

GUIA  
RÁPIDO  
DOS  
PAIS DE ELITE



DICAS ÚTEIS PARA  
CRIAR UMA ÓTIMA  
EXPERIÊNCIA DE HOCKEY INFANTIL

*Keiji Yoshimura*



*“O método Elite Hockey e a escala de desenvolvimento é um excelente programa para cada criança que pratica o esporte, independentemente do nível de habilidade. Reforçando este conhecimento, A Elite Hockey oferece extraordinários programas de formação de treinador, a categoria de base do Brasil nunca esteve tão promissora e crescente.”*



**Alexandre Guilardi,**  
Diretor Geral de hockey In Line CBHP



## Bem vindos à Elite Hockey,

Seja por uma medalha de ouro, patinando com um amigo da vizinhança ou se voluntariando na quadra, o hockey pode proporcionar uma vida de grandes momentos - e diversão - para você e seu filho.

Como uma empresa reconhecida pela Confederação Brasileira de Hockey e Patinação no Brasil, a Elite Hockey está aqui para ajudá-lo a praticar e aproveitar ao máximo tudo isso.

# NOSSO FOCO SÃO OS PEQUENINOS

Nosso objetivo é ajudar cada jogador a alcançar o potencial máximo por meio de programas envolventes, seguros e divertidos que maximizam o desenvolvimento de habilidades.

Ajudamos os jovens a se tornarem líderes, heróis nacionais e conectamos o jogo em todos os níveis, promovendo o amor pelo esporte por toda a vida.

Nossa ênfase principal está no suporte e desenvolvimento de programas de hockey de base. Seu registro na Elite Hockey alinha você e seu filho jogador de hockey com um poderoso defensor que está totalmente dedicado a você e a fazer do hockey uma grande experiência para todos os jogadores.

# **FAÇA O HOCKEY EXTRAORDINÁRIO PARA O SEU FILHO**

*A Elite Hockey adotou o método Elite Hockey em 2015 baseado no Modelo Americano de Desenvolvimento, fornecendo um plano detalhado para um desenvolvimento ideal do atleta.*

Ao dar ao seu filho a experiência com o Método Elite Hockey, você o está posicionando para o sucesso a longo prazo.

É um programa comprovado, baseado em pesquisas qualitativas e quantitativas da nação líder em hockey, cientistas do esporte, treinadores e educadores.

O Programa Americano de Desenvolvimento é visto em todo o mundo como a melhor prática recomendada para preparar jovens atletas.

A Elite Hockey tem como objetivo melhorar o bem-estar das gerações futuras e ajudar todos os atletas brasileiros a atingir o máximo de seu potencial.

### **Como base para o hockey infantil e juvenil no Brasil, o Método Elite Hockey oferece:**

- Desenvolvimento de habilidades específicas para a idade, apropriadas por idade;
- Uma oportunidade de aprender e refinar habilidades básicas sem uma super ênfase em vencer nas categorias de idades mais jovens;
- Uma relação “prática / jogo” sensata que incentiva o desenvolvimento de habilidades eficientemente;
- Programa de treinos e jogos enfatizam o engajamento, a competição e a repetição de habilidades.
- Programas estruturados de formação para treinadores e líderes adultos;
- Uma filosofia que reduz o esgotamento e o desencanto.

O Método Elite Hockey cria jogadores adequados para o jogo de alta habilidade, criativo e adaptado a velocidade de hoje em dia.

O Método Elite Hockey é divertido. A Elite Hockey acredita em deixar as crianças serem crianças.

Acreditamos que as crianças e suas famílias devem tirar o máximo proveito do hockey, sem sentimento indevido de performance ou pressão financeira. Acreditamos na comunidade onde o hockey infantil seja a base. Acreditamos em manter as crianças envolvidas, em movimento e sorrindo. Acreditamos em fazer um uso otimizado do tempo de quadra. Acreditamos na criação de grandes atletas, não apenas jogadores de hockey. O Método Elite Hockey incentiva as crianças a praticar vários esportes.



# **CRIANDO UM AMBIENTE SEGURO**

A segurança de seus jogadores é a principal prioridade da Elite Hockey. Isso inclui não apenas a segurança dentro da quadra, mas também a segurança fora da quadra. A Elite Hockey trabalha na mesma linha de organizações líderes, desenvolvendo políticas e programas que protegem nossos participantes e cria um ambiente seguro contra condutas inadequadas.

### **DENTRO DE QUADRA**

A Elite Hockey tem um padrão estrito de aplicação de regras, permitindo um melhor desenvolvimento de habilidades e um ambiente positivo para todos os participantes. Este padrão resulta em uma ênfase na patinação, posse do disco e no uso adequado do contato físico. Este padrão é cuidadosamente revisado e também inclui políticas de equipamentos.

A Elite Hockey há muito tempo é líder no esforço de aumentar a segurança dos jogadores, liderando inúmeras iniciativas destinadas a fornecer o ambiente mais seguro possível aos jogadores. Essas iniciativas incluem a campanha “Cabeça Erguida”, campanha “Não Se Abaix”, que ensina os participantes sobre técnicas para reduzir lesões no pescoço e na coluna, e um extenso programa de educação sobre concussão desenvolvido em parceria com os principais médicos e especialistas médicos.

### **FORA DE QUADRA**

O Elite Hockey tem tolerância zero para má conduta e abuso. Nossos esforços de segurança fora de quadra são reunidos sob a bandeira “Esporte Seguro Elite Hockey”, que inclui políticas rígidas destinadas a proteger os participantes de todos os tipos de má conduta. O programa Esporte Seguro também inclui um processo elaborado para relatar supostos comportamentos inadequados.

Para mais informações sobre o Esporte Seguro Elite Hockey acesse: [www.elitehockey.com.br/esporteseguro](http://www.elitehockey.com.br/esporteseguro)

### **Sobre o Esporte Seguro**

O Esporte Seguro inclui políticas que proíbem o abuso sexual, abuso físico, abuso emocional, trote, bullying e ameaças. Essas políticas também abordam especificamente áreas como vestiários, redes sociais e online, viagens e famílias anfitriãs.

O Esporte Seguro também abrange o treinamento de educação e conscientização, um programa de triagem e verificação de antecedentes, protocolos de relatórios de preocupações, respostas a abusos e outras condutas inadequadas e monitoramento contínuo do programa Esporte Seguro.

Um membro da Elite Hockey ou pai de qualquer membro que (1) viole qualquer uma das políticas do Esporte Seguro ou (2) falhe seja reprovado em uma triagem e verificação de antecedentes pode ter sua elegibilidade negada dentro de qualquer programa Elite Hockey e está sujeito à ação disciplinar apropriada, incluindo, mas não se limitando a suspensão, suspensão permanente e / ou encaminhamento às autoridades policiais.

**MENOR PORCENTAGEM DE JOGADORES DE HOCKEY VISITAM A SALA DE EMERGÊNCIA COMPARADOS COM CRIANÇAS QUE JOGAM FUTEBOL, FUTEBOL AMERICANO, BASQUETE OU LUTA.**



## INSTRUÇÃO INIGUALÁVEL PARA SEU FILHO

Elite Hockey tem um compromisso inigualável com a formação de treinadores, o que significa que os profissionais da Elite Hockey recebem suporte e recursos incomparáveis para o desenvolvimento de jovens jogadores.

O Programa de Formação de Treinador Elite Hockey é projetado para melhorar o calibre do treinador no hockey amador. Três níveis de realização específicos para cada idade educam e capacitam cada treinador, do iniciante ao especialista altamente qualificado.

O Programa de Formação de Treinador Elite Hockey está empenhado em desenvolver instrutores e modelos eficazes por meio de um programa de educação abrangente que enfatiza as habilidades fundamentais, o desenvolvimento conceitual, o espírito esportivo e o respeito pelos companheiros de equipe, oponentes, técnicos, oficiais, pais e oficiais fora da quadra.

Os treinadores treinados pela Elite Hockey recebem materiais personalizados para a classificação de idade que eles irão instruir, ajudando a criar um ambiente de treinamento adequado à idade de cada atleta.

Além disso, o Elite Hockey utiliza uma biblioteca de recursos instrucionais internacionalmente renomada (desenvolvida pela Escola Americana de Hockey) para os treinadores usarem em todas as categorias, tanto na quadra quanto na sala de aula.

### Árbitros

Os árbitros – homens e mulheres listrados - experimentam um dos programas de educação de árbitros mais abrangentes em todos os esportes amadores. Eles frequentam clínicas e passam anualmente em exames que se tornam cada vez mais difíceis à medida que avançam na hierarquia. Além disso, cada distrito possui programas de supervisor e mentor de árbitros que ajudam os oficiais a atingirem seu potencial máximo. Se você está procurando uma maneira de se envolver e retribuir ao jogo, considere se tornar um árbitro da Elite Hockey. Também é uma ótima maneira para jogadores adolescentes ganharem dinheiro enquanto aprendem mais sobre o jogo.

**"O QUE GOSTO SOBRE SER TREINADOR É OLHAR ONDE COMEÇAM E ONDE TERMINAM. NÃO SE TRATA DE VENCER OU PERDER; SE TRATA SOBRE COMO ELES SE DESENVOLVEM. TEMOS MUITO ORGULHO DISSO". LEANDRO**

## APROVEITE A EXPERIÊNCIA

Acima de tudo, lembre-se de que o hockey é um jogo destinado a ser *divertido*, incluindo os níveis mais altos. Mantenha o hockey em perspectiva e ajude seus filhos a fazer o mesmo. Frequentemente, o placar não é tão importante para eles quanto simplesmente ganhar a experiência de jogar e construir memórias com os companheiros de equipe.

Aproveite todas as oportunidades de assistir seu filho na quadra. A experiência do hockey pode ser uma fonte de ótimas lembranças e lições que duram a vida toda. Viajar nessa estrada juntos pode fortalecer os laços familiares.

### Aqui estão algumas idéias para tornar a experiência ótima:

- Crie um álbum de recortes para o seu filho com fotos, recortes de notícias, publicações em sites da Web e torneios e programas. Peça a cada colega de equipe que assine.
- Encoraje seu filho ou filha a escrever um jornal sobre sua experiência no hockey.

- Transforme viagens de hockey em férias em família, veja os pontos turísticos e explore a cultura local. Tire muitas fotos.

- Assuma a liderança na coordenação de oportunidades de serviço público para a equipe, como hospedar uma entrega de alimentos ou brinquedos.
- Junte-se ou crie um clube social de pais de hockey para o time de seu filho; use as redes sociais para manter as conversas e a amizade fluindo.

- Envolver-se como membro voluntário de um comitê ou como treinador.

## DIVIRTA-SE E SE ENVOLVA HOJE MESMO!



### Se envolva!

Juntar-se à sua associação local de hockey como membro voluntário de um comitê, treinador ou ajudante de qualquer tipo pode ser uma experiência gratificante. Isto também fortalece sua associação.

Todos têm diferentes qualidades e habilidades que podem agregar a uma associação local de hockey, e cada contribuição ajuda, já que as associações são quase inteiramente alimentadas pelos esforços extraordinários de voluntários.

Mesmo os pais que nunca jogaram hockey podem fazer grandes contribuições como voluntários, então não seja relutante. Há força nos números. Pergunte à sua associação local de hockey sobre oportunidades de voluntariado hoje.

E se você tem ideias de novas maneiras de ajudar sua associação, não hesite, entre e aproveite a equipe.



## QUAIS DEVEM SER MINHAS EXPECTATIVAS COMO UM PAI ELITE HOCKEY?

A experiência do seu filho no hockey será influenciada por muitos fatores, mas nada influenciará mais essa experiência do que você. Como pai, você é a figura mais influente no desenvolvimento de seu(u) filho(a), tanto como jogador de hockey quanto como pessoa. Aproveite essa oportunidade!

### Lembre-se:

**Deixe as crianças serem crianças.** A diversão deve ser primordial.

**Seja solidário.**

**Seja disciplinado.** Gerencie suas emoções e dê um bom exemplo que ensine sua criança a fazer o mesmo.

**Seja positivo.** Quando a adversidade vier, seja construtivo, não destrutivo. Se você precisa ser crítico, não leve para o lado pessoal. Direcione seus comentários para a ação, não para a pessoa.

**Seja pro ativo.** Envolver-se como voluntário ou treinador em sua associação pode ter uma influência ainda maior na expiração de seu filho no hockey. E como pai, ser um comunicador proativo com o treinador e os administradores pode ajudar a evitar frustrações e conflitos.

**O treinador de seu filho é praticamente um voluntário, e muitas vezes também um pai, doando seu tempo para ajudar seu filho. Embora a crítica possa ser apropriada, ela deve ser feita de forma construtiva e por meio dos canais apropriados.**



**COMO PAIS, VOCÊ É A FIGURA MAIS INFLUENTE NO DESENVOLVIMENTO DE SEU(UA) FILHO(A)!**

**Seja respeitoso.** Mantenha o hockey em perspectiva. Mantenha um equilíbrio saudável entre as atividades de hockey e não fale abertamente se observar comportamento de intimidação ou assédio por parte de outras pessoas.

**Aproveite a experiência do hockey infantil com seu filho.** A vida passa rápido e o tempo voa. Em breve seu filho estará crescendo e você desejará poder voltar a esses dias, mesmo que só por um momento. Portanto, saboreie esta temporada, não se apresse. Torne esta experiência na qual você se lembrará profundamente daqui a alguns anos.

**Seja disciplinado.** Gerencie suas emoções e dê um bom exemplo que ensine sua criança a fazer o mesmo.

**Seja positivo.** Quando a adversidade vier, seja construtivo, não destrutivo. Se você precisa ser crítico, não leve para o lado pessoal. Direcione seus comentários para a ação, não para a pessoa.

**Seja pro ativo.** Envolver-se como voluntário ou treinador em sua associação pode ter uma influência ainda maior na expiração de seu filho no hockey. E como pai, ser um comunicador proativo com o treinador e os administradores pode ajudar a evitar frustrações e conflitos.

**O treinador de seu filho é praticamente um voluntário, e muitas vezes também um pai, doando seu tempo para ajudar seu filho. Embora a crítica possa ser apropriada, ela deve ser feita de forma construtiva e por meio dos canais apropriados.**



**EXPECTATIVAS E FRUSTRAÇÕES DOS PAIS, E TREINAMENTOS PARA QUE OS VALORES DE VENCER ESTEJAM ACIMA DAS EXPERIÊNCIAS DE INFÂNCIA SAUDÁVEL, COLOCAM AS CRIANÇAS EM RISCO FÍSICO E PSICOLÓGICO.**

## FAÇA PERGUNTAS!

O ambiente do hockey infantil deve ser aberto e transparente. Como pai, você tem o direito de estar envolvido e estar ciente. Por favor, não hesite em fazer perguntas como estas:

- Que papel posso desempenhar no desenvolvimento do hockey do meu filho?
- Quais funções estão disponíveis para mim na associação?
- Como os treinadores e administradores se comunicarão comigo?
- Quais recursos formativos estão disponíveis para pais, futuros treinadores e voluntários?
- Estou passando por dificuldades financeiras. Quais recursos e opções estão disponíveis para me ajudar a oferecer a experiência do hockey para meu filho?
- Quando devo falar sobre o comportamento questionável exibido por um jogador, treinador, pai, administrador ou qualquer outra pessoa no ambiente de hockey do meu filho? A quem devo relatar esse comportamento? Qual é o processo para relatar esse comportamento?
- Como posso ajudar meu filho a ficar seguro dentro e fora da quadra?



# DICAS PARA VOCÊ ECONOMIZAR

Todos os esportes infantil e juvenil exigem algum investimento financeiro, e o custo para participar do hockey pode ser substancialmente reduzido com planejamento e bom senso. Além disso, tanto a Elite Hockey quanto as associações locais oferecem uma série de opções para ajudar a tornar o hockey um jogo que todos podem jogar e se divertir. Acima de tudo, não acredite no mito de que apenas crianças de famílias ricas podem se destacar no hockey. Muitos dos grandes jogadores do mundo tem origens financeiras modestas.



- ✓ **A sua associação local é o primeiro lugar que você deve procurar se tiver dúvidas ou preocupações.** As associações locais possuem uma riqueza de conhecimento, experiência e conexões que podem ajudá-lo a minimizar custos. Além disso, uma associação de hockey infantil de alta qualidade também fará um uso eficiente do tempo na quadra, colocando várias equipes na quadra para sessões de treino, reduzindo custos e, ao mesmo tempo, aumentando as oportunidades de desenvolvimento de habilidades.
- ✓ **Lembre-se de que equipamentos usados ou de segunda mão podem ser uma ótima maneira de reduzir custos, especialmente em idades mais jovens.** Crianças pequenas não desgastam tanto o equipamento. A eficácia destes equipamentos

geralmente excede e muito o uso de um ou dois jogadores. Apenas certifique-se de inspecioná-lo cuidadosamente para garantir que todos os itens usados ainda estão seguros e se encaixam corretamente. Resista à tentação de colocar seus filhos em equipamentos de tamanhos maiores. Isso vai prejudicar o desempenho deles, dificultando o seu desempenho e sua diversão.

- ✓ **Nem os patins nem o taco fazem o jogador, principalmente nas idades mais jovens.** Coloque seus filhos em equipamentos seguros, confortáveis e adequados, mas resista à tentação de vesti-los com luxo. Se você tiver dúvidas sobre onde e quando um equipamento caro pode ser apropriado, pergunte à sua associação ou treinadores.

- ✓ **Lembre-se de que o equipamento de hockey pode ser um ótimo presente de aniversário, dia das crianças ou natal.** Se pudesse escolher, a maioria das crianças que são verdadeiramente apaixonadas por jogar preferiria abrir mão de outros tipos de presentes se isso significasse que poderiam continuar jogando hockey.

- ✓ **Seja pro ativo.** Peça à sua associação local para explicar o que está incluído em troca das taxas. Pergunte como o dinheiro é alocado para o tempo de quadra, administração, funcionários e viagens. Certifique-se também de que esses tópicos sejam convertidos durante as reuniões preliminares de pais, para que você entenda claramente seu compromisso financeiro para a temporada.



- ✓ **Evite gastar dinheiro em compras por impulso em barracas de concessão e durante viagens de hockey.** Empacote as refeições. Hospede-se no hotel com café da manhã incluso. Reduza viagens. Viajar com frequência para torneios longos não é um componente necessário para o desenvolvimento de habilidades. O desenvolvimento acontece na sua quadra local. A viagem pode ser divertida, mas não é onde você obtém mais retorno para seu investimento no hockey.
- ✓ **Compare os preços.** Há uma infinidade de lojas online que oferecem equipamentos novos ou usados. Procure o melhor negócio.

## FAÇA UMA AULA EXPERIMENTAL

Todos os locais parceiros da Elite Hockey oferecem uma aula experimental para o hockey infantil. Encontre um parceiro da Elite Hockey na sua região acessando o site <https://elitehockey.com.br/cadastro-aula-experimental/> e agende a aula experimental do seu filho.

# ESCALA DE DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR

O Método Elite Hockey de Ensino que é baseado no modelo da Escola Americana de Hockey, considera oito estágios com base nos princípios comprovados do Desenvolvimento de Atletas de Longo Prazo (DALP).



## ESTÁGIOS DO DESENVOLVIMENTO DE ATLETA DE LONGO PRAZO

8. **HOCKEY PARA A VIDA**

7. **TREINANDO PARA VENCER**  
Acima de 19 anos

6. **TREINANDO PARA COMPETIR**  
Categoria Junior

5. **APRENDENDO A COMPETIR**  
Até 18 anos

4. **TREINANDO TREINAR**  
Sub-16 e Sub-14

3. **APRENDENDO A TREINAR**  
Sub-12 e Sub-10

2. **DIVERSÃO E FUNDAMENTOS**  
Sub-8 e Sub-6

1. **INÍCIO ATIVO**  
Sub-6



1

0 a 6 anos

### INÍCIO ATIVO

Este estágio inicial de desenvolvimento é essencial para adquirir habilidades de movimento fundamentais (correr, planar, pular, chutar, pegar, golpear, etc.), que formam a base para movimentos mais complexos, preparando assim a criança para um estilo de vida fisicamente ativo. A Elite Hockey incentiva a atividade que incorpora habilidades fundamentais de movimento nos quatro ambientes que levam à educação física: na água (natação), no solo (atletismo), no ar (ginástica), no gelo, na neve ou no solo (deslizar e patinação). As crianças devem começar com um programa para aprender patinar e depois para aprender a jogar, estabelecendo assim, seus primeiros passos no hockey.



2

fem. 6 a 8 anos, masc. 6 a 9 anos

### DIVERSÃO E FUNDAMENTOS

O objetivo deste estágio é refinar as habilidades fundamentais de movimento e adquirir habilidades esportivas básicas por meio do método de foco na diversão. Este é o momento em que uma base é definida para a aquisição futura de habilidades mais avançadas. Nessa etapa, o foco está no desenvolvimento da alfabetização física. Habilidades de movimento fundamentais devem ser dominadas e o desenvolvimento motor enfatizado, enquanto a participação em vários esportes é encorajada. Para a aquisição ideal de habilidades, são apresentadas as habilidades básicas de hockey de patinação e controle de puck. A competição divertida também é introduzida em um ambiente de equipe.



3

Sub-12 e Sub-10

## APRENDENDO A TREINAR

Este é o período durante o qual ocorre o aprendizado acelerado da coordenação e do controle motor fino.

Os jogadores neste estágio de desenvolvimento devem começar a transferir conceitos dos treinos para os jogos. A interação em grupo, a construção de equipes e as atividades sociais devem ser enfatizadas. Uma proporção inteligente de práticas e jogos (3 para 1) promoverá o desenvolvimento eficiente e o domínio das habilidades do hockey.



5

Até 18 anos

## APRENDENDO A COMPETIR

Este é o momento de preparar os atletas para o ambiente competitivo, continuar a refinar as habilidades técnicas e auxiliares e desenvolver os atributos físicos. O foco é otimizar a preparação física e começar a se especializar em hóquei. O treinamento deve ser individualizado de acordo com as necessidades específicas do atleta no desenvolvimento de habilidades, preparação mental, condicionamento físico e recuperação. Durante esta fase, o volume e a intensidade do treinamento aumentam. As competições se tornam mais importantes e o foco muda para aprender os requisitos de desempenho. O treinamento enfatiza o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas específicas da posição em condições competitivas. Habilidades mentais que contribuem para o desempenho também são enfatizadas.



4

Sub-16 e Sub-14

## TREINANDO TREINAR

O foco deste estágio é desenvolver ainda mais as habilidades específicas dos esportes, começar a introduzir a competição e continuar enfatizando o treinamento de suporte para continuar o desenvolvimento da agilidade, velocidade, potência e força. Os jogadores devem consolidar habilidades técnicas específicas de esportes com uma ênfase maior no hockey e uma redução no número de outros esportes praticados. Uma ênfase contínua também é colocada no desenvolvimento de táticas individuais e de grupo. As considerações sociais e emocionais são abordadas com ênfase na formação de equipes, interações em grupo e atividades sociais.

6

Categoria Junior

## TREINANDO PARA COMPETIR

O objetivo desta etapa é a transferência do ambiente de treinamento para um ambiente competitivo. Os atletas devem consolidar habilidades técnicas e manter habilidades auxiliares e capacidades físicas subjacentes. O volume de treinamento permanece alto enquanto a intensidade aumenta com a importância das competições. O treinamento é geralmente mais de 10 meses por ano, disciplinado e específico para o hockey. Os atletas normalmente terão que se mudar de casa para ambientes de treinamento e competição que se enquadrem neste estágio de desenvolvimento.



7

Acima de 19 anos

## TREINANDO PARA VENCER

O foco desta etapa é a estabilização das características de desempenho sob demanda e alcançar a excelência nos níveis mais altos de desempenho, o campeonato nacional, o campeonato mundial e as ligas americana, canadense e europeia. Somente uma porcentagem muito pequena alcançará este estágio. É importante construir uma estratégia vencedora com esses atletas e individualizar o treinamento e a recuperação para evitar o excesso de treinamento



Hockey para todas as idades

## HOCKEY PARA A VIDA

Os jogadores podem entrar neste estágio em qualquer idade, já que o "hockey Para Vida" pode fornecer oportunidades recreativas de qualidade para todas as idades. Seja como um "rato de quadra" em uma quadra local ao ar livre, como jogador de hockey de um clube ou em uma faculdade ou universidade, ou em ligas recreativas para adultos, a Elite Hockey acredita que a oportunidade de jogar e se divertir deve estar disponível para todos os jogadores de todos os níveis de comprometimento. Mesmo mais tarde na vida, a Elite Hockey espera que todos tenham um estilo de vida fisicamente ativo e saudável, que inclua o grande jogo de hockey. Experimentos mostraram que o exercício físico pode dobrar a velocidade com que o cérebro cria novas células cerebrais. Faz com que um cérebro antigo aja mais como o jovem em sua capacidade de gerar neurônios necessários para aprender e lembrar coisas novas. Então, na verdade, o exercício ajuda o cérebro a se manter jovem.

8



# O PERCURSO DO HOCKEY

## OS MAIS NOVOS:

Os jogadores mais novos geralmente entram no jogo por meio de programas de “aprender a patinar” e “aprender a jogar”.

## PRÉ-ADOLESCENTES:

Conforme os jogadores vão além do estágio inicial, eles entram no hockey sub-10 e avançam para o hockey sub-12. É quando o desenvolvimento de habilidades específicas do esporte começa a se intensificar, junto com a transferência de habilidades e conceitos dos treinos para os jogos.

## ADOLESCENTES:

Nessa idade, os jogadores começam a colocar um foco maior no hockey. Embora a ênfase no desenvolvimento de habilidades individuais permaneça alta, maior atenção também é dada às táticas em grupo. Mais jogos começam a aparecer na programação e começa o contato físico.

## FINAL DA ADOLESCENCIA:

Aos 16 anos de idade, os jogadores normalmente competem por seus times de ensino médio ou times menores. Eles também se tornam elegíveis para competir na Seleção Brasileira Junior. Como resultado, é quando o caminho do hockey começa a se ramificar em vários caminhos. Muitos jogadores continuam seu desenvolvimento localmente, outros vão para o Programa de Desenvolvimento Nacional Elite Hockey. Alguns outros são convidados a jogar ligas Americanas, Canadenses ou Europeias.

*MUITAS DAS MINHAS MELHORES LEMBRANÇAS SÃO LEMBRANÇAS DO HOCKEY. SEJA DE JOGAR EM UMA QUADRA ABERTA QUANDO CRIANÇA, ATÉ A CONQUISTA DE MEDALHAS EM MUNDIAIS. E EU AINDA JOGO ATÉ HOJE. EU SEMPRE VOU AMAR ENTRAR EM QUADRA.*

**Rafael de Magalhães** - Dirigente da Seleção Brasileira Master

## IDADE UNIVERSITÁRIA:

A Elite Hockey através de parcerias com entidades nacionais e internacionais coloca os atletas em contato com instituições de ensino no exterior. A oportunidade de participar de eventos de prospect universitário acontece para aqueles atletas que apresentam nível de competir com atletas internacionais. A começar, normalmente, aos 18 anos, os jogadores têm muitas opções. Eles podem continuar sua experiência no hockey júnior, terminar sua carreira no ensino médio ou ingressar no hockey universitário. A Elite Hockey também oferece oportunidades de jogar hockey em grandes clubes do Brasil a cada temporada. Além disso, os eventos de hockey para atletas até 23 anos é uma ótima maneira de continuar competindo com os amigos enquanto se batalha por um diploma. É nesta fase também que os atletas começam seu ingresso na Seleção Brasileira Senior.

## ADULTOS:

Os jogadores profissionais não são os únicos que continuam jogando depois da faculdade. O hockey é um grande jogo para toda a vida. É de baixo impacto, revigorante e divertido. Cidades em todo o Brasil oferecem ligas de hockey para adultos, ligas para diversão e oportunidades de visitas para homens e mulheres. Em muitas partes do país, também há uma cena vibrante de hockey ao ar livre. Além disso, a Elite Hockey promove vários torneios e campeonato adultos para manter a competitividade e a amizade contida no hockey.

## Regiões/Afiliações

A Elite Hockey é dividida em 5 regiões geográficas dentro do território brasileiro. Cada região é organizada com a Elite Hockey com profissionais ou voluntários para administrar as filiações, gerenciamento de riscos, treinamentos e programas oficiais de formação. Estes programas incluem registro e formação de treinadores e árbitros. Os voluntários das regionais também facilitam programas de aprendizado para crianças e seus pais.

## SEU CENTRO DE TREINAMENTO ASSOCIADO:

Seu centro de treinamento associado para crianças é o coração do hockey em sua comunidade, baseia-se nessa fundação. A Elite Hockey apóia esses associados com ferramentas e recursos para ajudá-los a se destacarem.

As associações locais colocam todo o coração, alma, tempo e recursos na criação de uma ótima experiência de hockey para os jogadores jovens e seus pais. Os voluntários são a espinha dorsal desses associados, administrando cronogramas, inscrições, arrecadação de fundos e gerenciamento geral. Eles estão ao seu serviço, doando tempo, energia e talento pelo amor ao jogo e à comunidade. Eles são o seu primeiro ponto de contato para quaisquer perguntas e preocupações.

## COMO O JOGO É JOGADO

Os associados locais agendam e gerenciam o tempo na quadra, incluindo treinos, jogos, brincadeiras, torneios, etc. A estrutura e a filosofia variam de associação para associação, mas a Elite Hockey fornece diretrizes apropriadas para idade e desenvolvimento, com base nos princípios da escola americana de hockey, em cada degrau da escada de desenvolvimento.

No nível sub-8, essas diretrizes incluem 50-60 sessões de treino por ano.



## A ESTRUTURA ELITE HOCKEY

A ênfase está na diversão e no desenvolvimento de habilidades fundamentais e no treino, não em ganhar ou perder. Praticar múltiplos esportes é encorajado.

A experiência sub-8 recomendada pela Elite inclui nenhum golies em tempo integral, 12 ou menos jogadores por equipe, práticas baseadas em estações e o jogo de quadra curta para maximizar a diversão, toques no puck e desenvolvimento de habilidades para cada jogador.

Várias equipes devem estar na quadra em cada sessão, fazendo o uso mais eficiente do tempo de quadra e maximizando a oportunidade de desenvolvimento de habilidades.

No nível sub-10, a Elite Hockey recomenda um goleiro por equipe junto com 10-12 patinadores na quadra por 95-100 sessões. Essas sessões devem incluir 75-80 treinos de qualidade e 20-25 dias de jogos. O nível sub-12 é semelhante ao sub-10, mas com uma meta ideal de 12 patinadores por equipe, dois goleiros e aumento nas sessões de quadra. O plantel menor garante mais tempo de jogo e mais desenvolvimento de habilidades para todos.

A Elite Hockey recomenda para a experiência do sub-14 e sub-16 um aumento para 160 sessões de quadra, idealmente com 80 minutos de duração, 16 patinadores e dois goleiros por equipe. 120-130 treinos de qualidade e 40-50 jogos. Neste estágio, os jogadores devem mudar para um calendário de treinamento de nove meses que também inclui treinamento fora de quadra apropriado para a idade. Para os sub-18 masculino ou sub-19 feminino, a Elite Hockey recomenda 200 sessões de quadra misturadas com treinamento fora de quadra apropriado para a idade ao longo de um calendário de treinamento de 10 meses. À medida que esses jogadores continuam avançando, eles se moverão em direção ao treinamento e à competição.

**“O QUE É REALMENTE IMPORTANTE PARA AS CRIANÇAS É DAR A ELAS UMA VARIEDADE DE ESPORTES: PARA TREINAR PARA SEREM ATLETAS, NÃO NECESSARIAMENTE SER BOM EM UM ESPORTE. DEIXE AS CRIANÇAS SEREM CRIANÇAS. DEIXE-OS SE DIVERTIR.”**

## GANHE UMA VANTAGEM E SAIA NA FRENTE: NUTRIÇÃO, HIDRATAÇÃO E SONO

A nutrição é um fator importante para o desempenho, mas costuma ser esquecida. Apresente desde cedo bons hábitos de nutrição para seu jovem atleta e você não apenas o ajudará a maximizar seu desempenho, mas também o preparará para um estilo de vida mais saudável. Aqui estão algumas dicas da Elite Hockey e de seus parceiros.

### Dicas de Nutrição:

- ✓ **Comer refeições bem balanceadas**, com alimentos de cada um dos grupos de alimentos essenciais (vegetais, frutas, carne magra, laticínios, gorduras saudáveis), ainda é o melhor conselho.
- ✓ **Formas de alta qualidade** desses alimentos são embaladas com nutrientes de alta qualidade, em vez de nutrientes ruins.
- ✓ **Pense na comida como o combustível e os blocos de construção** de tudo o que seu jovem atleta faz. Carboidratos (por exemplo, arroz integral de aveia, pão integral, frutas / vegetais, feijão), proteínas (por exemplo, peito de frango, ovos, peixe, carne magra, nozes / sementes, leite) e gordura (por exemplo, azeite, peixe, nozes / sementes, abacate) fornecem a energia de que seu corpo precisa para o desempenho escolar e atlético.
- ✓ **Ao comer na estrada**, pesquise os cardápios dos restaurantes online com antecedência para determinar se eles têm opções de refeição balanceadas. Além disso, considere visitar uma mercearia em vez de um restaurante. Alimentos saudáveis de uma mercearia (por exemplo, pão integral, carnes magras, espinafre, frutas, nozes, queijo) geralmente têm mais nutrientes de alta qualidade, menos nutrientes prejudiciais à saúde e custos mais baixos.



- ✓ **Evite molhos ou temperos excessivos**, que podem conter calorias vazias. Peça-os para separar as porções de molhos e temperos e escolha a base de azeite como opção mais saudável.
- ✓ **Evite alimentos fritos**. Alimentos grelhados e cozidos no vapor são escolhas mais saudáveis.
- ✓ **A cor da urina** é um bom indicador do nível de hidratação. Claro a amarelo claro é bom, amarelo escuro é ruim.



### DICAS DE SONO:



- ✓ **Beba mais água**. Estudos mostram que as pessoas sofrem uma diminuição de 5% na função cognitiva para cada 1% de desidratação.
- ✓ **Ah nozes e castanhas!** Quer adicionar um pouco de crocante, junto com vitaminas e minerais, à sua dieta esportiva? Nozes oferece proteínas, gorduras saudáveis, fibras, vitamina E, magnésio e muitos outros nutrientes. Além disso, elas saciam sua fome e ajudam você a se sentir satisfeito em comparação com outros lanches de "calorias vazias".
- ✓ **Minimize ou elimine refrigerantes e energéticos**, especialmente fora do alto desempenho ou do tempo de treinamento.



Os estilos de vida estão cada vez mais ocupados, mas para crianças e atletas em particular, **deixar de dormir bem é extremamente prejudicial**.

De acordo com um extenso estudo feito por médicos e cientistas, crianças com idades entre 3 e 6 anos devem dormir 10-12 horas a noite para uma saúde e funções ideais. Para crianças entre 7 e 12 anos, a recomendação é de 10-11 horas. Para jovens de 12 a 18 anos, a recomendação é de 8 a 9 horas. Quando as pessoas são privadas de sono adequado ou sofrem de padrões de sono inconsistentes, o cérebro funciona em um nível inferior, com tempos de reação mais lentos, julgamento prejudicado e instabilidade emocional. - *Michael Sweeney, Brain: The Compleat Mind, How it Develops, How it Works and How to Keep it Sharp (Cérebro: A Mente Completa, Como ela se Desenvolve, Como Funciona e Como Mantê-la Afiação)*.

## OS 4 R's

A nutrição de recuperação é uma das áreas em que os atletas podem ter o maior efeito em seu desempenho. Os atletas devem consumir algo imediatamente após os treinos ou jogos. Pense nos "4 Rs" quando estiver planejando uma nutrição de recuperação: reidrate, reabasteça, repare e reforce..

### REIDRATAR

O leite com chocolate é uma ótima escolha, pois não só reidrata, mas também repõe proteínas e carboidratos. Mas, de acordo com estudos recentes, são necessárias duas ou três xícaras de leite com chocolate para se recuperar totalmente



### REPARAR

O tecido muscular precisa de reparo e regeneração. O Whey Protein pode ser uma ótima ferramenta para isso e é rapidamente absorvida. Leite, leite em pó, iogurte e kefir são boas fontes de proteína de soro de leite.

### REFORÇAR

Fortalecer o sistema imunológico é importante, especialmente em ambientes de equipe durante a temporada de gripes e resfriados. Alimentos que fornecem antioxidantes totalmente naturais (por exemplo, uvas de cor escura, mirtilos, framboesas, morangos, espinafre) são ótimas escolhas.

### REABASTECER

O foco aqui é reabastecer os estoques de glicogênio, especialmente durante torneios. Smoothies podem ser uma ótima escolha, especialmente aqueles que incluem iogurte natural e frutas e vegetais frescos da estação.

## PAIS DE ELITE



## SUBINDO NA ESCALA DE DESENVOLVIMENTO

À medida que seu filho avança nos níveis de hockey, ele pode decidir alcançar os degraus superiores na escala do desenvolvimento. O hockey Junior oferece uma tremenda oportunidade de desenvolvimento, oferecendo intensa competição para jogadores com idades entre 15 e 18 anos, que fazem de cada jogo um desafio melhor. Esta é a melhor e mais segura maneira de ingressar no mais alto nível de hocky do país que é a seleção Senior e disputar o Campeonato Munidal e o Roller Games que reúne os melhores atletas da modalidade de todo o mundo.

Para alguns, este próximo nível será o hockey universitário. Neste caso o desenvolvimento continua fora do país. EUA, Canadá, França e Espanha são atuais parceiros de nossos programas. Toda comissão da Confederação Brasileira se mantém de olho nestes atletas para conciliar suas participações na Seleção Brasileira Senior desde que estejam no mesmo nível ou acima do grupo e consigam conciliar sua participação com os estudos no exterior. Outro caminho para a Seleção Senior é através da participação em competições oficiais da Confederação Brasileira onde técnicos e treinadores avaliam a performance de cada atleta participante.

- A Elite Hockey adota códigos de conduta (baseados nos códigos de conduta da Escola Americana de Hockey) para treinadores, pais de atletas, jogadores e espectadores para ajudar todos a entender as expectativas associadas às suas funções no jogo.

## Código de conduta do treinador:

- ✓ Vencer é uma consideração, mas não a única, não a mais importante. Preocupe-se mais com a criança do que com ganhar o jogo.
- ✓ Lembre-se de que os jogadores estão envolvidos no hockey por diversão e prazer.
- ✓ Seja um modelo positivo para seus jogadores. Mostre maturidade emocional e fique atento à segurança física dos jogadores.
- ✓ Seja generoso com seu elogio quando merecido; seja consistente e honesto; seja correto e justo; não critique os jogadores publicamente; melhore consistentemente sua capacidade de comunicação e de treinamento; não grite com os jogadores.
- ✓ Ajuste-se às necessidades e problemas pessoais dos jogadores; seja um bom ouvinte; nunca abuse verbal ou fisicamente de um jogador ou oficial do jogo (árbitros, mesários e trabalhadores); dê a todos os jogadores a oportunidade de melhorar suas habilidades, ganhar confiança e desenvolver sua auto-estima; ensine aos jogadores o básico.
- ✓ Organize treinos divertidos e desafiadores para seus jogadores. Familiarize-se com as regras, técnicas e estratégias do hockey; incentive todos os seus jogadores a serem jogadores de equipe.
- ✓ Mantenha uma linha de comunicação aberta com os pais de seus jogadores. Explique as metas e objetivos de sua associação.
- ✓ Preocupe-se com o desenvolvimento de todos os seus jogadores de forma geral. Enfatize bons hábitos de saúde e uma vida saudável.

## Código de conduta dos jogadores:

- ✓ Jogue para se divertir;
- ✓ Trabalhe duro para melhorar suas habilidades;
- ✓ Seja um jogador de equipe – tenha uma boa relação com seus colegas de time;
- ✓ Aprenda sobre trabalhar em equipe, espírito esportivo e disciplina.
- ✓ Aprenda as regras do jogo e jogue dentro delas.
- ✓ Seja sempre um bom esportista;
- ✓ Respeite seu treinador, seus colegas de equipe, seus pais, seus adversários e os oficiais (árbitros, mesários e trabalhadores);
- ✓ Seja pontual;
- ✓ Nunca discuta a decisão de um oficial (árbitro, mesário ou delegado da partida).

## Código de conduta dos pais ou responsáveis:

- ✓ Não force seu filho a praticar esportes, mas apoie seu desejo de praticar os esportes de sua escolha. As crianças estão envolvidas em esportes organizados para sua diversão. Torne isso divertido.
- ✓ Encoraje seu filho a jogar dentro das regras. Lembre-se, crianças aprender melhor através do exemplo, portanto aplauda as boas jogadas de ambos os times durante o jogo.
- ✓ Não envergonhe seu filho gritando com jogadores, treinadores ou dirigentes. Ao mostrar uma atitude positiva em relação ao jogo e a todos os seus participantes, seu filho se beneficiará.
- ✓ Enfatize o desenvolvimento de habilidades e práticas e como elas beneficiam seu jovem atleta. Retire a ênfase dos jogos e da competição nos grupos de idades mais baixas.
- ✓ Saiba e estude as regras do jogo e apoie os oficiais dentro e fora de quadra. Esta abordagem ajudará no desenvolvimento e suporte do jogo. Qualquer crítica aos árbitros só prejudica o jogo.
- ✓ Aplauda um bom esforço tanto na vitória quanto na derrota, e reforce os pontos positivos do jogo. Nunca grite ou abuse fisicamente de seu filho depois de um jogo ou treino – isto é destrutivo. Trabalhe para remover o abuso físico e verbal nos esportes infantis e juvenis.
- ✓ Reconheça a importância dos treinadores voluntários. Eles são importantes para o desenvolvimento do seu filho e do esporte. Comunique-se com eles e apoie-os.
- ✓ Se você gosta do jogo, aprenda tudo que puder sobre hockey e voluntarie-se.

## Código de conduta dos espectadores:

- ✓ Mostre bom espírito esportivo. Sempre respeite jogadores, treinadores e árbitros;
- ✓ Aja apropriadamente; não provoque ou perturbe outros fãs; aproveitem o jogo juntos;
- ✓ Torça pelos bons jogadores de todos os participantes; evite vaiar os oponentes;
- ✓ Ajude a criar um ambiente seguro e divertido;