



Seleções Nacionais Femininas



Federação Portuguesa de Hóquei

2014



PRINCÍPIOS GERAIS



Notoriedade

A procura de resultados positivos nas Seleções Nacionais Femininas é urgente e necessário. Principais objetivos passam por impulsionar o aumento do número de praticantes neste sector, bem como promover a modalidade, coadjuvando a angariação de mais apoios e patrocínios.

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 aqui 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 competições internacionais.

LEMA: CRESCER





ESTRUTURA TÉCNICA FEMININO



Diretora Seleções Femininas: Filipa Ferreira

Selecionador Nacional: Andrew Smith

Treinadores: Fernando Ribeiro e Johannes Kodde

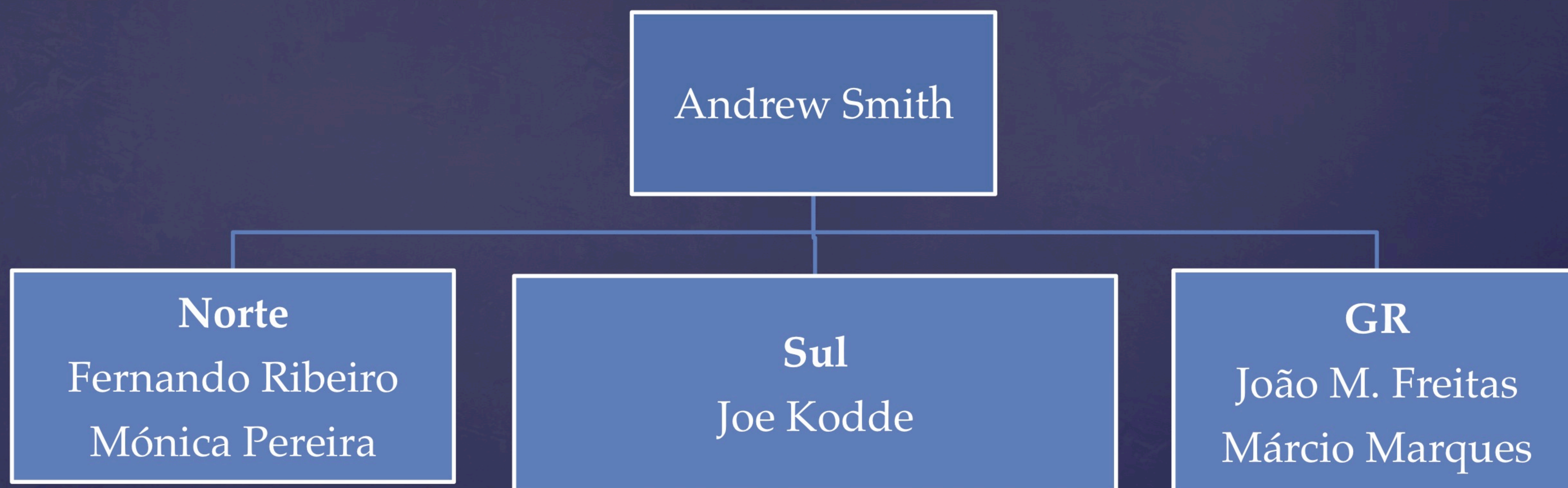
Colaboradora: Mónica Pereira

Treinadores GR: João Miguel Freitas e Márcio Marques

Respeitando a liderança definida para cada escalão, deverá haver intercâmbio de treinadores/colaboradores 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 FEMININO





PARTICIPAÇÕES OFICIAIS 2014



24 jan – 26 jan: SUB-25 EUROHOCKEY INDOOR III, Porec (CRO)

31 mai – 1 jun: SUB-18/21 PSJ TORNEIO NACIONAL, Lousada

13 jul – 19 jul: SUB-21 EUROHOCKEY III, Lousada

Out - nov: SUB-18 AUTONÓMICOS ESPANHA – A definir





POSSÍVEIS PARTICIPAÇÕES 2014



Fevereiro – março 2014: SUB-21,
Jogos treino seleções nacionais /
regionais

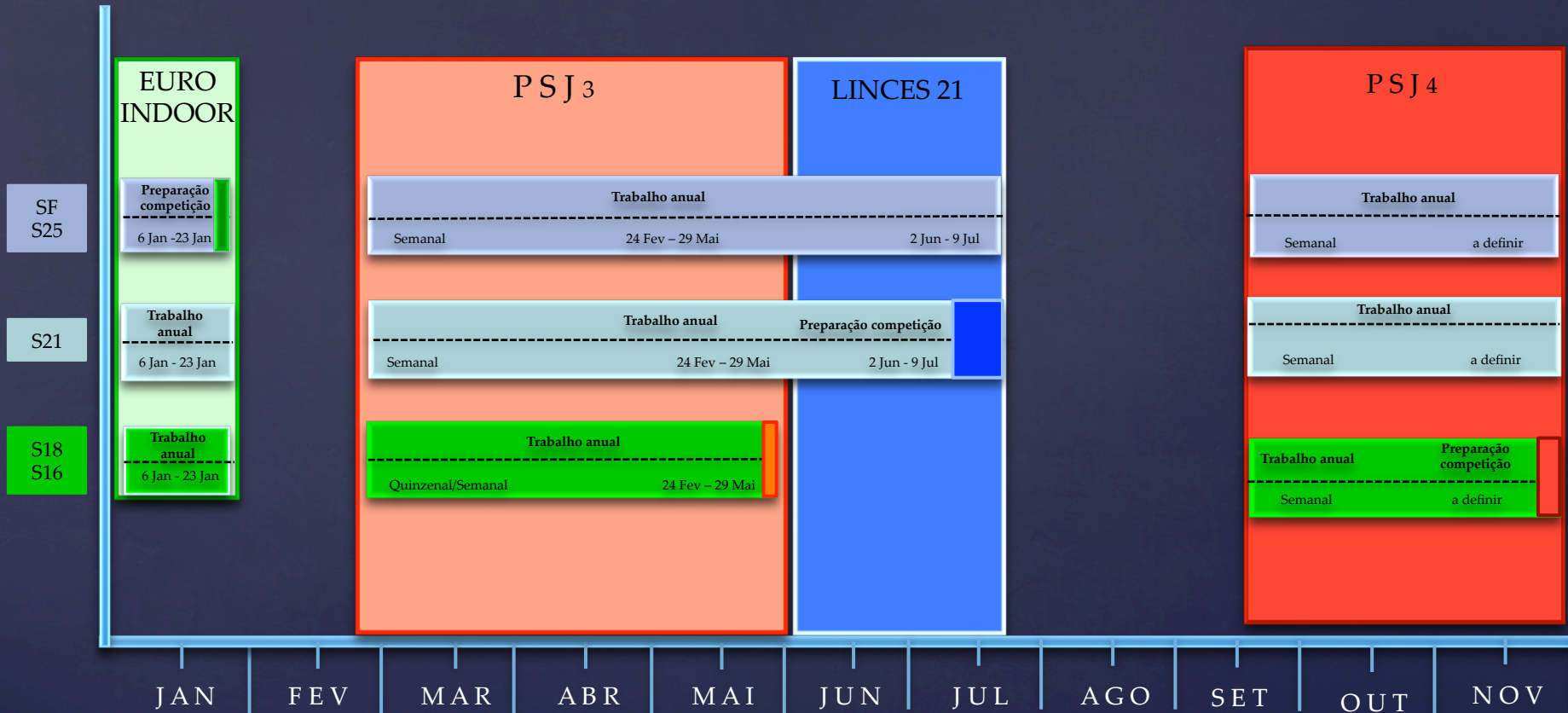
Junho – julho - agosto 2014:
SUB-21/SF, Jogos treino clubes
fim de época; Equipas
estrangeiras em Portugal

A definir – Jogos treino seleções
nacionais com Gibraltar e Galiza





MAPA 2014



EuroHockey Nations Championship III
24 a 26 Janeiro 2014, Croácia

Torneio PSJ
31 Maio e 1 Junho 2014, Lousada

EuroHockey Junior Nations
Championship III
13 a 19 Julho 2014, Lousada

Campeonatos Autonómicos de Espanha
A definir



MAPA 2014



DOIS TIPOS DE PREPARAÇÃO:

PMLP – Todas as segundas-feiras; Jamor / Norte

PCP – Concentração de treinos para a competição

FASES:

EURO INDOOR SUB-25: 6 a 22 de janeiro

PSJ 3 SUB-18/21: fevereiro a maio

EUROHOCKEY SUB 21 – junho e julho

PSJ 4 SUB 16 +: setembro – outubro – novembro



MAPA 2014 - FASES



EURO INDOOR (SUB-25)

Treinos de janeiro – De 6 a 23, preparação para CE

O panorama atual no sector feminino é preocupante, o número atual de equipas femininas em competição é cada vez mais reduzido. Há efetivamente que trabalhar no sentido de construir um caminho que altere esta tendência, e as Seleções Nacionais são sem sombra de dúvida um dos principais veículos.

Neste sentido, a Direção da FPH implementará um novo Projeto de Seleções Femininas, suportado pelo enquadramento do já conhecido “PÁRIS 2020”, que terá o seu início em Janeiro de 2014, com a participação no Campeonato de Europa Sénior de Hóquei de Sala. A representação Nacional será composta por atletas com idades compreendidas entre os 16 e os 25 anos.

Apesar de todas as dificuldades financeiras, esta participação, agendada desde 2012, surge quase como uma obrigatoriedade (tais seriam os constrangimentos de uma possível não participação). Deste modo, entendemos que competir neste CE só poderá traduzir o primeiro passo num percurso longo de crescimento que pretendemos desde já perspetivar. A decisão ao nível da limitação do escalão etário para esta participação, a par da aposta numa estrutura técnica jovem e promissora, são alguns dos objetivos traçados para os próximos anos, em ordem de criação de alicerces sustentáveis para o futuro e fortalecendo aquela que é a base da nossa pirâmide.



MAPA 2014 - FASES



PROGRAMA ESPECIAL FEVEREIRO

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

PSJ 3

Treinos de março, abril e maio – BASE SUB-16/18
Incluir Sub-21 em preparação para CE
Incluir Sub-25 para aperfeiçoamento técnico e físico



MAPA 2014 - FASES



LINCES 21

Treinos junho e julho – Preparação SN SUB-21 para CE
Inclusão de sub-18 promissores
Inclusão de sub 25 para aperfeiçoamento técnico e físico

PSJ 4

Treinos de setembro, outubro e novembro – BASE SUB-16/18
Incluir Sub-21 em preparação para CE INDOOR
Incluir SF para aperfeiçoamento técnico e físico



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-16/18:

- Tecnificar
- Criação de hábitos e rotinas de treino
- Promoção de disciplina de seleção: código de conduta, horários, rigor
- Introdução à tática coletiva
- Aquisição de experiência internacional
- Aquisição de intensidade de jogo

SUB-21:

- Enfoque na competição: Eficiência
- Solidificação de experiência internacional
- Preparação base SN Sénior 2017 CE Hóquei em Campo



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



Objetivos a Médio/Longo Prazo:

- Melhoria ao nível dos resultados Internacionais
- Integração Projeto “PÁRIS 2020”
- Hóquei em Campo: Foco em CE Sénior 2017 e 2019
- Hóquei de Sala: Foco em CE Sub-21 2015 e Sénior 2016





NOTAS FINAIS



TREINOS REGULARES À QUARTA-FEIRA

Objetivo: complementar o trabalho dos clubes, sem colidir. Assim, o trabalho realizado será de técnica individual, com variações de intensidade, conforme objetivos de cada fase.

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-àa unificação de todos os treinadores da seleção e alargamento aos clubes. Retomar-se-ão os vídeos técnicos existentes e os Manuais de Treinadores.



Seleções Nacionais Femininas



Com o compromisso de todos, um futuro melhor nos espera!