



# Seleções Nacionais Masculinas



Federação Portuguesa de Hóquei

Out 2013– Out 2014



# PRINCÍPIOS GERAIS



## Notoriedade

A exemplo de outras modalidades ou outros países, excelentes resultados ao nível das seleções nacionais catapultaram a promoção da modalidade. Por exemplo, o Rugby em Portugal ou o Hóquei na Argentina permitiram-se não só angariar muitos patrocínios, como captar a juventude após conseguirem resultados a nível mundial.

## Crescimento

É fundamental para a modalidade o alargamento da base de praticantes nos escalões etários mais jovens. As seleções nacionais, no topo da pirâmide, não podem fomentar diretamente o alargamento da base da pirâmide, mas se forem um exemplo podem e devem servir de estímulo à existente e de fonte de propaganda da modalidade em comunidades de juventude (nas escolas, por exemplo).





# PRINCÍPIOS GERAIS



## Cooperação

As seleções nacionais são o espelho do hóquei português, trabalhando sempre como o expoente máximo da modalidade. Têm, obrigatoriamente, que servir de exemplo, cultivando o rigor da excelência. Como tal, não podem dissociar-se dos clubes que, esses sim, são a base das seleções nacionais. A cooperação entre ambos só beneficiará o conjunto, pelo que tem que ser promovida ao máximo. O intercâmbio de treinadores e a participação de treinadores de clube nas seleções deve ser estimulada.

## Abrangência

Deve ser uma preocupação base do trabalho das seleções conseguir sempre a maior abrangência possível. Quanto maior for o número de clubes representado numa equipa nacional, a todos os níveis, mais abrangente será a difusão dos ganhos de saber e experiência que só as seleções nacionais conferem, fruto da competição internacional e da junção de uma elite. Também os treinos não se devem cingir ao escalão a que se referem.



# PRINCÍPIOS GERAIS



## Qualidade

Este terá que ser o foco principal de toda a atividade no geral. Nas quatro áreas comumente aceites (Técnica, tática, física e mental) este será o objetivo central de todo o programa de treinos. Deverá, igualmente, ser vista quer em termos individuais quer em termos coletivos, sendo certo que se a qualidade individual aumentar, a coletiva também aumentará.

## Quantidade

Como já anteriormente referido, mas qui reforçado, é fundamental para a qualidade das seleções nacionais o alargamento da base de escolha. Ao longo do trabalho anual não deve nunca ser desprezado que, atualmente, o reduzido leque de escolhas é um fator que afeta negativamente a qualidade das equipas nacionais apresentadas em competição internacional.



# LEMA: CRESCER



# ESTRUTURA TÉCNICA MASCULINO



Responsável linha masculina: Mário Almeida

Tecnificação: Bruno Santos e Carlos Silva

Treinadores: Marcos Ferreira, Miguel Carmo e Agostinho Franco

Colaboradores: Fernando Ribeiro e Joe Kodde

Metodologia de treino e ligação Universidade: Renato Mendes

**Respeitando a liderança definida para cada escalão, deverá haver intercâmbio de treinadores entre todos os escalões. Também porque os escalões estarão sempre interligados, dentro de um critério claro, ou seja, um treino não se restringirá a um escalão. Há que maximizar os recursos escassos e buscar melhorias sistemáticas através de exigências superiores.**



# ESTRUTURA TÉCNICA MASCULINO





## PARTICIPAÇÕES OFICIAIS 2013/14



31 out – 3 nov: **SUB-18 AUTONÓMICOS ESPANHA**, Valência  
Bruno Santos e Joe Kodde

17 jan – 19 jan: **SEN EUROHOCKEY INDOOR**, Zagreb  
Mário Almeida e Marcos Ferreira

20 mar – 23 mar: **SUB-16 AUTONÓMICOS ESPANHA**, Madrid  
Miguel Carmo e Carlos Silva

31 mai – 1 jun: **PSJ TORNEIO NACIONAL**, Lousada  
Agostinho Franco, Bruno Santos, Carlos Silva e Miguel Carmo

13 jul – 19 jul: **SUB-21 EUROHOCKEY**, Lousada  
Mário Almeida, Bruno Santos e Fernando Ribeiro

23 set – 29 set: **SEN WORLD LEAGUE R1** – A definir  
Mário Almeida e Marcos Ferreira



## POSSÍVEIS PARTICIPAÇÕES 2013/14



Fevereiro- março 2014: **SUB-21 e SÉNIOR**, Jogos treino seleções nacionais / regionais)

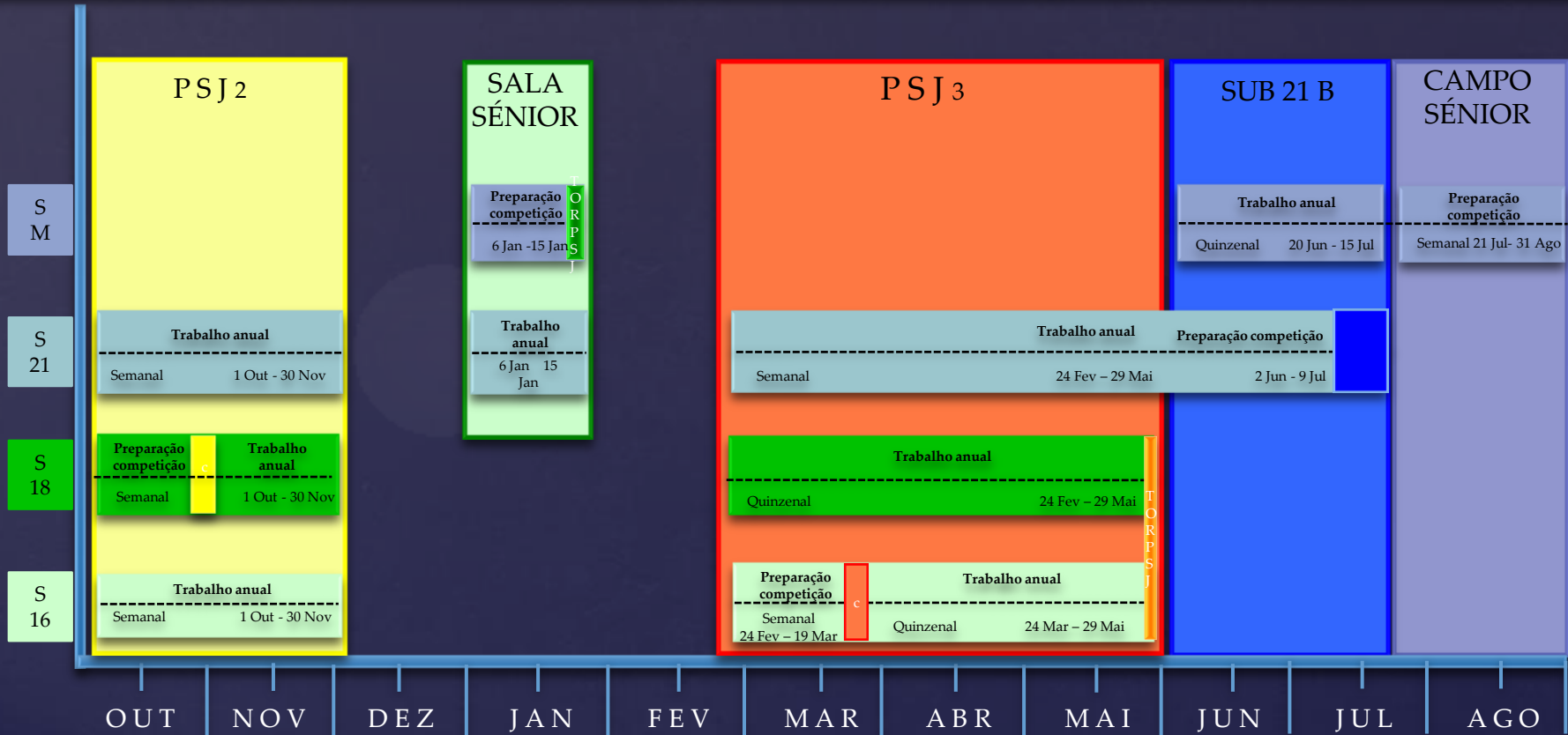
Páscoa 2014: **SUB-18**, Torneio Internacional em Venlo (Holanda)

Junho – julho 2014: **SUB-21 e SÉNIOR**, Jogos treino clubes fim de época; seleções que possam vir preparar o Mundial de Haia





# MAPA 2013/14



- c Campeonatos Autonómicos de Espanha, S18 31 Outubro a 3 Novembro 2013, Valência
- c EuroHockey Nations Championship III 17 a 19 Janeiro 2014, Croácia
- c EuroHockey Junior Nations Championship II 13 a 19 Julho 2014, Lousada
- c World League Round 1 Data e local a confirmar
- c Campeonatos Autonómicos de Espanha S16 20 a 23 Março 2014, Madrid
- c Torneio PSJ 31 Maio e 1 Junho 2014, Lousada



## MAPA 2013/14



### DOIS TIPOS DE PREPARAÇÃO:

PMLP – Todas as segundas-feiras; Jamor/Norte

PCP – Concentração de treinos para a competição

### FASES:

PSJ 2 – outubro e novembro – Enfoque principal Sub 18

SALA SÉNIOR: 6 a 16 de janeiro

PSJ 3 – fevereiro a maio – Enfoque sub 16

SUB 21 B – junho e julho

CAMPO SÉNIOR: julho, agosto e setembro



## MAPA 2013/14 - FASES



### PSJ 2

Treinos de outubro – BASE SUB 18 (trabalho pré competição)

Incluir Sub 16 mais promissores

Incluir Sub 21 para aperfeiçoamento técnico

Incluir seniores para aperfeiçoamento físico

Treinos de novembro – BASE SUB 18 (trabalho pós competição)

Incluir Sub 16 – início preparação de março

Incluir Sub 21\* para trabalho de marcação individual

Incluir Seniores\* para trabalho de marcação individual

\*Convocáveis para a SN SALA janeiro



## MAPA 2013/14 - FASES



### SN SÉNIOR SALA

Treinos de janeiro – De 6 a 15, preparação para CE

### PROGRAMA ESPECIAL FEVEREIRO

Tentativa de realização de jogos-treino de seleções nacionais ou regionais com equipas/seleções estrangeiras que consigamos «seduzir» para vir a Portugal – Jamor e/ou Lousada



## MAPA 2013/14 - FASES



### PSJ 3

Treinos de março e abril – BASE SUB 16

Incluir Sub 18 alargadamente

Incluir sub-21 para aperfeiçoamento físico

Torneio Páscoa Holanda, por confirmar

Treinos de maio – BASE SUB 16 (trabalho pós competição)

Incluir Sub 18 alargadamente

Incluir Sub 21 para aperfeiçoamento físico



## MAPA 2013/14 - FASES



### LINCES SUB-21

Junho e julho – Preparação SN SUB-21 para Eurohockey Lousada  
Inclusão de sub-18 promissores  
Inclusão de seniores para aperfeiçoamento técnico e físico  
Preparação modelo Lausanne

### LINCES SENIORES

Agosto e setembro – Preparação SN Senior para WL R1  
Inclusão de sub-18 promissores  
Preparação modelo Lausanne



# OBJETIVOS GENÉRICOS



## CRESCER

- Hábitos e rotinas de treino:  
Assiduidade, pontualidade, intensidade, dedicação
- Suporte organizativo:  
Suporte burocrático prévio e logístico no treino
- Enfoque na melhoria da técnica de base  
Orientação do treino para a técnica individual
- Interligação e cooperação com os clubes  
Sempre que possível buscar harmonia com os treinadores dos clubes
- Experiência internacional  
Fundamental para a melhoria dos resultados





## OBJETIVOS ESPECÍFICOS



- SUB-16: - Tecnificar
- Criar hábitos e rotinas de treino
  - Criar disciplina de seleção: código de conduta, horários, rigor
  - Iniciar experiência internacional
- SUB-18: - Tecnificar
- Introdução à tática coletiva
  - Adquirir intensidade de jogo
- SUB-21: - Enfoque na competição: Eficiência
- Manutenção Divisão B
  - Preparação base SN Sénior



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS



## SN CAMPO:

- Solidificar base de Lausanne
- Pressão para resultados
- Interligação com Projeto Páris e foco em 2017 e 2019
- Exposição mediática

## SN SALA:

- Sagar-se campeã europeia
- Foco no Mundial 2019





# NOTAS FINAIS



## TREINOS REGULARES À SEGUNDA FEIRA

Objetivo: complementar o trabalho dos clubes, sem colidir. Assim, o trabalho realizado será de técnica individual e de baixa intensidade física, pois é o treino seguinte a um jogo oficial.

## CRIAÇÃO DE UM MODELO DE JOGO

Será criado um modelo de jogo «PORTUGAL». Procurar-se-á transversalidade entre todas as equipas nacionais nos seus diferentes escalões. Até ao fim do ano estará criado esse documento interno.

## CRIAÇÃO DE UMA ESCOLA DE TREINADORES

Paralelamente ao modelo de jogo, serão criados documentos com especificações das técnicas individuais e conceitos táticos. Procurar-se-à unificação de todos os treinadores da seleção e alargamento aos clubes. Retomar-se-ão os vídeos técnicos existentes e os Manuais de Treinadores.