



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA
FUNDADA EM 1944
FILIADA NA FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA (DIÁRIO DA REPÚBLICA Nº.216-II SÉRIE DE 17/09/88)





I – Enquadramento do Projeto

A Direção da Associação de Patinagem de Lisboa, face aos bons resultados desportivos obtidos com o anterior projeto, resolveu alargar a sua intervenção no âmbito das seleções distritais.

A estagnação no número de praticantes e as dificuldades na captação, mas também ou sobretudo na fidelização dos atletas/patinadores levam a que, o projeto que agora se inicia, “**Tu és ... Seleção**” seja ampliado no número de atletas abrangidos mas, se as condições financeiras o permitirem, também no espaço temporal em que decorre, assim:

- a) É aumentado e reorganizado o processo de visionamento e prospeção dos jovens atletas;
- b) É alargado o quadro de participação com vista a proporcionar as mesmas oportunidades, a todos os patinadores das idades abrangidas;
- c) É criado um maior envolvimento motivacional com todos os atletas/patinadores;
- d) É esperada uma maior envolvimento e participação de técnicos e dirigentes, nas atividades propostas;

II – Objectivos

O projeto **Tu és ... Seleção** tem como objetivo principal o aumento sustentado do número de praticantes na área geográfica da Associação de Patinagem de Lisboa, sobretudo através do combate ao abandono precoce da modalidade.

O projeto **Tu és ... Seleção** tentará criar condições motivacionais que permitam aumentar o número médio de anos de ligação dos atletas à prática desportiva do Hóquei em Patins federado.

O projeto **Tu és ... Seleção** visa também potenciar melhores atletas de Hóquei em Patins, incentivando hábitos de vida saudável e comportamentos humanos e de elevado espírito ético e desportivo,

Assim, serão criados dois escalões competitivos em cada um dos géneros:

- Masculinos;

- SUB14 (1º ano de SUB15, nascidos em 2003), quatro zonas (Cascais, Centro, Oeste e Sintra)

- SUB13 (2º ano de SUB13, nascidos em 2004), quatro zonas (Cascais, Centro, Oeste e Sintra)

- Femininos;

- SUB15 (nascidas de 2002 a 2005), três zonas (Cascais/Sintra, Centro e Oeste)

- SUB11 (nascidas de 2006 a 2009), três zonas (Sintra/Cascais, Centro e Oeste)

Este projeto é anual, tem o seu início em outubro, atingirá o seu auge em fevereiro, mas poderá manter-se, com a frequência de treinos possível, até ao final da época desportiva do Hóquei em Patins;

Criar um sistema de avaliação dos atletas, tendo em vista a sua evolução futura e possível integração nas Seleções Distritais, na perspetiva de alimentar as Seleções Nacionais.

O projeto **Tu és ... Seleção** pretende ainda com estas alterações entre outros aspetos, aumentar a motivação para o Hóquei em Patins em todas as crianças e jovens federados das idades abrangidas, e por outro lado observar durante 2 anos no caso dos masculinos e 8 anos no caso dos femininos a evolução das crianças e dos jovens na prática da nossa modalidade e elevar o nível competitivo dos jogadores da Associação de Patinagem de Lisboa aumentando sua capacidade competitiva, quer nos clubes, quer nas seleções.

Ao nível social não será desprezível a criação e manutenção de laços afetivos e de bom relacionamento desportivo entre todos os praticantes de Hóquei em Patins na faixa etária abrangida.

III – ESTRATÉGIA

Para atingir os objetivos propostos, foi definida a seguinte estratégia:



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA

FUNDADA EM 1944

FILIADA NA FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA (DIÁRIO DA REPÚBLICA Nº.216-II SÉRIE DE 17/09/88)

a) Dividir o distrito de Lisboa em Zonas de acordo com o critério de definição estabelecido nos objetivos do presente documento. Essas zonas poderão ser alteradas em função do número de clubes e atletas inscritos em cada uma delas.

a. Atletas Masculinos:

- i. Zona Cascais (AD Oeiras, AJ Salesiana, CD Paço de Arcos, GDS Cascais, LMR Algés, Parede FC, e GRF Murches).
- ii. Zona Centro (APAC Tojal, CACO, GC Odivelas, SL Benfica e Sporting CP).
- iii. Zona Oeste (AE Física, FC Alverca, GD Carregado, HC Lourinhã, S Alenquer e Benfica, SC Torres e UD Vilafranquense).
- iv. Zona Sintra (Roller Sky, ES Stuart Carvalhais, GDR “Os Lobinhos”, HC Sintra e UDC Nafarros).

b. Atletas Femininos:

- i. Zona Centro (APAC Tojal, CACO, GC Odivelas, SL Benfica e Sporting CP).
- ii. Zona Oeste (AE Física, FC Alverca, GD Carregado, HC Lourinhã, S Alenquer e Benfica, SC Torres e UD Vilafranquense).
- iii. Zona Sintra/Cascais (Roller Sky, ES Stuart Carvalhais, GDR “Os Lobinhos”, HC Sintra e UDC Nafarros, AD Oeiras, AJ Salesiana, CD Paço de Arcos, GDS Cascais, LMR Algés e Parede FC).

- b) Serão divulgados anualmente, no início de cada época, os Treinadores envolvidos no projeto responsáveis pelas seleções zonais (masculinas e femininas), assim como o cronograma definido pela Direção Técnica Distrital.
- c) Irão ser ministrados treinos, sob a responsabilidade do Treinador zonal, que servirá para visionamento/preparação e aperfeiçoamento da seleção zonal que participará no Inter-Zonas.
- d) Durante o fim-de-semana de 04 e 05 do mês de fevereiro de 2016, será realizado o Inter-Zonas com a participação das seleções zonais SUB13 masculinos e das seleções zonais de SUB11 Femininos. Durante o fim-de-semana de 11 e 12 do mês de fevereiro de 2016, será realizado o Inter-Zonas com a participação das seleções zonais SUB14 masculinos e das seleções zonais de SUB15 Femininos.
- e) Será disputado em sistema de campeonato a uma volta e poderá ter equipas convidadas.
- f) Serão atribuídas medalhas, assim como diplomas de participação.
- g) Os Treinadores de cada uma das Zonas participantes indicarão uma equipa constituída por dez patinadores, sendo dois guarda-redes e 8 jogadores de campo a qual será entregue, sem divulgação, ao Diretor Técnico Distrital da Associação de Patinagem de Lisboa.

IV – CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO DOS ATLETAS NAS SELECÇÕES ZONAIS

Os critérios de observação dos atletas, estão sujeitos aos seguintes parâmetros:

Jogadores de Pista

- a) Patinagem Hoquista nas suas várias vertentes
- b) Condução de Bola
- c) Lateralidade
- d) Passe/Recepção
- e) Drible/Finta
- f) Remate (Esq./Dir.)
- g) Finalização
- h) Posição Básica Defensiva
- i) Defesa do Jogador com Bola
- j) Defesa do Jogador sem Bola lado da ajuda
- k) Defesa do Jogador sem bola
- l) Outros elementos: altura, envergadura, peso, etc



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA

FUNDADA EM 1944

FILIADA NA FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA (DIÁRIO DA REPÚBLICA Nº.216-II SÉRIE DE 17/09/88)

Guarda Redes

- Patinagem Hoquista na posição de Guarda Redes
- Sentido Posicional de Baliza
- Lateralidade
- Utilização de Mãos / Pernas / Corpo e Stick nas ações defensivas
- Velocidade de Reação
- Velocidade de Execução
- Capacidade de antecipação de ações ofensivas do adversário
- Capacidade de orientar a equipa auxiliando nas ações defensivas
- Outros elementos: altura, envergadura, peso, etc

V - PLANEAMENTO

Em termos indicativos os Treinos das Seleções Zonais, são os seguintes;

Data	Seleção Masc. SUB14	Seleção Masc. SUB13	Seleção Fem. SUB15	Seleção Fem. SUB11
06NOV2016	Treino	Treino	Treino	Treino
19NOV2016				Treino
20NOV2016		Treino		
27NOV2016	Treino			
03DEZ2016	Treino			
04DEZ2016	Treino		Treino	Treino
08DEZ2016		Treino GR		
11DEZ2016		Treino	Treino	Treino
17DEZ2016	Treino GR			
08JAN2017	Treino		Treino	Treino GR
15JAN2017		Treino	Treino	
22JAN2017	Treino		Treino GR	
29JAN2017		Treino	Treino	Treino
04FEV2017	Treino	Torneio Inter Zonas		Torneio Inter Zonas
05FEV2017	Treino	Torneio Inter Zonas		Torneio Inter Zonas
11FEV2017	Torneio Inter Zonas		Torneio Inter Zonas	
12FEV2017	Torneio Inter Zonas		Torneio Inter Zonas	

VI – ENQUADRAMENTO E ACOMPANHAMENTO HUMANO

O Projeto Tu és ... Seleção, terá como primeiro responsável o Presidente da Direção da Associação Patinagem de Lisboa.



A supervisão operacional e financeira será da responsabilidade da Direção da Associação Patinagem de Lisboa, sendo o representante para a área operacional o Vice-Presidente para o Hóquei em Patins e para a área financeira e Vice-Presidente Administrativo e Financeiro.

A responsabilidade técnica do projeto será do Diretor Técnico Distrital coadjuvado pelo Diretor Técnico-adjunto e pelo Seleccionador Distrital Feminino que constituirão a equipa de Treinadores Coordenadores das seleções zonais.

A atividade corrente e o plano operacional terá a seguinte estrutura:

- a) Coordenador Operacional, João Carlos David
- b) Diretor Técnico Distrital, Rui Henriques
- c) Diretor Técnico-adjunto, João Benfeitas
- d) Seleccionador Distrital Feminino, Nuno Pinto
- e) Dirigentes, um por cada uma das seleções (8 masculinas e 6 femininas).
- f) Treinadores, responsáveis técnicos pelas 14 seleções zonais (8 masculinas e 6 femininas). Estes Treinadores integrarão a Direção Técnica Distrital
- g) Fisioterapeuta/Massagista, Liliana Mendes

Em cada um dos treinos, o clube que cede as instalações deverá também colocar à disposição da seleção zonal um massagista/fisioterapeuta.

VII - NORMAS DE UTILIZAÇÃO DOS ATLETAS NO INTER ZONAS

SUB 14 Masculinos e SUB 15 Femininos

A utilização dos jogadores será feita de acordo com a filosofia subjacente ao projeto Tu és ... Seleção:

1. Os jogos são disputados em duas partes de 20 (vinte) minutos (tempo útil) cada uma, as quais são subdivididas em duas meias partes, cada uma com a duração de 10 (dez) minutos (tempo útil).
 - 1.1 Entre cada meia parte há um intervalo de 1 (um) minuto de descanso, não se procedendo à mudança de campo.
 - 1.2 No final da primeira parte há um intervalo de (cinco minutos) de descanso, com as equipas a mudar de campo para a 2.ª parte do jogo.
2. No início do jogo, é determinada por sorteio qual a equipa a quem pertence o golpe de saída, sendo os restantes golpes de saída - no reinício jogo, após cada intervalo – efetuado, alternadamente, por cada uma das equipas participantes no jogo.
3. Não são permitidos quaisquer pedidos de interrupção do tempo de jogo ("time-out").
4. É obrigatório que os atletas joguem 2 partes das 4 disponíveis em cada jogo. Não poderá existir nenhum atleta a jogar mais que 2 partes, só na eventualidade de existir alguma lesão que obrigue à sua substituição.
5. Os Treinadores só poderão convocar atletas de Sub-14 nos masculinos e SUB13 ou SUB15 no caso dos femininos. Se numa sua zona não existirem atletas em número suficiente, serão as equipas completadas ou não em função de proposta apresentada pela área Operacional ao Presidente da Direção.

SUB 13 Masculinos

A utilização dos jogadores será feita de acordo com a filosofia subjacente ao projeto **Tu és ... Seleção:**

1. Os jogos são disputados em duas partes de 16 (dezasseis) minutos (tempo útil) cada uma, as quais são subdivididas em duas meias partes, cada uma com a duração de 8 (oito) minutos (tempo útil).
 - 1.1 Entre cada meia parte há um intervalo de 1 (um) minuto de descanso, não se procedendo à mudança de campo.
 - 1.2 No final da primeira parte há um intervalo de (cinco minutos) de descanso, com as equipas a mudar de campo para a 2.ª parte do jogo.



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA

FUNDADA EM 1944

FILIADA NA FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA (DIÁRIO DA REPÚBLICA Nº.216-II SÉRIE DE 17/09/88)

2. No início do jogo, é determinada por sorteio qual a equipa a quem pertence o golpe de saída, sendo os restantes golpes de saída - no reinício jogo, após cada intervalo – efetuado, alternadamente, por cada uma das equipas participantes no jogo.
3. Não são permitidos quaisquer pedidos de interrupção do tempo de jogo ("time-out").
4. É obrigatório que os atletas joguem 2 partes das 4 disponíveis em cada jogo. Não poderá existir nenhum atleta a jogar mais que 2 partes, só na eventualidade de existir alguma lesão que obrigue à sua substituição.
5. Os Treinadores só poderão convocar atletas SUB13 de 2º Ano
6. Se numa sua zona não existirem atletas em número suficiente, serão as equipas completadas ou não em função de proposta apresentada pela área Operacional ao Presidente da Direção.

SUB11 Femininos

1. As seleções serão compostas por 7 jogadoras, 1 guarda-redes (GR) e 6 jogadoras de campo (JC);
2. Cada Jogadora de Campo joga 2 (duas) das 3 (três) partes do jogo;
3. Os jogos serão realizados em três períodos com um intervalo de 2 minutos entre cada período. Cada período terá a duração de 10 (dez) minutos.
4. Os Treinadores só poderão convocar atletas até SUB11 com exceção dos Bambis,
5. Se numa zona não existirem atletas em número suficiente, serão as equipas completadas ou não em função de proposta apresentada pela área Operacional ao Presidente da Direção.

VIII – Objetivos Técnicos e Táticos

2. Todos os Atletas abrangidos no seu escalão designado realizam pelo menos 1 (um) treino de forma a serem avaliados;
3. Promoção e desenvolvimento individual nas valências técnicas e táticas sustentada com o documento de avaliação individual de atleta.
4. Devem os selecionadores zonais enviar relatório da Unidade de Treino (UT) com o a descrição do mesmo assim como os comentários pertinentes sobre as incidências mais relevantes da unidade desenvolvida, em formato livre.
5. Com vista a recolher todos os dados sobre a avaliação contínua dos atletas, deverá ser constituída uma base de dados para introdução dos respetivos dados.



ANEXO A

RECURSOS HUMANOS ÉPOCA 2016/17

Presidente: João Pires

Presidente-Adjunto: João Silva

Vice-Presidente Hóquei em Patins: José Vicente

Vice-Presidente Adm. e Financeiro: Daniel Pires

Coordenador Operacional: João Carlos David

Diretor Técnico Distrital: Rui Henriques

Diretor Técnico Distrital-adjunto e de Guarda-Redes: João Benfeitas

Selecionador Distrital para os Femininos: Nuno Manuel Pinto

Seleção Zona Cascais SUB14 Masculina

Dirigente:

Treinador: Hugo Nascimento

Seleção Zona Centro SUB14 Masculina

Dirigente: Paulo Nunes

Treinador: Ricardo Nunes

Seleção Zona Oeste SUB14 Masculina

Dirigente: Magda Gonçalves

Treinador: David Valente

Seleção Zona Sintra SUB14 Masculina

Dirigente: Sérgio Machado

Treinador: Hugo Miguel

Seleção Zona Cascais SUB13 Masculina

Dirigente: Catarina Pinto

Treinador: Bernardo Santos

Seleção Zona Centro SUB13 Masculina

Dirigente: Paulo Nunes

Treinador: Ricardo Nunes

Seleção Zona Oeste SUB13 Masculina

Dirigente: Carla Lagarto

Treinador: Rui Levesinho

Seleção Zona Sintra SUB13 Masculina

Dirigente: Sérgio Machado

Treinador: Marcelo Sobreira

Seleção Zona Sintra/Cascais SUB15 Feminina

Dirigente: Ana Rita Sequeira

Treinador: António Sequeira

Seleção Zona Centro SUB15 Feminina

Dirigente: Débora Gonçalves

Treinador: Andreia Barata



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DE LISBOA

FUNDADA EM 1944

FILIADA NA FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA (DIÁRIO DA REPÚBLICA Nº.216-II SÉRIE DE 17/09/88)

Seleção Zona Oeste SUB15 Feminina

Dirigente: Sónia Parreira

Treinador: António Matos

Seleção Zona Cascais/Sintra SUB11 Feminina

Dirigente: Catarina Oliveira

Treinador: Ana Catarina Coelho

Seleção Zona Centro SUB11 Feminina

Dirigente: Andreia Barata

Treinador: Débora Gonçalves

Seleção Zona Oeste SUB11 Feminina

Dirigente: Sónia Parreira

Treinador: Cláudia Leal