o artigo 10º do Despacho n.º 5061/2010 de 22 de Março.

de competição. É o mais conceituado dos cursos de formação de treinadores.

Cursos EHF

Coaches Seminar – cursos de formação especializada em determinadas áreas do jogo (ex. Treino de guarda-redes, treinos de canto curto, observação de jogo), onde são abordados conteúdos a partir de uma perspetiva teórica e prática.

Coaches Workshop – cursos de formação especializada em determinadas áreas do jogo (ex. Como trabalhar com o *NAC Sport*) através de uma abordagem prática e no terreno.

Youth Coaches Course - cursos de formação especializada, teórica e prática, dedicados ao treino de escalões de formação.

High Level Coaching Course – cursos de formação especializada, teórica e prática, dedicados ao Alto Rendimento Desportivo, ou seja, aos mais elevados níveis de competição.

6.2 Conduta do treinador

As normas éticas e conduta que se seguem assentam numa filosofia muito importante para o treinador que esteja ligado a qualquer modalidade. Estas devem estar sempre presentes, a par do desenvolvimento da técnica e do estilo de jogo das suas equipas.

Dentro deste contexto, o treinador deve dar prioridade ao bem-estar dos seus jogadores e respeitar as normas de conduta e de competência profissional. O comportamento ético do treinador pode ser observado através das relações exercidas com os jogadores e seus familiares, colegas, árbitros, outros agentes desportivos.

O treinador é visto como um modelo de comportamento e devem ter sempre em mente a forte influência que as suas palavras e ações poderão ter nos seus atletas. Deste modo, o treinador deve-se considerar o principal responsável pela continuidade dos princípios morais e conduta ética da equipa, que devem ir de encontro ao seu espírito de jogo, estabelecido de acordo com os regulamentos de cada desporto.

6.2.1 Responsabilidades do Treinador

Para com os atletas

- ❖ O treinador deve proporcionar aos seus jogadores a oportunidade de melhorar as suas capacidades técnicas, táticas e físicas durante a sessão de treino.
- ❖ O treinador deve procurar que os resultados das sessões de treino sejam proveitosos para a sua equipa.
- ❖ O treinador deve corrigir os erros cometidos pelo jogador, com a devida calma,

motivando-o constantemente a melhorar.

- ❖ O treinador de formação deve lidar com os seus atletas como crianças que são, e não como pequenos adultos, adaptando assim a sessão de treino às suas capacidades físicas e às suas necessidades.
- ❖ O treinador deve evitar acelerar a aprendizagem dos seus atletas, considerando cada uma das fases do processo de treino e abordando cada uma delas.

Para com o Clube

- ❖ O treinador deve promover os objetivos e as missões educativas dos seus Clubes, evitando comprometer os princípios, integridade e dignidade das mesmas.
- ❖ Os dados e informações dos seus atletas devem ser confidenciais e apenas usados com propósitos oficiais.
- ❖ O treinador deve seguir a política do Clube no que respeita a angariação de fundos e renumerações recebidas de atividades profissionais e patrocínios.
- ❖ O treinador deve debater as suas dificuldades com os respetivos diretores do Clube, utilizando uma abordagem profissional e, consequentemente, apoiar as suas decisões de acordo com as normas e regulamentos do Clube.
- ❖ O treinador deve notificar os seus diretores de imediato sempre que surja uma situação que viole as normas do Clube, competição ou Federação.

6.3 Sumário

Neste capítulo ficamos a saber como está organizada a carreira, ao nível da formação e das respetivas qualificações, através de uma abordagem eminentemente prática sobre a aplicação da legislação em vigor.

Foram descritos os processos que definem o acesso à carreira de treinador e à respetiva cédula, bem como as competências adquiridas nos diversos níveis de formação.

Enquanto referência para um percurso formação de um treinador de hóquei, foi feita uma breve referência sobre os cursos de formação organizados pela FIH e pela EHF.

Por fim, foram descritos princípios de conduta do treinador essenciais para o exercício da sua atividade.

6.4 Auto – Avaliação

Avalie o seu conhecimento sobre os temas abordados neste capítulo respondendo às seguintes questões:

Identifique a legislação que enquadra a carreira do treinador de Desporto.

Descreva, no seu caso, a aplicação da legislação que enquadra a carreira do treinador de Desporto.

Identifique e descreva os requisitos para o acesso carreira de treinador.

Identifique e descreva os requisitos para a progressão da qualificação do treinador.

6.5 Bibliografia Aconselhada

Decreto-Lei n.º 407/99, de 15 de Outubro – Regime Jurídico da Formação Desportiva no Quadro da Formação Profissional. Disponível em: <http://www.dre.pt/>. Acesso em 07/05/2012

Decreto-Lei n.º 396/2007, de 31 de Dezembro – Regime Jurídico do Sistema Nacional de Qualificações. Disponível em: <http://www.dre.pt/>. Acesso em 07/05/2012

Artigos 35.º e 43.º da Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro – Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto. Disponível em: <http://www.dre.pt/>. Acesso em 07/05/2012

Decreto-Lei n.º 248 – A/2008, de 31 de Dezembro – Regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto. Disponível em: <http://www.dre.pt/>. Acesso em 07/05/2012

Despacho n.º 5061/2010 – Normas de acesso à obtenção e emissão da Cédula de Treinador de Desporto. Disponível em: <http://www.dre.pt/>. Acesso em 07/05/2012

Glossário

Acreditação – reconhecimento oficial de pessoa ou entidade para efeitos legais ou profissionais.

Ética – princípios morais por que um indivíduo rege a sua conduta pessoal ou profissional.

Coadjuvação – ato de ajudar ou cooperar.

Decreto-Lei – diploma legislativo emitido pelo Governo da República no âmbito das suas competências legislativas definidas pela Constituição.

Sistema jurídico – conjunto de leis e decisões legais que defini e limita um determinado tema ou assunto.

