



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO:**  
OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO DO  
VALENÇA HÓQUEI CLIUBE

LUIS CARLOS PINTO FERREIRA

CURSO DE MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO  
ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO E LAZER  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE VIANA DO CASTELO

TRABALHO EFETUADO SOB A ORIENTAÇÃO:  
PROFESSOR DOUTOR JOÃO MIGUEL VIEIRA CAMÕES

JUNHO, 2019



Ferreira, Luis Carlos Pinto

Relatório de Estágio; Orientador Professor Doutor João Camões, Supervisor de estágio Paulo Morais – Relatório final de estágio de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras chave: Jogos desportivos coletivos; Hóquei patins; Observação do jogo



## Agradecimentos

Ao professor Doutor Miguel Camões, por ter assumido a responsabilidade de ser meu orientador de estágio e por toda sua disponibilidade e conhecimentos transmitidos.

A todos os professores por todos os conhecimentos transmitidos.

Ao Valença Hóquei Clube por me permitir fazer o meu estágio.

A todos os dirigentes, treinadores e atletas do Valença hóquei clube pela forma como fui acolhido.

Aos Bombeiros voluntários de Valença pela flexibilidade de horário para que me fosse possível frequentar este mestrado.

Aos meus colegas de trabalho pela disponibilidade para a troca de turnos possibilitando-me assim frequentar o estágio.

À minha esposa pela compreensão pela minha frequente ausência.

A toda a minha família que sempre me apoiaram em toda a minha caminhada.

E por último à minha filha sendo ela a minha maior motivação.



## Resumo

O presente relatório enquadra-se no âmbito do Mestrado em treino desportivo realizado na Escola Superior de Desporto e lazer, onde tive de realizar, no 2º ano curricular, estágio anual na modalidade de especialização: hóquei em patins.

O meu estágio foi realizado no Valença Hóquei Clube, durante a época desportiva 2018/19, onde acompanhei os trabalhos desenvolvidos na equipa sénior que joga na 2ª divisão.

Este relatório está dividido em cinco partes entre elas uma breve revisão da literatura onde falo em algumas componentes do Hóquei em Patins, em segundo lugar é abordado o tema da observação e análise de jogo, posteriormente faço uma breve descrição do meu local de estágio e de seguida falo sobre o plano de atividades desenvolvidas durante o mesmo. No final faço uma reflexão crítica sobre os aspetos positivos e negativos durante esta experiência prática – ano de estágio.

Para a realização do estágio foi-me proposto aplicar todos os conhecimentos adquiridos, na área do treino desportivo, absorvidos no decorrer do ano curricular. Durante estes 10 meses de estágio elaborei uma análise direta e indireta dos jogos efetuados pela equipa sénior. Também foi feita observação e análise aos adversários, foram feitos vídeos para sustentar decisões.

A realização deste estágio permitiu-me adquirir melhores competências para que me seja possível desempenhar melhor a função de treinador de hóquei em patins, nas suas mais variadas vertentes.

**Palavras-chave:** Hóquei em patins; jogos desportivos coletivos; observação; análise de jogo

## Abstract

This report falls within the scope of the Master's degree in sports training conducted at the School of Sports and Leisure, where I had to perform, in the second year of the curriculum, an annual internship in the specialization modality: roller hockey.

My internship was held at the Valença Hockey Club, during the 2018/19 sports season, where I followed the work developed in the senior team playing in the 2nd division.

This report is divided into five parts, including a brief review of the literature where I talk about some components of Roller Hockey; secondly, the topic of game observation and analysis is discussed, and I briefly describe my place of internship and then I talk about the plan of activities developed during it. At the end I make a critical reflection on the positive and negative aspects during this practical experience - year of internship.

For the accomplishment of the internship I was proposed to apply all the acquired knowledge, in the area of the sports training, absorbed during the curricular year. During these 10 months of internship I did a direct and indirect analysis of the games performed by the senior team. Also made observation and analysis to the opponents, videos were made to support decisions.

The realization of this stage allowed me to acquire better skills so that I can better perform the role of roller skating coach in its various aspects.

**Keywords:** Roller hockey; sports games; observation; game analysis



## Lista De Abreviaturas

HP - Hóquei patins

MJ - Modelo de jogo

JDC – Jogos desportivos coletivos

VHC – Valença Hóquei Clube

ESDL – Escola Superior de Desporto e Lazer

OBS – Observação

RDE – Remate defendido

DFA – Remate fora

RINT – Remate interceptado

# Índice

Agradecimentos .....	5
Resumo.....	7
Abstract.....	8
Lista De Abreviaturas .....	10
Índice de tabelas .....	13
Índice de figuras .....	14
1. Introdução.....	15
1.1 Revisão da literatura .....	16
1.1.1 História do Hóquei Patins .....	16
1.1.2 Jogos Desportivos Coletivos.....	17
1.1.3 Hóquei Patins .....	18
1.1.4 Solicitações Energéticas.....	18
1.1.5 Alterações regulamentares no hóquei patins nos últimos 10 anos ...	20
1.1.6 Modelo de Jogo .....	25
1.1.7 Treino técnico-tático.....	27
1.1.8 Princípios, métodos e sistemas inerentes às diferentes fases que caracterizam o jogo de hóquei em patins. ....	28
1.1.9 Especificidade posicional – Qualidades Físicas e técnicas do Guarda Redes .....	29
2. Observação .....	30
2.1 Observação e análise de jogo.....	30
2.2 Métodos de Observação .....	31
3. Enquadramento do Clube .....	34
3.1 História do VHC .....	34
3.2 Identificação do Clube.....	34

3.3	Caraterização dos jogadores da equipa sénior .....	35
3.4	Identificação da Equipa Técnica .....	36
4.	Plano de atividades no local de estágio.....	36
4.1	Microciclo padrão de observação da própria equipa.....	37
4.2	Microciclo padrão de observação do próximo adversário .....	38
4.3	Ferramentas.....	38
4.3.1	Grelha estatística .....	39
4.3.2	Vídeo .....	40
4.3.3	Videobserver.....	42
5.	Reflexão crítica .....	45
6.	Referências Bibliográficas .....	47

## Índice de tabelas

Tabela 1- Vantagens e desvantagens da observação direta e indireta.....	33
Tabela 2- Caraterização da equipa sénior VHC .....	35
Tabela 3 - Equipa técnica.....	36
Tabela 4 - Microciclo padrão de observação da própria equipa.....	37
Tabela 5 - Microciclo padrão de observação do próximo adversário .....	38
Tabela 6 – Dados obtidos através da análise dos jogos .....	43

## Índice de figuras

Figura 1 - Grelha de observação direta.....	39
Figura 2 - Observação indireta através de vídeo.....	40
Figura 3 - Ações de um jogador durante um jogo .....	42

## 1. Introdução

O relatório de estágio faz parte do plano curricular do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Através da realização do estágio na modalidade de especialização – Hóquei em patins (2º ano curricular), a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo permite obter equivalência ao Título Profissional de Treinador Desportivo (TPTD), Grau II.

O Objetivo principal do estágio realizado por mim, foi de aplicar os conhecimentos adquiridos durante este período de formação na ESDL. O estágio decorreu entre o mês de setembro de 2018 e junho de 2019 e consistiu em realizar observação do adversário e posteriormente a observação e análise da própria equipa. Durante este relatório mostro o trabalho desenvolvido durante toda a época desportiva.

O estágio decorreu na equipa sénior do Valença Hóquei Clube que disputou o campeonato da 2ª divisão nacional. Foi uma experiência muito enriquecedora graças ao elevado grau de exigência e competitividade que este campeonato tem.

Neste relatório farei uma revisão da literatura sobre a modalidade de HP. Num primeiro ponto, irei abordar o tema da observação e análise do jogo e por fim descrever as minhas tarefas desenvolvidas no VHC.

## 1.1 Revisão da literatura

### 1.1.1 História do Hóquei Patins

As origens do hóquei patins são muito antigas, sendo no Egito e na Grécia, encontradas esculturas de baixo relevo que retratavam um jogo muito idêntico ao hóquei patins. Em França nos finais da idade média também existia um jogo chamado Crosse ou Hoquet que deu origem em Inglês ao Hockey (Silva, 2006).

A ascendência do hóquei patins remonta á antiguidade pré-clássica, tendo a patinagem surgido no século XII.

A modalidade de hóquei em patins teve a sua criação em Inglaterra no ano de 1877, sendo que só em 1905 foi praticado de uma forma competitiva e organizada. Em 1949 a designação altera-se para *Roller Hockey*.

A primeira seleção de hóquei a vencer um campeonato do mundo e da Europa foi a Inglaterra, sendo que a partir da segunda guerra mundial, Portugal e Espanha passaram a dominar o hóquei em patins na Europa. Portugal venceu os três campeonatos da Europa realizados nesse país, mais concretamente na capital – Lisboa, na qual despoletou o interesse da população pela modalidade.

Atualmente o hóquei patins é praticado em cerca de 60 países, sendo Portugal, Espanha, Itália e Argentina as maiores potências a nível mundial da modalidade.

Tem-se vindo a verificar um aumento significativo de praticantes e mesmo espetadores da modalidade em países como França, Suíça, Brasil, Angola, Moçambique, EUA e mesmo na China.

Este crescimento leva-nos a crer que, num futuro próximo, a quantidade de praticantes e adeptos da modalidade, continue a aumentar, devido ao facto da intensidade do jogo, espetáculo que o mesmo produz e o aparecimento de grandes jogadores ser cada vez mais relevante (Wikipédia, 2017).

Desde o aparecimento do hóquei em patins em Portugal, esta é uma das modalidades mais acarinhadas pelo seu público, que se orgulha pelas conquistas a nível nacional e internacional (Ferreira, 2008).

### 1.1.2 Jogos Desportivos Coletivos

Os jogos desportivos coletivos são caracterizados como sendo jogos dinâmicos e complexos devido à sua interação permanente entre os participantes. É também caracterizado por uma grande participação física e psíquica dos atletas (Braz, 2016).

Os JDC são de extrema importância na educação das crianças e adolescentes, sendo que a prática desportiva promove vários valores entre eles a cooperação, inclusão, competição entre outros, os mesmos proporcionam várias situações de imprevisibilidade realçando a importância da transmissão dos procedimentos táticos e técnicos (Mogadouro, 2012).

Nas diversas modalidades dos JDC existem aspetos que se diferenciam entre si, com por exemplo o gesto técnico utilizado em cada uma delas. A tática utilizada também é um aspeto que diferencia cada modalidade dadas as suas especificidades, assim sendo não faria sentido utilizar-se no hóquei patins uma defesa em linha de quatro como se utiliza no andebol a defesa em linha de seis (Leonardo, Scaglia, & Reverdito, 2009).

Nos JDC o fator tático-estratégico assume um papel muito importante. Estas modalidades desportivas caracterizam-se como sendo jogos de cooperação/ oposição (Sousa, 2014).

Nos JDC é de extrema importância o uso do conhecimento, a captação de informação e a tomada de decisão pois é necessário que os atletas se adaptem à imprevisibilidade do jogo. O atleta deve entender a sua modalidade para poder solucionar os problemas presentes no contexto de jogo (Matias & Greco, 2010).

### 1.1.3 Hóquei Patins

O hóquei em patins insere-se nos jogos desportivos coletivos, constituído por duas equipas, com cinco jogadores cada. O HP define-se como um jogo de cooperação/oposição, onde o principal objetivo é introduzir a bola na baliza adversária, nesta modalidade a locomoção é feita através da utilização de patins e para a movimentação da bola é utilizado um Stick. O HP rege-se por um conjunto de regras específicas onde ao longo dos anos têm vindo a sofrer alterações (Sénica, 2011).

O HP é praticado num ringue podendo este ter cobertura ou ser ao ar livre. O tempo de jogo varia de acordo com escalão sendo eles: sub-9; sub-11; sub-13; sub-15; sub-17; sub-19; sub-23 e séniores (World Skate, 2018).

Nesta modalidade os sistemas anaeróbio e aeróbio são várias vezes solicitados devido ao fato de existirem momentos de intensidade elevada (contra-ataques), momentos de intensidade moderada e paragens de jogo (Ferrão, 2011).

Estas variações de intensidade, podem ser antecedidas ou precedidas por várias ações quer ao nível de deslocamentos (travagens, mudanças de direção, acelerações), quer ao nível de ações técnico-táticas (condução, drible, passe, remate) e com diferentes tempos de recuperação (Sénica, 2011).

### 1.1.4 Solicitações Energéticas

Fisiologicamente pode-se caracterizar o hóquei em patins como uma modalidade de caráter intermitente, havendo assim uma alternância de esforço entre a capacidade aeróbia e anaeróbia, solicitando as três vias de produção energética durante o esforço, nomeadamente a via anaeróbia alática, láctica e aeróbia (Pinheiro, 2013).

Os deslocamentos a baixa ou alta intensidade, durante as várias fases de jogo, originam uma maior ou menor intensidade de esforço (Sénica, 2011). Para

Rodriguez (1991) a maioria dos deslocamentos são efetuados a baixa ou média velocidade (2-6 m/s), se bem que os efetuados a alta velocidade, não se encontram quantificados. Esses deslocamentos têm uma duração inferior a 20 segundos”.

As unidades motoras são recrutadas por ordem crescente de sua capacidade de produção de força, sendo recrutadas primeiro as unidades motoras de menores dimensões que possuem limiares de excitabilidade mais baixos, sendo estas as fibras tipo I. Mas à medida que as necessidades de produção de força vão aumentando, vão sendo recrutadas as unidades motoras de maiores dimensões, fibras do tipo II e IIa, sendo isto feito de uma forma progressiva (Jesus, 2006).

Num estudo onde se pretendeu simular o padrão de atividade do HP num teste de patins por patamares numa distância de 20 metros, observaram o gasto de energia e as respostas metabólicas a este exercício intermitente de alta intensidade e ver a diferença dos resultados do teste com a prática. Verificaram neste estudo que em competição os atletas estão sujeitos a períodos de atividade física intensa intercalados com pequenos períodos de recuperação. Tendo a frequência cardíaca variado entre os 85% e os 90% da  $FC_{max}$  e a concentração de lactato sanguíneo varia entre 4,0 e 4,6 mmol. (Yagüe, Valle, Egocheaga, Linnamo, & Fernández, 2013)

Na análise do  $VO_{2max}$  relativo de jogadores de Hóquei em Patins seniores de elite, conhecemos valores entre 50 a 62 ml.kg.min, o que comparados com outros desportos são considerados médios. Por sua vez, sendo um indicador importante no controlo do esforço, a frequência cardíaca durante um jogo oscila entre os 110 e os 190 bpm, com a frequência média a rondar os 158 bpm (Sénica, 2011).

Segundo Garcia (2005), a resistência aeróbia pode definir-se como a capacidade de ser mantido um esforço, de intensidade baixa ou média, o maior tempo possível e sendo requerido, em simultâneo, um equilíbrio entre o transporte de energia, fundamentalmente de oxigénio e o gasto da mesma pelo organismo.

Visto o jogo de hóquei ter em média a duração de 90 minutos, é essencial que os atletas apresentem uma boa capacidade cardiorrespiratória pois irá os ajudar a atingir a fadiga mais tarde e a recuperar mais rápido (Santos, 2012).

Um atleta que disponha de um valor de consumo de oxigénio mais elevado beneficia de uma ferramenta que lhe permite uma recuperação mais eficaz de esforços intermitentes de alta intensidade, com vantagens também para os valores de potência produzidos pelos membros inferiores que os atletas são capazes de originar (Pinheiro, 2013).

As fibras do tipo I são consideradas intensamente oxidativas. Por sua vez, estas fibras contraem-se mais lentamente, são de menor diâmetro, têm uma irrigação sanguínea melhor, tendo mais mitocôndrias, por conseguinte, sendo mais resistentes à fadiga. Estas fibras respondem a estímulos de maneira mais lenta, desdobrando o ATP a baixa velocidade. Assim sendo, o seu principal metabolismo é o aeróbio, usando-o para a síntese do ATP. Este metabolismo é reforçado pelo facto existir uma grande quantidade de mioglobina (Jesus, 2006).

#### 1.1.5 Alterações regulamentares no hóquei patins nos últimos 10 anos

Em setembro de 2006 as federações de Espanha, Itália, e Portugal, durante o torneio internacional de Vigo, criaram uma Comissão Técnica Europeia, com a intenção de criar uma nova regulamentação das provas Europeias de clubes bem como a elaboração de novas regras de jogo. Esta comissão técnica tinha como objetivo de uniformizar e simplificar as regras do hóquei patins. As novas regras e regulamento técnico do hóquei patins internacional foram aprovadas em assembleia geral do Comité Internacional de Rink Hockey a 8 de outubro de 2008 (Federação Portuguesa de Patinagem, 2009).

Inicialmente as novas regras só entrariam em vigor a 1 de janeiro de 2011, mas foi deliberado pelo CERH antecipa-las para o início da época de 2009/2010.

As alterações feitas a nível de marcações do ringue de jogo foram as seguintes: a zona de proteção do guarda-redes vai de poste a poste, sendo marcado a partir do centro; as duas marcas de livre direto são eliminadas sendo substituídas por uma marca como a do penalty a uma distância de 7.40 metros no centro do ringue; as duas linhas de anti-jogo são eliminadas.

A pista de jogo tem que estar num piso plano e liso de madeira, cimento ou outro material autorizado, compreendendo a dimensão mínima de 34 X 17 metros ou máxima de 44 X 22 metros. A mesma deverá ser delimitada por uma vedação fechada de 1 metro.

A pista de jogo tem de estar disponível com uma antecedência de 20 minutos relativamente ao início oficial da hora de jogo para que, as equipas, possam proceder ao aquecimento.

Quanto ao tempo de jogo o mesmo, no escalão de seniores, o mesmo tem um tempo total de 40 minutos úteis divididos em dos períodos de 20 minutos cada.

A nível de ação disciplinar dos árbitros os cartões amarelos foram abolidos, passando a existir, no que confere disciplinarmente, a “admoestação verbal” para casos de pequena gravidade, o “cartão azul” na punição de faltas graves e o “cartão vermelho” para punição de faltas muito graves.

Também houve alterações a nível das zonas de jogo, visto que as linhas de antijogo, foram eliminadas. Foram então criadas duas zonas de jogo, Zona Defensiva e Zona atacante. A equipa que recupere a posse de bola na sua zona defensiva terá 10 segundos para passar para a sua zona atacante, no entanto, a equipa poderá transportar a bola para a sua zona defensiva, mas tem apenas 5 segundos para voltar para a zona atacante.

Considera-se jogo passivo quando uma equipa tem posse de bola e não revela intenção de rematar à baliza, tendo só 45 segundos para o fazer, sendo que, ao momento que o arbitro levante os dois braços, a equipa que tem a posse de bola tem 5 segundos para rematar à baliza. Existem 2 exceções à prática do jogo passivo, que são quando uma equipa se encontra em Power-Play ou quando se verifica um resultado desnivelado.

Power-Play é uma sanção disciplinar que ocorre quando uma equipa “atleta” comete uma falta com gravidade sendo, que se a equipa infratora sofre golo dessa mesma falta, poderá o jogador voltar à pista de jogo. O limite máximo de Power-Play são 2 minutos no caso de cartão azul e 4 minutos no caso de cartão vermelho.

Quando se procede a uma substituição irregular, entrada de um jogador ou jogadores dentro da pista de jogo, as mesmas receberão a penalização com cartão azul.

O guarda-redes, nos últimos 5 minutos do 2º tempo, pode ser substituído por um jogador de pista, não podendo este beneficiar dos mesmos direitos concedidos aos guarda-redes.

Os jogadores não podem movimentar a bola quando: os patins perderem uma ou mais rodas ou existir uma avaria na mesma; o stick não estiver numa das mãos do jogador, se o jogador tiver qualquer parte do corpo em contacto com o solo (Salvo exceção o guarda-redes) ou se o jogador estiver agarrado à baliza. Em caso de o jogador ter o equipamento danificado este deve de sair da pista de jogo. Nestas condições qualquer jogadora que movimente a bola, contrariando a regra definida é marcada falta de equipa.

O bloqueio é uma ação legal do jogador atacante, mas no qual não pode efetuar nenhum contacto físico tendo que pelo menos que respeitar uma distância mínima de 50 centímetros. A obstrução é uma ação ilegal visto que o jogador tem um contacto físico intencional com o adversário para impedir a sua oposição. A obstrução ilegal e o bloqueio ilegal são punidos com falta de equipa.

Relativamente à natureza das infrações e das faltas praticadas estas podem ser técnicas ou Disciplinares. Nas faltas disciplinares podem ser subdivididas em:

- Quanto á sua gravidade.
  - Faltas leves e faltas de equipa
  - Faltas graves = cartão azul
  - Faltas muito graves = cartão vermelho

- Quanto á sua forma.
  - Verbais
  - Contacto
  
- Quanto á sua situação.
  - Faltas praticadas com o jogo a decorrer
  - Faltas praticadas com o jogo parado
  
- Quanto à sua origem.
  - Faltas com origem na pista de jogo
  - Faltas com origem no banco de suplentes

No caso de ocorrer uma falta grave ou muito grave não é aplicada a lei da vantagem.

Existem penalidades de natureza técnica (livre direto, livre indireto ou penalty), ou penalidade de natureza disciplinar (cartão azul “suspensão” ou cartão vermelho “expulsão”).

Assim que a equipa acumule 10 faltas será marcado um livre direto, sendo que, será repetido sempre que a equipa volte a fazer 5 faltas. Quando é marcado uma falta grave ou muito grave com a sanção de livre direto ou penalty essa falta não conta para as faltas de equipa. Após a marcação de uma falta e para que o jogo seja retomado é necessário que a bola esteja completamente parada.

Na marcação de livre direto ou penalty os mesmos devem de ser obrigatoriamente, a uma distância de 7.40 metros e 5.40 metros, do centro da linha de baliza. O livre direto pode ser executado em remate ou transportando a bola, enquanto, o penalty tem que ser executado em remate. Em ambas as situações são atribuídas apenas 5 segundos para executar a respetiva falta.

O Guarda-redes tem restrições à movimentação na defesa do livre direto e penalty, sendo que, o mesmo deve de estar apoiado nos dois patins com os dois eixos dianteiros em cima da linha de baliza, devendo manter o stick agarrado com uma das mãos, não podendo a mão que fica livre estar em contacto com a baliza ou solo. O guarda-redes só poderá movimentar-se após a bola ter sido tocada pelo jogador. Caso o guarda-redes se movimente antes, será

advertido verbalmente uma vez e na segunda infração, será punido com cartão azul. (Federação Portuguesa de Patinagem, 2009)

Porem em 2018 foram novamente aprovadas pelo WORLD SKATE e por WORDL SKATE – RINK HOCKEY TECHNICAL COMMISSION um conjunto de novas regras. Em todas as competições organizadas por WORDL SKATE EUROPE e pelas Federações Nacionais de sua filiação, as novas regras entraram em vigor a partir de 1 de setembro de 2018. Nas competições organizadas por WORDL SKATE – RINK HOCKEY TECHNICAL COMMISSION as novas regras entraram em vigor a partir de 1 de janeiro de 2019.

Foram elaboradas algumas alterações às regras de jogo, onde seguidamente passo a descreve-las. A categoria de sub- 19 masculino vem substituir a categoria de sub- 20, mas mantém o mesmo tempo de jogo. Em relação ao período de intervalo de um jogo, as equipas dispõem de uma tolerância adicional de cinco minutos para se apresentarem na pista. Se tal não acontecer os árbitros deverão dar o jogo como concluído por abandono do jogo por parte da equipa em questão (World Skate, 2018).

Quando ocorre um atraso no horário de início do jogo, o árbitro principal deve informar os delegados e capitães de equipa que têm vinte minutos para o aquecimento, os jogadores devem de aquecer já com o equipamento de jogo e não permitir que nenhuma das equipas vá aos vestuários.

O jogo de HP deve ser dado como concluído quando uma das equipas não consiga assegurar a presença em pista de um número mínimo de quatro jogadores.

Cada Equipa pode pedir dois tempos de desconto (Time-Out) em cada parte do tempo normal de jogo, sendo o primeiro de um minuto de duração e o segundo de trinta segundos de duração. A não utilização dos tempos de desconto na primeira parte do jogo, não faz com que estes se acumulem para a segunda parte.

No que diz respeito às admoestações verbais, as mesmas passam a ser registadas e classificam-se como gerais e específicas. A admoestação verbal

específica é utilizada nas infrações durante a execução dos livres diretos e penaltis, as admoestações gerais são utilizadas nas restantes situações.

Nas entradas e saídas da pista sempre que um jogador salte a vedação da pista, o jogo deve interrompido e o infrator punido com uma admoestação verbal, caso se volte a repetir pelo mesmo infrator ser-lhe-á exibido o cartão azul.

Nas ações do guarda redes, o mesmo no momento de iniciar a defesa deve estar na sua posição base, depois da primeira defesa poderá continuar a defender possíveis recargas sem voltar à sua posição Base.

E por último um jogador de campo pode controlar a bola com o stick estando a bola acima do nível do seu próprio ombro, mas só pode acontecer se o jogador estiver totalmente parado. Para que o jogador se possa movimentar com a bola terá que a mesma estar à altura regulamentar de 1,50 metros de altura (World Skate, 2018).

### 1.1.6 Modelo de Jogo

De acordo com a literatura considera-se o modelo de jogo (MJ) como sendo um conjunto de princípios e subprincípios que permitem, futuramente, prever e dar resposta a comportamentos os atletas adotem.(Almeida, 2016)

O MJ define-se como a identidade tática própria e comum a todos os jogadores fazendo com que, após a leitura das várias situações de jogo, consigam dar resposta. No fundo caracterizamos o modelo de jogo como sendo um conjunto de comportamentos que a equipa adota em cada momento de jogo (Almeida, 2016; Souza, 2017).

O MJ é uma espécie de código de equipa na qual é expressa a relação entre os jogadores nos variados momentos de jogo, ou seja, define os princípios a adotar por todos os elementos da equipa nos diversos momentos de jogo.

Nos JDC o ensino e o treino deve-se basear num planeamento e programação estritamente influenciado pelo MJ. Face aos constrangimentos do jogo, os jogadores sabem como agir individual e coletivamente combinando as ações motoras com os princípios da ação. Esta combinação realiza-se através do MJ. (Silva, 1997)

Num relatório onde o objetivo era efetuar uma análise sobre o processo de treino idealizado e operacionalizado por uma equipa técnica, bem como uma descrição do seu MJ, o autor descreve cinco momentos de jogo (Souza, 2017).

- Organização Defensiva – Comportamentos que a equipa/ jogadores tem que ter, quando a quando o adversário tem a posse de bola, onde o principal objetivo proteger a sua baliza e recuperar a posse de bola.
- Organização Ofensiva – Comportamento que a equipa/ jogadores tem que ter, quando a sua equipa tem a posse de bola, tendo como principal objetivo criar situações de finalização.
- Transição Defensiva – Comportamentos que os jogadores/ equipa devem ter depois de perder a bola. Movimentação ataque – defesa.
- Transição Ofensiva – Comportamentos que os jogadores/ equipa têm logo que a equipa recupera a posse de bola. Movimentação defesa – ataque.
- Estratégia posicional Defensiva e Ofensiva – Comportamentos que a equipa/ jogadores devem de ter quando existirem situações de bola parada durante o jogo.

### 1.1.7 Treino técnico-tático

De acordo com a literatura, “conforme se quer jogar, assim se deve treinar” (Silva, 1997).

A técnica de um jogador de hóquei define-se como um conjunto de procedimentos executados pelos mesmos, sendo executados gestos hoquistas utilizando stick, bola e controlo de patins.

O HP é composto por ações técnico-táticas onde estas se complementam entre si, condicionando-se e relacionando-se (Silva, 2006).

No universo desportivo pode afirmar-se que o rendimento competitivo é multidimensional, uma vez, que existem vários fatores que concorrem para a sua efetivação. Nos jogos desportivos coletivos, contrariamente ao que acontece nos desportos individuais, a dimensão tática torna-se um fator imprescindível para a prestação dos jogadores e das equipas (Costa, Garganta, Fonseca, & Botelho, 2002).

O treino é caracterizado como um processo repetitivo e sistemático de exercícios progressivos que visam o aperfeiçoamento do desempenho desportivo. Assim sendo, o treino pode ser compreendido como um processo organizado e sistemático que visa melhorias a nível físico e tático (Roschel, Tricoli, & Ugrinowitsch, 2011).

Num estudo exploratório das posses de bola no escalão de séniores na modalidade de HP o autor refere que o processo de treino desportivo tem como principal objetivo a preparação dos atletas para a prestação desportiva em situação de treino e sua comparação na competição. Nessa medida, o objeto da Teoria e Metodologia do Treino Desportivo orienta-se para a prestação desportiva, tendo como âmbitos de intervenção privilegiados pela investigação, o treino e a competição (Ferreira, 2003).

Sabe-se à partida, que as equipas e os praticantes são treináveis, sendo o treino um processo onde o objetivo consiste no melhoramento técnico, tático, físico e psicológico dos praticantes. No processo de treino são elaborados um conjunto de exercícios essenciais baseados nos princípios da especificidade e individualidade (Almeida, 2016; Silva, 1997b).

Nos JDC são essenciais o uso do conhecimento, a captação e informação e a tomada de decisão, pois, é necessário agir de modo contrário à suposta previsibilidade do jogo ou adaptar-se à imprevisibilidade do mesmo. É necessário que o atleta tenha o conhecimento adequado na sua modalidade desportiva para solucionar, por meio dos processos cognitivos, os diversos problemas presentes durante um jogo, resolução que será feita via a execução de uma habilidade motora (Matias & Greco, 2010).

Os princípios táticos baseiam-se na construção teórica em virtude da lógica de jogo, sendo o seu máximo expoente o jogador com os seus comportamentos técnico-táticos. É necessário a percepção e antevisão do jogo por parte do mesmo de forma a tomar a decisão mais acertada integrada no próprio jogo (Costa, Silva, Greco, & Mesquita, 2009).

A cada jogador pede-se que decida e aplique o seu raciocínio mental ou decisão cognitiva. É nos jogos desportivos coletivos que a tática adquire o seu mais alto nível de expressão. O desenvolvimento da tática é um fator determinante, sendo que, o principal problema que se coloca aos atletas que praticam jogos desportivos coletivos é essencialmente tático (Costa et al., 2002).

### 1.1.8 Princípios, métodos e sistemas inerentes às diferentes fases que caracterizam o jogo de hóquei em patins.

Os princípios táticos são inicialmente divididos em três grupos sendo eles: os princípios gerais, princípios operacionais e princípios fundamentais.

Os princípios gerais são comuns a todas as fases de jogo, pautando-se em três conceitos derivados das relações espaciais e numéricas, entre jogadores da equipa e os adversários, nas zonas de disputa da bola. I) Não permitir a inferioridade numérica, II) evitar a igualdade numérica III) e procurar criar a superioridade numérica. Os princípios operacionais relacionam duas fases de jogo, sendo que, na defesa pretende-se anular situações de finalização, recuperar

a bola, impedir a progressão do adversário, proteger a baliza e reduzir o espaço de jogo do adversário. No ataque privilegia-se conservar a bola, construir ações ofensivas, progredir pelo campo de jogo adversário, criar situações de finalização e finalizar à baliza adversária. Os princípios fundamentais consistem num conjunto de regras de base onde orientam as ações dos jogadores nas duas distintas fases de jogo em que os jogadores estão expostos, a defesa e o ataque. Em cada fase de jogo observam-se quatro princípios, sendo que, na defesa os princípios são os seguintes: Contenção, Cobertura defensiva, Equilíbrio, Concentração, Unidade defensiva; no ataque os princípios observados são: Penetração, Mobilidade, Cobertura ofensiva, Espaço e Unidade ofensiva (Costa et al., 2009).

### 1.1.9 Especificidade posicional – Qualidades Físicas e técnicas do Guarda Redes

Num estudo onde o objetivo era obter o perfil do guarda redes de hóquei em patins nas idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos o autor caracteriza a posição de guarda redes como a mais importante dentro da pista de jogo, pois um guarda redes que se mostra seguro e eficaz transmite à sua equipa confiança e tranquilidade. Um guarda redes de durante um jogo tenha uma boa prestação durante o jogo pode diminuir a moral da equipa adversária e aumentar a da sua equipa (Amorim, Vaz, & Silva, 2008).

No que se refere ao perfil de um guarda-redes os que apresentam maiores vantagens são os atletas de maior estatura pois conseguem chegar mais rápido aos ângulos das balizas e ocupam um maior espaço na baliza. Os atletas com menor estatura podem ter habilidades para a posição de guarda-redes pois há alguns de baixa estatura muito ágeis sendo excelentes executantes. Cada Guarda-redes tem uma técnica de defender diferente, cada um adquire a sua com o treino (Amorim et al., 2008).

Na posição de guarda-redes, no hóquei patins, verifica-se uma intensidade variável durante o jogo, ações máximas, submáximas e pausas curtas, o que faz com que os guarda-redes consigam recuperar entre esforços. Durante o jogo os principais esforços utilizados pelos guarda-redes são os seguintes: Resistência anaeróbia aláctica e láctica, velocidade de reação, velocidade de execução e flexibilidade (Amorim et al., 2008).

No entanto, as capacidades físicas de um guarda-redes devem direcionar-se para a resistência anaeróbia, força máxima e potente, flexibilidade, agilidade e visão periférica (Sousa, 2016).

## 2. Observação

### 2.1 Observação e análise de jogo

Numa revisão da literatura, que tem como objetivo de estudo, a análise das competições em jogos desportivo (mediante o recurso à Metodologia Observacional) os autores referem que a observação dos jogos desportivos é de enorme importância, sendo ela feita com objetividade, rigor e eficácia (Sarmiento, Anguera, Campaniço, & Leitão, 2013).

A ciência e a tecnologia são fatores que têm vindo a contribuir, grandemente, para a análise e resolução de problemas desportivos. O uso da tecnologia juntamente com os dados científicos tem permitido aos treinadores fazerem uma leitura e análise do jogo do adversário.

Atualmente, a observação, registo e análise de jogo tem vindo a revelar-se extremamente importante, pois é através destes fatores que se deve treinar para melhorar e orientar o processo de treino (Ferreira, 2005).

Para muitos treinadores é mais importante observar e analisar os comportamentos táticos-estratégicos da equipa durante o jogo que o próprio resultado do mesmo, conseguindo assim compreender se os comportamentos treinados para o jogo seguinte foram transferidos para o jogo (Souza, 2017).

A observação de jogo permite fazer a recolha, registo, tratamento e análise do jogo. Assim estes assumem um papel importante na otimização do rendimento dos jogadores e equipas. O processo de observação e análise de jogo tem vindo a evoluir nos sistemas utilizados, à medida que vão surgindo vão melhorando e aperfeiçoando os anteriores (Garganta, 2001).

A observação da atividade dos jogadores e das equipas traduz-se na análise de jogo, porém para a análise implica o estudo da estrutura básica do adversário a defrontar, com o objetivo de melhorar a planificação dos jogos (Ferreira, 2005).

Tendo sido referido por vários autores que a observação e análise de jogo se tornou uma ferramenta útil para os treinadores, tendo eles uma necessidade de preparar melhor a sua equipa, surge a análise de jogo a nível interno (intrínseca) análise da própria equipa e a nível externo (extrínseca) análise da equipa adversária (Leandro & Morais, 2018).

Na modalidade de HP o jogo pode ser analisado sobre três pontos de vista: técnico, tático e físico. A nível técnico analisa o desempenho dos jogadores procurando determinar o nível das suas ações bem como a eficácia das mesmas através de uma mensuração. Quando se analisa os aspetos táticos de uma equipa observa-se o padrão tático da equipa tanto nos momentos defensivos como nos ofensivos. A nível físico, de cada jogador, é analisado o desempenho de cada umas das qualidades físicas durante o jogo (Ferreira, 2005).

## 2.2 Métodos de Observação

A observação no desporto necessita de uma definição clara da informação que cada treinador pretender obter, particularmente centrado em duas áreas: conteúdo e processo ou metodologia (Sarmiento et al., 2013).

De acordo com vários autores a observação pode ser feita direta ou indiretamente. O primeiro é o método mais simples de observação e análise e consiste na visualização do jogo em tempo real, baseando-se apenas na observação espontânea do jogo. Este método é pouco rigoroso e preciso pois a análise do jogo pode ser influenciada pelo resultado do mesmo. O método indireto consiste na observação recorrendo ao vídeo gravado anteriormente o, que permite obter com exatidão informação importante, podendo ser visto e revisto o comportamento dos jogadores as vezes necessárias (Campeonatos & Mana, 2003; Ferreira, 2005).

Tanto o vídeo como os meios informáticos fornecem dados extremamente importantes para os treinadores desde que os dados sejam fidedignos e que possam dar resposta aos problemas postos pela prática (Silva, 1997)

Tabela 1- Vantagens e desvantagens da observação direta e indireta adaptado de Ferreira (2005).

	<b>Vantagens</b>	<b>Desvantagens</b>
<b>Direta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporciona, ao observador, um contexto mais aproximado da realidade.</li> <li>-Possibilita definir antecipadamente critérios de avaliação.</li> <li>- Permite elaborar de forma dinâmica e motivante o trabalho do observador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podem existir discrepâncias de observador para observador.</li> <li>- As ações realizadas pelos atletas são executadas de forma rápida, sendo as movimentações dos atletas imprevisíveis.</li> </ul>
<b>Indireta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possibilidade de apresentação após recolha dos dados.</li> <li>- Possibilita, após a recolha uma análise laboratorial recorrendo a novas tecnologias computadorizadas.</li> <li>- Processo mais criterioso.</li> <li>- Alcance do resultado final dos dados mais rapidamente.</li> <li>- Detecção e correção mais eficaz de erros detetados.</li> <li>- Manipulação de variáveis indispensáveis.</li> <li>- Permite troca de feedback entre observadores</li> <li>- Prática repetida com um objetivo definido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não dispensa a observação direta</li> <li>- Trabalho monótono e repetitivo, com várias repetições do mesmo movimento, do mesmo jogador, da mesma jogada.</li> </ul>

### 3. Enquadramento do Clube

#### 3.1 História do VHC

Valença hóquei clube foi inicialmente fundado com o nome “Escola de patinagem Novo Mundo” em 1987, sendo que em 2017 comemorou as bodas de prata, perfazendo 25 anos de existência. Rui Jorge Vilas Correia, natural de Valença e antigo praticante da modalidade mais precisamente na África do Sul, funda a coletividade que se dedicava exclusivamente à aprendizagem do hóquei em patins.

A designação de Escola de Patinagem “Novo Mundo” manteve-se até 11 de junho de 1996, passando então a chamar-se Valença Hóquei Clube, uma designação mais identificada com o concelho.

Desde a fundação, esta coletividade nunca mais parou a sua atividade, movimentando muitos jovens que nos vários escalões etários (iniciação, escolares, infantis, iniciados, juvenis, juniores e séniores), conseguiram diversos títulos e muito prestígio para a cidade de Valença. O historial e o palmarés deste clube com 27 anos de existência são na verdade invejáveis. Nos últimos anos o clube dedica-se apenas ao hóquei patins mantendo os escalões de Sub-9, Sub-11, Sub-13 e séniores. No escalão sénior conseguiram o feito da subida á primeira divisão nacional para a época 2016/2017. O VHC disputa nesta época 18/19 o campeonato nacional da 2ª divisão.

#### 3.2 Identificação do Clube

**Nome:** Valença Hóquei Clube

**Morada:** Av. Da Juventude

**Localidade:** Valença

**Código Postal:** 4930-601

**Contacto Telefónico:** 251824871

**Email:** [valencahc@hotmail.com](mailto:valencahc@hotmail.com)

**Fundado em:** 1987

**Descrição da atividade:** Ensino e Aprendizagem da patinagem e prática do hóquei em patins

**Presidente do clube:** Miguel Fernandes

### 3.3 Caraterização dos jogadores da equipa sénior

Tabela 2- Caraterização da equipa sénior VHC

<b>Atleta</b>	<b>Idade</b>	<b>Altura (Cm)</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Posição</b>
<b>A</b>	23	182	85.4	Guarda Redes
<b>B</b>	24	175	74.5	Guarda Redes
<b>C</b>	34	179	86.7	Defesa
<b>D</b>	33	178	78.5	Defesa/médio
<b>E</b>	33	176	73.2	Universal
<b>F</b>	19	179	65.6	Avançado
<b>G</b>	27	173	71.5	Avançado
<b>H</b>	24	175	70.3	Universal
<b>I</b>	24	176	65.9	Defesa/Médio
<b>J</b>	32	177	73.3	Avançado
<b>K</b>	33	183	83	Avançado

O plantel do VHC é composto por 11 atletas, 2 guarda redes e 9 jogadores de campo, dos quais, 7 atletas são de nacionalidade Portuguesa, 1 de nacionalidade Espanhola, 1 de nacionalidade Francesa, 1 de nacionalidade Argentina e 1 de nacionalidade Angolana.

A média de peso do plantel é de 75.26 Kg, a média de altura é de 177.5cm e a média de anos é de 27.8.

### 3.4 Identificação da Equipa Técnica

Tabela 3 - Equipa técnica

<b>Paulo Morais</b>	Treinador Principal	Portuguesa
<b>Leonardo Tomba</b>	Treinador Adjunto	Ítalo/argentino
<b>Luis Ferreira</b>	Treinador Guarda redes	Portuguesa

## 4. Plano de atividades no local de estágio

Como já referi anteriormente o meu estágio foi feito no VHC, clube que disputa o campeonato nacional da 2ª divisão. Escolhi este clube pois, enquanto atleta, foi o único clube que representei tendo por este uma estima especial.

Antes de me serem atribuídas as tarefas onde iria trabalhar durante a época desportiva, a equipa técnica teve uma reunião para ver as principais necessidades da equipa. A partir daí, foi-me proposto fazer a observação e análise do jogo da equipa do VHC, bem com das equipas adversárias.

Na OBS e análise de jogo existe um processo que envolve muitas tarefas. O observador deve ter um elevado conhecimento do Mj onde está inserido. O observador deverá ter a capacidade de captar a informação e entender o jogo para posteriormente passar a informação ao treinador e seus adjuntos de uma forma resumida.

O observador deve ser conhecedor dos novos Softwares, pois permite uma análise mais precisa para posteriormente ser transmitida à equipa técnica. Mesmo com o aparecimento destas novas ferramentas o observador deve ter a capacidade de filtrar, interpretar e retirar a informação verdadeiramente importante.

Para a observação da equipa adversária foi-me solicitado que fizesse um vídeo para mostrar aos jogadores na quarta-feira antes do jogo. Nesse mesmo vídeo deveria ter o sistema de jogo utilizado pelo adversário, organização defensiva e ofensiva, transições ofensivas e defensivas bem como situações especiais como bolas paradas, deveria indicar movimentações frequentes do jogador referência da equipa.

Na OBS da própria equipa no dia de jogo era-me pedido para contabilizar todos os remates à baliza; defendidos; interceptados; fora e golos, bem como o tempo de utilização de cada jogador. Os jogos eram filmados para posteriormente fazer uma análise à equipa onde o treinador pretendia saber qual o jogador que remata mais vezes e o local do ringue onde a equipa mais finaliza, para essa análise foi utilizada a plataforma Videobserver na qual foram descarregados os vídeos e depois analisados, tendo tirado a informação que o treinador me foi solicitando. Foram feitos cortes dos vários momentos de jogo para mostrar aos jogadores do que foi positivo e negativo.

Durante a época 18/19 o VHC esteve inserido em 2 competições: o campeonato nacional da 2ª divisão e a taça de Portugal.

#### 4.1 Microciclo padrão de observação da própria equipa

Tabela 4 - Microciclo padrão de observação da própria equipa

<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
MD	MD +1	MD +2	MD -4	MD -3	MD -2	MD-1
Dia de Jogo	Visualização do vídeo do jogo para analisar o mesmo	Demonstração à equipa dos vários momentos de jogo mais importantes				

## 4.2 Microciclo padrão de observação do próximo adversário

Tabela 5 - Microciclo padrão de observação do próximo adversário

<b>Domingo</b> MD +1	<b>2ª Feira</b> MD +2	<b>3ª Feira</b> MD +4	<b>4ª Feira</b> MD -3	<b>5ª Feira</b> MD -2	<b>6ª Feira</b> MD -1	<b>Sábado</b> MD
Observação dos vídeos da equipa adversária	Observação dos vídeos da equipa adversária	Observação vídeos equipa adversária e elaboração de um vídeo para apresentação á equipa	Apresentação do vídeo à equipa			Dia de Jogo

## 4.3 Ferramentas

Para a observação e análise do jogo foram utilizadas várias ferramentas, entre elas: uma grelha existente fornecida pelo treinador onde, através a observação direta, eram anotadas as ações da equipa; uma câmara de filmar ELE-CAM-2015 4K para posteriormente analisar o jogo e fazer os cortes necessários para mostrar aos jogadores e por ultimo foi utilizada a plataforma editor VO.2 beta da Videobserver para efetuar uma análise mais precisa das ações solicitadas pela equipa técnica. As ações solicitadas pela equipa técnica para a análise dos jogos foram: o número de remates defendidos; número de remates intercetados; número de remates fora e número de golos. Destas ações era necessário identificar o local da pista onde os remates foram efetuados. Com os dados obtidos através da plataforma V.O. 2 beta são elaborados um relatório individual por atleta com as ações representadas graficamente.



### 4.3.2 Vídeo



Figura 2 - Observação indireta através de vídeo

A realização da tarefa de elaborar um vídeo de observação do adversário (fig. 2), foi um dos trabalhos de maior dificuldade pois os vídeos existentes da 2ª divisão nacional são muito escassos e chegar a eles por vezes torna-se muito complicado. Mesmo com algumas dificuldades foi possível fazer a observação de onze equipas do campeonato nacional da 2ª divisão:

- AA Espinho
- HA Cambra
- Sanjoanense
- FAC
- Carvalhos
- HC Maia
- Juventude Pacense
- LAVRA
- AD Limianos
- Infante Sagres

- CD Póvoa

Para a observação destas onze equipas foram analisados dez jogos:

- AA Espinho – HÁ Cambra
- ADV – Sanjoanense
- FAC – Carvalhos
- HC Maia – Riba D’ave
- Juv. Pacense – AA Espinho
- Juv. Pacense – HA Cambra
- LAVRA – CD Póvoa
- Riba D’ave – AD Limianos
- Riba D’ave – Infante Sagres
- Sanjoanense - Turquel

Foi-me solicitado efetuar cortes e posteriormente a montagem de um vídeo para mostrar á equipa onde este deveria ter o seguinte conteúdo: sistema de jogo utilizado pela equipa adversária; organização defensiva e ofensiva; transições defensivas e ofensivas; bolas paradas entre elas, livre direto, penalti e saída de bola no meio campo.

Para a tarefa de observação da própria equipa o trabalho desenvolvido foi o seguinte: inicialmente os jogos eram filmados para que posteriormente me fosse possível analisar o jogo. Nessa análise foi-me solicitado que elaborasse um vídeo com cortes dos momentos de jogo relevantes positiva e negativamente.

### 4.3.3 Videobserver

O videobserver é uma plataforma onde se pretende tirar partido da crescente profissionalização do desporto. É possível importar os vídeos para a plataforma permitindo ver e rever jogadas e detetar possíveis erros que a equipa ou jogadores tenham realizado durante o jogo. Dos vídeos pode-se retirar a tendência de uma equipa ou jogadores bem como aspetos táticos tanto da própria equipa como de equipas adversárias (fig. 3). Esta plataforma permite criar relatórios de jogo com base nos vídeos inseridos na mesma; fazer uma análise coletivamente ou individualmente de modo a obter informações da própria equipa e da equipa adversária.

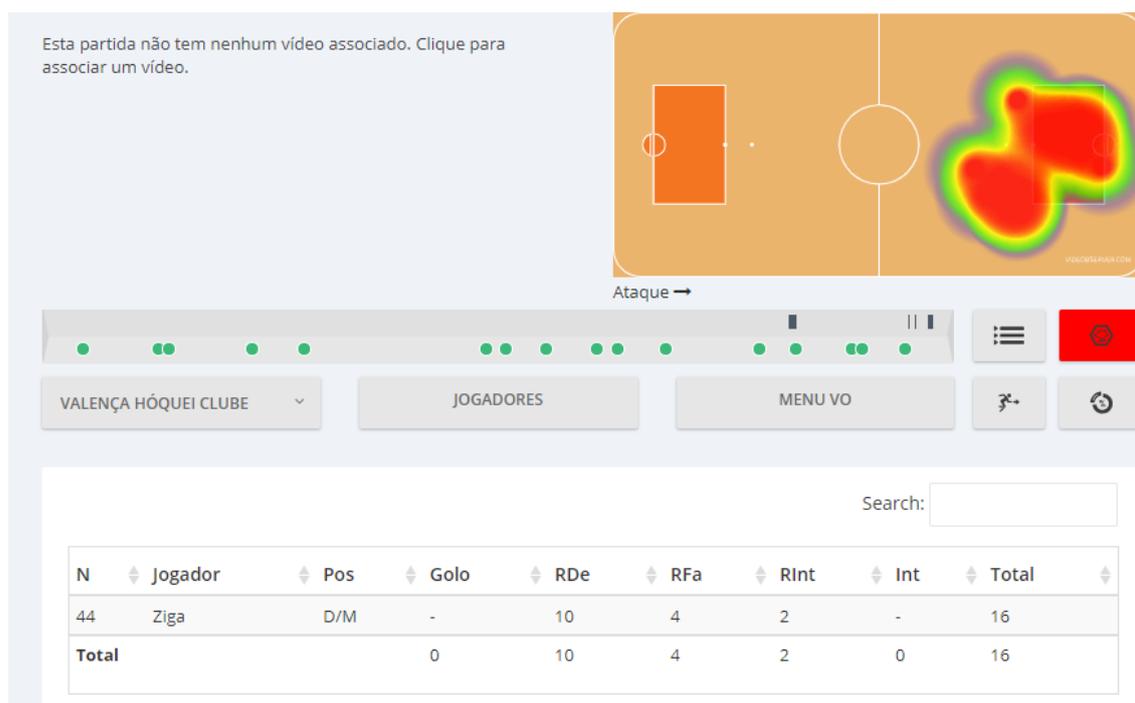


Figura 3 - Ações de um jogador durante um jogo

Durante o estágio foi-me proposto realizar através da plataforma videobserver um relatório individual das ações solicitadas anteriormente pelo treinador: número de remates defendidos, número de remates fora, número de remates intercetados e golos, bem como a localização de onde os remates foram efetuados. Para esta análise foram gravados dez jogos e posteriormente foi feita a análise do jogo para obter as ações de cada atleta.

Os jogos analisados foram os seguintes:

- VHC – Infante Sagres
- AD Limianos – VHC
- VHC – Sanjoanense
- HC Maia – VHC
- Famalicense AC – VHC
- VHC – CD Póvoa
- VHC – CH Carvalhos
- CRPF Lavra – VHC
- FCP B – VHC
- VHC – Juventude Pacense

Tabela 6 – Dados obtidos através da análise dos jogos

Atleta	Golos	R. Def.	R. Fora	R. Int.	Minutos
<b>C</b>	<b>3 (5.8%)</b>	<b>26 (8%)</b>	<b>9 (7.8%)</b>	<b>12 (13.9%)</b>	<b>230 (46%)</b>
<b>D</b>	<b>6 (11.5%)</b>	<b>52 (16%)</b>	<b>13 (11.3%)</b>	<b>11 (12.6%)</b>	<b>413 (82.6%)</b>
<b>E</b>	<b>4 (7.7%)</b>	<b>13 (4%)</b>	<b>8 (7%)</b>	<b>3 (3.4%)</b>	<b>114 (22.8%)</b>
<b>F</b>	<b>3 (5.8%)</b>	<b>16 (4.9%)</b>	<b>8 (7%)</b>	<b>8 (9.2%)</b>	<b>107 (21.4%)</b>
<b>G</b>	<b>11 (21%)</b>	<b>28 (8.6%)</b>	<b>7 (6.1%)</b>	<b>2 (2.3%)</b>	<b>255 (51%)</b>
<b>H</b>	<b>17 (32.8%)</b>	<b>88 (27%)</b>	<b>23 (20%)</b>	<b>28 (32.2%)</b>	<b>322 (64.4%)</b>
<b>I</b>	<b>1 (1.9%)</b>	<b>45 (13.8%)</b>	<b>23 (20%)</b>	<b>9 (10.3%)</b>	<b>245 (49%)</b>
<b>J</b>	<b>0 (0%)</b>	<b>0 (0%)</b>	<b>2 (1.7%)</b>	<b>1 (1.1%)</b>	<b>15 (3%)</b>
<b>K</b>	<b>7 (13.5%)</b>	<b>58 (17.7%)</b>	<b>22 (19.1%)</b>	<b>13 (15%)</b>	<b>267 (53.4%)</b>
<b>Total</b>	<b>52 (100%)</b>	<b>326(100%)</b>	<b>115(100%)</b>	<b>87 (100%)</b>	<b>1968 (98.4%)</b>

Após a análise das ações que cada atleta executou durante estes dez jogos, a informação foi passada ao treinador individualmente jogo a jogo. Com a

realização desta tarefa foi possível passar os dados recolhidos ao treinador jogo a jogo e atleta a atleta. Observando a tabela 6, podemos ver o atleta com mais golos (atleta H) com 17 golos (32.8%); mais remates á baliza defendidos (atleta H) com 88 remates (27%); mais remates fora (atletas H e I) 23 remates (20%); mais remates intercetados pelo adversário (atleta H) 28 remates intercetados (32.2%) e o atleta com maior utilização (atleta D) 413 minutos (82.6%).

Através da plataforma videobserver foi elaborada uma análise individual onde permitiu fazer um relatório individual dos atletas, na qual mostra o enquadramento das ações no ringue e o enquadramento dos remates com a baliza (fig. 4).

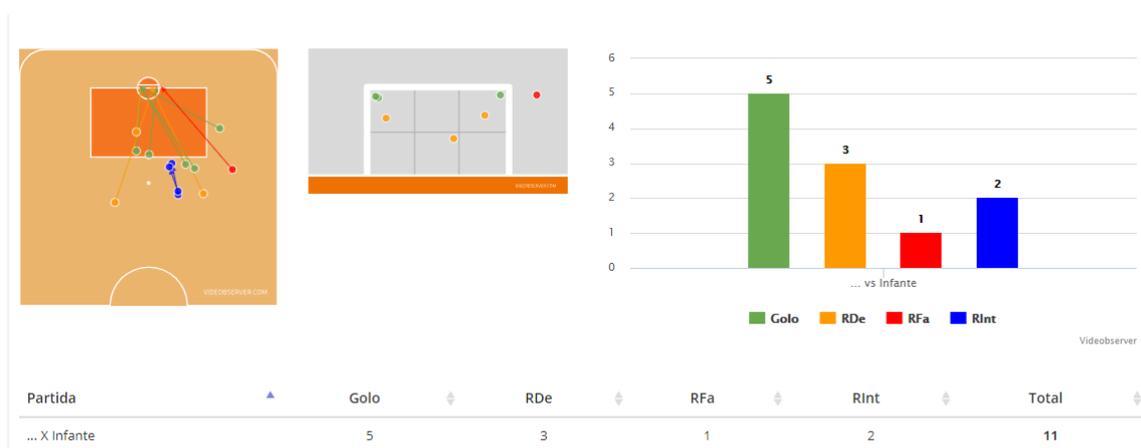


Figura 4 - Relatório individual obtido através da análise a um jogo

## 5. Reflexão crítica

Atingida a meta ao qual me propus utilizando todos os conhecimentos adquiridos ao longo destes dois anos, reconheço como foi extremamente importante este estágio. Todos os conhecimentos adquiridos resultam do esforço e dedicação que apliquei na realização de todas as tarefas que me propuseram durante o mesmo.

Este estágio permitiu-me colocar em prática a teoria adquirida nas aulas, bem como, me possibilitou ter exposição à prática e com isso ganhar experiência.

Como foi descrito anteriormente neste relatório, o meu estágio teve o foco na observação e análise de jogo da própria equipa e da equipa adversária. A observação e análise de jogo é umas das componentes do treino que tem vindo a ganhar importância, pois permite-nos ver o jogo de maneira diferente. Nesta grande área é de extrema importância saber filtrar os dados recolhidos para a informação passada ao treinador e jogador, tornando-se benéfico todo o processo de treino ainda mais específico de jogo para jogo. Estas novas abordagens fazem-nos acreditar que o hóquei em patins está no caminho certo.

Após este ano de exposição á prática, no meu local de estágio, deparei-me com a lacuna que existia, uma vez que, ainda é dada pouca importância a esta nova componente que é a análise e observação do jogo. De fato ainda existe a ideia errada de dar foco exclusivamente ao treino, descurando todas as outras áreas existentes das quais: a preparação física, a nutrição e suplementação e a análise e observação de jogo.

No artigo publicado na revista *The Journal of Physical Therapy Science*, refere a importância da multidisciplinaridade das equipas técnicas nos clubes, onde é comprovado que as equipas que tinham um preparador físico a tempo inteiro, no clube, apresentavam melhores resultados. Refere ainda que 75 % dos clubes da OK Liga (1ª divisão Espanhola) tem preparador físico a tempo inteiro e 43.7% dos clubes da First Division (2ª divisão Espanhola) contam com a presença de um preparador físico a tempo inteiro (Casassas, Hernández-González, Jové-deltell, & Reverter-Masia, 2018).

Com a minha presença, no clube, durante este ano espero ter conseguido mudar, um pouco, a forma de trabalhar fazendo ver aos intervenientes a extrema importância destas novas áreas.

Terminando assim fico agradecido pelo fato de me ter sido permitido o contato com a equipa sénior na qual observei o nível elevadíssimo de competitividade que o campeonato da 2ª divisão apresenta.

## 6. Referências Bibliográficas

- Almeida, L. de C. (2016). A interdependência entre o modelo de treino e de jogo. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.  
<http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/8291>
- Amorim, R. P. O., Vaz, V., & Silva, M. J. C. e. (2008). Perfil do Guarda-Redes de Hóquei em Patins: Estudo da Aptidão Física em Hoquistas com Idades Compreendidas entre os 14 e 16 Anos, na Posição de Guarda-Redes. Universidade de Coimbra.  
<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/10655>
- Braz, D. (2016). Observação e Análise das Equipas Adversárias: complementar o jogar ao analisar. Relatório de estágio para o Mestrado em Treino em Alto Rendimento . Universidade do Porto.
- Casassas, M. D. V., Hernández-González, V., Jové-deltell, C., & Reverter-Masia, J. (2018). The importance of a multidisciplinary team and the conditioning services in elite clubs of roller hockey. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(6), 785–789. <https://doi.org/10.1589/jpts.30.785>
- Costa, I. T. da, Silva, J. M. G. da, Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz*, 15(3), 657–668.  
[http://www.nucleofutebol.ufv.br/artigos/israel\\_principios\\_taticos.pdf](http://www.nucleofutebol.ufv.br/artigos/israel_principios_taticos.pdf)
- Costa, J. C., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2(4), 7–20.  
<https://doi.org/10.5628/rpcd.02.04.07>
- Federação Portuguesa de Patinagem. (2009). Comité Técnico das Novas Regras. <http://fpp.pt/>
- Ferrão, N. (2011). Organização e Planeamento do treino de Hóquei em Patins em equipa de Alto. Relatório de estágio para o Mestrado em Treino Desportivo . Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

<http://hdl.handle.net/10437/2951>

Ferreira, D. A. G. A. L. (2008). A influência do constrangimento posicional da baliza no processo decisional ofensivo no hóquei em patins. Universidade da Madeira. <http://hdl.handle.net/10400.13/258>

Ferreira, J. B. A. (2005). Análise do jogo e do rendimento desportivo no hóquei em patins Conceito, métodos e aplicações nos escalões de Juvenis e Juniores. Universidade de Coimbra.

Garcia, M. D. (2005). Adaptação da prova de patamares progressivos de corrida contínua a patins (3P2CP): prontidão para esforços aeróbios máximos em hoquistas pós-pubertários: estudo comparativo entre atletas juvenis e juniores controlado para o nível de prática desportiva. Dissertação da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&site=eds-live&db=edsrca&AN=rcaap.openAccess.10316.16154>

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto, 1(1), 57–64.  
[http://www.fade.up.pt/rpcd/\\_arquivo/artigos\\_soltos/vol.1\\_nr.1/08.pdf](http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.1/08.pdf)

Jesus, R. J. F. de. (2006). Análise Da Eficácia De Um Exercício Abdominal (FITNESSGRAM) Através De Análise Electromiográfica. Universidade de Coimbra. <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/13191/1/RICARDO JORGE FRADE DE JESUS.pdf>

Leandro, C., & Morais, H. (2018). Relatório de Estágio desenvolvido no Boavista FC – Futebol. Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Leonardo, L., Scaglia, A. J., & Reverdito, R. S. (2009). O ensino dos esportes coletivos: metodologia pautada na família dos jogos. Motriz, 15(2), 236–246.  
<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2177/2285>

Matias, C. J., & Greco, P. J. (2010). Cognição & ação nos jogos esportivos

- coletivos. *Ciências & Cognição*, 15(1), 252–271.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-58212010000100020](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212010000100020)
- Mogadouro, Â. (2012). *Formação dos Jogos Desportivos Coletivos*. Universidade do Porto
- Pinheiro, M. M. D. (2013). *Caracterização Fisiológica de Atletas Portugueses de Hóquei em Patins de Alto Rendimento*. Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento. Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/6632>
- Roschel, H., Tricoli, V., & Ugrinowitsch, C. (2011). Treinamento físico: considerações práticas e científicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(dezembro), 53–65.  
<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/07.pdf>
- Santos, M. A. (2012). *Adaptação da prova de patamares progressivos de corrida contínua a patins*. Monografia de Licenciatura. Universidade de Coimbra Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. C. (2013). A metodologia observacional como método para análise do jogo de futebol – uma perspetiva teórica. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37(june 2017), 11–23. <https://doi.org/10.13140/2.1.1194.4648>
- Sénica, L. (2011). *Organização e Planeamento do treino de Hóquei em Patins em equipa de Alto Rendimento Desenvolvimento do Modelo de Jogo*. Relatório de estágio para o Mestrado em Treino Desportivo. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Silva, J. M. G. da. (1997a). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Universidade do Porto. [https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10267/3/752\\_TD\\_01\\_P.pdf](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10267/3/752_TD_01_P.pdf)
- Silva, J. M. G. da. (1997b). *Modelação táctica do jogo de Futebol*. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Universidade do Porto.

[http://esportes.universoef.com.br/container/gerenciador\\_de\\_arquivos/arquivos/477/fundamentos-e-praticas-para-o-ensino.pdf](http://esportes.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/477/fundamentos-e-praticas-para-o-ensino.pdf)

Silva, R. M. S. da. (2006). A Tomada de Decisão no Hóquei em Patins: Estudo comparativo entre atletas da 1ª e da 2ª divisão, em situações de contra-ataque. Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14695/2/38087.pdf>

Sousa, T. (2014). Estudo Exploratório e Consistência Interna de um Sistema de Observação e Análise de Equipas e Atletas de Hóquei em Patins Universidade de Coimbra.

Sousa, T. (2016). O guarda redes de hóquei patins e os aspetos fisiológicos da posição. Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo Universidade de Coimbra

Souza, A. O. S. de. (2017). Relatório de estágio no Sport Grupo Sacavenense: a lógica do treino aplicada ao jogo competitivo. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia. <http://hdl.handle.net/10437/8369>

Wikipédia. (2017). História do Hóquei patins.

World Skate. (2018). Regras do jogo e Regulamento técnico. World Skate - Rink Hockey Technical Commission World Skate. World Skate. <http://www.worldskate.org>

Yagüe, P. L., Valle, M. E. Del, Egocheaga, J., Linnamo, V., & Fernández, A. (2013). The competitive demands of Elite Male Rink Hockey. *Biology of Sport*, 30(3), 195–199. <https://doi.org/10.5604/20831862.1059211>