Diretrizes Brasil Hóquei | CBHG

Apresentação

O Documento de Diretrizes CBHG pretende direcionar o desenvolvimento do trabalho nas seleções brasileira Adulta, Sub21 e Sub18, masculinas e femininas de Hóquei sobre a Grama através de uma proposta coerente e com finalidades claras, no intuito de desenvolver os atletas e os profissionais envolvidos no processo.

Este Documento poderá ser revisado para adequação e modernização de seus conteúdos, adequando teoria à prática, respeitando as expectativas da Presidência e às exigências de todo o corpo técnico que o aplica.

Missão:
Desenvolver e promover atletas de hóquei de alto nível, comprometidos, com responsabilidade social e mentalidade vencedora.

Visão:
Ser reconhecido como referência nacional e internacional através do desenvolvimento do esporte e consequentemente pelo nível de excelência dos atletas formados nesse modelo.

Valores:

Promover a evolução dos envolvidos no processo através da equidade, transparência, integridade e inclusão social, para a busca contínua por resultados.

Objetivos de curto prazo
Desenvolver as ideias de trabalho dos profissionais através da melhoria de performance com direcionamento técnico-metodológico coerente e sistematizado.

Objetivos de médio prazo
Ter o trabalho implementado na comunidade do Hóquei, com direcionamento para formação de novos atletas de excelência e concomitantemente o aumento por resultados positivos.

Objetivos de longo prazo
Ser referência nacional e internacional nas competições de hóquei.

Sumário

Glossário *6*

1. Sessão 1 - Organização Geral *7*

1.1 Gerente de Esportes *7*

1.2 Coordenador de Seleção *7*

1.3 Chefe de Equipe *7*

1.4 Treinador/Técnico *7*

1.5 Preparador Físico *7*

1.6 Preparador de Goleiros *8*

1.7 Departamento de Saúde do atleta *8*

1.7.1 Fisiologista *8*

1.7.2 Fisioterapeuta *8*

1.8 Analista de Desempenho *8*

1.9 Organograma *9*

Sessão 2 - Ideia de Jogo e Perfil do Atleta *10*

2. O Perfil do Atleta da Seleção Brasileira de Hóquei sobre a Grama *10*

2.1 Características Primordiais dos Atletas *10*

Técnico **11**

Goleiros **13**

Defensores **14**

Meio-campos **15**

Atacantes **16**

2.2 Ideia de Jogo *17*

2.2.1 Referências de Espaço **18**

2.2.2 Estrutura de Jogo **20**

2.2.3 Comportamentos de Jogo **21**

..... *21*

2.2.4 Regras de Ação **22**

2.2.4.1 **Princípios Operacionais Ofensivos e de transição defesa-ataque** 22

COM BOLA *22*

2.2.4.2 Princípios Operacionais defensivos e de transição ataque-defesa 27

2.2.5 Princípios Estruturais **29**

2.2.5.1 Conteúdos Ofensivos 29

2.2.5.2 Conteúdos Defensivos 31

Sessão 3 – Métodos de Treino *33*

..... *33*

Sessão 4 – Preparação Física de Alto Rendimento 34

4.1 Fundamentos da Preparação Física 34

4.2 Avalições e Testes Físicos 36

4.3 Planejamento e Condução da Preparação Física 50

4.3.1 **Volume e intensidade** 50

4.4 Sessão de Treinamento 53

Sessão 5 - Saúde do Atleta 55

5.1 Epidemiologia e Perfil de Lesões Esportivas 55

5.2 Monitoramento da saúde do atleta 57

5.3 Avaliação Funcional do Atleta 57

5.4 Programa de Prevenção de Lesões Esportivas 58

5.5 Atividades e Procedimentos em treinamentos e competições 58

5.5.1 Recovery.....58

5.5.2 Atividades de Recuperação.....59

Sessão 6 – Processo de Identificação e Formação de Talentos 61

6.1 Detecção de Talentos 61

6.1.1 Identificação de Aspectos Sociodemográficos 61

6.1.2 Avaliação de Saúde 61

6.1.3 Avaliação da Performance 62

6.1.4 Avaliações e Testes de Campo 62

6.1.5 Avaliação Técnica 63

6.2 O processo de desenvolvimento de Talentos..... 64

6.2.1 Avaliações e testes durante o processo de desenvolvimento 64

6.2.1.1 Habilidades socioeducativa e comportamental 64

- 6.2.1.2 Postural 65
- 6.2.1.3 Da Performance.....65
- 6.2.1.4 Físico 65

6.2.1.4.1 Metas das avaliações e testes físicos de campo 66

6.2.1.5 Avaliação técnica e tática.....66

6.3 Trabalho de prevenção de lesões - HIP.....66

6.4 Fases de Desenvolvimento 67

6.4.1 Fase 1 – 13, 14 e 15 anos 67

6.4.2 Fase 2 - 17 e 18 anos.....70

Ambiente de treino e jogo 71

6.4.3 Fase 3 - 19/20/21 anos – Transição para o adulto 74

Ambiente de treino e jogo 75

Sessão 7 – Considerações Finais..... 77

8. Referências..... 78

9. ANEXOS 80

Glossário

- “5” (cinco) – meio campo central
- “9” (nove) – centroavante
- Guarda costas – jogador que está, entre 5 e 10 metros, atrás do jogador que está com a bola
- HIP – 6S - Hockey Injury Prevention with Six Exercises
- Hotline – é a linha mais curta até o gol (da bola para o gol).
- Lado da bola e lado da ajuda
- Lead – Corridas ao espaço com desmarques para receber a bola
- Linha da bola – linha imaginária que passa através da bola de lateral para lateral.
- Meias – meio campo esquerdo e direito
- Pontas – atacantes que ocupam a posição de ponta esquerda e ponta direita
- Pressão cega - variante da pressão com corte, onde os atacantes s aproveitam pontos cegos (vindo do lado oposto) dos defensores para gerar pressão e perda de bola
- Pressão com corte – o centroavante ou um dos atacantes de ponta, corre para canalizar a pressão para um lado do campo e impedir que a bola volte.
- T – intercessão da linha de fundo com a linha da área
- Tackleback – corrida para trás pressionando seu adversário que está com a bola
- Técnica 3D – dribles “aéreos”, dribles com a bola fora do chão
- Triângulo de marcação – posição em que o marcador forma um triângulo entre o jogador que está com a bola e o que está marcando, onde ele está mais próximo do gol que defende e consegue olhar para a bola e para o jogador que marca
- Triângulo defensivo
- Turnover – mudança de posse de bola – transição
- Em Guarda – posição A partir dessa posição o goleiro deve se locomover com agilidade lateral, salvando, recuperando e limpando as jogadas. Também é conhecida como Posição Clássica ou Pronta. Sua apresentação se dá nas pontas dos pés, com joelhos levemente flexionados, os pés alinhados na mesma largura ombros, quadril curvado, braços à frente dos ombros e as mãos acima da cintura, o atleta deverá se situar de frente para a bola, com seus olhos focados na mesma.

1. Sessão 1 - Organização Geral

1.1 Gerente de Esportes

O Gerente de Esportes é responsável por planejar, executar e monitorar todos os projetos esportivos da entidade, reportando-se à Presidência, além dos planejamentos das atividades relacionadas a cada departamento.

1.2 Coordenador de Seleção

O Coordenador é responsável por controlar junto a comissão técnica toda a parte de formação, planejamento e organização dos treinamentos, seja no quesito técnico, tático e físico das seleções. Atua na coordenação da metodologia das seleções, objetivando o modelo de trabalho da Confederação perante seus atletas e funcionários.

1.3 Chefe de Equipe

Responsável pela ponte entre administrativo, atletas e comissão técnica. Tendo como foco principal a organização geral antes, durante e pós-treinos e jogos. Trabalhar nos quesitos de logística, alimentação, hidratação e soluções administrativas durante competições e viagens, para facilitar o trabalho na comissão técnica.

1.4 Treinador/Técnico

Responsável pela organização e comprometimento de todos os membros da comissão técnica e por trabalhar com conjunto com todos para o desenvolvimento esportivo da seleção.

1.5 Preparador Físico

Responsável pelo planejamento, organização e aplicação das atividades físicas relacionadas ao treinamento de alto rendimento na academia e no campo em concomitância ao trabalho e ideias de jogo do Treinador junto a equipe.

1.6 Preparador de Goleiros

Responsável pelo treinamento técnico das valências específicas para a posição em destaque.

1.7 Departamento de Saúde do atleta

Responsável por manter os atletas saudáveis nos períodos pré, durante e após competições e treinamentos, com a demanda de utilização dos atletas durante o maior período possível e sem lesões.

1.7.1 Fisiologista

O fisiologista atua na captação e estudo de dados clínicos para detectar e mensurar a probabilidade de um atleta apresentar problemas fisiológicos a curto, médio e longo prazo, de forma a possibilitar o planejamento de atividades físicas específicas para as necessidades e possibilidades da comissão técnica.

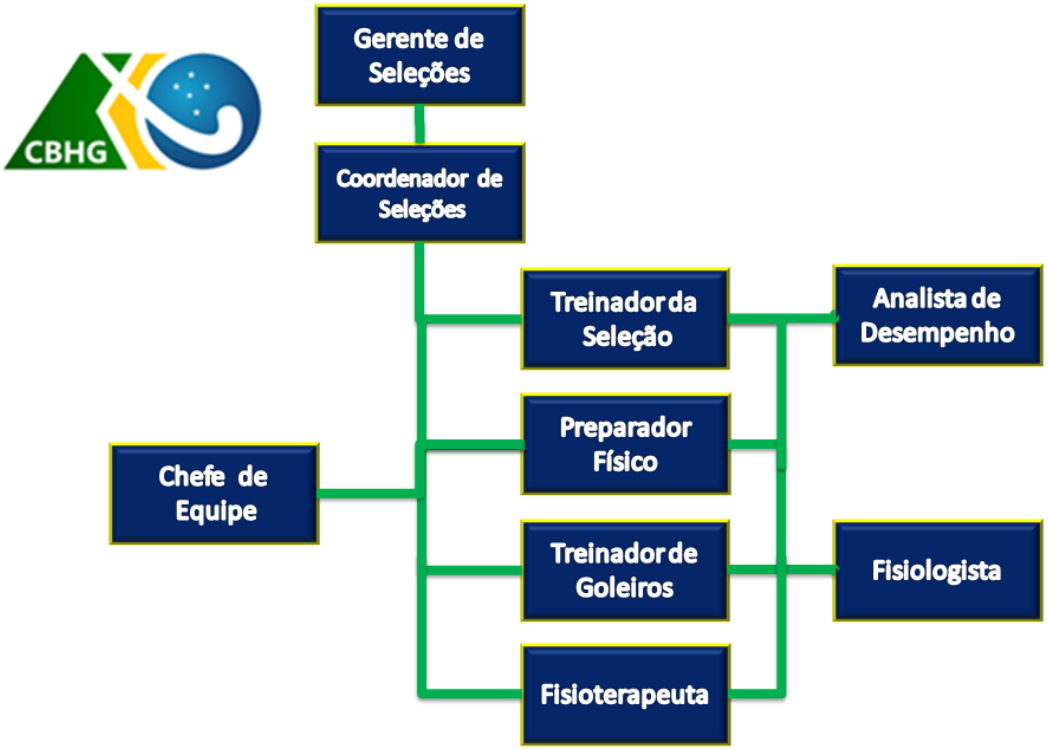
1.7.2 Fisioterapeuta

O fisioterapeuta tem como principal função realizar o acompanhamento periódico da condição de saúde do atleta. Além de propor medidas educacionais para formação interdisciplinar do atleta através de abordagens preventivas de lesões esportivas. Quando presente em sessões de treinamentos e competições, realizar atividades terapêuticas individuais e coletivas para prevenção, recuperação e tratamento de lesões esportivas.

1.8 Analista de Desempenho

O Analista de Desempenho tem por função registrar, recolher informações, analisar e transmitir ao corpo técnico os dados úteis para as questões abordadas, podendo auxiliar com informações para as construções de treinamentos e até mesmo estratégias de jogo.

1.9 Organograma



Sessão 2 - Ideia de Jogo e Perfil do Atleta

2. O Perfil do Atleta da Seleção Brasileira de Hóquei sobre a Grama

Traçar o perfil do atleta da Seleção Brasileira de Hóquei tem como intuito nortear as ações de seleção e formação de futuros atletas. A seleção de atletas deve trabalhar com um perfil que possua potencial de crescimento e desenvolver a partir de um norte de conhecimentos, habilidades e atitudes que atendam as demandas do hóquei moderno.

A individualidade e diversidade de cada atleta de Hóquei devem ser respeitadas, porém trabalhada em conjunto com as caratcerísticas primordiais do perfil do Atleta de Hóquei da Seleção. As características ***primordiais*** da seleção e de seus atletas deve ser o ponto em comum entre todos os diferentes perfis que praticam e trabalham com Hóquei.

2.1 Características Primordiais dos Atletas

Atleta Comprometido

Desempenhar e entender o seu papel dentro da instituição, exercendo a coletividade para a evolução do jogo como um todo.

Atleta Inteligente

Buscar a melhor resolução de problemas dentro do jogo. Exercer a mentalidade vencedora dentro e fora do campo, sendo atleta 24 horas por dia.

Atleta Técnico

Exercer habilidade de técnica específica em alto nível para as funções exercidas dentro do jogo.

Objetivos Gerais

Técnico

- **Controle** — Controle e proteção de bola, conduções e Técnicas 3D
- **Golpes** — Push, Varrida, Batida, Batida de revés, flick e suas variações.
- **Recepções** — Recepções abertas e fechadas.
- **Desarmes** — Jab, bloqueio, shave, steal, 1 x 1 defensivo e multiplicação da marcação.

Tático

- **Funções** — Entender a função de todas as posições em campo
- **Saídas e pressões** — Conhecer e saber executar os variados tipos de saídas de bola e pressões e suas variações
- **Ataque** — Movimentações ofensivas com e sem bola e turnover
- **Defesa** — Pressão na bola, posicionamento defensivo e conhecimento dos diversos tipos de marcação

Físico

Geral — **Base fundamental do desenvolvimento e a das capacidades físicas (Resistência; Força, Flexibilidade e Velocidade).**

Pura — **Capacidades físicas dos atletas são trabalhadas sem a utilização dos gestos esportivos e material do desporto.**

Específica — **Capacidades físicas dos atletas são trabalhadas com utilização dos gestos esportivos e material do desporto**

Individual — **As qualidades e capacidades físicas devem ser programadas e realizadas pelas necessidades individuais físicas de cada atleta.**

Mental

Entender — Saber o que fazer. Ter clara a sua função dentro e fora do campo.

Facilitar — Desempenhar as suas capacidades técnicas e táticas individuais e ter confiança de que pode desempenhá-las em prol do coletivo.

Melhorar — Ambição em querer sempre evoluir seu desempenho e traçar um “plano” em conjunto com a comissão.

Executar — “Espírito Vencedor”: saber lidar com a pressão e ter o hábito da conquista.

Goleiros

CAPACIDADES TÉCNICAS

-Posição de expectativa (em guarda).

- Deslocamento lateral com passadas curtas e rápidas.

- Chutes (paralelo e cruzado) para as laterais do campo.

- Mergulhos (laterais e frontais) e deslizes.

- defesas com as luvas.

CAPACIDADES TÁTICAS

- Foco na bola/atenção.

- Antecipar movimentos e jogadas.

- Boa comunicação sobre a idéia de jogo.

CAPACIDADES FÍSICAS

- Flexibilidade e agilidade.

- Velocidade de reação.

MENTAL

- Passar confiança para os companheiros.

- Mentalmente forte.

- Focar nas bolas defensáveis.

Defensores

CAPACIDADES TÉCNICAS

-Domínio dos golpes: varrida e flick.

- Desarmes – jab e “block tackle”.

- Dominar o 1 x 1 defensivo.

CAPACIDADES TÁTICAS

- Domínio do estilo de marcação homem x homem.

- Aproximações defensivas – velocidade e distância.

- Dobra de marcação.

CAPACIDADES FÍSICAS

- Agilidade e flexibilidade dentro da área.

MENTAL

- Conseguir desempenhar bem sob pressão.

ZAGUEIROS (ESPECÍFICO)

- Interceptação de bolas.

- Controlar o ritmo do jogo – hora de ataque de controle e de ataque de velocidade.

LATERAIS (ESPECÍFICO)

- Recepções dinâmicas sob pressão.

- Saber atacar e quando atacar.

Meio-campos

CAPACIDADES TÁTICAS

- Domínio do estilo de marcação zona x homem.
- Utilização dos boxes de recepção.
- Guarda-costas.
- Dobra (multiplicação) de marcação.

CAPACIDADES FÍSICAS

- Resistência de velocidade.

MENTAL

- Leitura de jogo.
- Dar fluidez ao jogo.

“5” (ESPECÍFICO)

- Recepções sob pressão (de “costas”).
- Posição de prevenção.
- Controlar o ritmo do jogo – hora de ataque de controle e de ataque de velocidade.

Meias (ESPECÍFICO)

- Recepções ofensivas.
- Dominío do golpe: batida.
- Finalização.

Atacantes

CAPACIDADES TÉCNICAS

- Dominar os golpes como finalização – Batida/batida de back, desvios.
- Tackleback e canalização.
- Técnicas de desarme: steal e shave.
- 1 x 1 ofensivo.

CAPACIDADES TÁTICAS

- Leads.
- Dominar os tipos de bloqueio e suas variações.
- Buscar Penalty Corners.

CAPACIDADES FÍSICAS

- Potência e agilidade para sair da marcação e recepções.

MENTAL

- Movimentação do corpo durante bloqueio para fechar espaços e "pressionar" defensores.
- Orientar as linhas de trás quando na frente da linha da bola.

"9" (ESPECÍFICO)

- Recepções atacando a bola.
- Dominar a pressão em corte.

Pontas (ESPECÍFICO)

- Técnicas de drible 3D.
- Dominío do golpe: batida.
- Finalização.
- Saber pressionar de frente e de lado o adversário.

2.2 Ideia de Jogo

O conceito de ideia de jogo

Consiste na concepção geral da forma como se pretende que uma equipe jogue. Esta ideia é composta de organização coletiva, de grupo e individual para as diferentes fases do jogo (ataque, defesa, transição defesa-ataque, transição ataque-defesa e bolas paradas) e, de como estas interagem entre si. Este tem como principal objetivo, conferir uma organização a equipe. A ideia de Jogo está permanentemente aberta a acréscimos individuais e coletivos, fato que faz com que esta nunca atinja uma condição final, estando sempre em evolução. Desta forma, podemos dizer que a ideia de jogo e, consequentemente o Modelo de Jogo de uma equipe, é uma construção coletiva entre todos os seus elementos constituintes (comissão técnica, jogadores, funcionários, direção, entre outros) e sofre influência direta e indireta do contexto no qual se insere o clube (cultura do país, história e estrutura da entidade...)

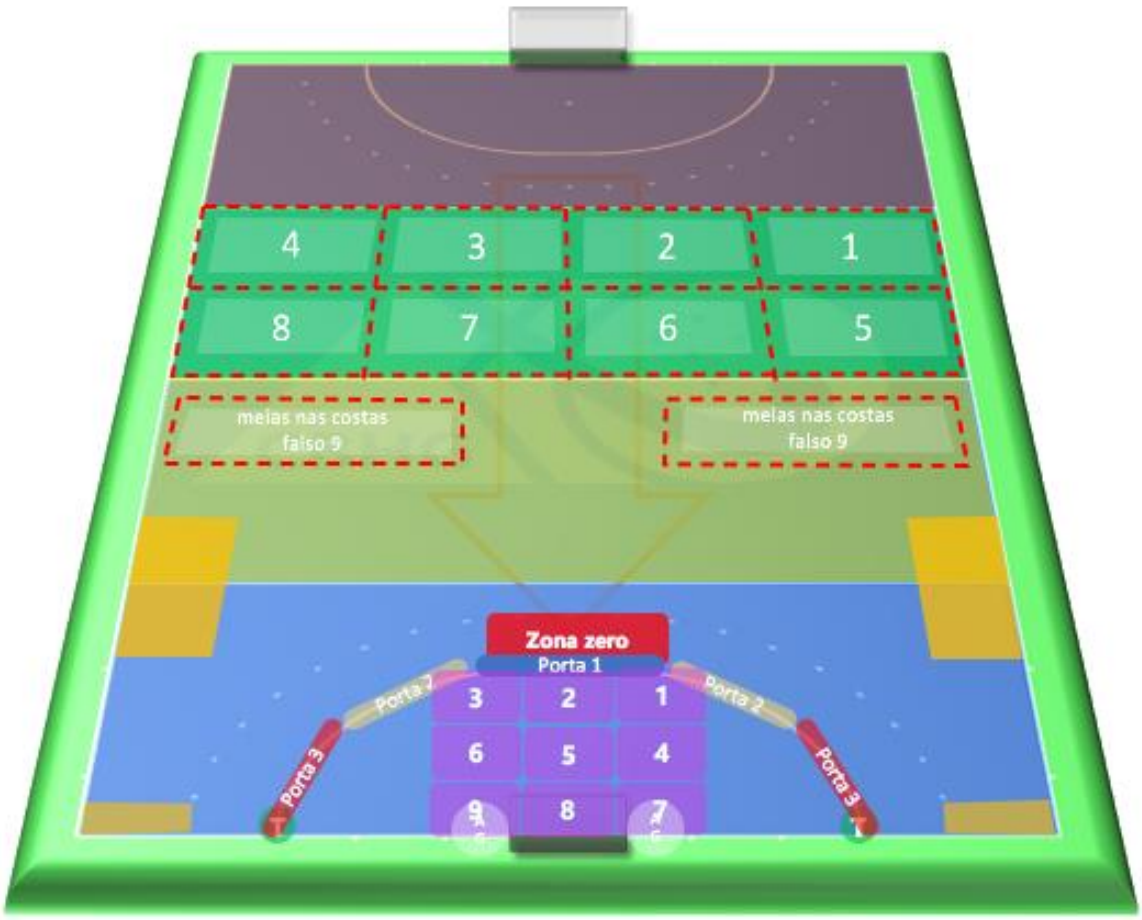
Adaptado de Santoalha (2009)

Ideia de jogo da Seleção Brasileira

A Ideia de Jogo da Seleção Brasileira deve guiar o “caminho” para o jogar desejável nas categorias de base. A partir deste direcionamento as equipes técnicas devem ter liberdade suficiente para fazer acréscimos conceituais e de comportamento às equipes que não sejam opostos ao modelo desejado pela CBHG

2.2.1 Referências de Espaço

O campo é dividido em 4 partes na busca de trabalhar a referência de espaco,sendo duas no setor defensivo e duas no setor ofensivo. Essa divisão facilita o entendimento dos atletas em relação aos conceitos do jogo, seja na parte ofensiva como defensiva. O conhecimento dessa divisão, vem a facilitar o trabalho de Organização Ofensiva e Defensiva e as transições Ofensivas e Defensivas das seleções.



Área de movimentação dos meias para saída de bola. Trabalha também a marcação em zona dos bloqueios.

Área de recepção nas costas dos meias adversários, tanto com meias ou com o falso 9.

Área de recepção dos atacantes saindo da área

Área de difícil penetração com bola controlada. Área que deve ser bem protegida, sem bola.

Zona profunda de recepção dinâmica para entrada na área

T – área de recepção do atacante na linha da área com a linha de fundo

Áreas de finalização

2ª trave – “aumento” do gol

2.2.2 Estrutura de Jogo

4x3x3

3x4x3

2.2.3 Comportamentos de Jogo

Níveis de comportamento de jogo

A estruturação e treinamento dos comportamentos de jogo se dão em três níveis: **coletivo, de grupo e individual.** Estes níveis são intimamente relacionados e interdependentes na composição do jogar que se deseja. É fundamental que o treino e o jogo considerem estas três esferas, sem os quais é impossível entender o rendimento esportivo no hóquei

Coletivas	**De grupo**	**Individuais**
Ações que envolvam toda a equipe em determinada fase de jogo	Ações de organização na mesma linha ou entre linhas envolvendo menos jogadores	Ações individuais relacionadas com os comportamentos de grupo e coletivos.
Ex: Defesa zona - homem **Ex:** Manutenção da posse de bola	**Ex:** Guarda costas **Ex:** dobra de marcação	**Ex:** Controle de bola **Ex:** tackleback

Esquema 1 – Níveis táticos e de comportamentos de jogo

Ilustra as diferentes esferas nas quais se manifestam os comportamentos de jogo.

2.2.4 Regras de Ação

2.2.4.1 **Princípios Operacionais Ofensivos e de transição defesa-ataque**

Os princípios operacionais ofensivos e de transição defesa-ataque dizem respeito à comportamentos para os jogadores nestes momentos. Estas referências guiam o processo de treino e a criação de comportamentos individuais, de grupo e coletivos para o ataque e a transição ofensiva. É importante destacar que cada treinador possui sua especificidade na criação destas referências que, contudo, não devem ser opostas ao Modelo de Jogo da Seleção Brasileira.

COM BOLA

Jogar na direção que você" olha – ofensivo

↓

Controlar a bola

↓

Aumentar a velocidade

↓

Ser ativo (participar) e criar superioridade numérica

↓

Quebrar a linha

↓

Ser eficiente no objetivo

↓

MARCAR O GOL

Transição ofensiva

JOGADOR QUE RECUPERA A BOLA
Deve:

- Buscar romper a 1ª linha defensiva
- Obrigar a defesa a reagir de forma desordenada

Um jogador "PROFUNDO"
Deve:

- Do mesmo lado da recuperação buscar verticalidade
- Ir pra frente (quase se "desligando" da jogada)
- Buscar dar profundidade ao nosso ataque
- Este deveria ser o jogador que define o contra-ataque

Um jogador "OPOSTO"

Deve:

- Dar opção "externa"
- Permitir "aumentar" o campo
- Geralmente deve ser um jogador do lado oposto ao da recuperação da bola
- Jogando do lado oposto permitimos a um jogador chegar a ter profundidade

Um jogador "PIVÔ"

Deve:

- Se a recuperação for pela zona central e o que recupera está atrás da sua linha:
- Fazer a função de "falso 9"
- Apoio vertical preparando o "give & go"

Um jogador "GUARDA COSTAS"

Deve:

- Ser opção de "descarga":
  - Ser o apoio vertical
  - Ser o apoio imediato em caso de não poder avançar
- Se transforma nos "olhos" do ataque:
  - Comanda o ataque de trás
  - É ele que indica ao seu companheiro por onde e como convém atacar

SENDO OS OLHOS TAMBÉM

O primeiro jogador a voltar a pressionar para recuperação da bola no caso de perda da posse

O que tem que reiniciar o jogo rápido no caso de que o adversário queira cortar o contra ataque com uma infração. Dessa maneira podemos, rapidamente, continuar com nosso ataque

2.2.4.2 Princípios Operacionais defensivos e de transição ataque-defesa

Os princípios operacionais defensivos e de turnover defensivo (ataque-defesa) dizem respeito à comportamentos para os jogadores nestes momentos. Estas referências macro guiam o processo de treino e a criação de comportamentos individuais, de grupo e coletivos para os diferentes momentos do jogo. É importante destacar que cada treinador possui sua especificidade na criação destas referências que, contudo, não podem ser opostas ao Modelo de Jogo da Seleção Brasileira.

SEM BOLA

Encontrar seu jogador

↓

Proteger o centro

↓

Atrasar a jogada

↓

Criar uma sobrecarga – superioridade numérica

↓

Fechar os espaços e ser ativo

↓

Pressão com o corpo e taco no jogador com bola

↓

RECUPERAR A BOLA

Transição Defensiva - Após a perda da bola

Na transição defensiva, independentemente de onde a bola é perdida, devemos dividir o campo, a partir do local da perda em 4 quadrantes:

1º quadrante: Zona de perda de bola: pressão imediata na bola – pressão de lado e de frente – evitar o passe vertical e lateral

2º quadrante: Marcação mista – Marcação nos jogadores mais próximos da bola e perigosos, e marcação em zona nas demais áreas. Importante proteger a "hotline".

3º quadrante: Reposicionamento – jogadores correndo na diagonal para trás para ajudar a pressão no 1º quadrante (se necessário) e fazer parte da marcação mista no 2º quadrante

4º quadrante: Cobertura – proteger o lado oposto do campo de onde foi perdida a bola (costas da defesa)

2.2.5 Princípios Estruturais

2.2.5.1 Conteúdos Ofensivos

Os princípios estruturais dizem respeito a ocupação do espaço de forma individual, de grupo e coletiva. A organização do espaço visa facilitar o cumprimento das regras de ação para as diferentes fases do jogo.

Ocupação do espaço

Ações para ocupação de espaço e criação de linhas de passe

- **Amplitude**
  Aumento da distância entre jogadores laterais
- **Profundidade**
  Aumento da distância entre jogadores verticais

Progressão ofensiva

Ações de progressão

- **Superioridade**
  Buscar sempre a superioridade numérica
- **Triângulos**
  Sempre ter, pelo menos, duas opções de passe
- **Direita para direita**
  Passe simples, de qualidade na direita do meu companheiro
- **Ofensivo**
  Buscar, sempre, o passe ofensivo
- **Espaço**
  Atacar o espaço com e sem bola
- **Pé esquerdo**
  Atacar o pé esquerdo do adversário

Compactação Ofensiva

Atacar em bloco

- Guarda-costas
  Ter um jogador atrás da bola (5 a 10 metros)
- Linhas “curtas”
  Ter uma distância curta entre as linhas quando ataca.
- Losango defensivo
  Ter um losango, na última linha para prevenção.

Marcar Gol

Aumentar as chances de gol

- **Mentalidade**
  Sempre querer fazer o gol
- **“Área pequena”**
  70% dos gols ocorrem na área de 7 metros do gol
- **Atacar a bola**
  Movimentos de desmarque e perfil adequado
- **Expectativa**
  Estar sempre preparado para um passe ou rebote dentro da área
- **2ª trave**
  “Aumentar o gol” sempre ter alguém na 2ª trave

2.2.5.2 Conteúdos Defensivos

Os princípios estruturais dizem respeito a ocupação do espaço e as ações de forma individual, de grupo e coletiva. Estes comportamentos visam facilitar o cumprimento das regras de ação para as diferentes fases do jogo.

1ª linha de defesa

Atacantes

- **Bloqueios**
  Identificar tipo de saída de bola do adversário
- **Zona**
  Triângulos de pressão com atacantes e meia
- **Tackleback**
  Voltar marcando quando na frente da linha da bola
- **Agressividade**
  Ser agressivo ao pressionar sem passar direto
- **Ficar "grande"**
  Se movimentar enquanto na posição de pressão

Na bola

Jogador com a bola

- **Duelo**
  Pressão direta na bola, manter seu "duelo"
- **Atrasar**
  Diminuir a velocidade do adversário

Cobertura defensiva

Ações apoio defensivo

- **Fechar o meio**
  Não deixar “ganhar” o centro do campo
- **Dobra**
  Multiplicação da marcação

Área

Defesa de área

- **Fora**
  Defender fora da área, sempre que possível
- **Proteger os pés**
  Dentro da área proteger os pés

Sessão 3 – Métodos de Treino

Os métodos utilizados nos treinamentos das seleções de hóquei estão relacionados a uma organização estrutural de conteúdos fundamentais para o processo geral de evolução da modalidade e do atleta. Por este motivo as atividades realizadas devem buscar o cumprimento dos objetivos traçados em cada setor da seleção, alavancando as habilidades técnicas, físicas e cognitivas para o desenvolvimento individual e coletivo. Os métodos são:

Treino Sistêmico

Sessão de treino que não separa as vertentes do jogo, pois mantém o jogo como essência da sua aplicação, tendo todas as vertentes se relacionando no treinamento.

Treino Integrado

É a junção na mesma atividade de treino, de duas ou mais vertentes da modalidade com o objetivo de aperfeiçoá-las simultaneamente. Nesse treino o desenvolvimento físico é atrelado a outras vertentes.

Treino Analítico

Divide em vertentes e preconiza o treinamento de cada uma delas separadamente.

Sessão 4 – Preparação Física de Alto Rendimento

A preparação física dos atletas é um dos pilares que determinam se um jogador terá ou não sucesso. Tal preparação é adquirida mediante o emprego dos meios de treinamento durante as sessões de hóquei sobre grama de forma natural e controlada. Além disso, a preparação física organiza-se por meio de programas de condicionamento e treinamento físicos inseridos dentro de um plano pré-estabelecido da Comissão Técnica.

A preparação física de um atleta deve ser orientada para os objetivos e atividades próprias de seus objetivos, especificidade e desenvolvimento.

Categoria	Semanas no Ano	Ano de Treino	Treinos por Semana	Horas por Treino	Horas por Semana	Sessões no Ano	Horas no Ano
Sub12/11/10	44	3	2	1,5	3	88	396
Sub15/14/13	44	3	4	1,5	6	176	792
Sub18/17/16	44	3	4	2	8	176	1056
Sub21/20/19	44	3	5	2	10	2020	1320
Tabela Processo de Formação						Total de Horas	3564

4.1 Fundamentos da Preparação Física

Objetivos

O conceito de preparação física específica e´ um componente do treinamento, cujo objetivo básico é o desenvolvimento e melhoria das capacidades físicas e motoras que influenciam diretamente no desempenho do atleta durante um jogo. Ou seja, são quase todas as atividades realizadas durante um treino ou um jogo. Em uma preparação física de alto rendimento deve-se antes de tudo planejar, periodizar e avaliar.

Individualidade Biológica

A diferenciação da capacidade física de cada atleta deve ser respeitada quando da execução da PFHG, para obtenção de adaptações fisiológicas adequadas e para evitar danos à saúde do atleta.

Sobrecarga

É a aplicação coerente da carga da PFHG, de modo que haja uma progressão controlada e metódica. Segundo o princípio da sobrecarga, após a adaptação a um esforço (carga),

o próximo esforço deve ser mais intenso ou de maior duração que o anterior, para que atinja a faixa de adaptação.

Continuidade

Para que os efeitos da Preparação Física sejam alcançados, o treinamento deve ser contínuo pelo período programado pela Comissão Técnica.

Capacidades Físicas

Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. É através das capacidades físicas que se consegue executarem as ações motoras, desde as mais simples até às mais complexas. O fato de ser mais veloz mais flexível ou mais forte tem uma origem hereditária, transmissível de pais para filhos, mas também tem a ver com a forma como são desenvolvido/treinado as referidas capacidades ao longo dos anos.

Dentro das capacidades físicas são trabalhados os seguintes atributos:

- **Aeróbico** - Referente ao potencial do corpo em transformar oxigênio em energia. Processo que está associado à capacidade de um indivíduo suportar atividades cada vez mais intensas;

- **Anaeróbico** - Intensidade elevada e durante um curto período de tempo, ou seja, através dos sistemas alático e glicolítico, e se refere principalmente à capacidade recuperativa do sistema;

- **Força Muscular** - Capacidade de um músculo ou grupamentos musculares de se contraírem, superando as resistências que lhe forem opostas. Potencialidade dos músculos em suportar peso e se adaptar à sobrecarga. Um dos principais benefícios desse tipo de treino é o aumento de massa muscular.

- **Potência Muscular** - Capacidade de superar uma resistência à máxima velocidade ou em tempo mínimo, combinando esforço com velocidade e coordenação dos movimentos.

- **Velocidade** - Capacidade de contrair rapidamente os músculos, reagir diante dos estímulos, movimentar-se em um tempo mínimo. É a qualidade que permite ao indivíduo realizar uma ação no menor tempo possível.

- **Cognitivo** - É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações neurais e musculares e com o propósito de assumir uma consciência corporal adequada;

- **Flexibilidade** - Disponibilidade dos músculos e articulações em movimentar e flexionar o corpo em boa amplitude. Adquire-se de forma metódica, racional e sistemática por um condicionamento adequado;

- **Físico** - Conjunto de componentes que formam a estrutura corporal e sua habilidade de realizar movimentos. Capacidade de trabalho, funcional para executar as tarefas específicas que requerem esforço muscular, considerado o envolvimento individual, as tarefas a serem executadas, a qualidade e intensidade do esforço.

4.2 Avalições e Testes Físicos

Avaliação Física

Antes do início de qualquer programa de exercício físico é de fundamental importância a realização de avaliação física para um instrumento de triagem para o planejamento à prática do treinamento físico.

Nesse contexto, a avaliação física é um procedimento fundamental para diagnosticar condições do atleta e do grupo que está sob responsabilidade e orientação dos treinadores. A avaliação deve reunir elementos para fundamentar a decisão sobre as variáveis da prescrição do exercício (tipo de atividade, volume, intensidade, recuperação e duração) e demais procedimentos a serem adotados.

A avaliação física deve ser eficiente e sistemática, sendo fundamental a avaliação da **composição corporal** e **antropométrica**. Portanto, independentemente do nível de aptidão física do atleta, deverá ser realizada por um profissional capacitado e eticamente balizado em relação aos protocolos de testes da Seleção Brasileira de Hóquei sobre Grama.

Mensuração da Composição Corporal

As técnicas de medida da composição corporal podem ser classificadas de acordo com o interesse de sua aplicação, de acordo com a avaliação da composição corporal ela tem grande importância para avaliação dos atletas, devido à associação da gordura corporal com diversas alterações metabólicas.

Diversos fatores podem modificar ou produzir efeito sobre a composição corporal, como a idade, sexo, etnia, consumo alimentar, medicações, doenças metabólicas, atividade física entre outras. A principal diferença entre os sexos está na maior quantidade de massa muscular em homens e maior percentual de gordura em mulheres. A idade é outro fator importante para alteração da composição corporal, quanto maior a idade menor a quantidade de massa óssea e massa magra e maior a quantidade de gordura, principalmente, intra-abdominal. O exercício pode alterar a composição corporal, aumentando a massa magra e diminuindo a massa gorda, sendo esse efeito diretamente proporcional à intensidade aplicada.

Existem, na literatura, mais de 100 equações que utilizam as medidas de dobras cutâneas e outras medidas antropométricas, para determinação da composição corporal. Portanto, a validade e acurácia dessas equações precisam ser cuidadosamente avaliadas no momento da sua execução. Selecionamos o método e a equação mais adequados para a Seleção Brasileira de Hóquei sobre Grama.

Protocolo definido Dobras Cutâneas:

Equipe Masculina: Protocolo utilizado do autor Michael Yuhasz- A principal escolha por este método foi por ele ser projetado para atletas e indivíduos extremamente aptos fisicamente. O método Yuhasz exige que várias medições de paquímetro de gordura corporal sejam adquiridas a partir de pontos específicos no corpo de um sujeito de teste

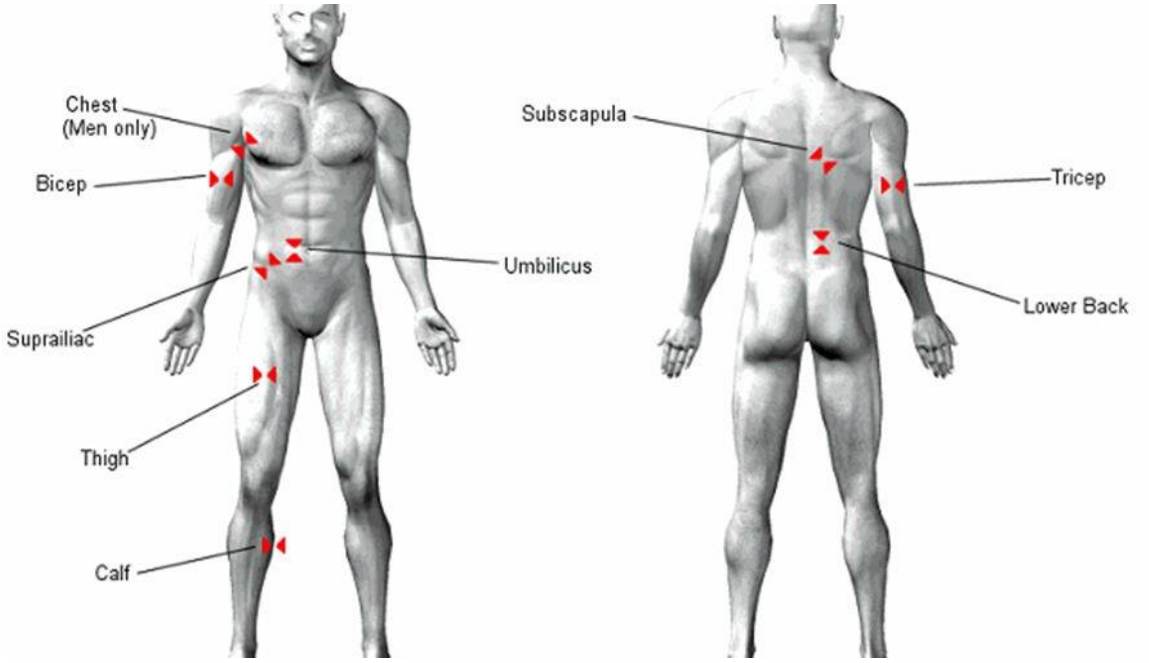
e processadas por meio de uma fórmula um tanto complexa para estimar os percentuais de gordura corporal.

Protocolo Yuhasz: 6 Dobras cutâneas (DC): Subescapular, tríceps; coxa; supra-ilíaca; abdome-umbilical e peitoral (S6=somatória de todas)
Masculino: G%= (S6= somatória de todas dobras) x 0,097 + 3,641
Feminino: G%= (S6= somatória de todas dobras) x 0,143+4,56

Equipe Feminina:Protocolo dos autores, Jackson e Pollock para 7 Dobras - - A principal escolha por este método foi por ele ser validado e amplamente utilizado por avaliadores e pesquisadores para avaliar a gordura corporal de mulheres saudáveis e atletas, sendo assim, é possível acompanhar de perto a mudança de composição corporal, com a redução de gordura e aumento massa muscular.

Protocolo Jackson e Pollock (DC):
Feminino Jackson e Pollock G%= = 1,0970 - [0,00046971 (X1) + 0,00000056 $(X1)^2$] - [0,00012828 (X3)]
Onde: X1 = soma das 7 dobras (tórax, axilar média, tríceps, subescapular, abdominal, supra-ilíaca e coxa) X2 = soma das 3 dobras (tríceps, supra-ilíaca e coxa) X3 = idade em anos

Pontos de Aferição das Dobras Cutâneas



Testes Físicos

Avaliar por meios e testes físicos o nível físico presentes em cada atleta é de fundamental importância para que a Comissão Técnica tenha vantagem sobre uma relação para o planejamento dos treinos.

É de fundamental importância que os treinadores realizarem testes físicos, para saber a necessidade do programa de treinamento para melhorias do atleta.

Os testes físicos sendo feitos de forma isolada ou compondo uma bateria de testes, permite a composição de dados normativos, que podem ser utilizados de diferentes formas para o trabalho de alto rendimento, além da questão da detecção de talentos.

Os principais objetivos são mensurar e detectar o estágio de condicionamento do atleta e suas capacidades físicas, além de aptidões fisiológicas, e descobrir a ocorrência de alguma deficiência física existente. Para isso, são realizados diferentes testes.

Procurou-se neste protocolo definir alguns testes para o Hóquei sobre Grama, assim como sua empregabilidade e necessidade. Para BRAVO (2004) e PAVANELLI (2004) os testes devem se aproximar ao máximo das características do jogo. Os gestos esportivos devem ser reproduzidos durante a realização dos testes.

Testes Físicos da CBHG

A aplicação dos testes é um procedimento de extrema importância, pois equipara os atletas avaliados de uma maneira justa e fidedigna. Os testes físicos realizados juntamente com os objetivos que devemos alcançar nos atletas de Hóquei sobre a Grama da CBHG são:

TESTES FÍSICOS	OBJETIVOS
Salto Horizontal	Potência de Membros Inferiores
Yo-Yo Intermitente Recovery Level 2	Consumo de Oxigénio (VO2 Máx)
Illinois Agility Test (IAT)	Agilidade
RSA test	Capacidade Anaeróbia
25 YSR	Mensurar o Limiar Anaeróbio
1K Field Hockey Test - 1K FHT	Manutenção de Velocidade

APLICAÇÃO DOS TESTES

A aplicação dos testes é um procedimento de extrema importância pois equipara os atletas avaliados de uma maneira justa e fidedigna.

1.Salto Horizontal

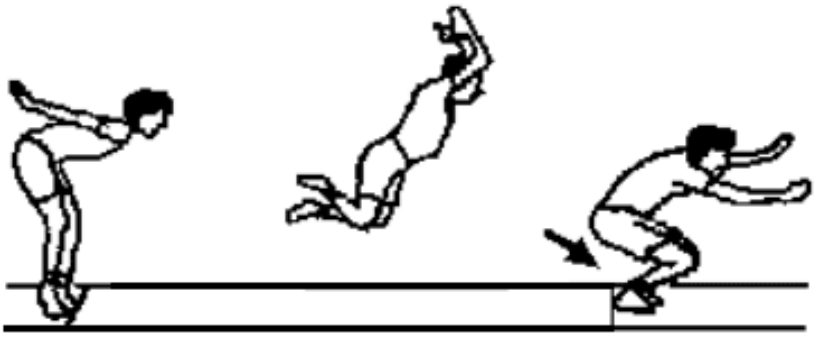
Objetivos: Potência de Membros Inferiores

Material necessário: Cones e Fita Métrica

Protocolo: Demarcar área onde será salto no campo de grama sintética. Obrigatoriamente o teste deverá ser realizado na grama sintética.

Execução: O atleta encontra-se em pé, junto à linha de salto, após um balanço dos braços e flexão dos joelhos, quadril para atrás e do tronco flexionado, executa um salto com os pés juntos procurando saltar o mais longe possível (FIGURA 1.1). São permitidas 2 tentativas, considerando-se a melhor. A medição da distância é feita até o início do calcanhar, ou seja, parte de trás final do pé (FIGURA 1.1). O atleta tem que cair com o corpo para frente e os braços e as mãos devem estar ao lodo do corpo no final do salto (FIGURA 1.1), não pode botar as mãos no chão no final da aterrissagem do salto.

FIGURA 1.1:



2. Yo-Yo Intermitente Recovery Level 2

Objetivos: Consumo de Oxigénio (VO2 Máx)

Material necessário: Cones; Amplificador Caixa de Som; Áudio do teste.

Protocolo: YoYo Test é para avaliar a resistência aeróbia e VO2máx, Potências. É realizado em uma distância de 20 metros demarcado com cones (FIGURA 2.1). Os atletas executam um esforço de intensidade progressiva e o resultado do teste é a distância total percorrida. A intensidade dos sprints é controlada através de um comando de Bip emitido pelo áudio do teste. Obrigatoriamente o teste deverá ser realizado na grama sintética.

Execução: Demarcar duas linhas com a distância de 20 metros entre elas e uma área de escape de 5 metros (FIGURA 2.1/ FIGURA 2.2), com os cones de marcação separados na linha entre eles por 2 metros (FIGURA 2.2/FIGURA 2.3). Iniciar com o atleta no comando do áudio/Bip. O atleta deve chegar ao cone oposto exatamente no som do áudio/Bip emitido, e toca um pé na linha dos cones (FIGURA 2.4) e volta a linha inicial com o escape (FIGURA 2.2).

Classificação Yo-Yo Intermitente Recovery Level 2:

O resultado é determinado pela distância percorrida pelo atleta durante o teste e, posteriormente, transformado num cálculo de Consumo de Oxigênio (VO2).

Fórmula Yo-Yo IR2 teste: VO2max (ml / min / kg) = IR2 distância (m) x 0,0136 + 45,3

FIGURA 2.1:

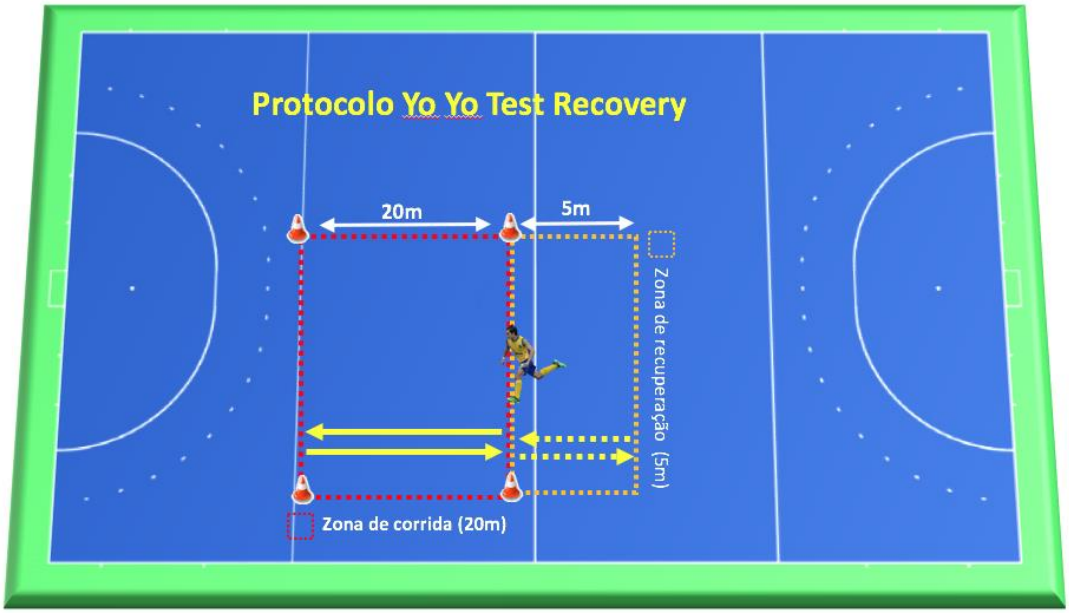


FIGURA 2.2:

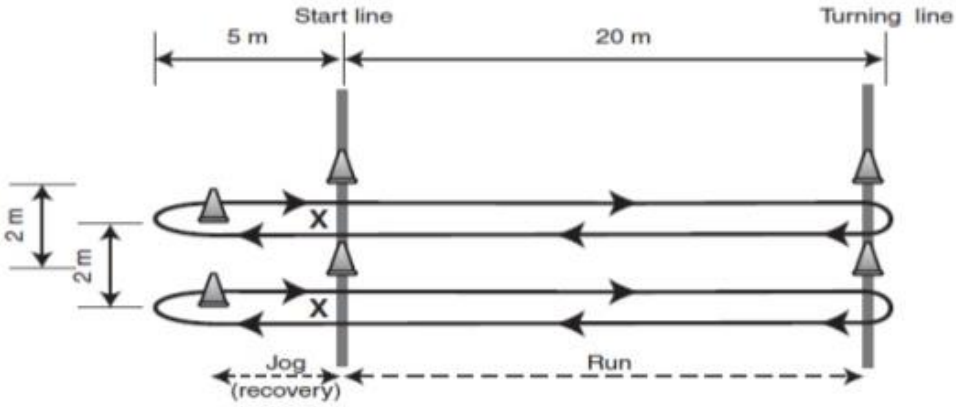


FIGURA 2.3:

FIGURA 2.4:

3. Illinois Agility Test (IAT)

Objetivos: Agilidade, fundamental importância para que um atleta tenha vantagem sobre o adversário.

Material necessário: Cones e Cronômetro.

Protocolo: IAT é um teste comumente usado de agilidade no esporte. Fazer o teste em séries sem o taco e também séries com o uso do taco segurando com as duas mãos na posição de jogo de hóquei sobre grama. Fazer 2 (duas) séries (vezes) sem o taco e 2 (duas) séries (vezes) com o taco nas duas mãos. Marcar os dois tempos de cada e separar o melhor tempo, vale o melhor tempo. O tempo de descanso entre as duas séries é de

2 minutos e o tempo de descano para fazer a outra série com o taco é de 5 minutos. Começar fazendo a série sem o taco, depois faz a série com o taco nas duas mãos. Obrigatoriamente o teste deverá ser realizado na grama sintética.

Execução: Demarcar os cones como na (FIGURA 3.1/FIGURA 3.2). O atleta começa o teste deitado em Decúbito Ventral ("barriga pra baixo") (FIGURA 3.3), então se levanta e faz o sprint 10 metros e dá a volta por fora do cone, o atleta então volta em máxima velocidade faz a sinuosa nos cones e retorna novamente fazendo a sinuosa através dos cones como na (FIGURA 3.2). O teste termina com outro sprint de 10m e retorno (FIGURA 3.2). O teste com o taco, o atleta segura com as duas mãos o taco e faz o mesmo percurso. Quando o atleta estiver com o taco, também começar deitado em Decúbito Ventral com as duas mãos no taco na porção/parte do Peitoral maior (o(a) atleta escolhe qual o lugar de apoio do taco desde que esteja na área do Peitoral maior como na FIGURA 3.4), valendo a mesma indicação pro masculino e feminino (FIGURA 3.4).

FIGURA 3.1:

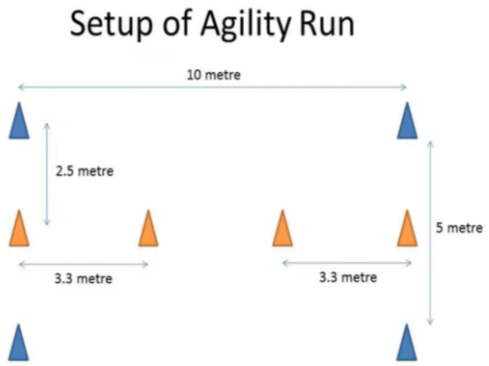


FIGURA 3.2:

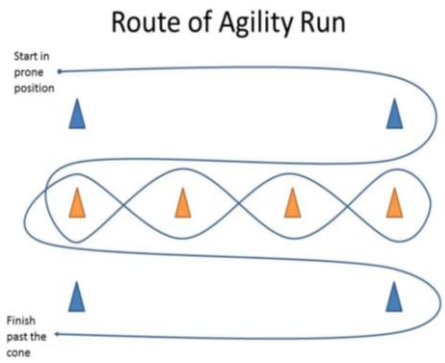


FIGURA 3.3:

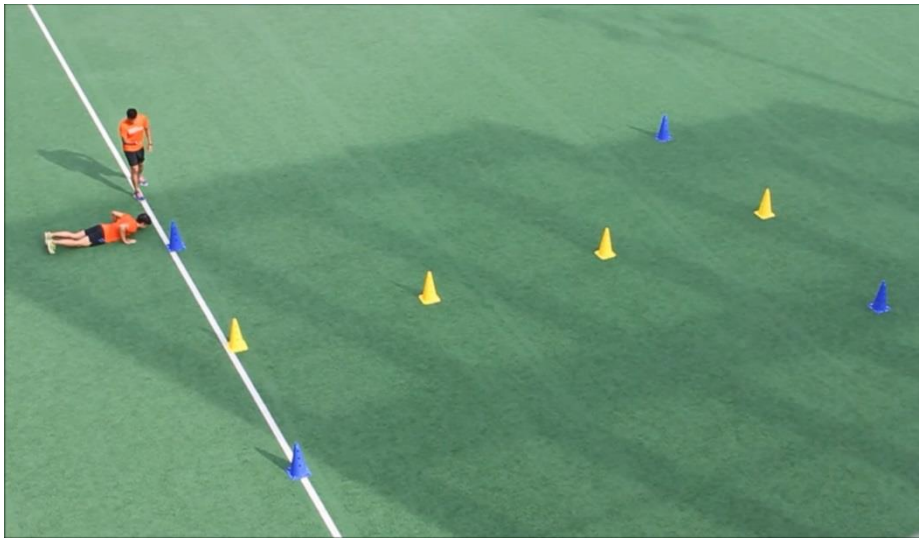
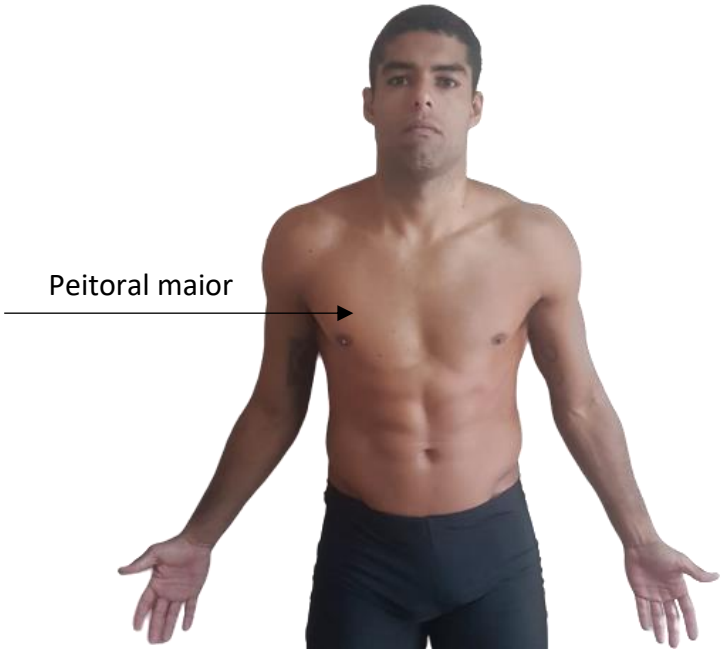


FIGURA 3.4:



4. RSA Test

Objetivos: Capacidade Anaeróbia.

Material necessário: Cones e Cronômetro.

Protocolo: Teste para avaliar a capacidade anaeróbia que é um componente essencial para o Hóquei sobre grama, pois em determinados momentos da partida, há certa exigência de um esforço máximo numa alta intensidade instantaneamente. É um teste de campo, desenvolvido pela confiabilidade de um teste de sprint repetido, projetado

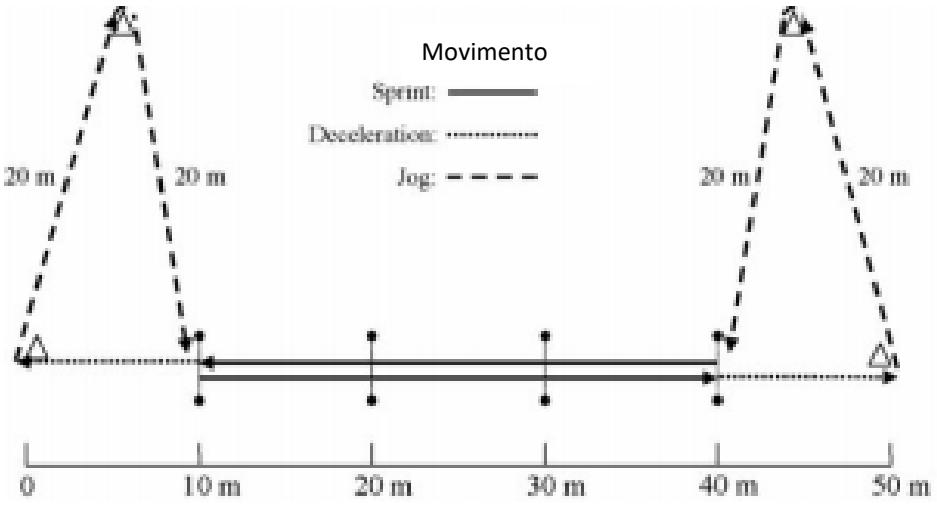
especificamente para o hóquei em campo, pois se baseava diretamente no Tempo. Obrigatoriamente o teste deverá ser realizado na grama sintética.

Execução: Demarcar (como na imagem) os cones em uma distância separada de 30 metros, e demarcar uma área de recuo para recuperação ativa com 10 metros em cada lado e com mais 2 (duas) distâncias de 20 metros de "escape" (FIGURA 4.1). O teste consiste em 6 sprint de 30 metros de, recuperando 25 segundos, com uma recuperação ativa no masculino e no feminino uma recuperação ativa de 30 segundos.

Classificação RSA Test:

Ver a perda de velocidade entre os Sprints. Podemos ter dados importantes como potência pico, potência media, e % de perda de velocidade.

FIGURA 4.1:



Fórmula de Decréscimo RSA: [(Tempo Total dos Sprints/Melhor Tempo de Sprint x 6) x 100] - 100

5. 25 YSR – 25 Yards Stick Run

Sprint com o taco de 182,4m (4x45,6m)

Objetivos: Importante teste para mensurar o Limiar Anaeróbio utilizado de maneira prática. O Limiar Anaeróbio é um ponto (limite), de divisão entre metabolismo essencialmente aeróbio e metabolismo essencialmente anaeróbio. O limiar Anaeróbio

indica até que ponto o sistema oxidativo está sendo suficiente para gerar energia para a atividade física.

Material necessário: Cones e Cronômetro

Protocolo: Realizar 4 (quatro) Séries de Sprints de 182,4 metros (4x45,6m)**,** com uma recuperação entre eles de (1:1), ou seja, o tempo de recuperação é o mesmo do resultado do sprint. Obrigatoriamente o teste deverá ser realizado na grama sintética.

Execução: Demarcar os cones em uma distância separada de 45,6m (FIGURA 5.1). Começa o sprint com o taco na mão direita, deu o início, chega até o cone oposto demarcado a 45,6m, pisa na marcação e volta agora com as duas mãos no taco, chegando na ponto inicial do teste, pisa na linha do cone de marcação e volta com o taco na mão direita continuando o sprint até o cone oposto, chegando novamente a marcação oposta, pisa, troca as mãos no taco e volta com as duas mãos no taco até completar o teste chegando na linha inicial. (Ida com uma mão no taco, volta com as duas mãos sempre)

Classificação: Por Sprint: Tempo referência de 28 segundos (23,5Km/h)

FIGURA 5.1:

FIGURA 5.2

6. 1K Field Hockey Test

Sprint de 1005,4m sem o taco 11- São 11 (onze) vezes/passagens de 91,4m no comprimento longo do campo de hóquei sobre grama (91,4m)

Objetivos:. Manutenção de Velocidade

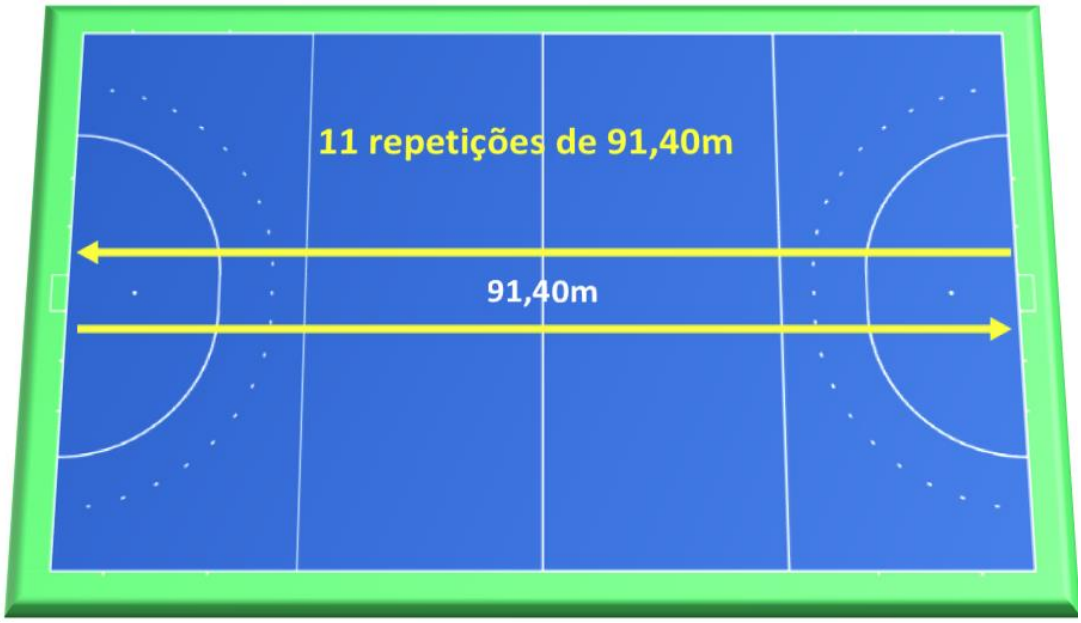
Material necessário: Cones e Cronômetro

Protocolo: Demarcar a distância correta de 91,4m (FIGURA 6.1). Realizar o teste com os atletas separados entre eles com uma distância de 2 metros. Obrigatoriamente o teste deverá ser realizado na grama sintética.

Execução: Inicia na linha de fundo do campo de hóquei, no sinal do treinador realizar o sprint em sentido a outra linha de fundo ou marcação oposta, chegando a linha de fundo ou marcação oposta pisa com um pé e volta continuando o sprint. A cada ida a linha de fundo ou marcação contar 1 (uma) volta/passagem. São 11 (onze) vezes 91,4m.

Classificação: Tempo Referência de 3 minutos e 20 segundos (18,1 Km/h)

FIGURA 6.1:



Parâmetros das avaliações físicas

Parâmetros para fazer parte do grupo

Avaliação	Feminino			Masculino		
	Adulto	Sub. 21	Sub. 18	Adulto	Sub. 21	Sub. 18
% Gordura	18,0	19,0	21,0	14,0	15,0	16,0
RSA (segundos)	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2
1 kFHT (minutos)	03:57	04:07	04:17	03:37	03:46	04:00
YYIRT (nível)	19,2	19,1	18,3	20,4	20,3	20,2
25YSR (segundos)	33,0	34,5	36,0	30,0	31,3	32,7
Salto Hor. (metros)	1,8	1,76	1,72	2,0	1,92	1,88
IAT (segundos)	18,2	19,0	19,8	16,3	17,0	17,8

Parâmetros ideais

Avaliação	Feminino			Masculino		
	Adulto	Sub. 21	Sub. 18	Adulto	Sub. 21	Sub. 18
% Gordura	16,0	17,0	18,0	12,0	13,0	14,0
RSA (segundos)	4,8	5,0	5,2	4,4	4,6	4,8
1 kFHT (minutos)	03:38	03:47	03:57	03:20	03:28	03:37
YYIRT (nível)	19,4	19,3	19,2	20,6	20,5	20,4
25YSR (segundos)	30,5	31,5	33,0	28,0	29,0	30,0
Salto Hor. (metros)	2,0	1,9	1,8	2,2	2,1	2,0
IAT (segundos)	17,0	17,6	18,2	15,2	15,7	16,3

4.3 Planejamento e Condução da Preparação Física

O planejamento do alto rendimento tem por objetivo precípuo, a melhoria do desempenho físico-esportivo através da aplicação de um processo organizado e sistemático composto por exercícios físicos.

O planejamento da preparação física deve ser organizado para que a Comissão Técnica consiga observar a evolução de cada atleta. O ideal é que o preparador físico coloque em uma planilha todos os dados de desempenho dos atletas. Normalmente, o planejamento passa por três importantes períodos: a preparação, a competição e a recuperação. O treino físico deve considerar esses períodos e desenvolver, todas as capacidades físicas.

Vale ressaltar que durante os treinos específicos para as habilidades que devem ser desenvolvidas no hóquei e considerar o trabalho realizado com bola.

Cabe na prática o preparador físico ter o conhecimento associado à avaliação do treinamento, ao controle da carga de treinamento, aos modelos de organização da carga de treinamento e ao desenvolvimento e otimizar a parte física do atleta.

4.3.1 Volume e intensidade

A intensidade está relacionada a um conjunto de variáveis, esforço, velocidade de execução, amplitude do movimento e principalmente tempo da recuperação. O Volume é mensurado pela quantidade de exercício realizado por treino, ou seja, o treino deve ser planejado de forma em que se houver uma grande quantidade de exercícios a intensidade será baixa e treinos com poucos exercícios a intensidade deverá ser alta.

Volume x Intensidade			
Volume	Distancia	Cargas	Intensidade
	Tempo	Intervalos	
	Repetições	Velocidade	

Periodização

Periodização em Blocos

Como o próprio nome já diz a Periodização em Blocos permite que os atletas possam atingir múltiplos "peaks" ao longo de uma temporada. Para que isso aconteça, a organização das cargas de treinamento deve ser baseada em três conceitos:

Programação

Determinação da estratégia de estruturação do que deve ser treinando e o processo como o treinamento irá ocorrer.

Organização

Realização prática do programa, considerando-se as condições reais e as possibilidades concretas do atleta.

Controle

Critérios estabelecidos previamente com o objetivo de informar periodicamente o nível de adaptação apresentado pelo atleta.

Os modelos contemporâneos da sistematização adotados pela CBHG, são:

1- Individualidade das cargas de treinamento pela capacidade individual

2- Concentração das cargas de treinamento da mesma orientação em períodos de curta duração

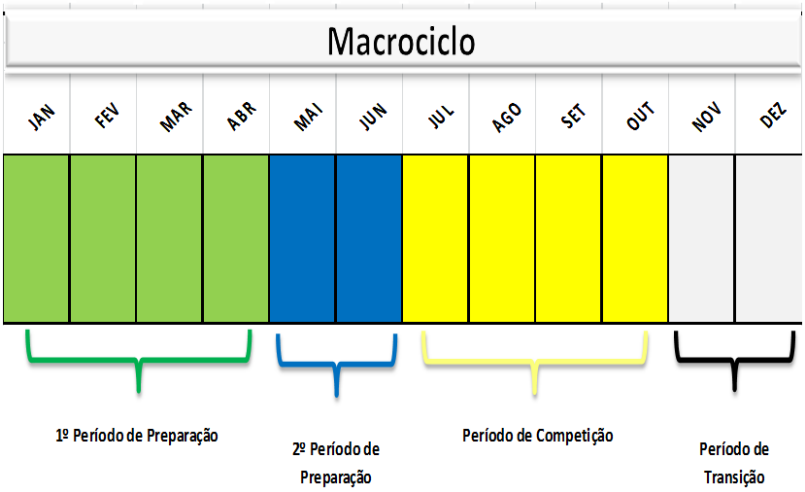
3- Desenvolvimento consecutivo de capacidades, utilizando o efeito residual de cargas trabalhadas anteriormente.

4- Ênfase no trabalho específico de treinamento. As adaptações necessárias para a prática de alto rendimento com a realização na prática de cargas especiais

Fases da Periodização

Macrociclo

Normalmente tem uma duração de seis meses a um ano, engloba vários Mesociclos e Microciclos, objetivando a melhoria dos fatores que condicionam um atleta ou uma equipa para atingir o pico de forma nas competições.



Mesociclo

Engloba um determinado número de microciclos, normalmente dividido em meses, mas pode durar entre três semanas até quatro meses organizados para atingir um objetivo.

Mesociclo	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sabado	domingo
MANHA	75% / 80%	60% / 65%	35% / 40%	75% / 80%	JOGO	35% / 40%	FOLGA
TARDE	60% / 65%	35% / 40%	75% / 80%	35% / 40%	FOLGA	60% / 65%	JOGO

Microciclo

É um conjunto de sessões de treino repartidas, é o diário, normalmente com duração de uma semana.

Microciclo	Período / Treino	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sabado	domingo
MANHA	1ºatividade	60%	80%	40%	80%	JOGO	40%	FOLGA
	2ºatividade	80%	80%	40%	80%		25%	
	3ºatividade	80%	40%	40%	80%		40%	
	4ºatividade	80%	60%	25%	60%		40%	
TARDE	1ºatividade	40%	25%	80%	40%	FOLGA	60%	JOGO
	2ºatividade	60%	40%	60%	40%		80%	
	3ºatividade	80%	40%	80%	25%		80%	
	4ºatividade	80%	40%	80%	40%		40%	

4.4 Sessão de Treinamento

A sessão de treinamento físico caracteriza-se pelo período durante o qual o realiza um conjunto de atividades físicas, incluindo o aquecimento, a atividade principal e a volta à calma, visando à melhoria do desenvolvimento da condição física.

Deve existir uma sobrecarga de exercício específica e repetida. A sobrecarga adequada à determinada o atleta pode ser obtido por combinações variadas de intensidade, duração, frequência e modo de treinamento físico. Além disso, torna-se de fundamental importância levar em consideração a especificidade do treinamento, ou seja, realizar o exercício específico para o hóquei sobre grama.

Sessão de treino			
Terça Feira	**Tipo**	**Exercício**	**Trabalhado**
1ª Atividade	Físico	Carrinho de Mão - Carregando o companheiro	Resistência Aeróbica
2ª Atividade	Físico	Tiro de 400 m - 25min com intervalo passivo	Resistência Anaeróbica Lática
3ª Atividade	Tático	Posicionamento com pressing	Entendimento dos quesitos
4ª Atividade	Ténico	Drible com Finzalização	Técnica Especifica por posição

Sessão 5 - Saúde do Atleta

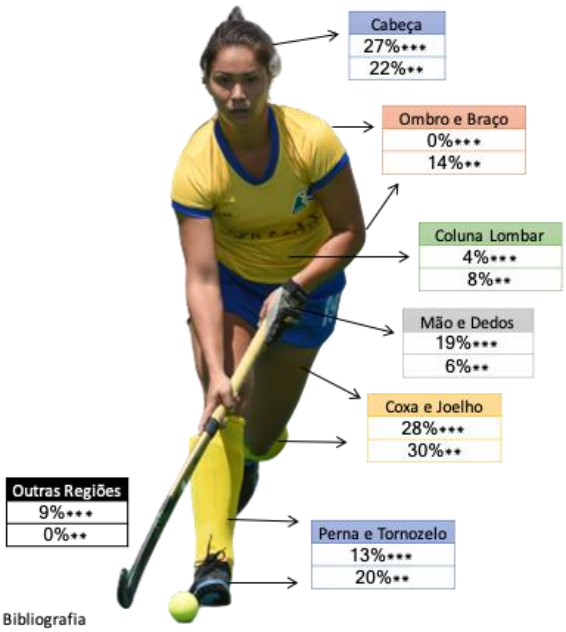
5.1 Epidemiologia e Perfil de Lesões Esportivas

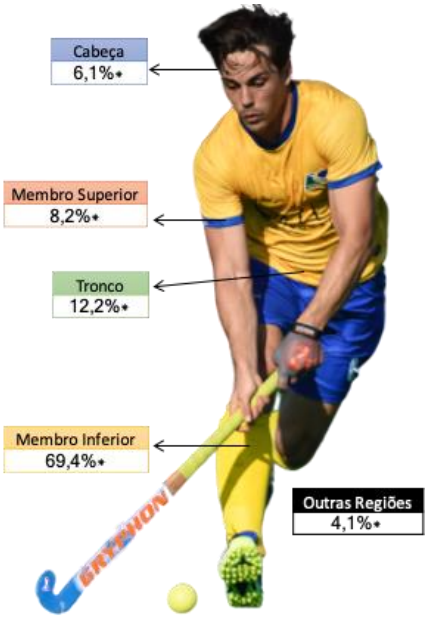
Localização corporal de lesões

Por toda característica e dinâmica de jogo, o hóquei sobre grama é uma modalidade esportiva com que está associada a um alto risco de lesões, principalmente entorses, distensões musculares, fraturas e contusões. O membro inferior é a área mais comum de lesão, com entorses de tornozelo representando o tipo de lesão mais comum, seguido por lesões no joelho. A segunda área mais comum de lesão no hóquei em campo é o membro superior, especificamente a mão. Fraturas nos dedos são uma lesão comum nas mãos no hóquei em campo. Além disso, sabe-se que aproximadamente 22% dos jogadores de hóquei em campo sofreram pelo menos uma lesão no rosto ou nos dentes. Os jogadores de elite são mais propensos a relatar essas lesões em aproximadamente 45% em comparação com os jogadores juniores, em aproximadamente 13%. Lesões e hematomas na cabeça e no rosto ocorrem com frequência, enquanto lesões mais graves, como lesões oculares, dentais e concussões, são menos frequentes.

Estudos científicos identificaram que os fatores de risco intrínsecos e extrínsecos contribuem para ocorrência de lesões nos atletas de hóquei. Atletas jovens do sexo masculino apresentaram maior prevalência das lesões. Os atletas masculinos se lesionam 1,7 vezes mais que as mulheres, tipo de gramado; a atuação arbitrária. Tentativa de ganhar a posse da bola (contato com o gramado, o bastão, a bola), demonstram grande influência nesse aspecto.

De acordo com a severidade e a frequência das lesões, os estudos mostraram que as lesões mais catastróficas como a concussão ocorrem em evento excepcional, são mais raras ; As lesão oculares muito serias, tem baixa frequência; Já fraturas e rupturas apresentam uma frequência media, seguidas de contusões e tensão muscular e as mais comuns são as entorses e as quedas porém não apresentam impacto significativo para o atleta.





Bibliografia
*Lindgren and Maguire, 1985
**Junge et al., 2006)
***Theilen, 2015

Lesões por região do campo

Área	Linha dos 23 m	Meio do campo
51%	32%	17%

Lesões por por posição

Posição	% de Lesão
	19,5%
	23,6%
	27,6%
	22,4%

Matriz de risco de lesões

GRAVIDADE					
Castastrófica	Concusão				
Muito Grave		Lesão ocular	Fratura		
Grave			Ruptura muscular		
Média				Estiramento	Entrose
Leve				Contusão	Mialgia
Irrelevante					Ferida na pele
	Rara	**Baixa**	**Média**	**Alta**	**Habitual**

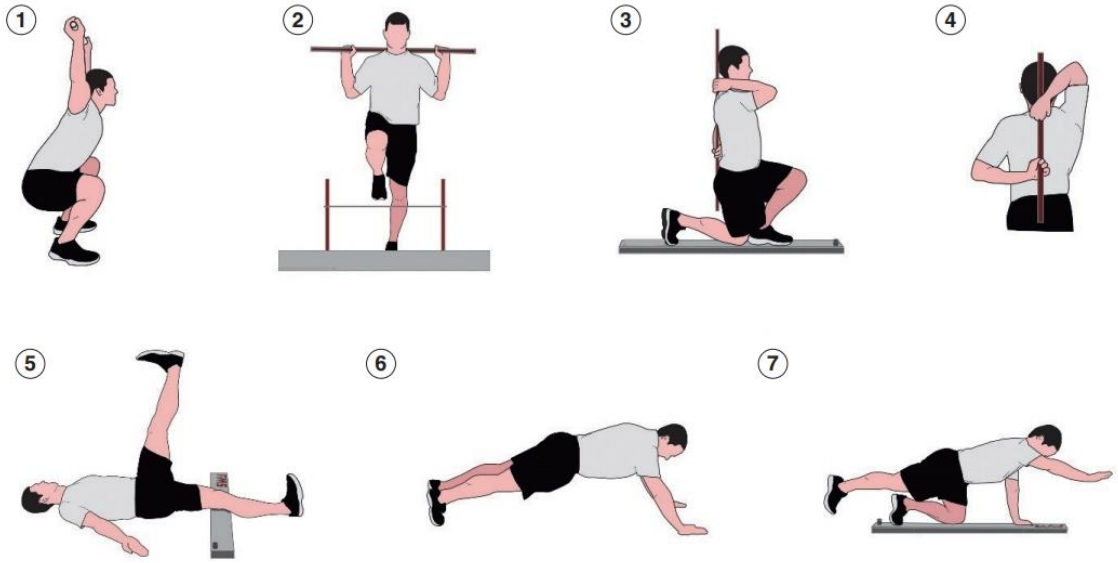
FREQUÊNCIA

5.2 Monitoramento da saúde do atleta

5.3 Avaliação Funcional do Atleta

Avaliação funcional do atleta e risco de lesão são avaliados pelo o *functional moviment Screen* (FMS). O FMS é uma bateria de teste utilizada para a avaliação do movimento funcional visando a identificação de déficits neuromusculares que possam vir a ocasionar lesões. Quando utilizado durante a pré-temporada o FMS torna capaz a criação de métodos preventivos mais eficazes pois os seus resultados viabilizam um maior conhecimento sobre um atleta específico, transformando a prevenção antes generalizada em uma prevenção individual.

O FMS é composto por 7 testes: agachamento profundo (1), passo por cima de obstáculo (2), avanço em linha (3), mobilidade de ombro(4), elevação de perna estendida (5), estabilidade de tronco (6), estabilidade de rotação (7), conforme figura abaixo, cada um destes testes possui uma classificação de 0 a 3, gerando uma pontuação final de no máximo 21 pontos, na qual a pontuação igual ou abaixo de 14 pontos é considerado maior risco de lesão.



5.4 Programa de Prevenção de Lesões Esportivas

A fim de aprimorar as demandas físicas atléticas e prevenção de lesões esportivas, foi criado O HIP – 6S pela comissão técnica da seleção masculina de hóquei sobre grama com contribuição dos atletas. Esse é um programa de prevenção de lesões destinado a jogadores do hóquei sobre grama de diferentes níveis.

5.5 Atividades e Procedimentos em treinamentos e competições

5.5.1 Recovery

Com objetivo de acelerar o processo de recuperação, maximizar desempenho, minimizar o surgimento de lesões e principalmente reestabelecer a performance para os próximos treinos e eventos esportivos, foi implementado protocolo de recovery no hóquei sobre grama. Estes recursos se tornam importantes no processo de encurtar o tempo de recuperação entre os treinos e competições, aliviando a fadiga, facilitando a troca de sangue oxigenado para os músculos e promovendo a melhor circulação, uma vez que o fluxo de sangue acaba sendo restringido devido ao edema dos tecidos e ao processo inflamatório muscular gerados pelo exercício físico. As sessões são realizadas de forma individualizada ou coletivas, com técnicas diferentes de acordo com as necessidades dos atletas e procedimentos operacionais do treino e competição.

5.5.2 Atividades de Recuperação

As técnicas de recovery utilizadas nos atletas das seleções de hóquei sobre grama são: imersão na água gelada (Crioimersão), hidroterapia e liberação miofascial auto aplicada. O protocolo de imersão na água gelada é realizado com 30 minutos após a atividade desportiva, com imersão corporal completa numa piscina ou banheira com água entre 10 a 12°C, com tempos de imersão de 10 a 15 minutos, sendo realizado a cada quatro sessões de treinos ou afinal de cada partida oficial. Atletas com lesões ou feridas de pele ficam contraindicados para realização da prática.

Ao final de cada sessão de treino, são realizadas atividades de recovery com utilização de hidroterapia e liberação miofascial auto aplicada, com no máximo duas horas de intervalo entre o final do treino e início do protocolo de recovery. O protocolo de hidroterapia inclui atividades com baixa intensidade, cerca de 50% da frequência cardíaca máxima, incluindo atividades aquáticas de mudança de direção, mobilidade articular e flexibilidade, no total cada atleta é submetido 20 minutos de exposição

contínua. Atletas com lesões ou feridas de pele ficam contraindicados para realização da prática.

O protocolo de liberação miofascial auto aplicada é uma técnica de massagem profunda aplicada por meio pressão em regiões corporais com maiores sobrecargas físicas (região da planta do pé, posterior de pernas e coxas e região lombar), a pressão é realizada por meio de rolo de liberação miofascial auto aplicado, com duração de dois minutos em cada região corporal. Atletas com lesões ou quadro álgico intenso ficam contraindicados para realização da prática.

Sessão 6 – Processo de Identificação e Formação de Talentos

6.1 Detecção de Talentos

O processo de detecção de talentos está à cargo das comissões técnicas nacionais masculina e feminina, realizado em dois períodos, sendo constituído por quatro etapas: Identificação de aspectos sócios demográficos, avaliação de saúde, avaliação de performance e avaliação técnica.

6.1.1 Identificação de Aspectos Sociodemográficos

Para identificação de aspectos sociodemográficos é realizada por meio do questionário sociodemográfico **(ANEXO 1)**, o preenchimento é realizado de forma auto relatada por meio de questionário eletrônico ao primeiro contato com atleta. Todos atletas são instruídos a consultar a comissão técnica em caso de dúvidas sobre o preenchimento do questionário.

6.1.2 Avaliação de Saúde

A identificação do estado geral de saúde do atleta é realizada em duas etapas. Primeiramente é realizada uma entrevista inicial (anamnese) de forma individual ao primeiro contato com cada atleta **(ANEXO 2)**. Caso seja considerado “apto” na etapa de avaliação de saúde, o atleta avança para etapa de avaliação física, por meio da avaliação postural visual

(ANEXO 3). A avaliação é realizada de forma individual e os atletas são orientados a estarem descalços, trajando short do uniforme para atletas do gênero masculino e short e top do uniforme para atletas do gênero feminino. Além disso os atletas são orientados a permanecerem imóveis durante toda avaliação.

6.1.3 Avaliação da Performance

A diferenciação da capacidade física de cada atleta deve ser respeitada quando a prescrição, devido as adaptações fisiológicas adequadas da idade e assim, evitar danos à saúde do atleta.

Esta faixa etária procura-se a melhoria das capacidades das valências físicas e a destreza, pois é no período da juventude onde podemos investir no desenvolvimento das capacidades de condicionamento físico apropriado para o desporto Hóquei sobre Grama. A aplicação da avaliação e dos testes é um procedimento de extrema importância, pois equipara os atletas avaliados de uma maneira justa e fidedigna.

6.1.4 Avaliações e Testes de Campo

Avaliação Física
Peso
Altura
IMC

Testes de Campo

1.Salto Horizontal

Objetivos: Potência de Membros Inferiores

2. Illinois Agility Test (IAT)

Objetivos: Agilidade, fundamental importância para que um atleta tenha vantagem sobre o adversário.

3. 25 YSR – 25 Yards Stick Run/ Sprint com o taco de 182,4m (4x45,6m)

Objetivos: Importante teste para mensurar o Limiar Anaeróbio utilizado de maneira prática. O Limiar Anaeróbio é um ponto (limite), de divisão entre metabolismo essencialmente aeróbio e metabolismo essencialmente anaeróbio. O limiar Anaeróbio indica até que ponto o sistema oxidativo está sendo suficiente para gerar energia para a atividade física.

6.1.5 Avaliação Técnica

Técnica - são de caráter subjetivo, na busca de objetivar é realizado o acompanhamento com notas de 5 até 10 de cada característica importante, sempre em comparação com o nível superior sendo a excelência.

Treino e avaliação em 1/3 do campo total, favorecendo um maior tempo com a posse da bola e constante movimentação para assim ter uma melhor avaliação do desempenho esportivo, além de vivenciar por mais vezes as questões do jogo em um período de treinamento. Realizamos trabalho de caráter simples, como condução de bola, passe, domínio e finalização (individual) e a análise vem das questões da técnica do movimento e não apenas do rendimento do movimento exercido. Na sessão de treino de um grupo, a análise se torna simples ao realizar mini jogos, pois com a facilidade técnica do movimento aprendido, a execução se torna adequada.

Exemplos de atividades propostas

- Realizando treino de finalização individual sem goleiro 1x0
- Troca de passe estática 1 x 1
- Domínio estático 1x1
- Condução de bola individual
- Mescla de todos os exercícios em minijogos com curta duração e maior feedback.

Pilares da análise técnica

1. **Empunhadura - Controle de Bola**

Rotação do Punho Esquerdo

Suporte da mão direita, sem rotação.

Coordenação do Taco com a bola

2. **Condução de Bola (movimentação acelerada)**

Posição do Taco ao Corpo

Posição da Bola referente ao Corpo

Controle na Condução acelerada

3. **Golpes (Passe e Recepção Geral)**

Movimento do Passe

Precisão do passe e na recepção

Posição do Taco na recepção do passe

6.2 O processo de desenvolvimento de Talentos

O processo de formação do atleta de hóquei sobre grama compreende momentos-chave nos quais os jogadores devem adquirir progressivamente condições que irão permitir ascenderem a categoria seguinte e, por fim, ao atleta profissional.

Esses momentos-chaves são as horas praticadas pelos atletas. A cada faixa etária é acrescentado valências físicas e mais horas de treino praticadas.

Este processo está à cargo das comissões técnicas nacionais masculina e feminina, sendo composto por treinos periódicos estaduais, períodos de concentração estadual e período de concentração nacional, conforme abaixo:

- Treinos Periódicos Estaduais

São realizados com periocidade mensal, sob responsabilidade dos treinadores chancelados pela Confederação Brasileira de Hóquei sobre Grama e Indoor. Participam os atletas previamente selecionados e aprovados no processo de detecção de talentos.

- Períodos de Concentração Estadual

São períodos de concentração nos Estados com o maior número de atletas selecionados, com periodicidade mínima de duas vezes ao ano, com duração entre dois a cinco dias e sob comando das comissões técnicas nacionais masculina e feminina. O período de concentração é dividido em duas etapas: realizados testes de performance física e avaliação de habilidades socioeducativa e comportamental; e treinamento técnico/tático.

- Períodos de Concentração Nacional

Período de concentração com abrangência nacional, com periodicidade anual, com duração entre cinco a quinze dias e sob comando das comissões técnicas nacionais masculina e feminina. Participam deste, os atletas com os melhores rendimentos nos períodos de concentração Estadual.

6.2.1 Avaliações e testes durante o processo de desenvolvimento

6.2.1.1 Habilidades socioeducativa e comportamental

Será realizada através da *Youth Life Skills Scale* (YLSS) **(ANEXO 4)** traduzida para língua portuguesa. O questionário é composto por cento e doze questões para cada

questão possui seis alternativas de resposta, sendo 1 “concordo totalmente”, 2 “concordo”, 3 mais ou menos, 4 “não concordo”, 5 :discordo totalmente” e 6 “não sei”. O questionário aborda os domínios de comunicação administração do tempo, superação, estabelecimento de objetivo e liderança. A escala é auto aplicada e caso atleta tenha dificuldade na resposta um membro da comissão técnica fornece o suporte.

Aplicação: Em todos períodos de concentração Estaduais e Nacionais.

- 6.2.1.2 Postural

Será realizada através da avaliação postural visual **(ANEXO 3)**. A avaliação é realizada de forma individual e os atletas são orientados a estarem descalços, trajando short do uniforme para atletas do gênero masculino e short e top do uniforme para atletas do gênero feminino. Além disso os atletas são orientados a permanecerem imóveis durante toda avaliação.

Aplicação: Em todos períodos de concentração Estaduais.

- 6.2.1.3 Da Performance

Análise funcional de movimento – *Functional Moviment Screen* (FMS) – Análise é formada por sete testes de movimento que avalia equilíbrio, força, mobilidade e estabilidade a fim de verificar o risco de lesão esportivo. Nesta análise, o atleta realiza movimentos em diversas direções e múltiplas tarefas. A avaliação permite descobrir se há padrões movimentos alterados, expondo a disfunção ou do atleta. Cada teste pode ser pontuado entre 0 -3, sendo 0 incapaz de realizar o movimento por queixa de dor e 3 execuções do movimento sem nenhuma compensação. Assim ao final o atleta pode atingir a pontuação máxima de 21 pontos. Além disso, considera-se baixa performance funcional atleta que obtiver um score de até 13 pontos, moderada performance funcional scores entre 14 e 17 e alta performance física pontuações superiores a 17 pontos.

Aplicação: Em todos períodos de concentração Estaduais.

- 6.2.1.4 Físico
  - Avaliação do percentual de gordura

Avaliação do percentual de gordura será realizada através do protocolo *Pollock* para atletas do gênero feminino e protocolo *Yuhasz* para atletas do gênero masculino.

Aplicação: Em todos períodos de concentração Estaduais.

  - Testes de campo

Serão realizados os testes do Protocolo de avaliações físicas das Seleções Brasileiras de Hóquei (Item 5.2):

- Salto Horizontal

- Yo-Yo Intermitente Recovery Level 2
- RSA test
- 25 YSR
- 1K Field Hockey Test – 1k FHT

Aplicação: Em todos períodos de concentração Estaduais e Nacionais

6.2.1.4.1 Metas das avaliações e testes físicos de campo

Avaliação	Feminino			Masculino		
	Fase 1	Fase 2	Transição	Fase 1	Fase 2	Transição
% Gordura	21,0	18,0	17,0	16,0	14,0	13,0
RSA (segundos)	5,6	5,2	5,0	5,2	4,8	4,6
1 kFHT (minutos)	04:17	03:57	03:47	04:00	03:37	03:28
YYIRT (nível)	18,3	19,2	19,3	20,2	20,4	20,5
25YSR (segundos)	36,0	33,0	31,5	32,7	30,0	29,0
Salto Hor. (metros)	1,72	1,8	1,9	1,88	2,0	2,1
IAT (segundos)	19,8	18,2	17,6	17,8	16,3	15,7

* Valor como Referência esportiva da Seleção

6.2.1.5 Avaliação técnica e tática

Será realizada durante os treinamentos e períodos de concentração Estaduais e Nacionais, através de análise subjetiva individual, pela comissão técnica nacional, onde serão analisadas capacidades técnicas, táticas e comportamento em campo **(ANEXO 6).**

Aplicação: Em todos períodos de concentração Estaduais e Nacionais, com, no mínimo, três avaliações anuais.

6.3 Trabalho de prevenção de lesões - HIP

O Hockey Injury Prevention – Six Exercises (HIP – 6S) é um programa de múltiplos exercícios, com intuito de prevenção de lesões esportivas destinado aos atletas de hóquei sobre grama de diferentes níveis, HIP-6S foi criado 2019, pela comissão técnica da seleção masculina de hóquei sobre grama, após vasta consulta sobre dados epidemiológicos de lesões na modalidade. Os exercícios visam o aprimoramento da força, flexibilidade, estabilidade (CORE), controle motor, mobilidade, propriocepção e

gestual esportivo, segue abaixo a dosimetria do HIP -6S, cada grupo. A dosimetria do Grupo 1 é única para todos atletas, mas a dosimetria do Grupo 2 e Grupo de Transição é prescrita de acordo com a performance do atleta no avaliação funcional de movimento (FMS).

6.4 Fases de Desenvolvimento

6.4.1 Fase 1 – 13, 14 e 15 anos

Nos três primeiros anos de especialização profunda deve-se estimular a assimilação efetiva dos valores e a participação ativa no processo de formação da seleção.

No aspecto técnico-tático os atletas já dominam minimamente os diferentes momentos e as principais regras de ação da seleção brasileira. Neste período busca-se o aprofundamento na ideia de jogo, estimulando os atletas a compreenderem os princípios estruturais para as diferentes fases do jogo.

Jogadas fixas: iniciação ao serviço e parada de Penalty Corner e iniciação ao Drag Flick.

Nas questões físicas, idade para desenvolver resistência, coordenação e velocidade. Introduzir avaliações físicas. Desenvolver habilidades e condicionamento físico específico para o hóquei. Esta é a fase mais desafiadora e crítica, pois engloba oportunidade e vulnerabilidade em termos de crescimento e desenvolvimento. Isto é o período em que os jovens tendem a mudar fisicamente a taxas mais rápidas do que as outras faixas.

- Desenvolvimento de cognição acelerado de aprendizado, com isso, focar na agilidade, rapidez e velocidade
- Iniciação em corrida de resistência longa, aeróbio puro;
- Exercícios de *sprints* com competições;
- exercício com cones; dribles em velocidades nos cones;
- Iniciação de exercícios de pliometria com barreiras;
- Iniciação ao treinamento com pesos, incluindo o LPO (Levantamento de Peso Olímpico).

Neste momento as competições começam a ganhar mais relevância, tanto a nível Estadual quanto a nível acional. Mentalidade vencedora e a coragem para participar do jogo de modo constante, independentemente do placar são estímulos fundamentais nesta fase.

Objetivo	Método
Assimilação dos valores da seleção brasileira: Mentalidade vencedora	Valorização de atitudes e mentalidade condizentes com os valores da seleção.
Entendimento da tática individual e da realização de funções num sistema	Jogos conceituais de 2 x 1 a 5 x 5 com feedback detalhado e variação de funções.

Entendimento dos princípios estruturais e da ocupação organizada do espaço	Jogos conceituais com diferentes números de atletas. Feedback detalhado (utilização de vídeo)
Refino técnico individual. Desenvolvimento das técnicas da fase ofensiva e defensiva	Jogos que estimulem técnica sob pressão e variabilidade técnica ofensiva e defensiva para todos os atletas.
Agilidade, velocidade e propriocepção	Jogos, atividades lúdicas e circuitos integrados para desenvolvimento de capacidades gerais.
Competição em maior nível. Foco competitivo, coragem para participar efetivamente do jogo	Feedback direcionado a participação e a coragem de propor e aparecer para o jogo. Estímulo a atitude e ao foco na competição.

Ambiente de treino e jogo:
- Ambiente positivo com mudança de atitude em relação a ludicidade em comparação com a especialização inicial.
- Estímulo constante a concentração nas atividades de treino e jogo
- Compreensão das fases de jogo, regras de ação e princípios táticos.

Meta de performance:
- Boa relação com o taco e bola (aprimoramento técnico)
- Foco e atitude positiva em relação ao treino e ao jogo;
- Bom desempenho na tática coletiva

ASPECTOS TÉCNICOS	CONCEITOS TÁTICOS
Habilidade com o Taco: •Combinação do movimento do taco e bola para todos os lados do corpo. Se movendo com a bola: • Slalom/ Drible Indiano • Drible com uma mão • Acelerar/diminuir a velocidade • Mudanças de direção/escapes • "Eliminação" de um defensor • Evitando defensores e atacando o espaço • Fintas de corpo e taco Jogo Combinado: Refinamento das técnicas de recepção: frontais e com o revés do taco	Quanto menor o espaço, maior velocidade de "mãos" e corpo é necessária 1x1 • Ofensivo: Mantendo a posse em uma situação de 1 x 1 • Defensivo: Defendendo do lado direito e do revés do taco • Acelerar depois de cortar um adversário • "*Leads*" de apoio determinam o sucesso do jogo combinado • Jogo Posicional: 2x1 e 3x2

• Passes e recepções • Push e batida • Passes com amplitude: para a esquerda/direita • Passes com profundidade: para frente e para trás • Recepções de bola vindas da esquerda e da direita • Recepções de bolas diagonais vindo de trás Movimentos de finta antes de passar: • Passe de revés depois de finta • Passe de direita depois de finta Marcando gols: Baixo e alto • A partir da combinação de passe "um-dois" • A partir de uma situação de 2 x 1 • De uma troca de posições • Em um 1x1 com o goleiro • Recebendo de direita/revés e marcando • Finalização rápida sob pressão • Para ajustar e marcar Goleiros • Fechar os espaços e se comunicar com os defensores • Reação com bolas altas e baixas	• Mini-jogos 4x4 e 5x5 • Cada posição tem aspectos ofensivos e defensivos que devem ser dominados. Situações de ataque: • Atacar e finalizar sem marcação • Passar e recebe e atacar e finalizar sem marcação • Combinação de passes para finalizar Jogo Posicional 3x2 e reduzir para 2x1 Mini-jogos 2x2 e 4x4 Interação e cooperação com os defensores: • Comunicação e suporte • Defesa: Lado da bola /Lado da ajuda
Penalty Corners: • Bom serviço • Princípios de ataque • Princípios defensivos • Batedor (drag flick) Situações de jogo:	Defendendo penalty corners: • Organização defensiva Atacando Penalty corners: • Batida direta • Variações para a direita Jogo 11x11: Formação 4x3x3

HIP

Série 3 vezes por semana	
3 séries com 20 segundos de duração para cada exercício	
Exercício 1 Nível 1	https://youtu.be/29s5bq-GGrU
Exercício 2 Nível 1	https://youtu.be/C-F7GGveJvY
Exercício 3 Nível 1	https://youtu.be/u1hdYh0RXGw
Exercício 4 Nível 1	https://youtu.be/UwNQUkWU1rc
Exercício 5 Nível 1*	https://youtu.be/JmjHOpLXoSw
Exercício 6 Nível 1	https://youtu.be/dMFDIkXf2HM

*Realizar membro direito e membro esquerdo separadamente

6.4.2 Fase 2 - 17 e 18 anos

Os últimos três anos da especialização profunda deve direcionar o atleta ao alto rendimento que será atingido na categoria sub. 21.

No aspecto tático-técnico os atletas devem dominar as fases, regras de ação e os princípios táticos sendo capazes de entender novas informações de modo rápido e seguro. Além disso é fundamental ter uma leitura adequada do jogo, podendo alterar os comportamentos de acordo com as demandas apresentadas. Integrado a isso, os jogadores devem ter refino técnico e serem capazes de jogar sob pressão com velocidade e precisão.

Jogadas fixas: serviço e parada do PC. Drag flick. Treinar Long Corner e tiros livres dentro da linha dos 23 metros.

Fase de aplicação de atividades de desenvolvimento físico específicas do hóquei.

- Desenvolvimento de cognição acelerado de aprendizado, com isso, focar na agilidade, rapidez e velocidade
- Utilização de mais treinamentos físicos com taco e bola (físico-técnico);
- Iniciação em corrida de resistência anaeróbia;
- Aumento da exigência no treinamento com pesos e LPO;

- Aumento do número de treinos com treinamento de valências físicas variadas;
- Integrar aspectos físicos, mentais, cognitivos e desenvolvimento emocional na rotina.

Nesta fase, metas competitivas ganham mais importância, bem como a concentração total na partida, a capacidade e "coragem" para se cumprir o planejado mesmo sob pressão.

Objetivo	Método
Orientação e valorização do processo de treino	Comprometimento e entendimento em relação ao seu papel no grupo
Domínio da idéia de jogo, variantes e adaptações específicas	Jogos conceituais em ambiente específico (2 x 1 a 6 x 6)
Compreensão do jogo e capacidade de exercer funções de modo a alterar o comportamento individual e coletivo no jogo	Feedbacks detalhados individuais e coletivos. Sessões de vídeos sobre conteúdos do jogo.
Capacidade técnico-tática de jogar sob pressão	Jogos de alta intensidade e velocidade na tomada de decisão
Força funcional (potência, velocidade, equilíbrio, etc.)	Exercícios físico-técnicos específicos da modalidade
Alto poder de concentração em treinos e jogos	Altas demandas cognitivas para execução da ideia de jogo. Feedback direcionado a concentração e atitude. Capacidade de suportar treino com altas demandas físicas e cognitivas.

Ambiente de treino e jogo

- Foco e concentração total nas atividades de treino e jogo;
- Compreensão da ideia de jogo. Autonomia para alterar comportamentos em jogo.

Objetivos em jogos e competições
- Metas específicas para resultados competitivos

Meta de performance:
- Domínio da ideia de jogo
- Concentração total em atividades de treino e jogo
- Técnica para jogar sob pressão

ASPECTOS TÉCNICOS	CONCEITOS TÁTICOS
Habilidade com o taco:	

• Em várias direções e ângulos • Truques individuais, fintas e levantadas de bola com o taco Se movendo com a bola: • Dribles e passes combinados • Dribles aéreos (3D) Técnicas Combinadas: Refinamento de técnicas avançadas de passes e recepções • Varrida e passe de revés • Recebendo de back: alta ou baixa • Combinação de passes com ritmo alto • Receber e, em seguida, passe rápido • Bola "alta" (flick ou scoop) • Recepção de bolas altas Movimentos de finta antes de passar: • Passe de revés após finta • Passe de direita após finta com o revés • Passar depois de um movimento de corpo Mudança de posições: • Profundidade e amplitude • "Leads" curtas e longas Mudança do ponto a ser atacado. Receber um passe vindo de trás, seguindo de um giro e aceleração em uma nova direção de ataque.	Habilidades individuais de drible sem ser egoísta. Passar é mais importante que ações individuais de drible. • Antecipação e "timing" das "leads" • Na direção correta • No correto ritmo de jogo • Em direção ao espaço correto Controle e ritmo do primeiro toque aumenta o trabalho defensivo no primeiro toque. Dobra defensiva
Marcando gols e Defendendo (goleiro): Para marcar com a bola em movimento • Do topo da área, esquerda, direita e meio • Área dos 7 metros: bolas altas e rasteiras	• Jogo Posicional 2x1 e 3x2 seguido de finalização, jogar até conseguir marcar. • Mini jogos dentro da área onde um time tem superioridade

• Bater e se mover para o rebote • 1-1 contra o goleiro • Jogo posicional na área e finalização no alvo • Finalização em inferioridade numérica dentro da área Situações de Jogo: • Penalty corners • Tiro livre: for a da área, long corner e gerais • Saídas de bola • Pressões	numérica (6x5; 5x5+1) jogar até marcar. Variações de Penalty Corner ofensivo: ○ Jogada para a esquerda ○ Combinações pelo centro Jogo: 11x11: formação 4x3x3

HIP

Atletas com pontuação baixa no FMS

Série 3 vezes por semana	
3 séries com 30 segundos de duração para cada exercício	
Exercício 1 Nível 1	https://youtu.be/29s5bq-GGrU
Exercício 2 Nível 1	https://youtu.be/C-F7GGveJvY
Exercício 3 Nível 1	https://youtu.be/u1hdYh0RXGw
Exercício 4 Nível 1	- https://youtu.be/UwNQUkWU1rc
Exercício 5 Nível 1*	https://youtu.be/JmjHOpLXoSw
Exercício 6 Nível 1	https://youtu.be/dMFDIkXf2HM

*Realizar membro direito e membro esquerdo separadamente

Atletas com pontuação moderada no FMS

Série 3 vezes por semana	
3 séries com 45 segundos de duração para cada exercício	
Exercício 1 Nível 2*	https://youtu.be/T79DKwB5yik
Exercício 2 Nível 2	https://youtu.be/QFDrM0F9mlM

Exercício 3 Nível 2*	https://youtu.be/bHRGTo2EAAE
Exercício 4 Nível 2*	https://youtu.be/5b5ZtHv-Vzk
Exercício 5 Nível 2*	https://youtu.be/sGe49Knu71Y
Exercício 6 Nível 2	https://youtu.be/ryZ2VZeTvmM

*Realizar membro direito e membro esquerdo separadamente

Atletas com pontuação Alta no FMS

Série 2 vezes por semana	
3 séries com 60 segundos de duração para cada exercício	
Exercício 1 Nível 3*	https://youtu.be/T79DKwB5yik
Exercício 2 Nível 3	https://youtu.be/QFDrM0F9mlM
Exercício 3 Nível 3*	https://youtu.be/bHRGTo2EAAE
Exercício 4 Nível 3*	https://youtu.be/5b5ZtHv-Vzk
Exercício 5 Nível 3	https://youtu.be/sGe49Knu71Y
Exercício 6 Nível 3	https://youtu.be/ryZ2VZeTvmM

*Realizar direita e esquerda separadamente

6.4.3 Fase 3 - 19/20/21 anos – Transição para o adulto

Na fase que chamamos de alto rendimento os atletas devem apresentar um rendimento comparável a de um atleta adulto. Ainda podem haver especificidades da idade, porém, ao final desta categoria ele deve estar apto ao alto nível. Para isso é fundamental também reforçar a necessidade de um comportamento exemplar dentro e fora de campo, que impacta diretamente no rendimento esportivo.

No aspecto tático-técnico, os atletas devem ter um entendimento profundo sobre o jogo e a ideia da Seleção Brasileira, sendo capaz de receber, assimilar e executar novas informações. Além disso, o atleta deve ser apto a jogar sobre grande pressão de tempo, tarefa e torcida. Isso o certifica para subir para o adulto em qualquer etapa desta categoria. Fase onde as habilidades técnicas devem ser executadas em alta velocidade e sempre de forma dinâmica.

Jogadas Fixas: Penalty corner ofensivo e defensivo completo; tiros livres.

Nesta fase é exigido alto grau de complexidade nos movimentos específicos da modalidade. As valências físicas são trabalhadas com um nível elevado de intensidade, volume e carga.

Por fim, nesta fase metas competitivas são importantes, deve-se buscar resultados competitivos significativos. Contudo, o feedback deve levar em conta sempre o processo, o treino e o rendimento e não apenas o resultado competitivo.

Objetivo	Método
Comportamento exemplar dentro e fora de campo	Atitudes extra campo valorizadas tanto quanto atitudes em campo. Valorização as outras áreas para formação.
Domínio do jogo e da ideia de jogo, variantes e adaptações específicas ao adversário e a situação da partida	Jogos conceituais em ambientes específicos (4 x 4; 11 x 11) com complexidade de regras e tarefas
Capacidade de compreensão e assimilação e intervenção no jogo	Feedback que estimulam a autonomia e inteligência de jogo. Sessões de vídeos sobre conteúdos de jogo com apresentações detalhadas
Refino técnico-tático para jogar sob alta pressão	Jogos de alta intensidade e velocidade na tomada de decisão. Estímulo a proposição do jogo em pressão.
Força funcional (potência, velocidade, equilíbrio, etc)	Atividades sistêmicas, integradas e analíticas com objetivo de desenvolver a força funcional requisitada no hóquei
Atitude e altíssimo poder de concentração em treinos e jogos independentemente da situação	Feedbacks positivos, estímulos a concentração e aos aspectos atitudinais do jogo.

Ambiente de treino e jogo

- Altíssimo poder de concentração em treinos e jogos;
- Domínio da ideia em sua complexidade. Autonomia para intervir nas circunstâncias.

Objetivos em jogos e competições:
- Metas específicas para resultados competitivos
- Busca constante por altíssimo rendimento em jogos.

Meta de performance:
- Domínio da ideia de jogo;
- Altíssimo poder de concentração e atitude comprometida em treinos e jogos;
- Refino técnico individualizado e atitude para jogar sob pressão;

HIP

Dosimetria para o Grupo de transição

Atletas com pontuação baixa no FMS

Série de 3 vezes por semana	
4 séries com 30 segundos de duração para cada exercício	
Exercício 1 Nível 1*	https://youtu.be/29s5bq-GGrU
Exercício 2 Nível 1	https://youtu.be/C-F7GGveJvY
Exercício 3 Nível 1	https://youtu.be/u1hdYh0RXGw
Exercício 4 Nível 1*	https://youtu.be/UwNQUkWU1rc
Exercício 5 Nível 1	https://youtu.be/JmjHOpLXoSw
Exercício 6 Nível 1	https://youtu.be/dMFDIkXf2HM

*Realizar membro direito e membro esquerdo separadamente

Atletas com pontuação moderada no FMS

Série de 3 vezes por semana	
4 séries com 45 segundos de duração para cada exercício	
Exercício 1 Nível 2*	https://youtu.be/T79DKwB5yik
Exercício 2 Nível 2	https://youtu.be/QFDrM0F9mlM
Exercício 3 Nível 2*	https://youtu.be/bHRGTo2EAAE
Exercício 4 Nível 2*	https://youtu.be/5b5ZtHv-Vzk
Exercício 5 Nível 2*	https://youtu.be/sGe49Knu71Y
Exercício 6 Nível 2	https://youtu.be/ryZ2VZeTvmM

*Realizar membro direito e membro esquerdo separadamente

Atletas com pontuação Alta no FMS

Série de 2 vezes por semana	
4 séries com 60 segundos de duração para cada exercício	
Exercício 1 Nível 3*	https://youtu.be/tKsK_SjwvnA
Exercício 2 Nível 3	https://youtu.be/f-b_Gw5qIFM
Exercício 3 Nível 3*	https://youtu.be/vZry3PPPvKE
Exercício 4 Nível 3*	https://youtu.be/DcuERxCPOXg
Exercício 5 Nível 3	https://youtu.be/4Nca-ajOV4o
Exercício 6 Nível 3	https://youtu.be/sPQ-sWS4j7U

*Realizar direita e esquerda separadamente

PERCENTUAL DE TRABALHO DAS VALÊNCIAS FÍSICAS POR FAIXA ETÁRIA			
VALÊNCIAS FÍSICAS	**Fase 1**	**Fase 2**	**Fase 3**
AGILIDADE	10%	10%	5%
COORDENAÇÃO	10%	10%	5%
FORÇA	10%	10%	10%
PLIOMETRIA	5%	5%	10%
POTÊNCIA	5%	10%	20%
RESISTÊNCIA AERÓBIA	15%	10%	10%
RESISTÊNCIA ANAERÓBIA	15%	15%	20%
VELOCIDADE CURTA	10%	10%	10%
NATURAL	10%	10%	5%
FLEXIBILIDADE	10%	10%	5%
Total	100%	100%	100%

Sessão 7 – Considerações Finais

O documento foi elaborado para estruturar e nortear o trabalho dentro da Confederação Brasileira de Hóquei na Grama e Indoor voltado para as seleções feminina e masculina, utilizando uma metodologia de trabalho ampla, que visa o desenvolvimento completo do atleta. Na metodologia abordada, foram trabalhados os quesitos técnicos, táticos, físicos e preventivos, dentro das possibilidades da Confederação e da modalidade.

Exercendo a metodologia abordada acreditamos atingir as metas em médio e longo prazo nas competições participantes e principalmente no desenvolvimento do desempenho dos atletas que fazem parte do grupo da seleção brasileira.

Como ressaltado anteriormente é um documento que necessita de atualizações de acordo com os avanços tecnológicos, técnicos e/ou com metas alcançadas, para que seja um documento padrão dentro da Confederação e ser usado como critério de avaliação e seleção.

8. Referências

ATKINS, S. J. Performance of the Yo-Yo Intermittent Recovery Test by elite professional and semiprofessional rugby league players. **J Strength Cond Res**, 20, n. 1, p. 222-225, Feb 2006.

BARBOZA, S. D.; JOSEPH, C.; NAUTA, J.; VAN MECHELEN, W. *et al.* Injuries in Field Hockey Players: A Systematic Review. **Sports Med**, 48, n. 4, p. 849-866, Apr 2018.

BISHOP, D.; LAWRENCE, S.; SPENCER, M. Predictors of repeated-sprint ability in elite female hockey players. **J Sci Med Sport**, 6, n. 2, p. 199-209, Jun 2003.

FINCH, C.; DA COSTA, A.; STEVENSON, M.; HAMER, P. *et al.* Sports injury experiences from the Western Australian Sports Injury Cohort Study. **Aust N Z J Public Health**, 26, n. 5, p. 462-467, Oct 2002.

GARCÍA-PINILLOS, F.; ROCHE-SERUENDO, L. E.; DELGADO-FLOODY, P.; JEREZ MAYORGA, D. *et al.* Is there any relationship between functional movement and weight status? A study in Spanish school-age children. **Nutr Hosp**, 35, n. 4, p. 805-810, Jun 2018.

HACHANA, Y.; CHAABÈNE, H.; NABLI, M. A.; ATTIA, A. *et al.* Test-retest reliability, criterion-related validity, and minimal detectable change of the Illinois agility test in male team sport athletes. **J Strength Cond Res**, 27, n. 10, p. 2752-2759, Oct 2013.

KEOGH, J. W.; WEBER, C. L.; DALTON, C. T. Evaluation of anthropometric, physiological, and skill-related tests for talent identification in female field hockey. **Can J Appl Physiol**, 28, n. 3, p. 397-409, Jun 2003.

KRUSTRUP, P.; MOHR, M.; AMSTRUP, T.; RYSGAARD, T. *et al.* The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. **Med Sci Sports Exerc**, 35, n. 4, p. 697-705, Apr 2003.

LEE, S.; KIM, H.; KIM, J. The Functional Movement Screen total score and physical performance in elite male collegiate soccer players. **J Exerc Rehabil**, 15, n. 5, p. 657-662, Oct 2019.

MORAN, R. W.; SCHNEIDERS, A. G.; MASON, J.; SULLIVAN, S. J. Do Functional Movement Screen (FMS) composite scores predict subsequent injury? A systematic review with meta-analysis. **Br J Sports Med**, 51, n. 23, p. 1661-1669, Dec 2017.

RAUH, M. J.; MACERA, C. A.; JI, M.; WIKSTEN, D. L. Subsequent injury patterns in girls' high school sports. **J Athl Train**, 42, n. 4, p. 486-494, 2007 Oct-Dec 2007.

SPENCER, M.; FITZSIMONS, M.; DAWSON, B.; BISHOP, D. *et al.* Reliability of a repeated-sprint test for field-hockey. **J Sci Med Sport**, 9, n. 1-2, p. 181-184, May 2006.

SUNDERLAND, C.; COOKE, K.; MILNE, H.; NEVILL, M. E. The reliability and validity of a field hockey skill test. **Int J Sports Med**, 27, n. 5, p. 395-400, May 2006.

TEYHEN, D. S.; SHAFFER, S. W.; LORENSON, C. L.; HALFPAP, J. P. *et al.* The Functional Movement Screen: a reliability study. **J Orthop Sports Phys Ther**, 42, n. 6, p. 530-540, Jun 2012.

THEILEN, T. M.; MUELLER-EISING, W.; WEFERS BETTINK, P.; ROLLE, U. Injury data of major international field hockey tournaments. **Br J Sports Med**, 50, n. 11, p. 657-660, Jun 2016.

9. ANEXOS

ANEXO 1 – Questionário sociodemográfico

Questionário sociodemográfico

Nome completo:_____

Data de nascimento:_____/_____/____ Idade:_____

Gênero: (M) (F) (não declarado) Naturalidade: _____

Celular: ( ) _____-_____ Telefone para contato2: ( ) _____-_____

E-mail:_____

Nome do Pai:_____

Nome da Mãe:_____

Atualmente está estudando? (Sim) (Não) Nível educacional:_____

Exerce alguma atividade trabalhista? (Sim) (Não) Profissão? _____

Ano de início no hóquei: _____ Posição preferida no hóquei: _____

Já praticou alguma outra modalidade esportiva: (Sim) (Não)

Caso sim, posição exercida na outra modalidade:_____

Possui todos equipamentos básicos para prática do hóquei: (Sim) (Não)

Caso não, qual(ais) falta(m):_____

Possui algum incentivo financeiro para prática do hóquei: (Sim) (Não)

Caso sim, origem do incentivo:

_____

ANEXO 2 – Anamnese
Avaliação de saúde

Nome completo:_____

Data de nascimento:___/___/____ Gênero: (M) (F) (não declarado)

Peso: _____ Altura:_____ IMC:_____

Estado de saúde geral (HDA)

_____
_____
_____
_____

Histórico patológico pregresso (HPP)

_____
_____
_____
_____
_____

Histórico Familiar (HF)

_____
_____
_____

Observações

_____
_____
_____

Apresentou atestado para prática esportiva? (Sim) (Não)

Parecer: (Apto) (Não apto)
Justificativa para não apto:_____
_____

_____, _____/____/_____

_____
Assinatura e carimbo

Anexo 3 – Avaliação Postural

Ficha de Avaliação Postural

Nome completo:_____

Vista Lateral

1) Tornozelos:
( ) Ângulo Preservado;
( ) Aumentado D / E;
( ) Diminuído D / E.

2) Joelhos:
( ) Alinhados;
( ) Fletidos D / E;
( ) Hiperestendidos D / E.

3) Pelve:
( ) Alinhada;
( ) Anteversão;
( ) Retropulsão.

4) Coluna Lombar:
( ) Curvatura normal;
( ) Aumento da lordose;
( ) Retificação da lordose.

5) Coluna Torácica:
( ) Curvatura normal;
( ) Aumento da cifose;
( ) Retificação da cifose.

6) Ombros:
( ) Alinhados;
( ) Protração D / E;
( ) Retração D /E;

7) Cabeça:
( ) Alinhada;
( ) Protração;
( ) Retração.

Vista Posterior

1) Tornozelos:
( ) Alinhados;
( ) Varo D / E;
( ) Valgo D / E.

2) Joelhos:
( ) Alinhados;
( ) Varo D / E;
( ) ValgoD / E.

3) Altura das cristas ilíacas:
( ) Alinhadas;
( ) Desalinhadas alta D / E.

4) Coluna Lombar:
( ) Alinhada;
( ) Convexidade D / E.

5) Coluna Torácica:
( ) Alinhada;
( ) Convexidade D / E.

6) Ângulos inf. da escápula:
( ) Alinhados;
( ) Desalinhados mais alto D / E.

7) Ombros
( ) Alinhados;
( ) Mais alto D / E;

Vista Anterior

1) Apoio do antepé:
( ) homogêneo;
( ) apoio em bordo medial D /E;
( ) apoio em bordo lateral D / E.

2) Tórax:
( ) Simétrico;
( ) Assimétrico.

3) Ombros:
( ) Alinhados;
( ) Mais alto D / E;
( ) Rotação medial D / E;
( ) Rotação lateral D / E.

4) Cotovelos:
( ) Alinhados;
( ) Aumento da flexão D / E;
( ) Hiperextensão D / E.

5) Clavículas:
( ) Simétricas;
( ) Horizontalizada D / E;
( ) Verticalizada D/E.

6) Cabeça:
( ) Alinhada;
( ) Inclinação lateral D / E;
( ) Rotação D / E.

Observações

_____

Parecer: (Apto) (Não apto)

Justificativa para não apto:_____

_____, _____/____/_____

_____

Assinatura e carimbo

Anexo 4
Escala de Habilidades da Vida do Jovem (EHVJ)

Instruções: Com base no seu envolvimento atual ou recente em um programa de habilidades para a vida, por favor, avaliar se você viveu as seguintes experiências:

A sua experiência em... (Programa de habilidades para a vida)						
Perguntas	**Concordo Totalmente**	**Concordo**	**+ ou – 50/50**	**Não Concordo**	**Discordo Totalmente**	**Não sei**
1. Eu tento deixar as coisas se resolverem por si mesmas	1	2	3	4	5	6
2. Eu às vezes assisto TV e perco tempo em vez de fazer meu dever de casa	1	2	3	4	5	6
3. Acredito que eu posso alcançar todos os meus objetivos	1	2	3	4	5	6
4. Tive a oportunidade de ser responsável por um grupo de meus pares*	1	2	3	4	5	6
5. Ajudei membros do grupo a resolverem os conflitos deles	1	2	3	4	5	6
6. Eu divide um problema em partes menores e resolvo uma parte de cada vez	1	2	3	4	5	6
7. Eu estabeleço objetivos que eu possa alcançar	1	2	3	4	5	6
8. As pessoas precisão esperar que eu faça coisas	1	2	3	4	5	6
9. Eu me imagino resolvendo um problema difícil antes de ter que enfrentá-lo de verdade	1	2	3	4	5	6
10. Eu uso meu computador para enviar mensagem instantâneas	1	2	3	4	5	6
11. Eu não postergo as coisas (Não adiar as coisas)*	1	2	3	4	5	6
12. Eu não gosto da ideia de ter que ficar encarregado de um grupo	1	2	3	4	5	6
13. Eu geralmente me acomodo e espero que alguém se encarregue	1	2	3	4	5	6
14. Eu uso uma agenda para anotar eventos importantes	1	2	3	4	5	6
15. Eu aprendi sobre os desafios de ser um líder*	1	2	3	4	5	6
16. Eu anota os aspectos positivos do objetivo	1	2	3	4	5	6
17. Eu sou capaz de instruir as pessoas sobre coisas	1	2	3	4	5	6
18. Eu aprendi como estabelecer objetivos diários	1	2	3	4	5	6
19. Eu anoto os meus objetivos para que eu possa vê-los	1	2	3	4	5	6
20. Eu estabeleço objetivos que eu possa mensurar	1	2	3	4	5	6
21. Eu sou capaz de dar feedback*	1	2	3	4	5	6
22. Em situações de grupo eu gosto que as coisas sejam feitas do meu jeito	1	2	3	4	5	6
23. Eu geralmente chego atrasado às aulas	1	2	3	4	5	6
24. Eu estabeleço objetivos pequenos que eu possa alcançar rapidamente	1	2	3	4	5	6
25. Eu não consigo manter conversas muito bem	1	2	3	4	5	6

A sua experiência em… (Programa de habilidades para a vida)						
Perguntas	**Concordo Totalmente**	**Concordo**	**+ ou – 50/50**	**Não Concordo**	**Discordo Totalmente**	**Não sei**
26. Eu estabeleço objetivos que possa alcançar num período de tempo específico	1	2	3	4	5	6
27. Eu sou sempre o primeiro ou segundo a chegar na aula ou no treino	1	2	3	4	5	6
28. Eu tenho um recurso que eu sempre uso quando estou estressado	1	2	3	4	5	6
29. Sou capaz de dirigir pessoas em atividades	1	2	3	4	5	6
30. Eu sei dar instruções a membros do grupo	1	2	3	4	5	6
31. Eu tenho dito coisas para deixar meus sentimentos desagradáveis escaparem	1	2	3	4	5	6
32. Eu fico animado quando falo com as pessoas	1	2	3	4	5	6
33. Quando estou deprimido, eu saio e falo com outras pessoas	1	2	3	4	5	6
34. Eu tenho expressados meus sentimentos negativos	1	2	3	4	5	6
35. Eu não gosto de ficar responsável por alguma coisa	1	2	3	4	5	6
36. Eu estabeleço novos objetivos logo alcanço um objetivo	1	2	3	4	5	6
37. Tento estabelecer objetivos que sejam fáceis	1	2	3	4	5	6
38. Eu faço listas do que fazer para que eu possa acompanhar as coisas que preciso fazer	1	2	3	4	5	6
39. Eu consigo expressar em palavras o que eu sinto	1	2	3	4	5	6
40. Eu consigo dar conselhos aos meus amigos quando eles falam comigo	1	2	3	4	5	6
41. Eu sei como organizar meu tempo	1	2	3	4	5	6
42. Se meus professores ou meus pais não me dissessem qual o prazo para fazer as coisas eu ia esquecer	1	2	3	4	5	6
43. Meus pais estabelecem o meu horário para mim	1	2	3	4	5	6
44. Se eu não tivesse um horário estabelecido, eu esqueceria coisas	1	2	3	4	5	6
45. Outras pessoas nessa atividade contavam comigo*	1	2	3	4	5	6
46. Eu não consigo expressar como eu sinto quando alguma coisa dá errado	1	2	3	4	5	6
47. Eu tenho feito alguma coisa para pensar menos nisso, como ir ao cinema, assistir TV, ler, sonhar acordado, dormir ou fazer compras	1	2	3	4	5	6
48. Eu espero até o último minuto para fazer coisas	1	2	3	4	5	6
49. Se eu acho que um problema é difícil demais, eu o deixo de lado até que eu esteja pronto para lidar com ele	1	2	3	4	5	6
50. Eu estabeleço objetivos específicos	1	2	3	4	5	6

A sua experiência em… (Programa de habilidades para a vida)						
Perguntas	**Concordo Totalmente**	**Concordo**	**+ ou – 50/50**	**Não Concordo**	**Discordo Totalmente**	**Não sei**
51. Eu uso o meu computador para entrar em Myspace ou Facebook para falar com meus amigos	1	2	3	4	5	6
52. Eu não sei como vou agir se alguma coisa ruim acontecer comigo	1	2	3	4	5	6
53. Meus pais checam a minha lista de deveres	1	2	3	4	5	6
54. Eu não consigo lidar com conflitos com meus pares	1	2	3	4	5	6
55. Eu posso falar com um grupo inteiro com confiança	1	2	3	4	5	6
56. Eu olho as pessoas nos olhos quando estou falando com eles	1	2	3	4	5	6
57. Eu esqueço de fazer deveres porque eu não os anoto	1	2	3	4	5	6
58. Eu sempre tento encontrar um jeito para contornar obstáculos; na verdade nada me detém	1	2	3	4	5	6
59. Quando eu tenho um problema eu gosto de dormir e resolvê-lo no dia seguinte	1	2	3	4	5	6
60. Eu consigo escutar meus amigos e falar com eles	1	2	3	4	5	6
61. Eu tenho a tendência de escrever usando gírias ou abreviando palavras	1	2	3	4	5	6
62. Eu mostro às pessoas que eu estou escutando através de movimentos de cabeça e expressões faciais	1	2	3	4	5	6
63. Eu dou um exemplo positivo	1	2	3	4	5	6
64. Eu busco aprovação do grupo sobre assuntos importantes antes de ir em frente	1	2	3	4	5	6
65. Eu reavalio meus objetivos	1	2	3	4	5	6
66. Eu tenho um motive para estabelecer objetivo	1	2	3	4	5	6
67. Eu sigo uma rotina diária para garantir que eu consiga fazer tudo	1	2	3	4	5	6
68. Pais, professores e pares acreditam que sou responsável	1	2	3	4	5	6
69. Eu pratico a autodisciplina*	1	2	3	4	5	6
70. Eu tenho desistido de tentar lidar com isso	1	2	3	4	5	6
71. Eu tento falar e explicar meu estresse afim de conseguir um feedback dos meus amigos	1	2	3	4	5	6
72. Eu chego aos lugares antes do início do evento	1	2	3	4	5	6
73. Eu não sou capaz de falar sem gritar quando eu estou com raiva	1	2	3	4	5	6
74. Eu grito e berro quando estou com raiva	1	2	3	4	5	6
75. Eu escrevo abreviando as palavras quando mando mensagem	1	2	3	4	5	6

A sua experiência em… (Programa de habilidades para a vida)						
Perguntas	Concordo Totalmente	Concordo	+ ou – 50/50	Não Concordo	Discordo Totalmente	Não sei
76. Eu estabeleço objetivos que eu sei que eu posso alcançar	1	2	3	4	5	6
77. Aprendi a encontrar maneiras de alcançar meus objetivos*	1	2	3	4	5	6
78. Tenho aprendido maneiras de administrar problemas difíceis	1	2	3	4	5	6
79. Sou capaz de estabelecer prioridades*	1	2	3	4	5	6
80. Eu sou exemplo para meus pares	1	2	3	4	5	6
81. Sou capaz de ajudar meus pares a resolverem um problema	1	2	3	4	5	6
82. Eu transformo obstáculos em experiências positivas	1	2	3	4	5	6
83. Não me permitem assistir TV ou fazer qualquer atividade extra curricular até ter feito meu dever de casa	1	2	3	4	5	6
84. Um líder precisa que todos os membros do grupo gostem dele	1	2	3	4	5	6
85. Eu sempre entrego o meu dever de casa dentro do prazo	1	2	3	4	5	6
86. Eu fico nervosa quando falo com pessoas que eu não conheço	1	2	3	4	5	6
87. Eu uso uma agenda para anotar os meus deveres	1	2	3	4	5	6
88. Eu termino meus projetos antes do prazo final.	1	2	3	4	5	6
89. Entrego projetos com atraso porque eu esqueci de fazê-los	1	2	3	4	5	6
90. Tenho me recusado a acreditar que um problema aconteceu	1	2	3	4	5	6
91. Eu, as vezes, interrompo outras pessoas	1	2	3	4	5	6
92. Eu assume a liderança de projetos da classe ou discussões sem o professor me pedir para fazê-lo	1	2	3	4	5	6
93. Eu tenho uma pessoa com quem eu posso sempre falar que faz com que tudo fique melhor	1	2	3	4	5	6
94. Eu sou capaz de aceitar feedback*	1	2	3	4	5	6
95. Eu estabeleço objetivos que outras pessoas me dizem que são importantes	1	2	3	4	5	6
96. Eu não gosto de chegar atrasado a eventos	1	2	3	4	5	6
97. Eu uso meu celular mais para enviar mensagem de texto do que para receber ou fazer chamadas	1	2	3	4	5	6
98. Eu confio em outras pessoas para me dar conselho ou me ensinar como fazer as coisas	1	2	3	4	5	6
99. Eu não sei como alcançar os objetivos que eu estabeleço	1	2	3	4	5	6
100. Eu respeito as pessoas com quem eu trabalho	1	2	3	4	5	6

A sua experiência em... (Programa de habilidades para a vida)						
Perguntas	Concordo Totalmente	Concordo	+ ou – 50/50	Não Concordo	Discordo Totalmente	Não sei
101. Eu falo rápido demais e as pessoas frequentemente me dizem para ir mais devagar	1	2	3	4	5	6
102. Eu estabeleço novos objetivos se eu encontro um obstáculo	1	2	3	4	5	6
103. Eu mantive boas conversar com meus pais/responsáveis por causa dessas atividades das quais eu tenho participado	1	2	3	4	5	6
104. Eu estabeleço objetivos que eu quero alcançar no futuro	1	2	3	4	5	6
105. As pessoas não conseguem me ouvir quando eu falo	1	2	3	4	5	6
106. Eu estabeleço objetivos detalhados	1	2	3	4	5	6
107. Eu fico nervosa ou assustado quando eu tenho que falar com adultos que tenham autoridade	1	2	3	4	5	6
108. Se alguém não for popular ele não será um líder	1	2	3	4	5	6
109. Eu sou capaz de manter uma conversa com pessoas que eu acabo de conhecer	1	2	3	4	5	6
110. Aprendi a considerar possíveis obstáculos ao fazer planos*	1	2	3	4	5	6
111. Eu sou um exemplo que outros imitam	1	2	3	4	5	6
112. Em vez de agir impulsivamente, eu geralmente penso em várias maneiras de resolver um problema	1	2	3	4	5	6

*Itens com asterisco (*) indicam itens que foram tirados do *YES*