

# O Desenvolvimento de um modelo de jogo e respetivo processo de treino de jogadores sub-16 de polo aquático

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de Treino Desportivo, especialização em alto rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Ricardo Fernandes

Coorientadora: Professora Doutora Susana Soares

Tutor: Alfonso Merino

Miguel Ramalheira

Porto, 2022

## Agradecimentos

À posição 1, Rúben Castro e Tiago Paraty, pela ajuda com a equipa e pelo apoio incondicional nos momentos mais difíceis;

À posição 2, Professor Doutor Ricardo Fernandes e Professora Doutora Susana Soares, pelo apoio e constante procura da melhoria do relatório de estágio;

À posição 3, a minha namorada, por ter sido um apoio incondicional a todos os níveis e pelas trocas de ideias ao longo da época desportiva;

À posição 4, os jogadores e treinadores adversários, pelas dificuldades e desafios que causaram no decorrer dos jogos

À posição 5, os treinadores do Fluvial e o José Marques, pela dedicação ao clube e à equipa;

À posição 6, os meus jogadores, que são o centro de todo este relatório e obrigado por me fazerem melhor a cada dia;

Ao meu guarda-redes, a minha família, principalmente, mãe, pai, irmãos e padrinho, por sempre me apoiarem independentemente do que aconteça.

## Índice

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Agradecimentos .....                              | II  |
| Índice de tabelas .....                           | IV  |
| Índice de quadros .....                           | V   |
| Índice de figuras .....                           | VII |
| Introdução .....                                  | 8   |
| Caracterização do clube .....                     | 13  |
| Caracterização da equipa .....                    | 16  |
| Modelo de jogo .....                              | 19  |
| Plano anual de trabalho .....                     | 35  |
| Avaliação e controlo de treino .....              | 79  |
| Unidades de treino .....                          | 90  |
| Trabalho psicológico e emocional individual ..... | 155 |
| Análise do adversário .....                       | 161 |
| Relatórios de jogo .....                          | 165 |
| Conclusão e síntese final .....                   | 189 |
| Referências bibliográficas .....                  | 199 |

## Índice de tabelas

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabela 1: escalões de polo aquático do Clube Fluvial Portuense .....          | 15  |
| Tabela 2: tabela antropométrica dos sub-16 masculinos- macrociclo 1 e 2.....  | 16  |
| Tabela 3: calendário competitivo .....                                        | 36  |
| Tabela 4: planeamento estratégico-M3.....                                     | 48  |
| Tabela 5: coeficientes de intensidade como unidade arbitrária de treino ..... | 54  |
| Tabela 6: macrociclo 1- velocidade de nado .....                              | 82  |
| Tabela 7: macrociclo 2 e 3- velocidade de nado .....                          | 83  |
| Tabela 8: WIST .....                                                          | 85  |
| Tabela 9: macrociclo 1 – testes fora de água.....                             | 87  |
| Tabela 10: macrociclo 2 e 3- testes fora de água.....                         | 88  |
| Tabela 11: CNPO-ANNP- fase regular- Folha estatística.....                    | 167 |
| Tabela 12: LSSXXI-ANNP- fase regular- folha estatística.....                  | 171 |
| Tabela 13: SSCMP-ANNP-fase regular- folha estatística.....                    | 172 |
| Tabela 14: FOCA-ANNP- fase regular- folha estatística .....                   | 175 |
| Tabela 15: LSC-ANNP- folha estatística .....                                  | 177 |
| Tabela 16: VSC-ANNP- folha estatística.....                                   | 178 |
| Tabela 17: FOCA-FPN- segunda fase- folha estatística.....                     | 179 |
| Tabela 18: LSSXXI-FPN- segunda fase- folha estatística .....                  | 183 |
| Tabela 19: FOCA-ANNP- fase final- folha estatística .....                     | 184 |
| Tabela 20: SSCMP-ANNP- fase final- folha estatística .....                    | 185 |
| Tabela 21: CNPO-ANNP- fase final- folha estatística.....                      | 186 |

## Índice de quadros

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Quadro 1: posições e nomenclatura .....             | 19  |
| Quadro 2: macrociclo 1-tabela A.....                | 38  |
| Quadro 3: macrociclo 1-tabela B.....                | 41  |
| Quadro 4: macrociclo 2-tabela A.....                | 42  |
| Quadro 5: macrociclo 2-tabela B.....                | 44  |
| Quadro 6: macrociclo 3.....                         | 46  |
| Quadro 7: macrociclo 3 ajustado .....               | 47  |
| Quadro 8: planeamento fase final ANNP .....         | 50  |
| Quadro 9: microciclo tipo .....                     | 52  |
| Quadro 10: plano anual de ginásio .....             | 61  |
| Quadro 11: planeamento microciclo ginásio .....     | 62  |
| Quadro 12: setembro-dia 1 .....                     | 63  |
| Quadro 13: setembro dia 2 .....                     | 64  |
| Quadro 14: setembro dia 3 .....                     | 64  |
| Quadro 15: novembro dia 1 .....                     | 65  |
| Quadro 16: novembro dia 2 .....                     | 66  |
| Quadro 17: novembro dia 3 .....                     | 67  |
| Quadro 18: março dia 1 .....                        | 68  |
| Quadro 19: março dia 2 .....                        | 69  |
| Quadro 20: março dia 3 .....                        | 70  |
| Quadro 21: abril dia 1 .....                        | 71  |
| Quadro 22: abril dia 2 .....                        | 72  |
| Quadro 23: abril dia 3 .....                        | 73  |
| Quadro 24: maio dia 1 .....                         | 74  |
| Quadro 25: maio dia 2 .....                         | 75  |
| Quadro 26: maio dia 3 .....                         | 76  |
| Quadro 27: presenças .....                          | 77  |
| Quadro 28: ritmos de treino M1 .....                | 90  |
| Quadro 29: ritmos de treino M2 .....                | 91  |
| Quadro 30: tipos de exercícios técnico-táticos..... | 92  |
| Quadro 31: aquecimento de jogo.....                 | 154 |
| Quadro 32: CNPO- Análise adversário .....           | 162 |
| Quadro 33: LSSXXI- Análise adversário .....         | 162 |
| Quadro 34: SSCMP- Análise adversário.....           | 163 |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Quadro 35: FOCA- Análise Adversário .....                          | 163 |
| Quadro 36: LSC- Análise Adversário .....                           | 163 |
| Quadro 37: VSC- Análise Adversário.....                            | 164 |
| Quadro 38: Aminata- Análise Adversário .....                       | 164 |
| Quadro 39: análise CNPO-ANNP- fase regular-Análise de vídeo .....  | 168 |
| Quadro 40: análise- LSSXXI-ANNP .....                              | 171 |
| Quadro 41: análise-SSCMP-ANNP-fase regular- Análise de vídeo.....  | 172 |
| Quadro 42: análise-FOCA-ANNP- fase regular- análise de vídeo ..... | 175 |
| Quadro 43: análise- LSC-ANNP- fase regular.....                    | 178 |
| Quadro 44: análise-VSC-ANNP .....                                  | 178 |
| Quadro 45: análise-: FOCA-FPN- segunda fase- Análise de vídeo..... | 179 |
| Quadro 46: análise-LSSXXI-FPN- segunda fase .....                  | 183 |
| Quadro 47: análise: FOCA-ANNP- fase final .....                    | 184 |
| Quadro 48: análise-SSCMP-ANNP- fase final .....                    | 185 |
| Quadro 49: análise- CNPO-ANNP- fase final.....                     | 186 |
| Quadro 50: análise- SSCMP- fase final FPN .....                    | 187 |
| Quadro 51: análise- AMINATA- fase final FPN .....                  | 187 |
| Quadro 52: análise- FOCA- fase final FPN .....                     | 188 |

## Índice de figuras

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1: sistema defensivo pressão.....                                                          | 24 |
| Figura 2: sistema defensivo zona M.....                                                           | 24 |
| Figura 3: sistema defensivo zona 1,2,3 nas linhas de passe.....                                   | 25 |
| Figura 4: transição ofensiva após defesa em sistema defensivo pressão .....                       | 26 |
| Figura 5: transição ofensiva após defesa em sistema defensivo zona M .....                        | 27 |
| Figura 6: transição ofensiva após defesa em sistema defensivo zona 1,2,3 nas linhas de passe..... | 28 |
| Figura 7: movimentos em direção ao poste; bloqueios; entrada da posição 2 .....                   | 30 |
| Figura 8: sistema 4-2 .....                                                                       | 33 |
| Figura 9: jogada 30 .....                                                                         | 33 |
| Figura 10: jogada pro-recco .....                                                                 | 33 |
| Figura 11: jogada boavista.....                                                                   | 33 |
| Figura 12: sistema 3-2 .....                                                                      | 34 |
| Figura 13: gráfico de Volume- M1 .....                                                            | 54 |
| Figura 15: gráfico de coeficiente de intensidade como unidade arbitrária- M1 .....                | 55 |
| Figura 16: gráfico de Volume-M2 .....                                                             | 56 |
| Figura 17: gráfico de Coeficiente de intensidade como unidade arbitrária-M2 .....                 | 57 |
| Figura 18: gráfico de Volume-M3 .....                                                             | 58 |
| Figura 19: gráfico de Coeficiente de intensidade como unidade arbitrária- M3 .....                | 59 |

## Introdução

Em setembro de 2021 iniciei o relatório de estágio no âmbito do Mestrado de Treino Desportivo, com especialização em alto rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A modalidade é o polo aquático, no escalão sub-16 masculinos (nascidos no ano 2006 e mais novos). O clube fluvial portuense foi o local onde realizei este relatório, pelo que agradeço a oportunidade de comandar a equipa de sub-16 masculina, na época de 2021-2022. O facto de ter realizado o estágio de licenciatura como treinador-adjunto deste escalão creio que ajudou consideravelmente a minha escolha, como a experiência que adquiri.

Desde que me lembro sou um apaixonado por desporto, principalmente de jogos desportivos coletivos. Acredito que bastante influenciado pelo meu padrinho ser um treinador de polo aquático de sucesso, que comecei a ganhar amor por esta profissão desde cedo. Aos quatro anos de idade colocava duas equipas a jogar uma contra a outra com bonecos, até fazer táticas e equipas com seis anos de idade, em folhas de papel. Outro exemplo é que, com apenas oito anos, o único jogo de computador que me aliciava era o *Football Manager*. A partir dos 10 anos tinha uma ideia muito clara: eu quero ser treinador. Não sabia de que modalidade nem o que me iria interessar mais à frente, mas o amor pelo treino surgiu desde cedo, tendo sido, por exemplo, o treinador da minha turma de sexto ano no inter-turmas.

A partir dos 13 anos comecei a jogar polo aquático e a participar em campeonatos regionais e nacionais. E com isso vieram dois amores evidentes: o querer ser jogador sénior de bom nível e mais tarde ser treinador. As minhas características enquanto jogador predominantes sempre foram a visão de jogo e a organização do mesmo, sendo que desde cedo procurei ter uma visão global do jogo. Sempre gostei, por exemplo, de ver como os melhores finalizadores, rematavam, como os pivôs ganhavam a posição e até conversar com os guarda-redes sobre o que eles sentiam na sua posição específica acerca do jogo. Outra característica que me fez despertar para esta profissão foi o facto de eu ser extremamente observador. Por vezes, sem falar, mas sempre atento ao que me

rodeia. Então, desde cedo, comecei a analisar as equipas de um ponto de vista tático, as reações e os comportamentos de diversos treinadores em jogo e em treino como também, tentar perceber o porquê de fazermos algo, enquanto equipa, quer em treino, quer em jogo.

Os objetivos deste relatório foram, em complementaridade com a aprendizagem e todos os ensinamentos que adquiri ao longo do ano curricular e desportivo, expor uma visão holística do treino e do jogo, tentando demonstrar a importância de constantemente relacionar modelos e o treino. Existe uma relação bi-direcional entre o jogo e o treino, pois o treino depende do modelo de jogo, mas o jogo também vai depender da metodologia de treino (Silva, 2008). Este relatório contém os seguintes pontos: caracterização da equipa e do clube, modelo de jogo, plano anual de trabalho, avaliação e controlo de treino, unidades de treino e consequentes reflexões, relatórios de jogo, análise de adversários e conclusão final.

Os motivos que me fizeram optar pelo estágio profissionalizante foram, principalmente, a paixão que tenho pelo treino e pelo jogo. Segundo, por acreditar que através deste processo irei refletir e aprender mais sobre o jogo e sobre o treino e como posso atuar com as minhas equipas. Além disso, poder realizar o primeiro relatório de estágio como treinador principal nesta modalidade, pela faculdade irá contribuir para a comunidade académica. Ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar, tornando-se evidentemente imprescindíveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional da modalidade em que o treinador se especialize, bem como o fundamental domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista ao provocar do interesse e da motivação dos que consigo aprendem e treinam (Araújo, 1995).

Procurou com a realização do relatório de estágio tentar demonstrar o que o jogo e a forma como queremos jogar influencia o planeamento do treino e vice-versa. O jogo influencia o treino e o treino influencia o jogo. A principal razão é que, muitas vezes, os treinadores nesta modalidade realizam treinos muito semelhantes para ideias de jogo completamente antagónicas. O papel do

treinador nos dias de hoje é cada vez mais complexo. Por um lado, existe mais conhecimento e equipas técnicas cada vez mais multidisciplinares, por outro lado, o fracasso e o insucesso nos resultados definem cada vez mais a duração da vida de um treinador. A necessidade de treinadores qualificados tem crescido de forma exponencial na nossa sociedade, contrariando a crença geral de que qualquer um pode ser treinador, desde que o deseje ou o seu passado o permita (Rosado e Mesquita, 2008).

O polo aquático foi o primeiro jogo desportivo a ser considerado modalidade olímpica (Paris 1900), sendo um desporto rigoroso e de muito contacto físico. Apesar da sua longa história, o polo aquático requer um maior investimento em estudos que apoiem eventuais decisões relativas a mudanças regulamentares, para a evolução do jogo tenha impacto efetivo (Canossa et al, 2022). Enquanto as regras do jogo têm evoluído ao longo dos anos, a exigência fisiológica do jogo manteve-se como uma característica marcante, embora tenha evoluído nos últimos anos nos seguintes temas: análise do jogo (Lozovina, 2004, Platanou, 2004, Lupo, 2007, D'Auria & Gabbett, 2008, Tucher, de Souza Castro et al., 2014), as exigências do jogo (Smith, 1998, Mujika, McFadden et al., 2006, Platanou & Geladas, 2006), bem como, as questões biomecânicas (Whiting, Puffer et al., 1985, McMaster, Long et al., 1991, Lozovina, Pavičić et al., 2007, Lozovina & Lozovina, 2009, de Jesus, Figueiredo et al., 2012).

Uma análise fisiológica de jogadores de polo aquático foi realizada e caracterizando os aspetos intermitentes desse desporto, principalmente com base na potência aeróbia dos jogadores e no limiar anaeróbio (Platanou, 2002). Uma alta percentagem do tempo de jogo é dedicada a deslocamentos em velocidade e atividades explosivas, o que implica um dispêndio considerável de fosfato de creatina (Platanou, 2009). O polo aquático está a tornar-se cada vez mais físico e é uma combinação única entre natação, lançamentos e artes marciais (Franic et al., 2007), o que pode resultar em lesões de sobrecarga com o número de repetições destas ações (Pécina et al., 2003).

O polo aquático é um desporto que requer capacidades físicas, sendo caracterizado por períodos muito intensos, alternados com períodos moderados,

exigindo elevado dispêndio metabólico (Hollander et al., 1994). Requer exercícios intermitentes de alta intensidade e prolongados (Platanou, 2004 ; Platanou e Geladas, 2006 ; Smith, 1998). Estudos examinaram as demandas fisiológicas no polo aquático indicam que, a intensidade geral do exercício corresponde à intensidade do limiar anaeróbio e que mais de 58% do tempo de jogo envolve uma frequência cardíaca (FC) maior que 85% da FC<sub>pico</sub> ( Pinnington et al., 1988 ; Platanou e Geladas, 2006). Com base nessas evidências, uma elevada capacidade aeróbia parece ser um fator crucial para o desempenho geral de um jogador. Neste caso, uma elevada velocidade de natação no limiar anaeróbio ou uma elevada velocidade correspondente à concentração de lactato sanguíneo de 4,0 mmol·l<sup>-1</sup> (V4) pode ser benéfica para o jogador (Botonis et al., 2016).

No jogo masculino, as ações de alta intensidade são muito comuns (variam entre 10-60 vezes) e cada uma dura entre dois a 15 segundos (Platanou, 2004). Essas ações são intercaladas com movimentos de menor intensidade, cada um com duração inferior a 20 s (Platanou, 2004). Como tal, a capacidade de recuperar e, subsequentemente reproduzir efetivamente esses esforços é de importância crítica num jogo de polo aquático. Além disso, foi observado que um tempo de 7 min por jogador foi gasto em repetidas sessões de atividades de alta intensidade dentro de um jogo, o que representou 22% do tempo total de jogo (Tan et al., 2009). O referido anteriormente indica que a capacidade de realizar repetições em velocidade também é uma variável de desempenho importante.

Quanto maior a capacidade aeróbia do jogador, maior a intensidade do jogo. Como resultado da elevada participação no jogo, os jogadores reduzem ligeiramente a intensidade do jogo no quarto período em relação ao primeiro (Galy et. al., 2014). A alta velocidade e a precisão do remate são provavelmente os fatores-chave necessários para marcar golo ( Platanou e Botonis, 2010). Além disso, os remates sem sucesso influenciaram negativamente no resultado do jogo (não causado pela habilidade do guarda-redes, pois não foram encontradas diferenças no desempenho defensivo, contradizendo Escalante et al. (2011).

Existe então uma crescente preocupação da comunidade científica e de treinadores em perceber as variáveis determinantes no resultado final do jogo (Argudo 2009, Lupo, Condello et al. 2012, Canossa 2014, Tucher, de Souza Castro et al. 2014) ou mesmo características comuns aos jogadores de elite (Melchiorri, Padua et al. 2010). Contudo, a falta de evidência e estudos científicos (principalmente em jovens) dificulta a evolução da modalidade e a procura de mais informação. Além disso, sendo uma modalidade que evoluiu muito à custa da tradição e das crenças e experiências de treinadores e antigos jogadores, dificulta, em certos contextos, a entrada da ciência no âmbito do polo aquático.

## Caracterização do clube

A formar campeões desde 1876- (Clube Fluvial Portuense)

De forma a enquadrar e a caracterizar o Clube Fluvial Portuense (CFP), apresento o estado atual do clube e o seu passado. O Clube Fluvial Portuense foi fundado em 1876 e outrora era conhecido como Real Clube Fluvial Portuense. É um dos clubes mais históricos da cidade do Porto, sendo o clube mais antigo do norte de Portugal e o segundo mais antigo de todo o país. O clube de Lordelo do ouro tem variadíssimas secções desportivas, entre as quais o remo, a natação pura, a natação artística e o polo aquático. Neste momento, está a colocar em prática um projeto de ensino e desportivo pioneiro, que oferece aos alunos da escola aquática as diversas modalidades num ensino interdisciplinar.

A secção de polo aquático do Fluvial é uma das mais antigas da modalidade em Portugal e tem a particularidade de ser o único clube que esteve presente no ressurgimento do polo aquático em Portugal, que nunca teve interrupção da modalidade. Foi uma das duas equipas, juntamente com o Centro Desportivo e Universitário do Porto (CDUP), que fez com que o polo aquático ressurgisse em Portugal, em 1985. Uma particularidade interessante é que no início da prática desportiva, a piscina do clube tinha pé até meio da piscina, o que dificultava em muito o jogo e o desenvolvimento da modalidade. Hoje em dia, tem condições únicas, ao nível das infraestruturas para a prática da modalidade em Portugal.

O Fluvial é um dos grandes clubes do polo aquático nacional tendo sido, por exemplo, tricampeão masculino, tetracampeão e hexacampeão feminino, obtido vitórias históricas na liga dos campeões, quer feminina quer masculina, e tem sempre atletas inseridos nos trabalhos das seleções nacionais. Na última época antes da pandemia (2018/2019) ficou em terceiro lugar nos campeonatos sub-14 mistos e sub-16 masculinos, foi vice-campeão nacional em sub-16 e sub-18 femininos, em seniores femininos e masculinos e nos sub-20 masculinos. Foi campeão nacional de sub-18 masculinos, bicampeão nacional da 2ª divisão masculina com a equipa b e ainda venceu a taça de Portugal e a supertaça masculina e títulos regionais em sub-16 e sub-18 femininos e em sub-20 masculinos. Na época 2020/2021 foi vice-campeão nacional masculino e

feminino e finalista vencido da taça de Portugal masculina e, na presente temporada venceu ambas as taças de Portugal. Além disso, é um clube que tem todos os escalões competitivos sempre com o objetivo presente de conquistar o campeonato regional como também o campeonato nacional. Relativamente aos escalões de formação, foi campeão nacional de sub-14 mistos. Um facto histórico também importante é que, em 2018, a equipa masculina do Fluvial teve a primeira vitória do clube na liga dos campeões europeus e a terceira a nível nacional. No setor feminino, o CFP tem o melhor trajeto de sempre de uma equipa portuguesa na liga dos campeões, tendo chegado aos quartos-de-final por duas vezes, em 2007 e 2008.

O presidente do clube é o arquiteto Valentim Miranda e o diretor do polo aquático é José Marques. O coordenador técnico e treinador da equipa A e B é o Alfonso Merino, o treinador da equipa A e formação feminina é o Ferran Pascual, o treinador dos sub-16 sou eu. O treinador dos sub-14 mistos e dos sub 18 masculinos é o Arthur Neves e dos sub-12 mistos o João Leite e o Cláudio Bastos. Por último, o escalão de sub-10 mistos foi alterado este ano, já que o clube criou um projeto inovador, existindo a escola desportiva aquática e nessa faixa etária, todos os atletas do clube praticam natação pura, natação artística e polo aquático como se fosse uma modalidade.

O complexo das piscinas do Clube Fluvial Portuense tem uma piscina de 50 m com quatro pistas, uma piscina de 25 m com seis pistas, uma piscina de 33 x 25 m e uma piscina com 5 m de profundidade. O polo aquático treina sempre na piscina de 33x25 m com exceção dos sub-12 que, por vezes, treinam na piscina com 5 m de profundidade. O Clube Fluvial Portuense tem condições únicas para a prática desportiva de modalidades aquáticas. No contexto português, o polo aquático do fluvial tem excelentes condições de treino, contudo, quanto maior espaço do ponto de vista da largura, em horário nobre a secção possuir, mais os atletas sairão beneficiados. Na Tabela 1 está explicada a disposição das várias equipas de polo aquático do clube.

Tabela 1: escalões de polo aquático do Clube Fluvial Portuense

| Escalão               | Género    | Denominação interna        | Frequência de treinos semanal |
|-----------------------|-----------|----------------------------|-------------------------------|
| Sub-10                | Misto     | Escolinha de polo aquático | 3x                            |
| Sub-12                | Misto     | Pré-competição             | 3x                            |
| Sub-14                | Misto     | Iniciação à competição     | 3x                            |
| Sub-16 feminino       | Feminino  | Competição                 | 3x                            |
| Sub-16 e 18 masculino | Masculino | Competição                 | 5x                            |
| Absolutos             | Feminino  | Seniores                   | 5x                            |
| Absolutos             | Masculino | Seniores                   | 5x                            |

## Caracterização da equipa

O grupo de trabalho é composto por 22 atletas, sendo que dois deles não podem jogar neste escalão, porque são mais velhos, mas não demonstram capacidade para estar no seu escalão etário. Tem uma média de idades de 14 anos, sendo composta maioritariamente por jogadores nascidos em 2007. A média de altura é de 1.60 m e a da envergadura, 1.51 m. A média de peso é de 50.75 kg e a do índice de massa corporal (IMC) foi 17.67, conforme demonstrado na Tabela 2. Os jogadores que não têm dados estiveram ausentes no momento dos vários testes. Com os dois momentos de avaliação destes parâmetros tentamos analisar se alguma das evoluções no treino podia estar relacionada, com um crescimento significativo, já que o escalão etário está no grupo de idades dos picos de altura.

Tabela 2: tabela antropométrica dos sub-16 masculinos- macrociclo 1 e 2

| setembro      |            |           |                 |       | abril         |            |           |                 |      |
|---------------|------------|-----------|-----------------|-------|---------------|------------|-----------|-----------------|------|
| Jogador       | Altura (m) | Peso (kg) | Envergadura (m) | IMC   | Jogador       | Altura (m) | Peso (kg) | Envergadura (m) | IMC  |
| 13            | 1,72       | 56        | 1,77            | 18,9  | 13            | 1,74       | 59        | 1,78            | 19,5 |
| 21            | 1,85       | 66        | 1,87            | 19,3  | 21            | 1,88       | 66        | 1,89            | 18,7 |
| 1             | 1,68       | 60        | 1,74            | 21,3  | 1             | 1,73       | 63        | 1,76            | 21,0 |
| 6             | 1,83       | 60        | 1,92            | 17,9  | 6             | 1,87       | 65        | 1,96            | 18,6 |
| 32            | 1,75       | 65        | 1,81            | 21,2  | 4             | 1,75       | 61        | 1,76            | 19,9 |
| 4             | 1,69       | 59        | 1,70            | 20,7  | 5             | 1,69       | 62        | 1,72            | 21,7 |
| 5             | 1,7        | 60        | 1,68            | 20,8  | 7             | 1,70       | 60        | 1,70            | 20,8 |
| 25            | 1,66       | 56        | 1,68            | 20,3  | 3             | 1,74       | 64        | 1,76            | 21,1 |
| 6             | 1,71       | 61        | 1,70            | 20,9  | 9             | 1,63       | 45        | 1,64            | 16,9 |
| 7             | 1,57       | 43,8      | 1,57            | 17,8  | 8             | 1,72       | 75        | 1,77            | 25,4 |
| 8             | 1,69       | 75        | 1,76            | 26,3  | 16            | 1,80       | 73        | 1,81            | 22,5 |
| 9             | 1,76       | 62        | 1,79            | 20    | 12            | 1,81       | 62        | 1,84            | 18,9 |
| 10            | 1,77       | 59        | 1,74            | 18,8  | 2             | 1,65       | 52        | 1,69            | 19,1 |
| 11            | 1,6        | 50        | 1,62            | 19,5  | 17            | 1,66       | 53        | 1,61            | 19,2 |
| 12            | 1,64       | 50        | 1,60            | 18,6  | 18            | 1,75       | 63        | 1,78            | 20,6 |
| 13            | 1,7        | 55        | 1,70            | 19    | 11            | 1,65       | 50        | 1,65            | 18,4 |
| 2             | 1,63       | 47        | 1,63            | 17,7  | 20            |            |           |                 |      |
| 15            | 1,77       |           | 1,83            | 0     | 22            | 1,71       | 62        | 1,76            | 21,2 |
| 16            | 1,7        | 60        |                 | 20,9  | 10            | 1,8        | 63        | 1,82            | 19,4 |
| 20            | 1,78       | 62        | 1,77            |       | 15            | 1,71       | 65        | 1,78            | 22,2 |
| 21            | 1,68       | 64        | 1,70            |       | 25            |            |           |                 |      |
| Média         | 1,60       | 50,75     | 1,51            | 17,67 | Média         | 1,74       | 61,21     | 1,76            | 20,3 |
| Desvio-Padrão | 0,1        | 7,0       | 0,1             | 4,7   | Desvio-Padrão | 0,0        | 1,5       | 0,0             | 1,2  |

À exceção de um jogador, a equipa é maioritariamente composta por jogadores leves e de altura média, comparando principalmente com as equipas adversárias. Como tal não poderíamos, desde logo, utilizar um modelo de jogo muito estático, pois não nos traria qualquer tipo de benefício. Relativamente ao trabalho de força, necessita de ser bastante desenvolvido. Além dos défices de força evidentes (Tabela 54), observamos bastantes dificuldades na realização dos vários movimentos incluídos no treino. As presenças ao treino eram um problema neste grupo e uma constante neste escalão etário, conforme corroborado pelos treinadores anteriores. Como tal, tomei a decisão de que os atletas só iriam ser convocados se tivessem 80% de assiduidade (à exceção de dias específicos da semana que seria impossível comparecerem ao treino). O que procurei transmitir ao grupo é que se queríamos evoluir e ser campeões regionais e nacionais, não bastava querer melhorar a qualidade de jogo, mas tínhamos de melhorar a qualidade de treino dia após dia.

A equipa, na sua generalidade, apresentava défices na velocidade e resistência de nado (Tabela 51), dificuldade em colocar-se na posição de retropedalagem adequada a cada situação, como também dificuldades na tomada de decisão, utilizando o método de observação. Do meu ponto de vista, são estes pontos fundamentais para o sucesso de uma equipa que quer controlar o jogo a todos, quer no ritmo de jogo como também nas situações táticas. Sendo também uma equipa jovem, alguns jogadores têm dificuldades de controlo emocional durante os treinos ou os jogos, quer em situação de sucesso, como de insucesso. Os jogadores demonstram dificuldades na tomada de decisão e nos gestos técnicos demonstram défices de confiança, talvez por nunca terem tido um papel de relevo nas suas equipas até então. Procuramos, por isso, desenvolver este trabalho emocional, ao longo do ano.

De salientar com o decorrer da época desportiva, os jogadores melhoraram, como seria de esperar nesta idade, as medidas como altura, peso e envergadura. Na generalidade, os jogadores cresceram cerca de 5 cm e em peso aumentaram entre 2 e 3 kg e em envergadura cerca de, 6 cm. Os valores de média são diferentes pois, com o avançar da época tivemos algumas saídas e entradas na equipa e além disso, alguns atletas falharam uma das avaliações,

por ausência ao treino. Foi muito interessante perceber que, com o desenrolar da época desportiva, os atletas começaram a ter maior curiosidade no porquê das avaliações, quer físicas, quer antropométricas e sempre a quererem saber se estavam a melhorar os seus índices.

Este plantel não tem um jogador que seja claramente preponderante e decisivo ofensivamente, como também não tem um pivô de referência. Como tal, a ideia de jogo passará muito por criar várias situações de finalização a todos eles, com bastante mobilidade ofensiva. Ou seja, que o foco do nosso ataque sejam todos os jogadores e assim nos tornemos mais perigosos para os adversários. Para criar situações de maior probabilidade de sucesso teremos de aumentar a nossa mobilidade ofensiva, principalmente contra sistemas de defesa pressão. No capítulo do modelo de jogo irá ser explicado as movimentações predefinidas que iremos trabalhar ao longo da época desportiva.

Do ponto de vista da hierarquia e grupos sociais, o grupo não tem nenhum líder claro e afirmativo. Os jogadores nº6 e nº13 são os capitães de equipa, devido a serem os mais experientes, mais velhos e por transmitirem exemplo de trabalho no treino para os demais. O jogador nº 7 é alguém com um impacto importante na dinâmica do grupo, de forma silenciosa. Devido a ser um verdadeiro atleta e respeitador, também é visto com respeito pelo grupo. Os jogadores nº5 e nº8 em escalas e grupos diferentes são extremamente influenciadores. Será fulcral controlar estes dois jogadores relativamente à dinâmica do grupo. Um dos mais velhos e outro dos mais novos facilmente influenciam o grupo positiva ou negativamente, por isso será decisivo, levá-los no caminho certo. O jogador nº9 e nº4, dado à sua importância na equipa e no jogo também influenciam o grupo, principalmente com as suas ações em jogo.

## Modelo de jogo

Quadro 1: posições e nomenclatura

| Posições e nomenclatura |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 6 X 6                   | 6 X 5                     |
| 1- Ponta direita        | 1- Ponta direita          |
| 2- Lateral direito      | 2- Lateral direito        |
| 3- Central              | 3- Lateral esquerdo       |
| 4- Lateral esquerdo     | 4- Ponta esquerda         |
| 5- Ponta esquerda       | 5- Pivô do poste esquerdo |
| 6- Pivô                 | 6- Pivô do poste direito  |

O modelo de jogo indica qual vai ser a forma que a equipa vai jogar como também, a forma como vai interpretar cada momento do jogo. O modelo de jogo delimita um conjunto de comportamentos a realizar, princípios de ação para os processos ofensivos e defensivos, atendendo aos fatores condicionantes do jogo, delimitando guias para a aplicação dos métodos de jogo ofensivos e defensivos e devem acompanhar o desenvolvimento das sinergias criadas entre a equipa e jogadores (Barbosa, 2019). Além disso, procura desenvolver um processo coerente específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) e nos seus quatro momentos (Garganta, 1997).

Pensando primeiro no 6 X 6 (Quadro 1), existem quatro momentos (defesa, transição ofensiva, ataque e transição defensiva), que devem estar interligados, conferindo um carácter fluido (Azevedo, 2011). Por exemplo, defender com o maior sucesso possível, pensando também no momento seguinte (a transição), como também atacar o melhor possível, salvaguardando o momento seguinte, caso não seja golo (transição). Os nossos princípios de jogo centrais serão mobilidade e agilidade defensiva e ofensiva, tentando sempre controlar as transições ofensivas e defensivas a nosso favor.

A implementação de um modelo de jogo deve ter em conta a conceção de jogo e competências dos jogadores, a formação da própria equipa como um “todo”, a

seleção de jogadores com determinadas competências específicas da forma de jogar do treinador, integrar da melhor forma os jogadores novos no plantel e otimizar o processo de treino (Castelo, 2019). Refletindo e realizando uma caracterização e uma análise da equipa, acreditei que o modelo de jogo explicado em seguida nos poderia trazer sucesso. Obviamente é um modelo de jogo que me agrada e procurei, ao longo da temporada, que se fosse adequando cada vez mais às características dos jogadores

De um modo geral, o que queremos deste modelo de jogo é que tentemos ser uma equipa que controla todos os momentos e ritmos do jogo. Na defesa, tendo um guarda-redes acima da média, em termos de qualidade e eficácia, e dois centrais capazes de defender quase todos os pivôs adversários, permite-nos ter mais audácia e irreverência na forma como podemos interpretar o momento defensivo. Tanto podemos defender no sistema defensivo pressão, por toda a piscina, causando dificuldade e lentidão na circulação de bola do adversário, como também preparar situações de superioridade, no momento da transição ofensiva de quem defende as pontas e do nosso central.

Por isso, procuramos também poder fazer golo numa transição ofensiva. Além de ser um momento em que a equipa terá mais espaço para jogar, é uma excelente oportunidade para fazermos golo, sendo uma equipa que não tem um pivô de referência no ataque, conforme vou explicar de seguida. Isto é, sendo o nosso objetivo ter muita mobilidade ofensiva, necessitamos de espaço para o fazer, e no momento da transição ofensiva temos cerca de 15 m para poder criar espaços, quer de superioridade ofensiva, como mais espaço para situações de finalização e de 1 X 1. Tanto com um contra-ataque direto (passe do guarda-redes) ou com um contra-ataque apoiado (três ou quatro passes até finalizar) será uma excelente oportunidade de golo.

No ataque não existindo uma referência ofensiva clássica da modalidade (pivô) com impacto importante e decisivo no jogo, necessitamos de um ataque com muito movimento, para criar situações momentâneas de superioridade numérica, ter situações mais favoráveis de remate (com menor oposição) como também, provocar exclusões temporárias no adversário e jogarmos 6 X 5. Em particular,

o desenvolvimento das capacidades do pivô para manter a posição em relação às posições dos adversários, colegas de equipa e a bola poderiam ser promovidas, envolvendo também os outros jogadores para considerar as distâncias mais eficazes e o instante apropriado do jogo para lhe passar a bola (Lupo et al., 2012). Além disso, de acordo com estes aspetos de formação, as capacidades de manter e lutar contra o adversário direto parecem ser de primordial importância para o pivô (Lozovina et al., 2004; Sardella et al., 1992; Smith, 1998).

A transição defensiva é o momento do jogo que procuramos trabalhar, que foi uma novidade para os atletas. Com uma pressão forte à saída de bola do adversário, conseguimos não só dificultar a chegada dos adversários e da bola a zonas de finalização, como também recuperar a bola em zonas perigosas para o adversário. Ou seja, desde que a bola está no guarda-redes adversário que tentamos pressionar essa saída de bola. Sabendo que não será possível realizar esta pressão à saída de bola constantemente pois, iremos ter situações de desvantagem numérica, em que teremos de proteger a nossa baliza como também, devido ao desgaste físico que poderá vir com esta pressão nos momentos em que defendermos em sistemas defensivos zona não vamos pressionar a saída de bola.

No momento do 6 X 5 (superioridade numérica ofensiva), antes de qualquer jogada, devemos perceber onde está o espaço ou jogador livre para poder finalizar com maior probabilidade de sucesso. Tanto pode ser rápido como demorar mais tempo. Mais do que fazer a jogada mais bonita, o importante é que seja golo, dado que é um momento determinante dos jogos de polo aquático. Ou seja, tentar simplificar o 6 X 5 em 5 X 4, 4 X 3, 3 X 2, 2 X 1, 1 X 0. Além disso, também teremos algumas jogadas preparadas que serão explicadas mais à frente. Os movimentos de deslize com e sem bola serão decisivos para criar espaços na defesa adversária, principalmente da primeira linha (posições 2 e 4), criando assimetria com os postes da baliza adversária.

No momento do 5 X 6 (inferioridade numérica defensiva), procuramos ser agressivos em direção ao portador da bola, de forma a aumentar a pressão na

decisão como também, diminuir a velocidade da circulação de bola, podendo assim, tentar diminuir os momentos de inferioridade numérica e encarar sempre o portador da bola numa situação de 1 X 1. Ou seja, podendo ter algumas variações que serão explicadas mais à frente, em função do momento do jogo ou do adversário, a base da defesa será sair em bloco ao portador da bola e voltando rapidamente para ajudar nos pivôs no momento do passe. Importante também salientar, que com um maior número de jogadores a realizar bloco, estaremos a proteger significativamente a nossa baliza.

### Os 6 momentos do jogo

Conforme referido anteriormente, pensando primeiro no 6 X 6, existem quatro momentos (defesa, transição ofensiva, ataque, transição defensiva), que devem estar interligados, conferindo um carácter fluido (Azevedo, 2011). Por exemplo, defender com o maior sucesso possível, pensando também no momento seguinte (a transição), como também atacar o melhor possível, salvaguardando o momento seguinte, caso não seja golo (transição). Além disso, temos os outros dois momentos: o 6 X 5 e o 5 X 6. Nestas situações devemos também, ter atenção ao momento seguinte. Se do ponto de vista ofensivo, deveremos ter em atenção a uma transição rápida, principalmente do jogador na zona de expulsão. Defensivamente devemos estar preocupados apenas com esse momento e o jogador na zona de expulsão, preparar a saída rápida para o contra-ataque.

Quando refiro que os vários momentos do jogo estão interligados, queremos remeter a atenção para o equilíbrio da equipa. Uma equipa equilibrada será sempre mais perigosa numa perspetiva a longo prazo, do que uma equipa que apenas se foca ou está trabalhada para o momento ofensivo ou para o momento defensivo. Pois além de ser necessário marcar golos, é decisivo não os sofrer para ganhar jogos e competições. Por exemplo, uma equipa que esteja bem posicionada no momento defensivo (nas linhas de passe, independentemente do sistema defensivo ser pressão ou zona) estará sempre a adiantar-se ao adversário no momento da transição ofensiva.

A primeira premissa de uma defesa será sempre não sofrer golos. Com uma defesa sólida, iremos sofrer menos golos e estaremos sempre mais perto do

sucesso no jogo que será vencê-lo. No jogo de polo aquático, pensando em não sofrer golos, deveremos preocupar-nos com dois pontos fulcrais: Assegurar o pivô adversário (elemento central do jogo) e impossibilitar remates em zonas de perigo. De seguida, a preocupação deverá ser o controlo dos jogadores com maior capacidade de finalização ou de criação de jogo do adversário. Dado termos um guarda-redes acima da média no panorama nacional, permite-nos explorar vários pontos e vários sistemas defensivos.

O nosso sistema defensivo preferencial será a pressão (Figura 4), devido a termos dois jogadores muito capazes na posição de central (nº6 e 7). Irá permitir realizar a pressão na transição defensiva de uma forma mais afirmativa como também, conseguirmos que os rematadores adversários fiquem mais longe da nossa baliza e assim causar menos perigo. Além disso, é um sistema de maior facilidade de compreensão para os jogadores que terão de se preocupar principalmente com um adversário, criando maior responsabilidade individual no erro, pelo que será mais fácil analisar e corrigir. Será decisivo em qualquer sistema defensivo, uma posição horizontal na água eficiente e dinâmica.

Contudo e procurando também causar erros no processo ofensivo da equipa adversária, possibilitando-nos de transições ofensivas mais efetivas, ou defender com uma abordagem diferente, em função do adversário, iremos em alguns momentos do jogo e consoante o adversário, a partir de março defender em sistemas defensivos de zona em linhas como o M e 1,2,3. Com estes sistemas, procuramos jogar mais em função do erro do adversário, como também provocá-lo. Estes sistemas têm tendência que, no momento da falha do adversário, se crie uma situação vantajosa na transição ofensiva, com momentos de superioridade numérica, sobretudo de 2x1 e 4x3.

Saliento a importância de consultar o quadro 3, que indica as posições das diversas figuras em baixo. De referir que, a primeira linha (posições 2, 3 e 4) representa a zona dos 6 m e segunda linha representa a zona dos 2 m (posições 1, 5 e 6). A orientação dos postes da figura será sempre referente a orientação da equipa que estará no processo ofensivo, em cada figura. As posições referidas no quadro 3 irão corresponder às figuras, utilizando o sistema utilizado,

nos dias de hoje em toda a Europa. As denominações dos sistemas iniciarão pela segunda linha e consequentemente a primeira linha.



Figura 1: sistema defensivo pressão

Este sistema defensivo (Figura 1) será o sistema preferencial durante a temporada. Considerando, que temos dois centrais capazes de anular os pivôs adversários (posição decisiva do jogo), podemos assim defender o perímetro com maior agressividade e colocando os adversários mais longe da baliza. Além disso, com este sistema, conseguimos atrasar e roubar a bola em momento de circulação da posse de bola. Contudo, é um sistema com um grau de responsabilidade individual elevado, em que, se um atleta falhar, poderá comprometer todo o sistema. Será decisivo a defender pressão, uma posição horizontal na água eficiente e dinâmica.

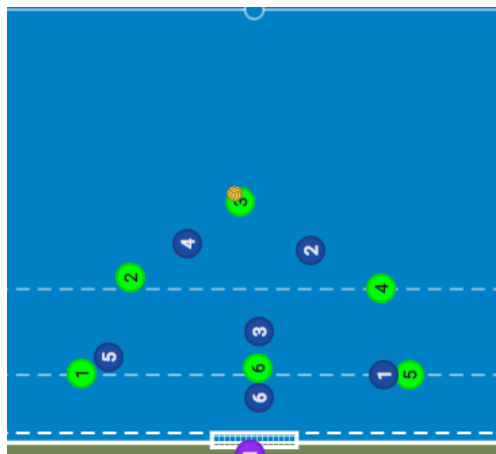
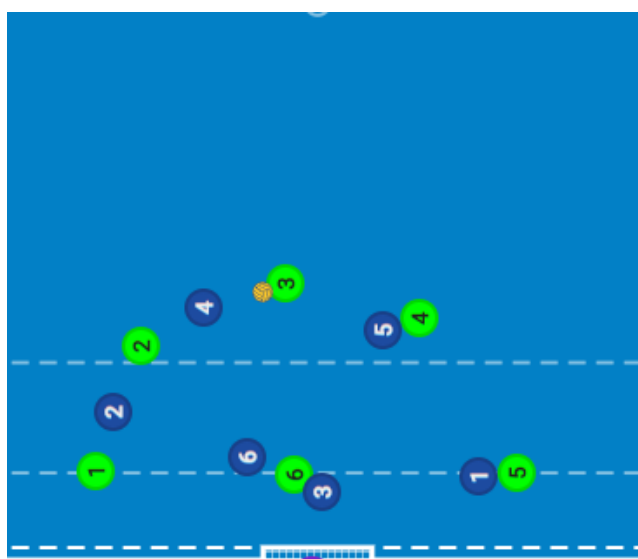


Figura 2: sistema defensivo zona M

Este sistema zona (Figura 2) será um sistema alternativo. Procuramos com este estilo defensivo, no momento do erro do adversário, criar um momento de superioridade numérica na transição ofensiva na linha da frente. Sabendo que aumentamos o risco, porque facilitamos a circulação e o aumento do número de remates, todos os jogadores terão de estar muito atentos e ativos em todas as situações. Importante referir que, sendo o nosso guarda-redes (nº13) acima da média, estaremos mais seguros numa defesa estilo zona. Além disso, a presença de jogadores ágeis e rápidos é fundamental neste sistema defensivo.



*Figura 3: sistema defensivo zona 1,2,3 nas linhas de passe*

Este sistema zona (Figura 3) será um sistema alternativo. Procuramos com este estilo defensivo, no momento do erro do adversário, criar um momento de superioridade numérica na transição ofensiva, na nossa esquerda. Sabendo que aumentamos o risco, porque facilitamos a circulação e o aumento do número de remates, todos os jogadores estarão de estar muito atentos e ativos em todas as situações. Importante referir que, tendo um guarda-redes acima da média, estaremos mais seguros numa defesa estilo zona. Além disso, a presença de jogadores ágeis e rápidos é fundamental neste sistema defensivo como também, capacidade de ler o jogo e tomar decisões, em função da posição do adversário, ou da qualidade do mesmo.

Após defendermos com sucesso partimos para o momento seguinte que é a transição ofensiva. Primeiro, alguns jogadores devem iniciar a preparação deste

momento anteriormente. Quando o ataque adversário está a acabar o tempo de posse de bola e não há perigo real, o lado contrário à bola, deve iniciar o momento da transição. Será um momento importante do jogo pois poderemos apanhar o adversário de surpresa e ter um momento do jogo com bastante espaço, em que podemos causar perigo (golo). Pelo menos três jogadores devem atacar rapidamente a linha dos 2 m, um ou dois jogadores devem criar a possibilidade de abertura no meio-campo ao guarda-redes para facilitar a circulação de bola.

Após o primeiro passe, os jogadores devem-se aproximar dos colegas (linha dos 6m) contudo, caso haja uma finalização iminente, devem procurar o equilíbrio da equipa no caso de erro. Ou seja, conforme demonstrado nas Figuras 7,8, e 9, a disposição final da transição ofensiva deverá ser em 4-2, passando para 3-3, caso não haja momento de finalização. Importante referir que, caso haja hipótese de contra-ataque rápido (passe direto do guarda-redes), deverá ser a primeira opção que a equipa deve procurar. Caso não seja possível, um contra-ataque direto, devemos ter em atenção no sistema 4-2, à linha de 2 m como também, à linha dos 6 m.

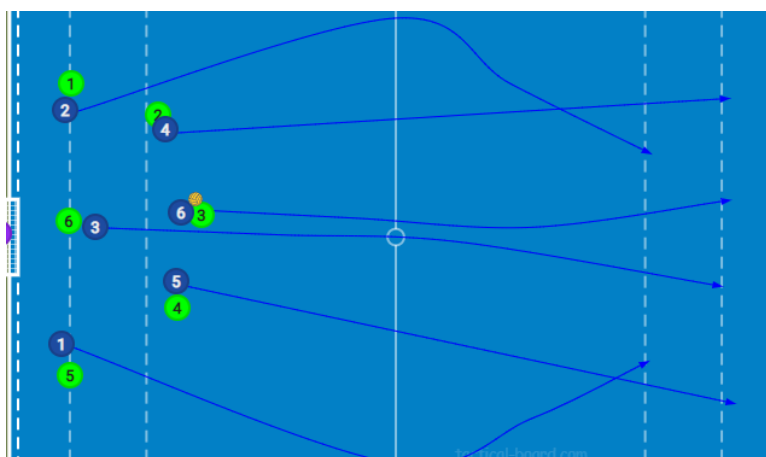


Figura 4:transição ofensiva após defesa em sistema defensivo pressão

Após defender em sistema defensivo pressão, a primeira linha e o central devem procurar a linha dos 2 m (Figura 4). Quem defende as posições 2 e 4, procurar as pontas e quem defende a posição 3 e o pivô, devem procurar a posição dos

postes. Quem defende as pontas, deverá realizar as aberturas, para dar a possibilidade de abertura no meio-campo ao guarda-redes, para facilitar a circulação de bola, e de seguida, ocupar a linha dos 6m, salvaguardando o equilíbrio da equipa. É decisivo, em todos os momentos do jogo, e fulcral nas transições defensivas e ofensivas, que os atletas atuem em bloco.

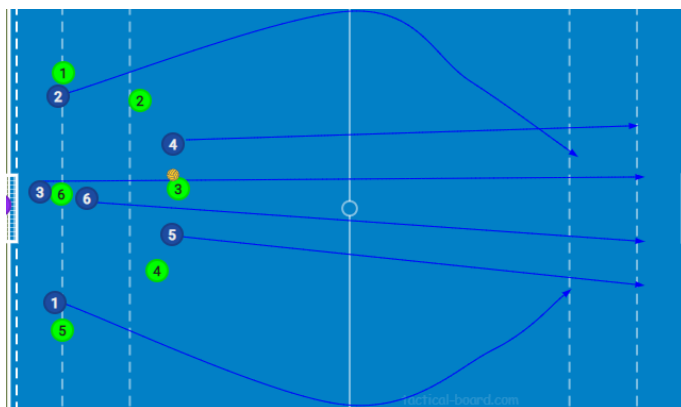


Figura 5: transição ofensiva após defesa em sistema defensivo zona M

Após defender em sistema defensivo zona M, preferencialmente, os dois jogadores da primeira linha devem procurar a superioridade, inicialmente, e de seguida, procurar as pontas na linha dos 2 m (Figura 5). Os dois jogadores do corredor central devem procurar os postes da linha dos 2 m adversários. Quem defende as pontas, deverá realizar as aberturas, para dar a possibilidade de abertura no meio-campo ao guarda-redes, para facilitar a circulação de bola, e de seguida, ocupar a linha dos 6m, salvaguardando o equilíbrio da equipa. É decisivo em todos os momentos do jogo, e fulcral nas transições defensivas e ofensivas, que os atletas atuem em bloco.

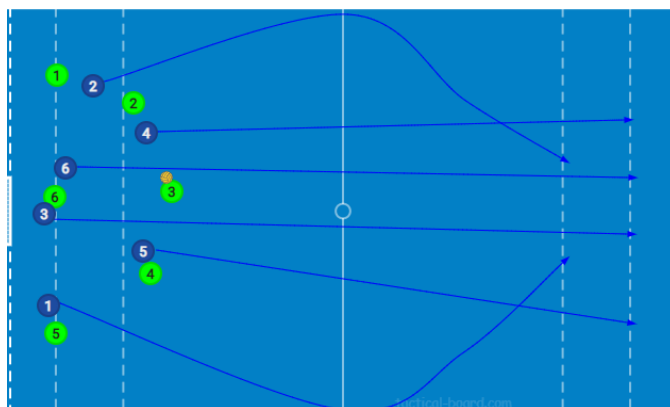


Figura 6: transição ofensiva após defesa em sistema defensivo zona 1,2,3 nas linhas de passe

Após defender em sistema defensivo zona 1,2,3 nas linhas de passe, os dois jogadores da esquerda devem procurar a superioridade, inicialmente, e de seguida, o jogador da primeira linha deve procurar a linha dos 2m na ponta e o jogador da segunda linha, após salvaguardar a abertura, caso seja necessário, deve rapidamente procurar os 6m em frente ao poste da esquerda (Figura 6). Os dois jogadores do corredor central devem procurar os postes da linha dos 2m adversários. O jogador que defende a posição 4 deve rapidamente atingir a linha dos 2 m na ponta. Quem defende a posição 5, deverá realizar as aberturas, para dar a possibilidade de abertura no meio-campo ao guarda-redes, para facilitar a circulação de bola (primeira opção neste sistema defensivo), e de seguida, ocupar a linha dos 6 m, salvaguardando o equilíbrio da equipa.

A primeira premissa de um ataque será sempre marcar golos. Com um ataque sólido, iremos marcar mais golos e estaremos sempre mais perto do sucesso no jogo que será vencê-lo. Como em todos os desportos coletivos com baliza, existem múltiplas formas de ter sucesso neste momento (golo). Tanto podemos criar situações mais diretas como também, movimentos predefinidos com mais associação entre os jogadores. Procuramos, ao longo da época, provocar exercícios de mobilidade ofensiva como também movimentos mais predefinidos, para que os jogadores pudessem ter ferramentas no seu jogo, conforme o que o adversário nos oferece em termos ofensivos. Isto é, consoante o estilo defensivo adversário, os espaços e a forma como podemos chegar ao golo, serão diferentes.

No ataque, não tendo uma referência ofensiva clássica da modalidade (pivô) com impacto significativo, necessitamos de um ataque com muito movimento, para criar situações momentâneas de superioridade numérica, ter situações mais favoráveis de remate (com menor oposição) como também, provocar exclusões temporárias no adversário e jogarmos 6 X 5. Em particular, o desenvolvimento das capacidades do pivô para manter a posição em relação às posições dos adversários, colegas de equipa e a bola poderiam ser promovidas, envolvendo também os outros jogadores para considerar as distâncias mais eficazes e o instante apropriado do jogo para lhe passar a bola (Lupo et al., 2012). Além disso, de acordo com estes aspetos de formação, as capacidades de manter e lutar contra o adversário direto parecem ser de primordial importância para o pivô (Lozovina et al., 2004; Sardella et al., 1992; Smith, 1998).

Com o aumento da mobilidade ofensiva, os jogadores irão aumentar os índices de fadiga, dado o aumento de metros que irão percorrer a uma intensidade moderada a alta, por isso, é importante além de uma capacidade física, dominar as situações técnicas de travagem e mudanças de direção. Tal como os restantes desportos coletivos de contacto, a rapidez da mudança de direção é decisiva, sobretudo se o jogador está a ser bastante pressionado pelo adversário. Mais do que a velocidade de nado neste momento, será importante a rapidez da mudança de direção, para que o jogador possa estar disponível, para uma situação de finalização ou um passe decisivo para um colega.

Além de constantes entradas e movimentos em direção à baliza, a equipa tem três tipos de movimentos. O primeiro serão entradas com vantagem sobre o adversário, em direção aos postes, dos jogadores das posições 2,3 e 4 (Figura 7). O segundo movimento será bloqueios 2x2 na direita e na esquerda (o objetivo com o bloqueio será criar uma situação de 2x1 momentânea) (Figura 7). Por último, o movimento 3 que quem está na posição 2 (preferencialmente o jogador nº6), passa a bola à posição 1 e tenta ganhar vantagem ou colocar-se em posição de pivô (Figura 7). Apesar de toda a mobilidade que queremos provocar no 6 X 6 ofensivo para ter sucesso (golo), não podemos descurar o equilíbrio defensivo. Por isso, é importante não existirem precipitações e remates, no momento da entrada. Além disso, nos segundos finais do ataque, será decisivo

os jogadores que não estejam envolvidos no processo ofensivo, preparem a transição defensiva.

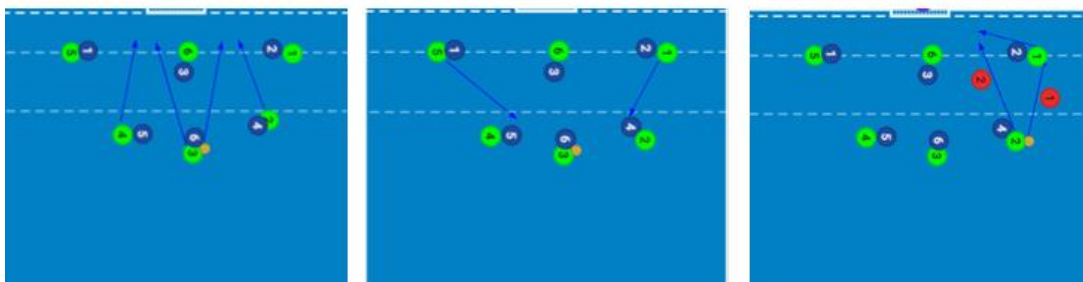


Figura 7: movimentos em direção ao poste; bloqueios; entrada da posição 2

A transição defensiva é o momento do jogo que trabalhamos que foi uma novidade para os atletas. Acredito que realizando uma pressão forte à saída de bola do adversário conseguimos não só dificultar a chegada dos adversários e da bola a zonas de finalização como também, recuperar a bola em zonas perigosas para o adversário. Ou seja, desde que a bola está no guarda-redes adversário que tentamos pressionar essa saída de bola. Sabendo que não será possível realizar esta pressão à saída de bola constantemente pois, iremos ter situações de desvantagem numérica em que teremos de proteger a nossa baliza como também, devido ao desgaste físico que poderá existir com esta pressão nos momentos em que, a equipa defender em sistemas defensivos zona, não irá pressionar a saída de bola.

A contra-pressão é uma filosofia tática que foi popularizada pelas equipas de Jurgen Klopp (Borussia Dortmund e Liverpool). A definição central será que representa a pressão após a perda de bola (Fernandéz, 2018). A essência da filosofia não é apenas que as equipas pressionem os seus adversários, mas que o realizem com particular atenção quando a bola está no território adversário para, contra-atacar o contra-ataque, recuperando a bola mais perto da baliza, ficando apenas a um passe de uma oportunidade de golo. Este momento de jogo ainda não é claro e evidente no polo aquático, contudo existem duas seleções que o procuram implementar em alguns períodos do encontro, como é o caso da Itália e da Espanha como também, a seleção nacional do Japão (país em

crescendo na modalidade), preconiza esta ação sempre que possível nos seus jogos, criando assim bastante desconforto em equipas mais fortes fisicamente, como é o caso dos países europeus.

No momento do 6 X 5 procuramos antes de qualquer jogada, perceber onde está o espaço e o jogador livre para poder finalizar com maior probabilidade de sucesso. Tanto pode ser rápido como demorar mais tempo. Mais do que fazer a melhor jogada, o importante é que seja golo, dado que é um momento determinante dos jogos de polo aquático. Ou seja, tentar simplificar o 6 X 5 em 5 X 4, 4 X 3, 3 X 2, 2 X 1, 1 X 0. Além disso, também teremos algumas jogadas preparadas que serão explicadas mais à frente. Os movimentos de deslize com e sem bola serão decisivos para criar espaços na defesa adversária, principalmente da primeira linha (posições 2 e 4), criando assimetria com os postes da baliza.

Caso não dê para finalizar rapidamente a situação de superioridade numérica, preferencialmente o jogador da posição nº2, coloca-se na posição de pivô do lado direito. Após colocarem-se no sistema 4-2 (Figura 8), devemos procurar o jogador sozinho e depois sim, iniciar um dos movimentos predefinidos. A jogada nº30 (Figura 9) procura iniciar em 4-2, passando para uma situação de 3-3, do lado esquerdo. A bola deverá ser mantida entre os jogadores da posição 4-5, causando dúvida na defesa. O jogador da posição 4 irá decidir quando atacar o espaço da baliza e qual será a sua tomada de decisão (remate, passe à posição 5 ou passe ao pivô, preferencialmente). O objetivo principal passa por obrigar o jogador adversário a ter de tomar uma decisão sobre qual pivô ele vai defender, já que a distância entre ambos, irá aumentar.

A jogada *pro-recco* (Figura 10), envolve a entrada da posição 1 (portador da bola) e da posição pivô esquerdo aos 0m. O jogador da posição 4 deve colocar-se no meio da baliza e o jogador da posição 5 deve-se aproximar do poste. O jogador da posição 1 irá decidir, consoante a melhor opção, que preferencialmente será passe à posição 4, 5 ou o pivô esquerdo. O objetivo principal é colocar o maior número de jogadores numa posição de remate favorável, rapidamente. Com as regras atuais, o tempo de exclusão temporária são 20 segundos exatos. Dado

que, muitas vezes, as equipas não estão devidamente posicionadas, o tempo de ataque pode ficar reduzido a 10 segundos e a equipa tem de procurar uma solução rápida para finalizar.

Na jogada *Boavista* (Figura 11), os jogadores da posição 1 (primeiro portador da bola) e 5 (segundo portador da bola) devem colocar-se nos 0m. No momento deste passe, a primeira linha desloca-se para a esquerda, sendo o jogador da posição nº2, o primeiro alvo da jogada. Caso o pivô direito seja destro, a bola poderá ser colocada nele pela posição 1. Caso a mão dominante seja a esquerda, deverá ser o jogador da posição 2 a colocar a bola, se estiverem sozinhos. O objetivo principal é criar um espaço claro na defesa adversária com as duas mudanças de sentido da bola seguidas e libertar espaço tanto na zona dos pivôs, como também preferencialmente no jogador da posição 2.

As jogadas têm estas denominações para ser mais fácil os jogadores memorizarem. Por vezes, ao colocar as jogadas com os números um, dois, três ou quatro, por exemplo, causa dúvida e confusão nos atletas. Creio que, ao longo do ano, funcionou bastante bem esta denominação, pois facilmente os jogadores identificavam as jogadas. Além disso, todas as jogadas são uma variação das da equipa sénior, logo, caso um dia os jogadores atinjam a equipa principal ou sejam chamados à equipa sénior B do clube, estarão já familiarizados com as movimentações e a adaptação será mais favorável e rápida para todos os jogadores da equipa.

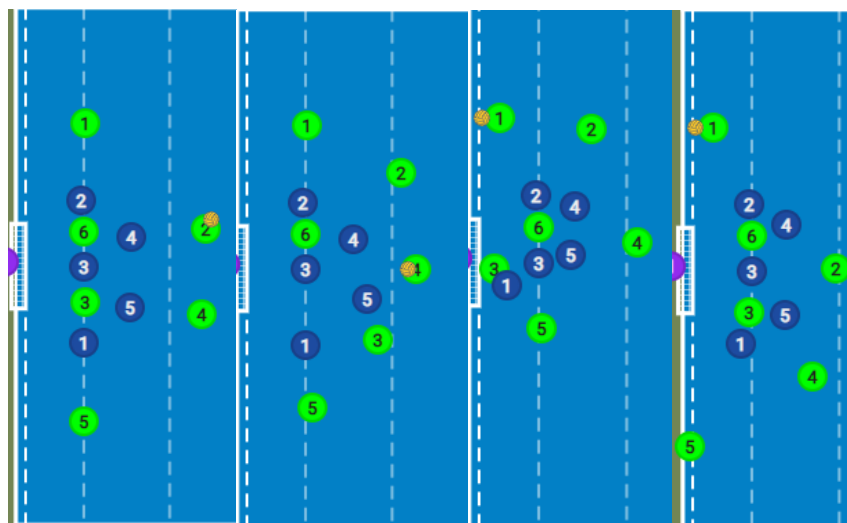


Figura 8:sistema 4-2 Figura 9:jogada 30 Figura 10: jogada *pro-recco* Figura 11:jogada *boavista*

No momento do 5 X 6, procuramos ser agressivos em direção ao portador da bola de forma a aumentar a pressão na decisão como também, diminuir a velocidade da circulação de bola, podendo assim, tentar diminuir os momentos de inferioridade numérica e encarar sempre o portador da bola numa situação de 1 X 1. Ou seja, podendo ter algumas variações, em função do momento do jogo ou do adversário, a base da defesa será sair em bloco ao portador da bola e voltando rapidamente para ajudar nos pivôs no momento do passe. O importante do nosso modelo defensivo em inferioridade é que haja sempre a tentativa de igualdade na zona do portador da bola.

O nosso sistema base defensivo em 5 X 6 (Figura 12) procura que a jogada seja finalizada na zona de menor perigo possível. Procuramos ter sempre cinco blocos em que tentamos obrigar a equipa adversária a rematar para o meio da baliza, onde está o guarda-redes. Isto é, os blocos estão alinhados com os postes. O jogador da posição central tem como principal missão, o controlo dos pivôs adversários, pelo que deve estar sempre com o pivô do lado contrário à bola (defender a mão dominante do adversário). Os jogadores que defendem entre os pivôs e os laterais devem ser dinâmicos e bastante agressivos quando o jogador da primeira linha recebe a bola. Já quem defende entre o pivô e a ponta, salvo alguma estratégia consoante o adversário, deve defender primeiro o poste e depois saltar agressivamente ao portador da bola.

Os jogadores do nosso lado direito devem, preferencialmente, mas sempre dependendo das características do adversário, estar numa posição de maior avanço e dinâmica que o lado contrário. Principalmente, o jogador entre a posição 5 e o pivô deve procurar manter-se na linha entre os dois e rapidamente saltar ao jogador da posição 5, quando este é o portador da bola. O nosso lado esquerdo deverá ter uma postura mais estática, procurando dar maior liberdade à posição 1 (mantendo a posição de bloco) para assim, colocar a bola numa situação favorável e atrasar o ataque adversário. Ou seja, o objetivo será sempre reduzir a probabilidade de sofrer golo neste momento do jogo.

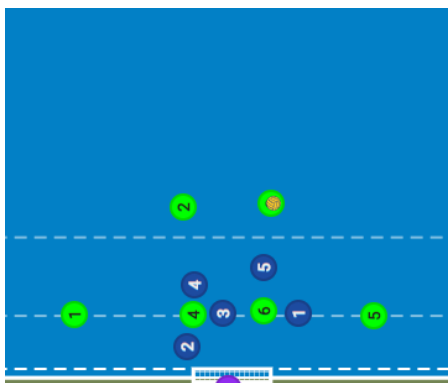


Figura 12:sistema 3-2

## Plano anual de trabalho

No plano anual de trabalho irão ser descritos e analisados os três macrociclos da época, seguido dos consequentes mesociclos e microciclos. Também irei expor o calendário competitivo que é a razão central do delineamento destes três macrociclos. Por fim, irei abordar quais serão as condições de trabalho e os objetivos da época tal como, uma análise ao tema das presenças. O planeamento do treino é a formulação de um conjunto de medidas de treino que devem ser realizadas no futuro e compreende o ajustamento destas medidas às alterações dos seus pressupostos, no contexto do que poderia designar-se por desenvolvimento do plano (Matveev, 1997). Um plano é um projeto preliminar, uma antecipação mental, um programa que formula como e em que condições serão atingidos os objetivos definidos (Matveev, 1997).

O calendário competitivo será sempre o ponto de partida para qualquer planeamento da época e o momento mais importante da época será o fim de semana de 23 e 24 de julho aquando da fase final do campeonato nacional. Tratando-se de um troféu que também queremos vencer, a fase final do campeonato regional no fim de semana nove e dez de julho aparece como o segundo ponto mais importante da temporada pelo que, existirá uma preparação diferente para estes dois fins de semana, explicado mais à frente. Deveremos sempre procurar encontrar os picos de forma consoante as datas mais importantes, como também a gestão de cargas e a procura de um estado submáximo de forma quando se atravessa um período de maior densidade competitiva.

Do mês de setembro até ao mês de dezembro realizamos o primeiro macrociclo com apenas dois jogos e de dificuldade média-baixa pelo que, aproveitamos para realizar um período de preparação geral mais longo e focando nestes três meses nos pontos bases do nosso jogo e dos diversos domínios de rendimento. Entre fevereiro e maio tivemos o período de maior densidade competitiva e com jogos de dificuldade média a elevada sendo assim, um macrociclo direcionado aos jogos desportivos coletivos, com semanas de preparação focadas no jogo e a sua estratégia para os vencer. Por fim, no terceiro macrociclo iremos trabalhar

com vista à preparação da fase final do campeonato nacional, com a particularidade de realizar três jogos em dois dias, de grau de dificuldade elevado.

Tabela 3: calendário competitivo

| Data            | Competição        | Adversário                                            | Local      | Hora  | Resultado |
|-----------------|-------------------|-------------------------------------------------------|------------|-------|-----------|
| 3 de novembro   | Regional          | Clube Naval Povoense (CNPO)                           | Recarei    | 14:45 | 11-03     |
| 27 de novembro  | Regional          | Lousada Séc. XXI (LSXXI)                              | Recarei    | 13:30 | 23-04     |
| 23 de janeiro   | Regional          | Serviços Sociais da Câmara municipal de SSCMP (SSCMP) | Felgueiras | 11:30 | 08-10     |
| 6 de fevereiro  | Nacional          | Clube Naval Povoense (CNPO)                           | Fluvial    | 17:00 | 14-06     |
| 19 de fevereiro | Regional          | Clube de Natação de Felgueiras (FOCA)                 | Felgueiras | 15:15 | 03-03     |
| 20 de março     | Regional          | Leixões Sport Clube (LSC)                             | Fluvial    | 18:45 | 26-03     |
| 24 de abril     | Regional          | Vitória Sport Clube (VSC)                             | Guimarães  | 13:15 | 22-03     |
| 1 de maio       | Nacional- 2ª fase | Clube de Natação de Felgueiras (FOCA)                 | Fluvial    | 11:00 | 06-07     |
| 10 de junho     | Nacional- 2ª fase | Lousada Séc. XXI (LSXXI)                              | Lousada    | 15:30 | 28-01     |
| 9/10 de julho   | Regional          | Fase final                                            | Recarei    |       |           |
| 23/24 de julho  | Nacional          | Fase final                                            | Fluvial    |       |           |

Analisando o nosso calendário (Tabela 3) e os objetivos, delineamos e ajustamos as condições que temos de treino. Treinamos cinco dias por semana na água mais três sessões de ginásio. O número de atletas que, em média, vêm a cada treino é um dado importante para o planeamento do mesmo. 14 Jogadores seria um número interessante para uma sessão de treino, caso o grupo não contasse com 22 elementos. Através destes dados fomos alterando o planeamento das sessões de treino, realizando os exercícios que envolvem um maior número de jogadores nas sessões de 2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> feiras, já que nos outros dias há uma menor assiduidade por diversos motivos tais como, atividades extracurriculares ou aulas que terminam mais tarde. 2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> temos apenas uma hora de água, podendo treinar mais 15 min, caso haja alterações nos treinos das equipas seniores. Dado a esta situação, realizamos as sessões de ginásio nestes dias das 19:00 às 19:45.

No desporto e quando falamos de rendimento, os objetivos competitivos e formativos estão interligados estão interligados. É com base no calendário e nas competições que devemos definir os nossos objetivos principais e mais concretos. Num desporto coletivo, a definição de rendimento torna-se difícil se nos esquecermos de objetivos, como títulos ou classificações. Como tal e de acordo com o valor da nossa equipa, a história do clube, a nossa identidade e a nossa personalidade, os nossos objetivos são claros. Nas fases regulares estar entre os lugares de classificação e nas fases finais vencê-las. Sabemos que será uma tarefa difícil, pois em teoria, temos dois adversários de valor no campeonato regional (FOCA e SSCMP) e três no nacional (FOCA, SSCMP, Aminata), mas queremos conquistar os títulos e ser competitivos.

Obviamente que sendo um escalão de formação também temos o objetivo de colocar os atletas em escalões superiores. Isto é, numa perspetiva a curto prazo, ter o maior número de atletas a participar nos jogos do escalão de sub-18 e na equipa sénior B do clube. Numa perspetiva a longo prazo e sabendo que será cada vez mais difícil, conforme a idade avança, colocar o maior número possível de atletas na equipa principal do clube e nos trabalhos da seleção nacional. Numa modalidade em que há poucos recursos e dificilmente algum jogador

português consegue ser profissional, o objetivo de ser internacional tem de ser um dos patamares mais altos que o atleta pode atingir.

## Macro ciclos

O macrociclo 1 (Quadro 2) teve início em setembro e finalizou em dezembro. Teve como principal objetivo desenvolver os domínios físicos, táticos, técnicos e psicológicos, de um ponto de vista geral. De acordo com a metodologia de Matveev (Matveev, 1977), foi dividido em três períodos: o período de preparação geral (o mês de setembro e outubro), o período de preparação específica (primeira metade de novembro) e o período competitivo (novembro e dezembro), onde iniciaram os jogos. O macrociclo contou com 18 microciclos e 71 unidades de treino. No período de preparação geral, o foco do desenvolvimento foram as capacidades físicas e técnicas. No período preparação específica, o foco de desenvolvimento foram as capacidades técnicas e táticas e no período competitivo, as questões táticas e técnicas.

Quadro 2: macrociclo 1-tabela A

| Período            | Preparação geral           | Preparação específica | Período competitivo |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Mês                | setembro; outubro          | 1ª metade de novembro | novembro e dezembro |    |    |    |    |    |    |    |
| Microciclo         | 1;2;3;4;5;6;7;8            | 9;10                  | 11                  | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Competição         |                            |                       |                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Tática             | d                          | D                     | D                   |    |    |    |    |    |    |    |
| Técnica            | D                          | D                     | d                   |    |    |    |    |    |    |    |
| Capacidade físicas | D                          | d                     | D                   |    |    |    |    |    |    |    |
| Nº de UT's         | 71                         |                       |                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Fases:             | Desenvolver Prioridade - D |                       |                     |    |    |    |    |    |    |    |
|                    | desenvolver- d             |                       |                     |    |    |    |    |    |    |    |
|                    | Manter/desenvolver- M      |                       |                     |    |    |    |    |    |    |    |

Nos meses de setembro e outubro, no domínio físico, foi desenvolvido em prioridade o trabalho aeróbio nos regimes de capacidade aeróbia 2 e 3, criando uma base importante para o longo da época. Além disso e estando num desporto que envolve momentos de explosão e potência, foi desenvolvido a potência glicolítica e a velocidade (mais presente). Os eventos determinantes mais relevantes são determinados por ações de alta intensidade, como saltos, mudanças de direção e sprints (Fernández-Galván et al., 2021). Claramente que para além de pouca capacidade aeróbia, pois não toleravam uma série típica deste regime, os atletas não tinham qualquer tipo de base de trabalho de explosão até então. Como tal, procuramos desde início, desenvolver algum trabalho de intensidade elevada (objetivo no jogo).

No domínio técnico, o foco esteve principalmente nas debilidades demonstradas no início de época. De acordo com a observação realizada, encontrei défices nas mudanças de estilos de nado na ação dos membros inferiores, retropedalagem em diferentes posições em deslocamento horizontal (decisivo no momento defensivo e de transição) e nas receções orientadas com a baliza. Importante referir que neste ponto iremos trabalhar bastante ao longo da época. A quantidade de tempo e oportunidades que os atletas perdem de situações claras de golo pelo tempo que demoram a colocar-se na direção da baliza são gritantes. No domínio tático iniciamos os processos simples, com situações de 1 X 0 e 1 X 1 e situações de superioridade numérica de 2 X 1 e 3 X 2 com largura de, pelo menos, 16 m.

No período preparação específica aumentamos a intensidade aeróbia com a presença do trabalho da potência aeróbia. A potência aeróbia é uma área bioenergética decisiva em qualquer desporto intermitente, como é o caso do polo aquático. Tecnicamente, iniciamos o trabalho de retropedalagem com passagem para bloco (elemento técnico decisivo psra situações de 5 X 6 como sistemas defensivos zona), introdução de movimentos específicos de pivô e central como também as mudanças de direção (elemento técnico decisivo para a mobilidade ofensiva que queremos implementar no jogo). Neste período complexificamos o trabalho tático. De um ponto de vista ofensivo, introduzimos o passe e corta, bloqueios, entradas para pivô ou finalizações em tapinha. No momento defensivo, o sistema defensivo pressão, como também a pressão sob a transição ofensiva adversária. Além disso, evoluímos os exercicios de superioridade e inferioridade numérica momentânea, para 4 X 3.

Nas oito semanas de período competitivo realizamos acumulação de trabalho lático no domínio físico. Tratando-se de um periodo competitivo, mas sabendo que os jogos seriam de dificuldade baixa e média procuramos uma base lática para o resto da temporada. Este trabalho lático foi de difícil aplicabilidade, pois os atletas tinham muito pouca base deste tipo de trabalho e além disso, não estão habituados a ter uma capacidade de sofrimento alta, para um esforço anaérobio com o aumento de lactato no sangue. Tecnicamente, os objetivos neste período foram trabalho de retropedalagem com passagem para bloco,

adicionando o momento de contenção a um braço (elemento técnico crucial no momento defensivo em 6 X 6). Além disso, continuamos o desenvolvimento do trabalho específico pivô-central como as mudanças de direção.

Ao nível tático, trabalhamos sobretudo os pontos chaves nas transições. Na defensiva, a pressão na saída de bola adversária e na ofensiva, a chegada de pelo menos três jogadores aos 2 m adversários de forma rápida. Além disso, continuamos o desenvolvimento das situações de superioridade e inferioridade numéricas momentâneas como também, os bloqueios, para a nossa mobilidade ofensiva. Os jogadores foram cumprindo e assimilando as novas ideias e as tarefas propostas. Numa fase inicial, houve uma ligeira adaptação à nova forma de treino a todos os níveis. Os atletas, na sua maioria, não estavam habituados a um trabalho mais anaeróbio, como também aeróbio mais intensivo. Níveis elevados de força, potência muscular, resistência e velocidade de execução de capacidades específicas melhoram o desempenho do jogo devido à presença de contacto corporal e velocidade de nado rápida e ações ofensivas e defensivas típicas durante o jogo (Martin et al., 2021).

Taticamente, talvez tenhamos tido a tarefa mais árdua. Os atletas estavam habituados, na sua maioria, a um jogo de menor grau de dificuldade e a ideias mais estanques de jogo. Isto é, muitos atletas vinham do escalão anterior ou de experiências anteriores, em que tinham apenas uma tarefa e pouca movimentação ofensiva e passaram a ter de intervir mais no jogo, a criar maior mobilidade ofensiva e a ter de decidir mais rápido. Defensivamente e na transição antecedente, fomos também bastante insistentes. Primeiro, na transição defensiva acredito que podemos trazer algo diferente ao jogo e causar mais dificuldades no adversário, mas com isto aumenta o nosso desgaste físico e mental. Segundo, defensivamente e sendo a base de uma grande equipa ter uma defesa sólida, procuramos criar uma dinâmica para que seja muito difícil para os adversários terem oportunidades claras de golo como também, que se torne prazeroso para os jogadores o momento defensivo, igualmente ao ofensivo.

Quadro 3: macrociclo 1-tabela B

| Macro 1               |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mesociclo/<br>Domínio | Físico                                                | Técnico                                                                                                                                                                                                                                          | Tático                                                                                                                                                                                        |
| setembro              | A2; A3;<br>velocidade;<br>Potência<br>glicolítica     | Mudanças de estilo de nado na ação dos membros inferiores; Domínio da proteção de bola 1:1 retropedalagem na posição horizontal; posicionamento ofensivo e defensivo; receção orientada com a baliza; balanças e equilíbrios frontais e laterais | Situações de finalização 1x0; 1x1; 2x1; 3x2                                                                                                                                                   |
| outubro               | A2; A3; PA;<br>velocidade<br>Potência<br>glicolítica  | Retropedalagem no sentido do deslocamento; deslocamento + bloco; receção orientada com a baliza; deslizes com e sem bola; mudanças de estilo de nado na ação dos membros inferiores;                                                             | Trabalho defensivo nas linhas de passe; movimentos de entrada para pivô e tapinha; situações de finalização 1x0; 1x1; 2x1; 3x2                                                                |
| novembro              | A3, PA,<br>potência<br>glicolítica,<br>velocidade, TL | Deslocamento + bloco + contenção a um braço; introdução trabalho específico de pivô e central; mudanças de direção                                                                                                                               | (passe e corta, bloqueios, Entradas para movimento de pivô ou tapinha) Sistema defensivo pressão na saída de bola; situações de finalização 3x3 e 4x3; trabalho defensivo nas linhas de passe |
| dezembro              | TL, PA,<br>Velocidade,<br>Potência<br>glicolítica     | Deslocamento + bloco + contenção a um braço; introdução trabalho específico de pivô e central; mudanças de direção                                                                                                                               | Chegada aos 2 m pelo menos 3 jogadores no momento da Transição ofensiva; sistema defensivo pressão na saída de bola; situações de finalização 3x3 e 4x3; bloqueios                            |

O macrociclo 2 (Quadro 3) teve início em janeiro e finalizou em maio. Teve como principal objetivo preparar as equipas para os jogos já que houve um aumento de densidade competitiva e com jogos de grau de dificuldade. Existiram 17 microciclos e 83 unidades de treino. Sendo um macrociclo competitivo procuramos que a equipa estivesse sempre num estado de forma submáximo, mas que pudesse evoluir de um ponto de vista físico sobretudo, a intensidade.

Desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual (individual de forma a potenciar a organização coletiva), no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte (Carvalho, 2014). Tanto a importância da vertente estratégica como um estado de forma submáxima deveu-se à necessidade de garantir lugares nas fases finais ao longo deste macrociclo, mesmo tratando-se de um escalão de formação. O domínio técnico foi desenvolvido em terceiro plano. E quando abordamos o domínio tático, além de trabalhar invariavelmente a vertente tática na postura da própria equipa no jogo, desenvolvemos a vertente estratégica para anular os pontos fortes da equipa adversária.

Quadro 4: macrociclo 2-tabela A

| Período            | Período competitivo        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Mês                | janeiro a maio             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Microciclo         | 18                         | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Competição         |                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Tática             | D                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Técnica            | d                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Capacidade físicas | D                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Nº de UT's         | 83                         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fases:             | Desenvolver Prioridade - D |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                    | desenvolver- d             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                    | Manter/desenvolver- M      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Do ponto de vista físico e das séries típicas de nado, procuramos aumentar a intensidade de treino e de nado, em que o foco das séries aeróbias foi a capacidade aeróbia 3 e potência aeróbia. A ideia central já que, tivemos jogo a cada 15 dias, era aumentar a carga na semana seguinte ao jogo, e na semana anterior ao jogo diminuir um pouco a carga e aumentar ligeiramente a intensidade (Quadro 4). De reforçar a ideia de que sendo uma equipa com mais baixa e mais leve que as restantes adversárias diretas, obrigava a que os jogadores tivessem o mais perto do seu estado máximo de forma possível, para que tivéssemos sempre uma grande capacidade de deslocamento, nos diversos elementos e momentos do jogo.

Tecnicamente, continuamos o desenvolvimento da posição horizontal na água (posição fundamental em jogo) e a receção orientada com a baliza. Indo ao encontro do nosso modelo de jogo, desenvolvemos a passagem de deslocamento para bloco com contenção (ação decisiva em situações de sistemas defensivos zona ou 5 X 6), as mudanças de direção, o trabalho

específico de pivô e central (essencial na nossa mobilidade ofensiva). Ao longo do planeamento, o objetivo foi trabalhar estes elementos técnicos em situação aproximada à de jogo ou o próprio jogo formal, com foco na ação correta destes elementos técnico-táticos.

O domínio tático foi o principal foco deste macrociclo. Não só na preparação dos jogos como também, em tornar o nosso jogo mais rico nos diversos momentos do jogo. Permite então a aquisição e o desenvolvimento do jogo, nos diversos momentos, os seus princípios, em várias escalas e em diferentes regimes, distribuídos semanalmente de forma conveniente de acordo com a matriz metodológica e os seus princípios (Carvalho, 2014). Defensivamente trabalhamos mais dois sistemas defensivos zona em linhas de passe (M e 1,2,3), de forma a podermos tirar vantagens nas transições ofensivas. Na transição ofensiva, a chegada de pelo menos 3 jogadores rapidamente à linha dos 2 m. Ofensivamente procuramos evoluir a nossa mobilidade, introduzindo, além das entradas e bloqueios, situações de segundo pivô momentâneas, ou de 1 X 1 em isolamentos. Acrescentamos duas jogadas ao 6 X 5 (pro-recco e Boavista) e evoluímos o nosso 5 X 6 para uma situação de maior dinâmica e estratégia, consoante o adversário.

Quadro 5: macrociclo 2-tabela B

| Macro 2 | DATAS IMPORTANTES | Físico                                              | Técnico                                                                                                                                                                                             | Tático                                                                                                                                     |
|---------|-------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SSCMP   | 23/jan            | A2 , A3, PA, potência glicolítica , TL e velocidade | Deslocamento + bloco + contenção a um braço; trabalho específico de pivô e central; mudanças de direção; desenvolver o domínio da posição horizontal e da posição de remate orientados com a baliza | Chegada aos 2 m pelo menos 3 jogadores no momento da Transição ofensiva; sistema defensivo pressão na saída de bola; 3x3 e 4x3; bloqueios; |
| CNPO    | 06/fev            |                                                     |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |
| FOCA    | 19/fev            |                                                     |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |
| FOCA    | 01/mai            |                                                     |                                                                                                                                                                                                     | Introdução do sistema defensivo M e 1-2-3                                                                                                  |

O macrociclo 3 teve início em maio e irá finalizar em julho. Teve como principal objetivo preparar as equipas para o campeonato nacional (objetivo principal) e campeonato regional. O macrociclo tem 11 microciclos previstos e 62 unidades de treino previstas, com quatro semanas em que iremos realizar sessões bi-diárias, aproveitando as férias escolares. Conforme explicado no ponto seguinte, teve de existir um ajuste em todo o planeamento do macrociclo. O foco principal do macrociclo foi preparar a equipa a todos os níveis, para ter três jogos de grau de dificuldade elevada em dois dias. Esta situação é o que dificulta a preparação pois, os atletas são sujeitos a uma densidade competitiva muito reduzida ao longo da temporada em que têm um jogo por mês, em média, e muitas vezes de dificuldade baixa. Como tal, o objetivo será que os jogadores se apresentem no seu pico de forma no fim-de-semana de 23 e 24 de julho como também, estejam preparados para uma situação de tanto desgaste.

Do ponto de vista físico e das séries típicas de nado, procuramos inicialmente, aumentar os níveis de capacidade aeróbia juntamente com a velocidade. Também aumentamos a capacidade de retropedalagem adicionando exercícios com resistências. Numa fase mais avançada da preparação, com sessões bi-diárias, desenvolveremos a capacidade aeróbia, com um amento de volume. Com o desenrolar do plano, naturalmente vamos aumentar o volume e futuramente a intensidade, transitando gradualmente para áreas bioenergéticas mais intensas, como é o caso da potência aeróbia e a tolerância láctica.

Tecnicamente, iniciamos com a continuidade do desenvolvimento da posição horizontal na água (posição fundamental em jogo), seguida da receção orientada com a baliza, balanças (mudanças de posição ventral, dorsal, lateral) e mudanças de direção. Indo ao encontro do nosso modelo de jogo, desenvolvemos a passagem de deslocamento para bloco com contenção (ação decisiva em situações de sistemas defensivos zona ou 5 X 6), o trabalho específico de pivô e central (essencial na nossa mobilidade ofensiva), tal como os bloqueios e finalização de postos específicos.

Relativamente aos aspetos táticos, procuramos complexificar em número e em tomada de decisão com o avançar da preparação. Ou seja, passamos de situações de 1 X 0, 1 X 1 e 2 X 1, finalizando em situações mais complexas de 4 X 3, por exemplo. Do ponto de vista dos sistemas defensivos, iniciamos com o sistema primordial passando para uma semana em que, apenas trabalhamos os sistemas alternativos e acabando a preparação com o desenvolvimento de todos ao longo das sessões de treino. Mantendo sempre o foco no trabalho simples do 6 X 5 e 5 X 6, iremos trabalhar com maior detalhe nas últimas três semanas sendo uma situação específica e mais isolada do jogo.

Quadro 6: macrociclo 3

| Macro 3     |                                    | Físico             | Técnico                                                         | Tático                               |
|-------------|------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Mesociclo 1 | Semana 1                           | A2, velocidade     | 1- Posição horizontal, 2- retropedalagem (intensidade e volume) | Sistema defensivo pressão, 1x0       |
|             | Semana 2                           | A2, velocidade     | 1- Posição horizontal, 2- retropedalagem (intensidade e volume) | Sistema defensivo pressão, 1x1       |
|             | Semana 3                           | A2, velocidade     | 1- Posição horizontal, 2- retropedalagem (intensidade e volume) | Sistema defensivo pressão, 2x1       |
|             | Semana 4                           | A2, A3, PG         | 1- Posição horizontal, 2- retropedalagem (intensidade e volume) | Sistema defensivo M/B, 2x1, 2x2      |
| Mesociclo 2 | Semana 5                           | A2, A3, PG         | 1- Balanças, 2- receção orientada                               | Sistema defensivo pressão, 2x2, 3x2  |
|             | Semana 6                           | A3, PA, PG         | 1- Mudança de direção, 2- receção orientada                     | Sistema defensivo pressão, 3x2, 3x3  |
|             | Semana 7 (2 bi diários) - Valência | A3, PA, velocidade | 1- Bloco + contenção, 2- Finalização pivô                       | Sistema defensivo pressão, 4x3       |
|             | Semana 8 (3 bi diários)            | A3, PA, TL         | 1- Bloco + contenção, 2- Finalização pivô                       | Sistema defensivo pressão, M, B, 6x5 |
|             | Semana 9 (1 bi diário)             | PA, PG, PG         | Finalização                                                     | Sistema defensivo pressão, M, B, 6x5 |
|             | Fase final regional                |                    |                                                                 |                                      |
|             | Semana 11 (2 bi diários)           | PA, TL, Velocidade | Finalização                                                     | Sistema defensivo pressão, M, B, 6x5 |
|             | Fase final nacional                |                    |                                                                 |                                      |

Quadro 7: macrociclo 3 ajustado

| Macro 3     |                          | Físico                   | Técnico                                                        | Tático                               |
|-------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Mesociclo 1 | Semana 1                 | A2, velocidade           | 1- Posição horizontal, 2- retropedagem (intensidade e volume)  | Sistema defensivo pressão, 1x0       |
|             | Semana 2                 | A2, velocidade           | 1- Posição horizontal, 2- retropedagem (intensidade e volume)  | Sistema defensivo pressão, 1x1       |
|             | Semana 3                 | A2, velocidade           | 1- Posição horizontal, 2- retropedagem (intensidade e volume)  | Sistema defensivo pressão, 2x1       |
|             | Semana 4                 | A2, A3, PG               | 1- Posição horizontal, 2- retropedagem (intensidade e volume)  | Sistema defensivo M/B, 2x1,2x2       |
| Mesociclo 2 | Semana 5                 | Preparação fase regional |                                                                |                                      |
|             | Semana 6                 | A3, PA, PG               | 1- Mudança de direção, 2- receção orientada                    | Sistema defensivo pressão, 3x2, 3x3  |
|             | Semana 7                 | A3, PA, velocidade       | 1- Bloco + contenção + mudança de direção, 2- Finalização pivô | Sistema defensivo pressão, 4x3       |
|             | Semana 8 (3 bi diários)  | A3, PA, TL               | 1- Bloco + contenção, 2- Finalização pivô                      | Sistema defensivo pressão, M, B, 5x4 |
|             | Semana 9 (3 bi diário)   | A3,PA, PG,               | Finalização + bloqueios                                        | Sistema defensivo pressão, M, B, 6x5 |
|             | Semana 11 (2 bi diários) | PA, TL, Velocidade       | Finalização                                                    | Sistema defensivo pressão, M, B, 6x5 |
|             | Semana 12 (2 bi diários) | PA, PG, Velocidade       | Finalização                                                    | Sistema defensivo pressão, M, B, 6x5 |
|             | Fase final nacional      |                          |                                                                |                                      |

Tabela 4: planeamento estratégico-M3

| Elemento estratégico       | Prioridade | Semana 1 | Semana 2 |
|----------------------------|------------|----------|----------|
| Bloqueios 2 x 2            | 1          | Dia 1    |          |
| 3 X 3 mais pivô            | 1          | Dia 2    | Dia 4    |
| Entrada central em zona    | 1          | Dia 2    | Dia 4    |
| Entrada 4 em zona          | 1          | Dia 2    | Dia 4    |
| 5 X 6 em 1 e 2             | 1          | Dia 3    | Dia 4    |
| 6 X 5                      | 1          | Dia 3    | Dia 4    |
| Fly substitution           | 2          | Dia 3    | Dia 4    |
| Jogada sofrer golo         | 2          | Dia 2    | Dia 4    |
| Jogada timeout             | 2          |          | Dia 4    |
| 7 X 6                      | 2          |          | Dia 4    |
| 2o pivô adversário em M ou |            |          |          |
| Sistema defensivo Pressão  | 2          | Dia 2    | Dia 5    |
| Sistema defensivo M para   |            |          |          |
| pressão                    | 1          | Dia 1    | Dia 3    |

Sendo um momento da época em que, a preponderância do domínio tático e estratégico aumenta, realizei um planeamento (tabela 4) (duas semanas antes da prova), de forma a sistematizar e termos um fio condutor, do ponto de vista estratégico, em todos os momentos do jogo. Relativamente ao momento ofensivo 6 X 6, realizamos bloqueios 2 x 2 de forma a potenciar a nossa mobilidade ofensiva tal como, situação de zona 2,3,4 com pivô, com as entradas estratégicas das posições 2,3 ou 4, para desbloquear o sistema defensivo do nosso principal e primeiro adversário. No momento defensivo, trabalhamos com maior detalhe o que fazer quando os nossos adversários colocam dois pivôs em qualquer um dos nossos sistemas defensivos. Além disso, realizamos movimentos predefinidos para alternar de sistema defensivo quando o adversário já está no momento ofensivo.

Relativamente ao momento de jogo de exclusões temporárias, realizamos duas sessões específicas, mas esteve presente nas restantes, no momento do jogo formal. No 6 X 5 trabalhar as diversas jogadas implementadas ao longo do ano e no 5 X 6 desenvolvemos a nova variante defensiva entre jogadores da posição

1 e 2 ou 4 e 5 para dificultar a circulação total da bola. Introduzimos aos jogadores a possibilidade de realizar substituições laterais ao meio campo que envolve uma coordenação entre os dois jogadores. Além disso, realizamos movimentos estratégicos quando marcamos golo (defensivos) e quando sofremos golo (ofensivos). Por fim, trabalhamos alguns esquemas táticos para poder surpreender a equipa adversária num momento final e decisivo do jogo tal como, uma jogada 6 X 6 e uma jogada 7x6.

No início da época, quando saiu em comunicado as competições nacionais e regionais, estava previsto que a fase final do campeonato regional seria 9 e 10 de julho e a fase final do campeonato nacional seria a 23 e 24 de julho. Como tal, no final do macrociclo 2, iniciamos um planeamento de 12 semanas para preparar os dois grandes momentos e objetivos da época desportiva. O planeamento estava delineado para aumentar a complexidade e intensidade ao longo desta fase, para que estivéssemos no máximo das nossas capacidades nos dois fins-de-semana de julho.

No dia 1 de junho surge uma atualização da fase final do campeonato regional, que ditava que aconteceria a 11 e 12 de junho, existindo 10 dias de diferença entre uma data e outra, com sete sessões de treino. Considerando que deveria existir um erro, contacto o coordenador técnico perguntando se saberia algo. Para minha surpresa, não avisou que, no mês anterior, existiu um pedido da ANNP e de outro clube para alterar as datas, numa reunião no qual o mesmo esteve presente. Mesmo achando que não tem qualquer sentido um adiantamento de uma competição um mês, seria muito diferente ter cinco semanas para preparar uma fase final ou sete sessões de treino. Foi, sem dúvida, o momento mais difícil pessoalmente ao longo da época pois, senti que estariam a colocar o trabalho dos jogadores e da equipa técnica em causa e em risco de fazer uma participação com a melhor preparação e cumprir um dos grandes objetivos.

A primeira preocupação foi avisar e como avisar a equipa. Assumir perante a equipa que, enquanto grupo fomos surpreendidos, nunca referindo de quem terá sido o erro e apelando à união enquanto equipa e que, nos sete treinos que



de disputar este troféu, teríamos de vencer este jogo. Como tal, as sessões iniciais focaram-se na equipa do SSCMP e a grande maioria do nosso trabalho foi em preparar a estratégia para vencer o FOCA. Independentemente do que acontecesse, era importante ganhar a equipa do FOCA, para ser menos uma tarefa “impossível” para os jogadores na fase final do campeonato nacional.

Fisicamente foi difícil de gerir pois, a equipa estava num momento de incremento de carga e de volume e tivemos de o reduzir abruptamente, ao mesmo tempo, tentando introduzir estímulos de maior potência que, não estava a ser potenciado nesta fase. Tecnicamente, o trabalho centrou-se na qualidade de passe e na manutenção da posição horizontal. Tratando-se de pouco tempo de trabalho para preparar uma fase final, o domínio técnico foi menos presente procurando apenas trabalhar os aspetos fulcrais como também, inseridos no domínio tático sendo a parte estratégica foi preponderante.

Os objetivos do domínio tático foram a nossa identidade enquanto equipa que, se mantém em qualquer jogo, a estratégia para o SSCMP e a estratégia para o FOCA. Potenciando as nossas características trabalhamos os três sistemas defensivos utilizados (pressão, M e zona 1,2,3 nas linhas de passe) tal como, as transições ofensivas consequentes. Além disso, os sistemas defensivos zona permite-nos lidar melhor com o aumento de exclusões temporárias no decorrer dos jogos como também, anular com maior eficácia os pivôs adversários. De seguida, trabalhamos o 6 X 5 e a transição defensiva. Devido ao pouco tempo de trabalho, não nos foi possível trabalhar os detalhes, realizando assim um trabalho geral e coletivo, do ponto de vista tático.

Em relação ao SSCMP, desenvolvemos a possibilidade de nos fazerem zona 2,3,4 no momento ofensivo algo que tínhamos analisado no jogo frente ao AMINATA e que o treinador adversário sempre utilizou ao longo da carreira. De seguida, preparamos algumas movimentações no 5 X 6, de forma a dificultar as suas duas jogadas mais utilizadas no momento de superioridade numérica. Contudo, a preparação desta partida não foi a melhor devido ao pouco tempo que tivemos de trabalho estratégico, principalmente os momentos de transição

defensiva essenciais para anular o jogo do adversário que é muito forte a explorar as transições ofensivas.

Relativamente ao jogo com o foca, procuramos preparar as movimentações ofensivas de 6 X 6 no momento da zona 1 ou 5 do adversário como também, o momento do 5 X 6 em que, o adversário utiliza o sistema 3-3, que nos dificultou bastante nos jogos anteriores. Além disso, nos jogos contra este adversário faltou sempre alguma atitude nas bolas divididas pelo que, a atitude competitiva dos jogadores seria fundamental para termos sucesso. Não realizamos nenhuma preparação específica para o jogo frente ao CNPO visto que, é um adversário de menor valor e que sabíamos que seria um jogo de grau dificuldade moderado, pelo que, não ocupamos o tempo que, já era escasso, na sua preparação.

De salientar que a atitude dos jogadores nesta preparação foi exemplar e decisiva. Tentaram ao máximo todos estarem presentes no treino, numa altura decisiva também a nível escolar, e procuraram estar atentos e recetivos às indicações nos treinos sobretudo do ponto de vista estratégico. Reforçando novamente a ideia que, com um quadro competitivo mais preenchido e de grau de dificuldade alto, a presença e a atitude nos treinos seria sempre melhor. Está na natureza de um jogador gostar dos momentos competitivos por isso, é tão importante aumentar o número de jogos nestes escalões etários.

Quadro 9: microciclo tipo

| Microciclo | Ginásio | Piscina |
|------------|---------|---------|
| Dia 1      | 45 min  | 60 min  |
| Dia 2      |         | 105 min |
| Dia 3      | 45 min  | 60 min  |
| Dia 4      |         | 105 min |
| Dia 5      | 45 min  | 60 min  |

Conforme vem ilustrado na tabela acima (Quadro 9), este é o microciclo tipo da equipa sub-16 masculina de polo aquático, do clube fluvial portuense. Havendo a possibilidade de certas mudanças no formato do microciclo, caso haja um momento competitivo, ou um aumento ou uma diminuição de sessões de treino, este é o modelo base em virtude, também, das condições de treino que temos à

disposição. Obviamente que deveríamos ter um maior contacto com a água ao longo da semana (oito horas de água) mas como partilhamos o espaço, com diferentes escalões e secções nunca conseguimos ter o cenário ideal, à exceção das férias de verão.

No dia 1,3 e 5 é realizado um trabalho preferencialmente um trabalho de potência glicolítica ou velocidade, nas séries típicas e de seguida, trabalho em transições, seguido do momento de jogo, com características a alternar consoante o planeamento. Nos dias 2 e 4 é realizado um trabalho mais aeróbio nas séries típicas de nado, seguido de situações mais estáticas de finalização, por posições de jogo ou de defesa. O trabalho é realizado desta forma devido às condições existentes de treino em cada dia como também tentar desenvolver todos os domínios mesmo com a dificuldade de horas de contacto com a água. As sessões de treino estão numeradas de 1 a 5 para facilitar o planeamento, principalmente em semanas antes de jogo.

### Volume e intensidade

Na perspetiva de controlar e monitorizar a carga de treino, contabilizamos o volume de treino como também, o volume associado ao coeficiente de intensidade, como unidade arbitrária de treino (adaptado de Mujika et al., 1995; Vilas-Boas, 1999 e Saavedra, 2000). Ao multiplicarmos estes coeficientes pelos respetivos volumes, obtemos um valor de volume arbitrário de treino. Nestes volumes de treino estão contabilizadas as séries típicas de nado assim como, exercícios técnicos, que fosse possível contabilizar objetivamente o volume de treino. Num jogo desportivo coletivo, os exercícios técnico-táticos têm uma dificuldade de calcular objetivamente o volume, devido a fatores como, a qualidade técnica do atleta, a capacidade cognitiva e de interpretação do exercício, juntamente com a tomada de decisão.

Tabela 5: coeficientes de intensidade como unidade arbitrária de treino

| Área Bioenergética        | Valor do coeficiente |
|---------------------------|----------------------|
| Capacidade Aeróbia 1 (A1) | 1                    |
| Capacidade Aeróbia 2 (A2) | 2                    |
| Capacidade Aeróbia 3 (A3) | 3                    |
| Potência aeróbia (PA)     | 3                    |
| Tolerância Láctica (TL)   | 8                    |
| Potência glicolítica (PG) | 8                    |
| Velocidade (V)            | 8                    |

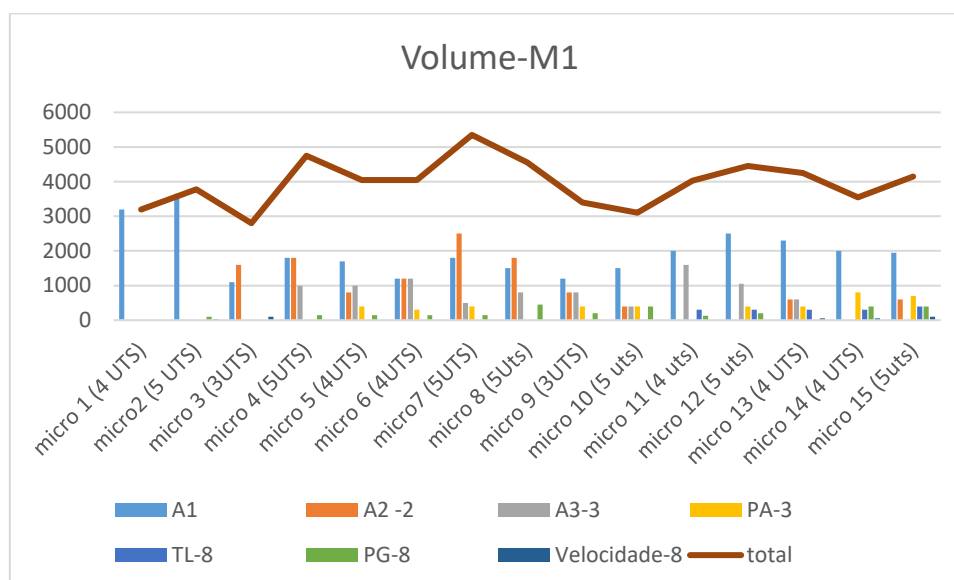


Figura 13: gráfico de Volume- M1

O volume de treino do macrociclo 1 (Figura 13) teve uma média de 4000 m por microciclo e a semana de treino com maior volume foi o microciclo número sete, com 5350 m. Já a semana com menor volume foi o microciclo número três, que teve apenas três unidades de treino (2800 m). Houve um aumento de volume de treino gradual até ao microciclo número oito e depois, no período pré-competitivo e competitivo, houve uma estabilização do volume, focando em trabalho de maior intensidade, ao contrário do período preparatório. Além disso, este macrociclo teve uma percentagem importante de trabalho para incutir aos atletas saber treinar em diferentes ritmos de treino, consoante a área bioenergética em questão.

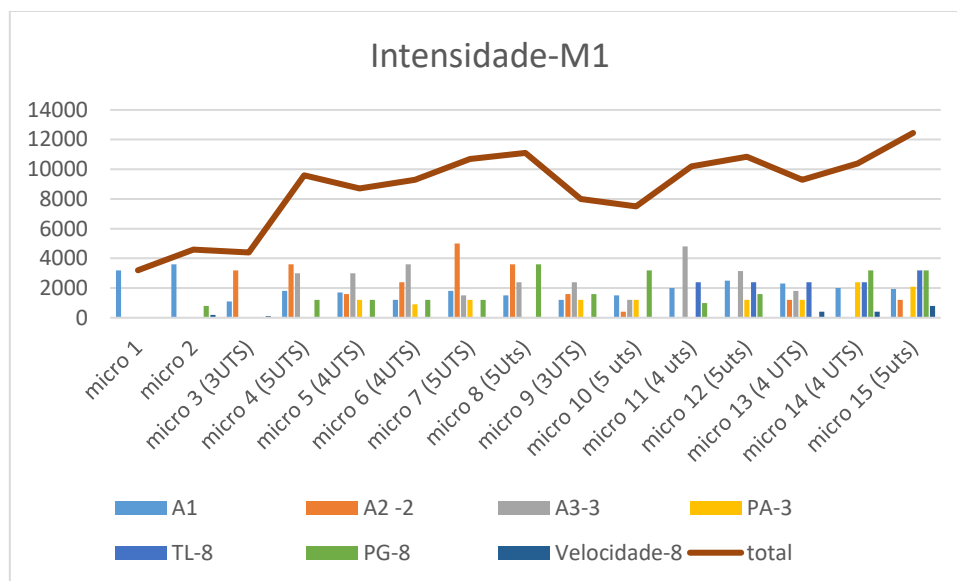


Figura 14: gráfico de coeficiente de intensidade como unidade arbitrária de treino- M1

De acordo com o coeficiente de intensidade, houve um aumento gradual e progressivo do volume arbitrário de treino (Figura 14). O primeiro microciclo foi o que teve menor valor com 3200 m e o último microciclo teve o maior valor com 12450 m. Em média, as semanas de treino tiveram 8687 m de volume arbitrário. Com esta progressão de intensidade, procuramos iniciar com um trabalho aeróbio, para melhorar os valores de resistência em ritmos de treino aeróbio (A2 e A3) substancialmente. De seguida, fomos evoluindo para séries típicas de nado de potência aeróbia (fundamental nesta modalidade), como também o trabalho de tolerância láctica que, os atletas nunca tinham sido alvo. De acordo com os valores dos testes que realizamos, esta progressão levou a que os atletas se tornassem mais rápidos e mais resistentes nas séries mais longas de nado. A maior capacidade em séries repetidas de ações explosivas e testes de 400 m pode também estar ligada a melhorias na economia de nado (Botonis et al., 2019).

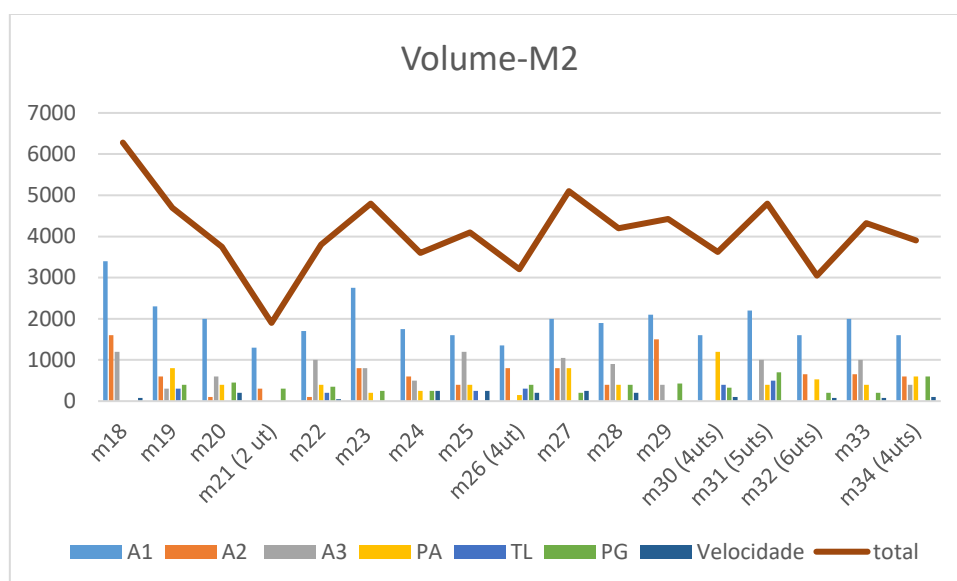


Figura 15: gráfico de Volume-M2

No segundo macrociclo (Figura 15) da época houve um planeamento com base naquilo que é preconizado nos jogos desportivos coletivos, quando existem períodos competitivos. O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos actores para a competição (Garganta, 2004). De janeiro a maio, jogamos quase sempre de 15 em 15 dias, pelo que a preparação incidia muito na questão estratégica e na primeira semana, procurávamos um aumento de volume e na segunda, um aumento da intensidade. Por isso, o gráfico se apresenta neste perfil com várias subidas e descidas de volume. A média de volume semanal de treino foram 4000 m. A semana com maior volume foi a primeira, pois foi o momento em que tivemos um maior espaço temporal de preparação do jogo (três semanas), e o volume foi 6280 m. Já a semana com menor volume foi a 21, em que só tivemos duas unidades de treino, devido a cinco casos de covid-19 na equipa. Como tal, tivemos de suspender os treinos nesse microciclo.

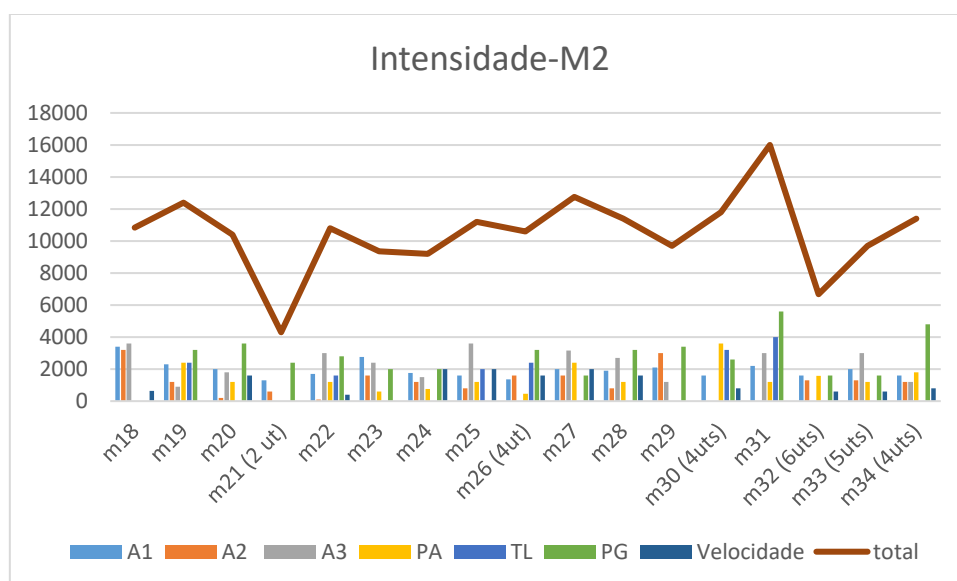


Figura 16: gráfico de Coeficiente de intensidade como unidade arbitrária-M2

No segundo macrociclo da época houve um planeamento com base naquilo que é preconizado nos jogos desportivos coletivos, quando existem períodos competitivos (Figura 16). De janeiro a maio, jogamos quase sempre de 15 em 15 dias pelo que, a preparação incidiu muito na questão estratégica e na primeira semana, procurávamos um aumento de volume e na segunda, um aumento da intensidade. Por isso é que o gráfico se apresenta neste perfil com várias subidas e descidas de volume arbitrário de treino. A média de volume arbitrário de treino foi 10500m. A semana de maior intensidade (m31), que antecedeu a semana anterior ao último jogo do macrociclo, teve 16000 m e a de menor volume foi a m21 (4300m), devido a casos de covid-19 na equipa.

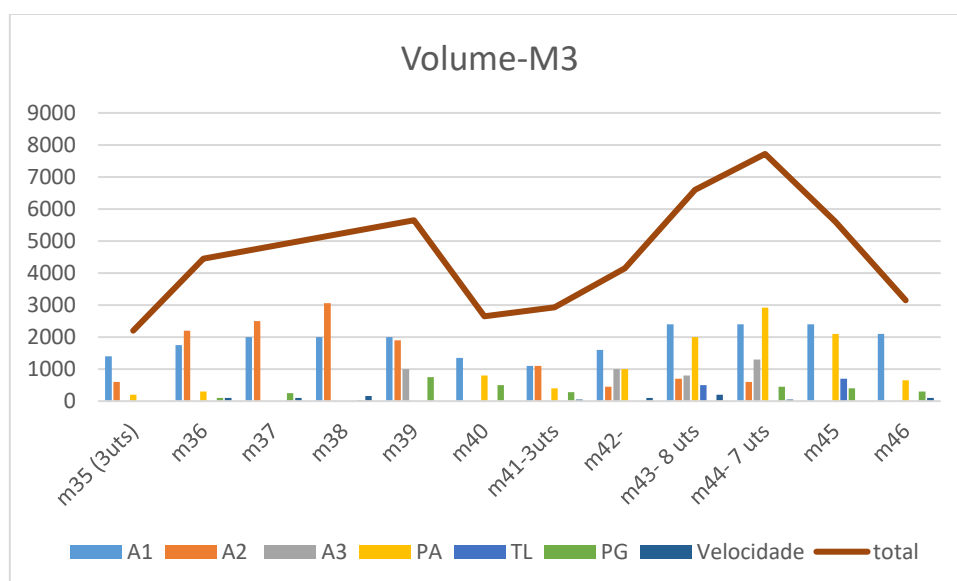


Figura17:gráfico de Volume-M3

O terceiro Macroциclo da época (Figura 17) teve como foco, a preparação da fase final do campeonato nacional. Conforme abordado anteriormente no relatório, no final do microциclo 40 aconteceu a fase final do campeonato regional. O objetivo, do ponto de vista do volume, foi aumentar gradualmente, com uma redução no microциclo 40 momentânea, seguida de um novo aumento até duas semanas antes da final do nacional, em que realizamos o taper. O microциclo que teve o maior volume foi o 44, em que aconteceram sete sessões de treino (7720 m). O microциclo com menor volume foi o 35, que contou apenas com três sessões de treino (2200 m). Por fim, a média de volume deste último macroциclo foram 4599 m nadados.

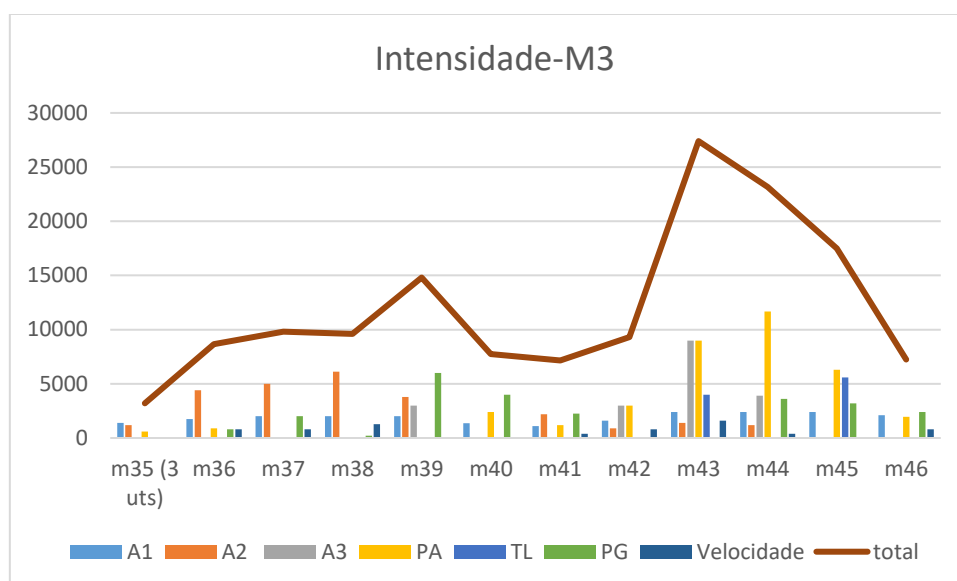


Figura 18: gráfico de Coeficiente de intensidade como unidade arbitrária- M3

O terceiro Macroциclo da época (figura 18) teve como foco, a preparação da fase final do campeonato nacional. Conforme abordado anteriormente no relatório, no final do microциclo 40 aconteceu a fase final do campeonato regional. O objetivo, do ponto de vista da intensidade, foi aumentar gradualmente, com uma redução no microциclo 40 momentânea seguida de um novo aumento até duas semanas antes da final do nacional em que, realizamos o taper. O microциclo que teve o maior volume arbitrário foi o 43, em que aconteceram sete sessões de treino (27400 m). O microциclo com menor volume arbitrário foi o 35, que contou apenas com três sessões de treino (3200 m). Por fim, a média de volume arbitrário deste último macroциclo foram 12130 m nadados.

## Ginásio

Quando abordamos o trabalho complementar ao treino específico de água, procuramos principalmente, melhorar os níveis de força (geral, máxima e explosiva) dos atletas, como também mitigar o risco de lesão. Com o treino de força acontecem adaptações agudas (momento do treino) e adaptações crónicas. As adaptações podem ser estruturais/musculares (aumento do volume muscular e remodelação muscular) ou neurais (coordenação inter e intra muscular e atividade reflexa e central) (Mil-Homens et al., 2019). No polo aquático e adicionando o facto de os atletas serem jovens, o mais importante

serão as adaptações neurais. É certo que será importante o aumento da massa muscular, principalmente em situações de choque e contacto mais direto, mas o mais decisivo será a produção de força e essencialmente, a produção de força no menor tempo possível.

As manifestações de força provêm da força máxima, que se ramificam em força resistente e em força explosiva. Dentro da força explosiva, existe a manifestação de tipos de força como, a potência, a força reativa e o rácio de desenvolvimento da força (*Rate of force development-RFD*) (Mendes & Carvalho, 2020). Em atletas de elite, o processo poderá ser um pouco diferente, mas, nos restantes níveis de rendimento, ao melhorar qualquer nível de força, estaremos também a desenvolver o aumento da força máxima. Ao realizar, por exemplo, uma sessão de treino em que o foco será a potência, tratando-se de um atleta não-elite, estaremos a aumentar tanto a força máxima, como a força resistente (Schoenfeld et al., 2016).

Os tipos de ações musculares são: Concêntrica (quando há encurtamento do músculo), Excêntrica (quando há contração em alongamento do músculo) e Isométrica (ângulo da articulação do músculo não é alterado). No corpo humano, este tipo de ações não ocorre de forma isolada, pelo que grande parte dos movimentos é antecedido de um contramovimento (movimento no sentido oposto). Este comportamento designa-se de ciclo alongamento-encurtamento (Komi, 2000) e está presente em ações como saltos ou lançamentos de bolas, por exemplo. Nos desportos coletivos, os movimentos eficazes de um ciclo alongamento-encurtamento são decisivos para o rendimento desportivo.

Nos Fatores biomecânicos (alavancas) existem três tipos. As inter-resistentes que são as mais facilitadoras de potência (exemplo do carrinho de mão), mas são muito raras no corpo humano (flexão plantar, por exemplo), as interfixas que também existem poucas no corpo humano, pois é quando o fulcro se encontra entre os pontos de aplicação de força motora e da força resistente. Por último, as interpotentes, muito comuns no corpo humano, em que a alavanca favorece a resistência já que, o braço da potência é sempre menor que o braço da resistência.

Ao nível das adaptações e respostas, existem as centrais e as periféricas. Nas centrais, com o treino, acontecem alterações ao nível das vias corticoespinais descendentes e um aumento da atividade do córtex motor. Nas periféricas, existem intramusculares (aumento do recrutamento de unidades motoras, frequência de disparo e sincronização de unidades motoras) e intermusculares (coativação antagonista e ativação sinergista). Para além da gestão da contração de cada músculo, o SNC tem que assegurar, para cada tarefa motora, a coordenação entre todos os músculos implicados na ação já que, as características estruturais e funcionais são diversas.

Por fim, com o aumento do ângulo de penação (ângulo entre o eixo muscular e os fascículos musculares), aumenta a velocidade do movimento, com o aumento da área da secção transversa, aumenta a força e com o aumento dos sarcómeros, aumenta a amplitude de força. Em síntese, os parâmetros arquiteturais são suscetíveis de grande plasticidade de adaptação. Do ponto de vista crónico, diferentes atletas sujeitos a cargas mecânicas diferenciadas evidenciam fascículos mais longos, nomeadamente nos gestos desportivos que implicam elevadas velocidade de contração muscular, como é o caso, por exemplo, dos velocistas.

## Plano anual de ginásio

Quadro 10: plano anual de ginásio

| setembro         |          |          |          |          | outubro      |          |          |          | novembro |          |          |                                                     | dezembro |          |                                |          | janeiro  |          |          |          |
|------------------|----------|----------|----------|----------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------------------------------------------|----------|----------|--------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| semana 1         | semana2  | semana 3 | semana 4 | semana 5 | semana 1     | semana 2 | semana 3 | semana 4 | semana 1 | semana 2 | semana 3 | semana 4                                            | semana 1 | semana 2 | semana 3                       | semana 4 | semana 1 | semana 2 | semana 3 | semana 4 |
| força geral      |          |          |          |          |              |          |          |          |          |          |          | hipertrofia (semana 3 e 4 introdução de movimentos) |          |          |                                |          |          |          |          |          |
| fevereiro        |          |          |          | março    |              |          |          | abril    |          |          |          | maio                                                |          |          |                                | junho    |          |          |          |          |
| semana 1         | semana 2 | semana 3 | semana 4 | semana 1 | semana 2     | semana 3 | semana 4 | semana 1 | semana 2 | semana 3 | semana 4 | semana 1                                            | semana 2 | semana 3 | semana 4                       | semana 1 | semana 2 | semana 3 | semana 4 |          |
| hipertrofia      |          |          |          |          | força máxima |          |          |          |          | potência |          |                                                     |          |          | preparação campeonato nacional |          |          |          |          |          |
| Julho            |          |          |          |          |              |          |          |          |          |          |          |                                                     |          |          |                                |          |          |          |          |          |
| semana 1         |          |          |          |          | semana 2     |          |          |          |          | semana 3 |          |                                                     |          |          | semana 4                       |          |          |          |          |          |
| Taper (nacional) |          |          |          |          |              |          |          |          |          |          |          |                                                     |          |          |                                |          |          |          |          |          |

Conforme ilustrado no Quadro 10, foi realizado um plano geral de ginásio para a época desportiva. Numa fase inicial (setembro) não nos foi possível utilizar o ginásio do clube pelo que, utilizamos o jardim do clube. Na fase de força geral, o foco do trabalho foi ensino de movimentos básicos como, push-ups, agachamentos, pranchas e restante trabalho com o peso do corporal. Numa fase

final desta etapa, introduzimos o TRX e o trabalho com elásticos. O objetivo essencial foi uma base de trabalho para a época. De seguida, iniciamos o ensino de certos movimentos com barras sem peso. O objetivo foi preparar os atletas para iniciar o trabalho com carga e para isso, necessitavam de aprender a realizar certos exercícios, tais como remadas, movimentos de empurrar com os membros superiores, peso morto como também, agachamento com barra.

No resto da época, independentemente do foco do período em questão (hipertrofia, força máxima ou potência), procuramos trabalhar todos os aspetos. Por exemplo, num período de força máxima, continuamos o trabalho pliométrico com bolas medicinais e saltos. Atualmente, nos desportos coletivos, a tendência e a literatura indica que o trabalho deve ser realizado desta forma pois, o objetivo no jogo, não é o atleta ser o jogador mais forte em determinado exercício do ginásio, mas sim, produzir força no menor espaço de tempo em jogo (Lasevicius et al., 2018). Devido ao pouco material para tantos atletas, realizamos ao longo da época o treino de ginásio em circuito, com descansos de 30 seg entre estações e 2 min entre voltas.

A partir do mês de junho (terceiro macrociclo), realizamos trabalho específico para a fase final do campeonato nacional já que, é uma situação bastante específica na época, visto que os jogadores vão realizar três jogos em dois dias e no resto da época e até esse momento competitivo, o máximo de jogos que realizaram num mês, foram dois. Por fim, reforçar que o trabalho de ginásio tem como objetivos claros e definidos, mitigar o risco de lesão, potenciar os pontos fortes dos atletas, e proteger os fracos, tornando assim, os atletas mais fortes e robustos para a competição.

#### Força geral

Quadro 11: planeamento microciclo ginásio

|               |                        |
|---------------|------------------------|
| segunda feira | circuito 1 força geral |
| quarta feira  | circuito 2 força geral |
| sexta feira   | mobilidade e elásticos |

Quadro 12: setembro-dia 1

| Setembro                 |                                            |                                                                               |
|--------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| circuito 1- 2 a 3 voltas |                                            |                                                                               |
| 13/set                   | mobilidade                                 | flexão e extensão lombar 10 reps                                              |
|                          |                                            | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                              |
|                          |                                            | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado |
|                          |                                            | agachamento a 4 tempos- 10 reps                                               |
|                          | ativação                                   | tesouras 2' a cada 25" 10 agachamentos completos + 10 flexões                 |
|                          |                                            | 30" descanso                                                                  |
|                          |                                            | tesouras 2' a cada 25" 10 agachamentos completos + 10 flexões                 |
|                          |                                            |                                                                               |
|                          | Parte Principal<br>(circuito- 10 estações) | 1- posição de prancha, joelhos ao peito, flexões (15 reps)                    |
|                          |                                            | 2- agachamento (15 reps)                                                      |
|                          |                                            | 3- lunge com rotação com bola (8 reps cada lado)                              |
|                          |                                            | 4- prancha- 30 toques no ombro                                                |
|                          |                                            | 5- glute bridge com movimento para a frente (foco nos isquios) (15 reps)      |
|                          |                                            | 6- lançamento bola medicinal (rotação de tronco) 8 reps cada lado             |
|                          |                                            | 7- prancha lateral com rotação (10 reps para cada lado)                       |
|                          |                                            | 8- 2 a 2 lunge com elástico (+ estabilidade no ombro) (8 reps para cada lado) |
|                          |                                            | 9- prancha com remada (kettlebell de 4kg) (8 reps para cada lado)             |
|                          |                                            | 10- burpee (15 reps)                                                          |

Quadro 13: setembro dia 2

| Setembro                 |                                            |                                                                               |
|--------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| circuito 2- 2 a 3 voltas |                                            |                                                                               |
| 15/set                   | mobilidade                                 | flexão e extensão lombar 10 reps                                              |
|                          |                                            | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                              |
|                          |                                            | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado |
|                          |                                            | agachamento a 4 tempos- 10 reps                                               |
|                          | ativação                                   | skipping médio 2' a cada 25" 10 lunges + 20 rotações de tronco em prancha     |
|                          |                                            | 30" descanso                                                                  |
|                          |                                            | skipping médio 2' a cada 25" 10 lunges + 20 rotações de tronco em prancha     |
|                          |                                            |                                                                               |
|                          | Parte Principal<br>(circuito- 10 estações) | 1- mountain climbers (30 reps)                                                |
|                          |                                            | 2- agachamento (15 reps)                                                      |
|                          |                                            | 3- lunge com elevação da bola (8 reps cada lado)                              |
|                          |                                            | 4- prancha- 30 toques na anca                                                 |
|                          |                                            | 5- glute bridge (15 reps)                                                     |
|                          |                                            | 6- lançamento bola medicinal para a frente (peito )10 reps                    |
|                          |                                            | 7- copenhagen plank (30 " para cada lado)                                     |
|                          |                                            | 8- agachamento com lançamento bola medicinal para cima (10 reps)              |
|                          |                                            | 9- tricep (15 reps)                                                           |
|                          |                                            | 10- squat com salto (10 reps)                                                 |

Quadro 14: setembro dia 3

| Setembro                 |            |                                                        |
|--------------------------|------------|--------------------------------------------------------|
| mobilidade- 1 a 2 voltas |            |                                                        |
| 17/set                   | mobilidade | ombro (kneeling trunk rotation) 15reps para cada lado  |
|                          |            | ombro (shoulder flexion) 15 reps                       |
|                          |            | ombro (shoulder rotation robot) 15 reps para cada lado |
|                          |            | hip (90/90 position) 15 reps para cada lado            |
|                          |            | hip (deep squat rotation) 15 reps para cada lado       |
|                          |            | hip (static long lunge)                                |
|                          |            | costas (cat camel) (15 reps)                           |
|                          |            | costas (2 apoios trocados) (15 reps)                   |

Quadro 15: novembro dia 1

| Novembro        |                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| mobilidade      | flexão e extensão lombar 10 reps                                              |
|                 | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                              |
|                 | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado |
|                 | 3 vezes em prancha toque em ombros, joelhos, pés                              |
| ativação        | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 flexões                                |
|                 | 30" descanso                                                                  |
|                 | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 flexões                                |
|                 |                                                                               |
| Plano principal | Grupo 1- Hipertrofia- Upper Body- 8/10- 3 séries- 1' descanso                 |
|                 | 1 supino                                                                      |
|                 | 2 remada                                                                      |
|                 | 3 shoulder press                                                              |
|                 | 4 elevações                                                                   |
|                 | Grupo 2- Pliometria- Upper Body- 3 séries 1' descanso- 8 reps                 |
|                 | 1 Posição de remate de joelhos                                                |
|                 | 2 lançamento para a frente                                                    |
|                 | 3 lançamento com rotação                                                      |
|                 | 4 Lançamento over head                                                        |
|                 | Grupo 3- core- Upper Body- 3 séries- 1' descanso                              |
|                 | 1 Prancha- 45"                                                                |
|                 | 2 Prancha lateral 30" + 30"                                                   |
|                 | 3 Prancha- sobe e desce 30"                                                   |
|                 | 4 Mountain Climbers 30"                                                       |

Quadro 16: novembro dia 2

| Novembro        |                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| mobilidade      | flexão e extensão lombar 10 reps                                              |
|                 | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                              |
|                 | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado |
|                 | 10 squat a 4 tempos                                                           |
| ativação        | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                 |
|                 | 30" descanso                                                                  |
|                 | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                 |
|                 |                                                                               |
| Plano principal | Grupo 1- Hipertrofia- Low Body- 8/10- 3 séries- 1' descanso                   |
|                 | 1 Agachamento com kettlebell                                                  |
|                 | 2 deadlift                                                                    |
|                 | 3 lunge com kettlebells                                                       |
|                 | 4 subida para caixa com disco                                                 |
|                 | Grupo 2- Pliometria- Low Body- 3 séries 1' descanso- 8 reps                   |
|                 | 1 salto horizontal                                                            |
|                 | 2 salto lateral                                                               |
|                 | 3 salto para a caixa                                                          |
|                 | 4 Lançamento em posição de pugilista (bola med)                               |
|                 | Grupo 3- core- Low Body- 3 séries- 1' descanso                                |
|                 | 1 Prancha de gluteo estática- 45"                                             |
|                 | 2 copenhagen plank 30" + 30"                                                  |
|                 | 3 russian twist 30"                                                           |
|                 | 4 Prancha de glúteos- sobe e desce 30"                                        |

Quadro 17: novembro dia 3

| Novembro        |                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| mobilidade      | flexão e extensão lombar 10 reps                                              |
|                 | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                              |
|                 | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado |
|                 | 10 squat a 4 tempos                                                           |
| ativação        | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                 |
|                 | 30" descanso                                                                  |
|                 | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                 |
|                 |                                                                               |
| Plano principal | Grupo 1- Hipertrofia- Low Body- 8/10- 3 séries- 1' descanso                   |
|                 | 1 Agachamento com kettlebell                                                  |
|                 | 2 supino                                                                      |
|                 | 3 lunge com 2 kettlebell                                                      |
|                 | 4 elevações                                                                   |
|                 | Grupo 2- Pliometria- Low Body- 3 séries 1' descanso- 8 reps                   |
|                 | 1 Posição de remate de joelhos                                                |
|                 | 2 salto para a caixa                                                          |
|                 | 3 Lançamento over head                                                        |
|                 | 4 Lançamento em posição de pugilista (bola med)                               |
|                 | Grupo 3- core- Low Body- 3 séries- 1' descanso                                |
|                 | 1 Prancha de gluteo estática- 45"                                             |
|                 | 2 Prancha 45"                                                                 |
|                 | 3 russian twist 30"                                                           |
|                 | 4 Prancha de glúteos- sobe e desce 30"                                        |

Quadro 18: março dia 1

| março           |                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| mobilidade      | flexão e extensão lombar 10 reps                                              |
|                 | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                              |
|                 | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado |
|                 | 3 vezes em prancha toque em ombros, joelhos, pés                              |
| ativação        | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 flexões                                |
|                 | 30" descanso                                                                  |
|                 | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 flexões                                |
|                 |                                                                               |
| Plano principal | Grupo 1- Hipertrofia- Upper Body- 8/10- 3 séries- 1' descanso                 |
|                 | 1 chess press com halteres chão                                               |
|                 | 2 remada unilateral                                                           |
|                 | 3 shoulder press com barra                                                    |
|                 | 4 elevações pega bicep                                                        |
|                 | Grupo 2- Pliometria- Upper Body- 3 séries 1' descanso- 8 reps                 |
|                 | 1 Posição de remate de joelhos com rotação                                    |
|                 | 2 lançamento para a frente                                                    |
|                 | 3 lançamento de pé para baixo                                                 |
|                 | 4 Lançamento over head                                                        |
|                 | Grupo 3- core- Upper Body- 3 séries- 1' descanso                              |
|                 | 1 Prancha- 45"                                                                |
|                 | 2 Prancha lateral 30" + 30"                                                   |
|                 | 3 Prancha- sobe e desce 30"                                                   |
|                 | 4 Mountain Climbers 30"                                                       |

Quadro 19: março dia 2

| março           |                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| mobilidade      | flexão e extensão lombar 10 reps                                              |
|                 | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                              |
|                 | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado |
|                 | 10 squat a 4 tempos                                                           |
| ativação        | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                 |
|                 | 30" descanso                                                                  |
|                 | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                 |
|                 |                                                                               |
| Plano principal | Grupo 1- Hipertrofia- Low Body- 8/10- 3 séries- 1' descanso                   |
|                 | 1 Agachamento com 2 kettlebell                                                |
|                 | 2 deadlift unilateral                                                         |
|                 | 3 lunge com 1 kettlebell (pega em cima)                                       |
|                 | 4 nordicos                                                                    |
|                 | Grupo 2- Pliometria- Low Body- 3 séries 1' descanso- 8 reps                   |
|                 | 1 salto horizontal a 1 pé                                                     |
|                 | 2 troca de pés (step)- 15"                                                    |
|                 | 3 salto para a caixa                                                          |
|                 | 4 Lançamento com salto horizontal para a frente                               |
|                 | Grupo 3- core- Low Body- 3 séries- 1' descanso                                |
|                 | 1 Prancha de glúteo estática- 45"                                             |
|                 | 2 copenhagen plank 30" + 30"                                                  |
|                 | 3 russian twist 30"                                                           |
|                 | 4 Prancha de glúteos- sobe e desce 30"                                        |

Quadro 20: março dia 3

| março           |                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| mobilidade      | flexão e extensão lombar 10 reps                                              |
|                 | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                              |
|                 | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado |
|                 | 10 squat a 4 tempos                                                           |
| ativação        | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                 |
|                 | 30" descanso                                                                  |
|                 | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                 |
|                 |                                                                               |
| Plano principal | Grupo 1- Hipertrofia- Low Body- 8/10- 3 séries- 1' descanso                   |
|                 | 1 Agachamento com 2 kettlebell                                                |
|                 | 2 chess press com halteres chão                                               |
|                 | 3 lunge com 1 kettlebell- pega em cima                                        |
|                 | 4 elevações (bicep pega)                                                      |
|                 | Grupo 2- Pliometria- Low Body- 3 séries 1' descanso- 8reps                    |
|                 | 1 Posição de remate de joelhos com rotacao                                    |
|                 | 2 salto para a caixa                                                          |
|                 | 3 lançamento de pé para baixo                                                 |
|                 | 4 Lançamento com salto horizontal para a frente                               |
|                 | Grupo 3- core- Low Body- 3 séries- 1' descanso                                |
|                 | 1 Prancha de gluteo estática- 45"                                             |
|                 | 2 Prancha 45"                                                                 |
|                 | 3 russian twist 30"                                                           |
|                 | 4 Prancha de glúteos- sobe e desce 30"                                        |

A mudança de plano ao fim de dois meses deveu-se simplesmente a uma troca de estímulos bilateral para unilateral. Isto é, os exercícios que estavam a ser realizados em barra (supino, por exemplo) passou a ser realizado com halteres. O objetivo primário foi tentar motivar os atletas, mantendo o objetivo e o trabalho sobre os mesmos grupos musculares. Ou seja, de um ponto de vista macro, não existem diferenças significativas nas adaptações musculares, apesar de existirem ligeiras diferenças na carga e nos ângulos e assim, diminuámos a monotonia no plano de treino de quase 12 semanas, utilizando o princípio da variabilidade, causando assim uma maior predisposição do atleta para o treino, principalmente, tratando-se de atletas jovens.

## Força máxima

Quadro 21: abril dia 1

| abril      |                                                                               |                        |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| mobilidade | flexão e extensão lombar 10 reps                                              |                        |
|            | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                              |                        |
|            | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado |                        |
|            | 3 vezes em prancha toque em ombros, joelhos, pés                              |                        |
| ativação   | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 flexões                                |                        |
|            | 30" descanso                                                                  |                        |
|            | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 flexões                                |                        |
|            |                                                                               |                        |
| 1          | supino                                                                        | força máxima-3/4 reps  |
| 2          | tríceps-bola medicinal                                                        | 10 reps                |
| 3          | bíceps curl                                                                   | 10 reps                |
| 4          | lançar a bola ao chão                                                         | 10 reps                |
| 5          | remada                                                                        | força máxima-3/4 reps  |
| 6          | prancha sobe e desce                                                          | 30"                    |
| 7          | peito- bola medicinal                                                         | 10 reps                |
| 8          | pulso com barra de plástico- subir e<br>descer fio                            | 3 reps                 |
| 9          | prancha lateral com flexão da perna                                           | 15 reps para cada lado |
| 10         | flexões com impulso                                                           | 10 reps                |
| 3 voltas   |                                                                               |                        |

Quadro 22: abril dia 2

| abril      |                                                                                      |                        |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| mobilidade | flexão e extensão lombar 10 reps                                                     |                        |
|            | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                                     |                        |
|            | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado        |                        |
|            | 10 squat a 4 tempos                                                                  |                        |
| ativação   | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                        |                        |
|            | 30" descanso                                                                         |                        |
|            | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                        |                        |
|            |                                                                                      |                        |
| 1          | agachamento kettlebell de 20 kg- pausa de 3" no ponto mais baixo + 3" no ponto medio | força máxima-3/4 reps  |
| 2          | salto para a caixa                                                                   | 10 reps                |
| 3          | prancha de glúteo a 1 perna- sobe e desce                                            | 10 reps com cada perna |
| 4          | deadlift                                                                             | força máxima-3/4 reps  |
| 5          | copenhaga plank                                                                      | 30"+30"                |
| 6          | lunge com impulso                                                                    | 10 reps                |
| 7          | nórdicos                                                                             | 10 reps                |
| 8          | mountain climbers                                                                    | 30"                    |
| 9          | prancha de glúteo com movimento de pés (isquio)                                      | 10 reps                |
| 10         | sentado na caixa e salto com impulso                                                 | 10 reps                |
| 3 voltas   |                                                                                      |                        |

Quadro 23: abril dia 3

| abril      |                                                                                      |                       |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| mobilidade | flexão e extensão lombar 10 reps                                                     |                       |
|            | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                                     |                       |
|            | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado        |                       |
|            | 10 squat a 4 tempos                                                                  |                       |
| ativação   | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                        |                       |
|            | 30" descanso                                                                         |                       |
|            | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                        |                       |
|            |                                                                                      |                       |
| 1          | agachamento kettlebell de 20 kg- pausa de 3" no ponto mais baixo + 3" no ponto medio | força máxima-3/4 reps |
| 2          | supino                                                                               | força máxima-3/4 reps |
| 3          | salto para a caixa                                                                   | 10 reps               |
| 4          | bicep curl                                                                           | 10 reps               |
| 5          | lançamento de bola para o chão                                                       | 10 reps               |
| 6          | deadlift                                                                             | força máxima-3/4 reps |
| 7          | flexões com impulso                                                                  | 10 reps               |
| 8          | prancha de glúteo com movimento de pés (isquio)                                      | 30"                   |
| 9          | remada                                                                               | força máxima-3/4 reps |
| 2 voltas   |                                                                                      |                       |

Potência

Quadro 24: maio dia 1

| maio       |                                                                               |                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| mobilidade | flexão e extensão lombar 10 reps                                              |                       |
|            | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                              |                       |
|            | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado |                       |
|            | 3 vezes em prancha toque em ombros, joelhos, pés                              |                       |
| ativação   | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 flexões                                |                       |
|            | 30" descanso                                                                  |                       |
|            | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 flexões                                |                       |
|            |                                                                               |                       |
| 1          | supino                                                                        | 5/6 reps-max intencao |
| 2          | tríceps-bola medicinal                                                        | 8 reps                |
| 3          | peito deitado- bola medicinal                                                 | 8 reps                |
| 4          | lançar a bola ao chão                                                         | 8 reps                |
| 5          | remada                                                                        | 5/6 reps-max intencao |
| 6          | prancha sobe e desce                                                          | 30"                   |
| 7          | elevações                                                                     | 8 reps                |
| 8          | shoulder press com halter                                                     | 8 reps                |
| 9          | prancha lateral com flexão da perna                                           | 30"                   |
| 10         | flexões com impulso                                                           | 8 reps                |
| 3 voltas   |                                                                               |                       |

Quadro 25: maio dia 2

| maio       |                                                                                        |                       |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| mobilidade | flexão e extensão lombar 10 reps                                                       |                       |
|            | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                                       |                       |
|            | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado          |                       |
|            | 10 squat a 4 tempos                                                                    |                       |
| ativação   | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                          |                       |
|            | 30" descanso                                                                           |                       |
|            | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                          |                       |
| 1          | agachamento kettlebell de 16 kg-<br>pausa de 3" no ponto mais baixo e<br>subida rápida | 5/6 reps-max intencao |
| 2          | salto para a caixa                                                                     | 10 reps               |
| 3          | prancha de glúteo a 1 perna                                                            | 30" com cada perna    |
| 4          | lunge com halteres (pausa de 3" no<br>ponto mais baixo e subida rápida)                | 5/6 reps-max intencao |
| 5          | copenhaga plank                                                                        | 30"+30"               |
| 6          | salto horizontal com bola medicinal                                                    | 10 reps               |
| 7          | nórdicos                                                                               | 10 reps               |
| 8          | mountain climbers                                                                      | 30"                   |
| 9          | prancha de glúteo com movimento                                                        | 10 reps               |
| 10         | sentado na caixa e salto com impulso                                                   | 10 reps               |
| 3 voltas   |                                                                                        |                       |

Quadro 26: maio dia 3

| maio       |                                                                                  |                       |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| mobilidade | flexão e extensão lombar 10 reps                                                 |                       |
|            | descer para prancha com pernas esticadas 10 reps                                 |                       |
|            | rotação tronco em 4 apoios com 1 pé na linha das mãos- 10 reps para cada lado    |                       |
|            | 10 squat a 4 tempos                                                              |                       |
| ativação   | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                    |                       |
|            | 30" descanso                                                                     |                       |
|            | tesouras 2' a cada 25" 10 burpees + 10 agachamentos completos                    |                       |
|            |                                                                                  |                       |
| 1          | agachamento kettlebell de 16 kg- pausa de 3" no ponto mais baixo e subida rápida | 5/6 reps-max intencao |
| 2          | supino                                                                           | 5/6 reps-max intencao |
| 3          | salto para a caixa                                                               | 10 reps               |
| 4          | peito deitado- bola medicinal                                                    | 10 reps               |
| 5          | salto horizontal com bola medicinal                                              | 10 reps               |
| 6          | lunge com halteres (pausa de 3" no ponto mais baixo e subida rápida)             | 5/6 reps-max intencao |
| 7          | flexões com impulso                                                              | 10 reps               |
| 8          | prancha de glúteo a 1 perna                                                      | 30" com cada perna    |
| 9          | remada                                                                           | 5/6 reps-max intencao |
| 2 voltas   |                                                                                  |                       |

## Presenças

Quadro 27: presenças

| Jogador                                     | setembro | outubro | novembro | dezembro | janeiro | fevereiro | março | abril | maio | junho | julho | média |
|---------------------------------------------|----------|---------|----------|----------|---------|-----------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 13                                          | 94       | 84      | 95       | 88       | 100     | 100       | 71    | 90    | 80   | 91    | 96    | 90    |
| 22                                          | 65       | 89      | 84       | 35       | 20      | 95        | 62    | 71    | 70   | 59    | 12    | 60    |
| 1                                           | 65       | 79      | 95       | 88       | 70      | 60        | 76    | 81    | 70   | 68    | 72    | 75    |
| 6                                           | 94       | 89      | 89       | 94       | 90      | 100       | 95    | 95    | 95   | 95    | 100   | 94    |
| 4                                           | 65       | 84      | 84       | 82       | 95      | 80        | 81    | 81    | 80   | 67    | 76    | 80    |
| 5                                           | 65       | 68      | 74       | 82       | 90      | 90        | 81    | 90    | 75   | 91    | 92    | 82    |
| 7                                           | 100      | 84      | 84       | 100      | 100     | 90        | 90    | 90    | 95   | 73    | 96    | 91    |
| 3                                           | 88       | 84      | 74       | 88       | 95      | 90        | 81    | 86    | 80   | 86    | 96    | 86    |
| 9                                           | 94       | 89      | 95       | 82       | 100     | 90        | 90    | 90    | 85   | 91    | 88    | 91    |
| 8                                           | 100      | 89      | 95       | 88       | 95      | 95        | 86    | 86    | 90   | 100   | 88    | 92    |
| 12                                          | 100      | 53      | 26       | 0        | 35      | 70        | 57    | 90    | 90   | 64    | 0     | 53    |
| 17                                          | 53       | 89      | 84       | 76       | 80      | 75        | 76    | 67    | 70   | 64    | 32    | 70    |
| 2                                           | 100      | 100     | 95       | 100      | 95      | 95        | 100   | 90    | 80   | 100   | 88    | 95    |
| 16                                          | 71       | 84      | 74       | 71       | 45      | 70        | 67    | 76    | 45   | 77    | 80    | 69    |
| 18                                          | 71       | 79      | 95       | 0        | 20      | 15        | 71    | 62    | 80   | 77    | 4     | 52    |
| 11                                          | 82       | 89      | 100      | 94       | 100     | 100       | 90    | 95    | 95   | 86    | 96    | 94    |
| 20                                          | 65       | 42      | 16       | 0        | 25      | 25        | 29    | 33    | 25   | 36    | 32    | 30    |
| 19                                          | 53       | 53      | 58       | 47       | 65      | 40        | 43    | 33    | 30   | 45    | 32    | 45    |
| 21                                          | 47       | 84      | 63       | 47       | 85      | 40        | 14    | 29    | 10   | 45    | 24    | 44    |
| 10                                          |          |         |          | 71       | 85      | 85        | 76    | 90    | 65   | 91    | 88    | 81    |
| 15                                          |          |         |          | 76       | 95      | 90        | 67    | 95    | 85   | 82    | 64    | 82    |
| Número médio de atletas presentes no treino | 17       | 14      | 14       | 14       | 16      | 15        | 15    | 16    | 15   | 16    | 14    | 15    |

No início do planeamento da época, considerei que este tema (Quadro 27) seria essencial e fulcral no desenrolar da temporada. Com a experiência vivida enquanto jogador (ainda neste escalão), como treinador-adjunto, no ano de estágio da licenciatura, e a experiência de dois meses, do ano anterior como treinador principal, sabia que seria um tema delicado pois, a assiduidade ao treino neste escalão, em média, nos últimos anos era de 65-70%, o que representa um valor baixo para desporto de competição. Antes de qualquer planeamento, de fisiologia e de modelo de jogo, era essencial que os jogadores comparecessem ao treino. Só assim poderíamos evoluir, nas restantes vertentes.

Com a perspetiva de transformar este problema, decidi que para os jogadores serem convocados ao jogo, teriam, no mínimo, de apresentar 80% de assiduidade ressalvando que, caso tivessem um dia fixo de indisponibilidade (aulas que terminam mais tarde ou atividades musicais, como é o caso de alguns

atletas), esse dia seria descontado. Sabendo que poderia estar a criar um problema nas minhas decisões, caso um jogador importante na equipa não cumprisse os critérios, refleti seriamente e percebi que, os jogadores mais importantes eram os mais assíduos aos treinos nos anos anteriores. Um treinador dificilmente será justo ao longo de uma época, mas defendendo que manter a coerência será decisivo, para o respeito do grupo de trabalho.

Creio que foi fundamental o segundo jogo da temporada quando um jogador importante na equipa (nº5) não foi convocado, por não cumprir o requisito mínimo. Não só fez com que este atleta mudasse radicalmente a sua assiduidade como também, foi um aviso para os demais ao perceberem que, quem quer que fosse, a consequência seria a mesma. Considero que foi uma medida extremamente positiva, analisando posteriormente visto que, como se pode ver na tabela, as percentagens foram bastante interessantes e melhoraram dado o panorama atual e nacional. Importante também ter em conta que, muitas vezes, a culpa da falta aos treinos não é dos atletas mas sim, da pouca cultura desportiva. Tanto existe uma carga horária letiva tardia e excessiva como também, os familiares não reconhecem o desporto como uma modalidade competitiva e consideram que é um mero passatempo.

Contudo, esta medida não foi um trajeto fácil. Nos meados de janeiro e fevereiro, surgiram dois problemas. O primeiro é que alguns jogadores consideravam que bastava estar presente no clube e depois treinavam com pouca qualidade, e depois também surgia problemas em convocatórias quando ficavam de fora, mesmo cumprindo esse requisito. Relativamente ao primeiro, os atletas perceberam depois que, a qualidade do treino seria muito importante para a sua evolução a todos os níveis e creio que relativamente ao segundo ponto, foi muito positivo porque aumentou a competitividade interna. Se no início e até meio da época era fácil fazer a convocatória, pois diversas vezes, nem a lista completa conseguíamos preencher. Na parte final da temporada, a competição pelo lugar aumentou, estando 15 jogadores de campo a competir por 11 lugares.

## Avaliação e controlo de treino

A avaliação e o controlo de treino de desportistas são ferramentas fundamentais no aumento da eficiência do processo de treino (Fernandes, Oliveira et al. 2013). A performance depende da combinação de diferentes variáveis e como tal, devemos tentar controlá-las, do ponto de vista individual e coletivo. Esta monitorização é fundamental tanto nos períodos preparatórios como nos competitivos, permitindo aos treinadores tomar decisões fundamentadas de acordo com a sua equipa, procedendo, se necessário a adaptações ao plano de treino (Fernandes, Garganta et al. 2012). Cada vez mais, o controlo de treino e avaliação está presente no dia-a-dia das grandes equipas de desportos coletivos.

A avaliação e controlo do treino são considerados aspetos basilares dum processo de preparação organizado e com suporte científico, tendo por objetivo a recolha de informação considerada relevante para tomar decisões relativamente o estado do processo e sua evolução futura (Kenney WL et al., 2012). Desta forma, quaisquer avaliações e controlo deverão ser justificados e ajustados, sob pena de produzirem uma torrente de ruído que não apenas nada contribuirá para o processo de preparação desportiva, como pode efetivamente prejudicá-lo (Afonso, 2017). O controlo e a avaliação têm de contribuir positivamente para o rendimento desportivo.

Os procedimentos de controlo dirigidos ao diagnóstico do rendimento desempenham a tarefa, na planificação dos objetivos no começo do processo de treino, de determinar os pontos fortes e fracos, com o sentido de comparar os valores reais e teóricos (diagnóstico diferencial de partida e orientado para a norma). No processo continuado de controlo do treino, servem para obter informações sobre a evolução, em referência à intervenção sobre o desenvolvimento atual da capacidade de rendimento. A exigência e a capacidade de rendimento podem controlar-se no treino e em competição. Nesta, dominam os procedimentos relativos à observação estandardizada da competição. No treino, pode recorrer-se à aplicação de testes sobre diferentes

aspectos do rendimento (psicologia, biomecânica, medicina, entre outras). A análise da evolução do processo de treino refere-se à evolução do treino, propriamente dito, e ao desenvolvimento do rendimento.

O controlo de treino baseia-se na avaliação do estado de desenvolvimento de diversos fatores que influenciam o rendimento de um atleta, avaliando também o resultado e adequação do treino (Morouço et al., 2011). É importante perceber, saber o porquê, o que fazer e como fazer a avaliação e o controlo do rendimento do atleta. O objetivo principal é aumentar e manter um determinado nível do rendimento desportivo, o que exige uma adequada gestão da carga de treino, bem como prevenir a ocorrência de uma lesão que afete todo o trabalho desenvolvido (Van Winckel et al., 2014). Ao longo da época desportiva, o estado da forma de cada atleta e equipa vão variando em resposta às alterações da carga, quer de treino e de jogo (Silva et al., 2014), onde o controlo de treino assume a importância de ser realizado de forma consistente e eficaz, englobando sempre a necessidade e o cruzamento das características individuais e coletivas da equipa.

A monitorização e o controlo da carga ao longo da época desportiva detém importância na perceção da evolução do rendimento desportivo do atleta (Haugen & Seiler, 2015). A avaliação diagnóstica realizada na pré-época e as avaliações que são realizadas ao longo da época desportiva ajudam o treinador a definir e orientar o trabalho coletivo e individual, de forma mais específica e rigorosa (Braz et al., 2009). Ao longo da época desportiva, a fadiga proporcionada pelo desgaste natural das competições e treinos é um processo inevitável, tendo um impacto sobre o esforço físico e mental, que se vai refletir sobre o desempenho (Pegeaux & Lopers, 2016).

Como tal, iremos fazer três tipos de avaliações. A primeira será mensalmente recolha dos tempos máximos de 25 m, 50 m e 100 m crol. O segundo tipo de avaliação será o Multi shuttle swim test (MSST). O teste consiste numa série de vaivéns de 10 metros de nado, com intervalo que reduz, a cada minuto. Os vaivéns aumentam de velocidade e os jogadores devem manter o ritmo, cronometrando o seu ritmo de natação com sinais áudio. O teste continua até

que o jogador não consiga acompanhar o ritmo desejado. Realizámos este teste, com o apoio da FADEUP.

O terceiro tipo de avaliações será fora de água, o salto horizontal e o lançamento da bola medicinal de 3 kg sentado. Foi relatado que níveis bem desenvolvidos de força e potência muscular desempenham um papel importante na obtenção de altos desempenhos na natação (Crowley et al., 2018; Girolid et al., 2007 ; Potdevin et al., 2011 ). Na verdade, há evidências de que a capacidade de exercer força na água é um fator decisivo, principalmente na natação de velocidade (por exemplo, 50 m, 100 m e 200 m) (Morouço et al., 2011). Sendo o polo aquático, um desporto aquático com variadíssimos momentos de movimentos explosivos, considero fundamental o controlo do salto horizontal e do lançamento da bola medicinal.

#### Avaliação do tempo em 25 m, 50 m, 100 m crol

Com o objetivo de controlar e avaliar o nosso processo de treino, fomos realizando mensalmente testes de velocidade nas distâncias 25 m, 50 m e 100 m, na técnica de crol. O tempo de 25 m e 50 m serão apenas avaliados de dois em dois meses, sendo o teste de 100 m crol, o principal, ao longo da época. É certo que não é uma situação ideal de controlo, mas considero uma boa forma de tentar controlar o processo de treino rápido e com poucas condições. Utilizamos estes testes mensalmente, pois eram de fácil aplicabilidade e poderiam também indicar ritmos de treino, como também a evolução dos atletas, sobretudo em esforços anaeróbios. Importante referir que, com o passar das avaliações, os atletas aumentaram o empenho e a competição entre todos, o que foi importante para a sua evolução.

Tabela 6: macrociclo 1- velocidade de nado

| Medido em segundos | setembro |       | Outubro |       | novembro |
|--------------------|----------|-------|---------|-------|----------|
| Nome               | 25 m     | 100 m | 50 m    | 100 m | 100 m    |
| 13                 | 21,6     | 103   | 47,3    |       |          |
| 33                 |          |       | 56,5    |       | 126      |
| 1                  |          |       | 49,3    |       | 113      |
| 6                  | 14,5     | 69    | 32,0    | 69    | 69       |
| 24                 | 14,6     | 73    |         |       |          |
| 4                  | 15,8     | 79    | 34,7    | 79    | 77       |
| 5                  | 18,0     | 94    |         |       |          |
| 7                  | 14,5     | 71    | 31,9    | 72    | 70       |
| 3                  | 19,0     | 80    |         | 81    | 80       |
| 9                  | 15,4     | 76    | 33,0    | 74    | 73       |
| 8                  | 16,6     | 80    | 35,0    | 82    | 79       |
| 12                 | 15,6     | 74    |         |       |          |
| 16                 | 18,0     | 85    |         | 83    | 81       |
| 2                  | 18,0     | 73    | 34,5    | 73    | 72       |
| 17                 |          |       |         | 95    | 95       |
| 18                 | 17,0     | 83    | 37,0    | 82    | 78       |
| 19                 |          |       |         | 77    | 75       |
| 20                 |          |       |         | 80    | 79       |
| Média              | 16,8     | 80,0  | 39,1    | 79    | 83       |

Na generalidade da equipa, os resultados foram evoluindo de forma positiva no primeiro macrociclo (Tabela 6). De referir que, os jogadores que não apresentam resultados, falharam essa sessão de treino. Também utilizamos este formato e em dias diferentes de testagem, para que, com o passar do tempo, tivéssemos os dados do maior número de atletas possíveis. Não foi possível realizar os testes no mês de dezembro, devido aos inúmeros casos de covid na equipa, como de isolamentos. Apesar de algum desconforto inicial, por parte dos atletas, por realizarem momentos de avaliação, com o avançar dos momentos, o nível de empenho foi aumentando.

Tabela 7: macrociclo 2 e 3- velocidade de nado

| Medido em |           |       |       |       |       |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|
| segundos  | fevereiro | março |       | Maio  |       |
| Nome      | 100 m     | 25 m  | 100 m | 50 m  | 100 m |
| 13        | 68        | 13,5  | 66    |       |       |
| 33        |           | 15,0  |       | 55,0  | 114   |
| 1         | 115       |       |       | 51,0  | 109   |
| 6         | 66        | 13,4  | 66    | 30,3  | 65    |
| 4         | 76        | 14,9  | 77    | 34,5  | 76    |
| 5         |           | 17,0  |       | 37,5  | 83    |
| 7         | 70        | 13,9  | 68    | 30,9  | 69    |
| 3         |           | 14,9  | 77    | 36,7  | 78    |
| 9         | 71        |       | 69    | 31,0  | 72    |
| 8         | 79        |       | 77    |       |       |
| 12        |           | 13,8  |       | 33,5  | 72    |
| 17        |           |       |       | 40,0  | 77    |
| 2         | 71        | 14,7  | 69    | 34,7  | 72    |
| 15        |           | 15,3  | 96    |       |       |
| 18        |           | 15,3  | 79    | 37,5  | 75    |
| 19        |           | 14,8  |       |       |       |
| 15        |           |       | 67    | 30,75 | 64    |
| 10        |           |       |       | 36,8  | 76    |
| Média     | 77        | 15,0  | 74    | 37,0  | 79    |

Na generalidade da equipa, os resultados foram evoluindo de forma positiva no segundo macrociclo (Tabela 7) sabendo que, não houve grandes alterações de fevereiro para março devido ao tipo de macrociclo, com maior densidade competitiva. No terceiro alguns atletas regrediram os valores, mas será importante referir que o volume de treino aumentou e portanto, alguns apresentaram maiores índices de fadiga. De referir que, os jogadores que não apresentam resultados falharam essa sessão de treino. Também utilizamos este formato e em dias diferentes de testagem para, com o passar do tempo, tivéssemos os dados do maior número de atletas possíveis. Não foi possível

realizar os testes no mês de abril, devido ao aumento de densidade competitiva, como também ausências significativas nas sessões de treino.

### Multistage-MSST

Os participantes nadam a uma distância de 10 m a uma velocidade progressivamente crescente até à exaustão volitiva. Os nadadores movem-se entre as pistas colocadas a 10 m de distância, pelo que não há parede para empurrar. O teste começa a 0,9 m/s, e aumenta em 0,05 m/s em cada etapa. O Multi shuttle swim test (MSST). O teste consiste numa série de vaivéns de 10 metros de nado, com intervalo que reduz, a cada minuto. No primeiro minuto é requerida uma velocidade de 0,9 m/s que aumenta a cada minuto 0,05 m/s (nível seguinte). O teste foi concebido para imitar as exigências do desporto de polo aquático, e baseia-se no Teste de Recuperação Intermitente Yo-Yo Nível 1 de corrida. Demonstraram que é um teste fiável, sensível e válido para jogadores de polo aquático (Rechichi et al., 2000). O objetivo foi avaliar a capacidade dos jogadores de realizar repetidos esforços de natação de alta intensidade.

Este momento de avaliação (Tabela 7) foi no dia 16 de maio, pelo que teríamos cerca de dois meses entre os momentos de avaliação. De referir que, apesar de os jogadores terem gostado bastante da experiência do teste, alegaram dificuldades na audição do bip, pelo que pode ter influenciado os resultados um pouco longe das expectativas apresentados. O jogador com melhor rendimento foi o nº11 com 250 m e o pior foi o nº 1 e 10, com apenas 60 m percorridos. A média da equipa foi de 158 m percorridos. Estava previsto mais um momento de avaliação na segunda semana de julho, na perspectiva de perceber a evolução perto do momento mais importante da época, contudo, devido às alterações competitivas surpreendentes não nos foi possível realizar novo momento de avaliação.

Tabela 8: WIST

| Teste: Multistage Shuttle Swim Test<br>(MSST) | Nível | Distância Percorrida<br>(m) | Tempo<br>(min) |
|-----------------------------------------------|-------|-----------------------------|----------------|
| Participantes no Teste:                       |       |                             |                |
| 1                                             | 2     | 60 m                        | 01:16          |
| 2                                             | 4     | 190m                        | 03:28          |
| 3                                             | 3     | 160m                        | 02:59          |
| 4                                             | 4     | 180m                        | 03:18          |
| 5                                             |       |                             |                |
| 6                                             | 4     | 220m                        | 03:56          |
| 7                                             | 4     | 210m                        | 03:47          |
| 8                                             | 3     | 140m                        | 02:38          |
| 9                                             | 4     | 220m                        | 03:56          |
| 10                                            | 2     | 60m                         | 01:16          |
| 11                                            | 5     | 250m                        | 04:24          |
| 12                                            | 4     | 220m                        | 03:56          |
| 13                                            |       |                             |                |
| 16                                            | 2     | 70m                         | 01:27          |
| 15                                            | 4     | 200m                        | 03:37          |
| 17                                            | 3     | 130m                        | 02:28          |
| 18                                            | 2     | 60m                         | 01:16          |
| 20                                            | 3     | 160m                        | 02:59          |
| 22                                            |       |                             |                |
| 19                                            |       |                             |                |
| 21                                            |       |                             |                |
| 33                                            | 3     | 160m                        | 02:59          |
| Média:                                        | 3,3   | 158m                        | 02:55          |

## Ginásio

No ginásio realizamos uma bateria de testes em três momentos da época. No início de época foi utilizado para estabelecer uma base e uma linha de orientação para toda a temporada. Depois, em novembro, antes de iniciar o trabalho de hipertrofia, e por fim, em junho, antes de iniciar o trabalho específico de preparação para o campeonato nacional. Tal como, com os testes na água, o

objetivo de controlar e avaliar o processo de treino serve para tentar diminuir o grau de incerteza de sucesso desportivo, num jogo desportivo coletivo, em que existem múltiplas variáveis que são impossíveis de controlar, como é o caso do adversário, por exemplo.

Ao nível da força, medimos o salto horizontal e o lançamento da bola medicinal. Apesar de alguns atletas terem faltado às avaliações, a grande maioria dos atletas evoluiu em todos os parâmetros (Tabela 9). É certo que estando em escalões de formação, questões como o crescimento e a maturação sexual podem influenciar as avaliações, mas considero que tivemos uma melhoria de resultados muito interessantes. Importante também ter em conta, as melhorias, do ponto de vista neurais, e não só estruturais. Tratando-se de uma modalidade em que o trabalho de ginásio não é específico, o objetivo principal desta preparação, é tornar o atleta mais preparado para ter sucesso em jogo. Os testes efetuados foram o salto horizontal sem contramovimento e o lançamento de uma bola medicinal de 3 kg sentado.

Tabela 9: macrociclo 1 – testes fora de água

| Jogadores | setembro              |                                       | novembro              |                                       |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
|           | Salto horizontal (cm) | Lançamento bola medicinal (3 kg) (cm) | Salto horizontal (cm) | Lançamento bola medicinal (3 kg) (cm) |
| 13        | 208                   | 400                                   |                       |                                       |
| 33        | 183                   | 340                                   | 180                   | 317                                   |
| 1         | 207                   | 380                                   | 217                   | 426                                   |
| 6         | 200                   | 380                                   | 197                   | 388                                   |
| 24        | 212                   | 400                                   |                       |                                       |
| 4         | 229                   | 375                                   | 218                   | 373                                   |
| 5         |                       |                                       |                       |                                       |
| 7         | 218                   | 349                                   | 207                   | 292                                   |
| 3         |                       |                                       | 196                   | 323                                   |
| 9         | 185                   | 300                                   | 187                   | 343                                   |
| 8         | 178                   | 353                                   | 184                   | 357                                   |
| 12        | 201                   | 330                                   |                       |                                       |
| 17        | 199                   | 300                                   | 192                   | 355                                   |
| 2         | 187                   | 300                                   | 169                   | 319                                   |
| 18        | 221                   | 300                                   | 212                   | 328                                   |
| 19        |                       |                                       | 202                   | 328                                   |
| 11        |                       |                                       |                       |                                       |
| 22        | 219                   | 450                                   |                       |                                       |
| 20        |                       |                                       | 215                   | 371                                   |
| 21        |                       |                                       |                       |                                       |
| Média     | 203                   | 354                                   | 198                   | 348                                   |

Tabela 10: macrociclo 2 e 3- testes fora de água

| Jogadores | abril                 |                                       | junho                 |                                       |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
|           | Salto horizontal (cm) | Lançamento bola medicinal (3 kg) (cm) | Salto horizontal (cm) | Lançamento bola medicinal (3 kg) (cm) |
| 13        |                       |                                       |                       |                                       |
| 33        | 175                   | 333                                   | 195                   | 364                                   |
| 1         | 240                   | 413                                   | 246                   | 419                                   |
| 6         |                       |                                       | 241                   | 392                                   |
| 24        |                       |                                       |                       |                                       |
| 4         | 211                   | 313                                   | 251                   | 381                                   |
| 5         | 177                   | 301                                   | 208                   | 404                                   |
| 7         | 207                   | 397                                   | 240                   | 414                                   |
| 3         | 170                   | 300                                   | 220                   | 388                                   |
| 9         |                       |                                       | 212                   | 391                                   |
| 8         |                       |                                       |                       |                                       |
| 12        | 195                   | 313                                   | 229                   | 417                                   |
| 17        | 162                   | 362                                   | 221                   | 339                                   |
| 2         | 168                   | 312                                   | 193                   | 293                                   |
| 15        |                       |                                       |                       |                                       |
| 18        |                       | 335                                   | 237                   | 391                                   |
| 11        | 190                   |                                       |                       |                                       |
| 19        | 211                   | 323                                   |                       |                                       |
| 20        | 209                   | 376                                   | 241                   | 349                                   |
| 21        |                       |                                       |                       |                                       |
| 15        | 207                   | 290                                   | 228                   | 385                                   |
| 10        | 179                   | 371                                   | 206                   | 409                                   |
| Média     | 193                   | 339                                   | 225                   | 382                                   |

Ao longo da época realizamos quatro momentos de avaliação, consoante a mudança do tipo de trabalho no ginásio. Ao longo da temporada, não houve alterações significativas, contudo, na última avaliação, a equipa na sua generalidade, deu um salto significativo em termos dos valores apresentados (Tabela 10). No salto horizontal, a equipa, em média, melhorou o valor do salto em 11%. Já no lançamento de bola medicinal de 3 kg, a equipa, em média, melhorou o valor do lançamento em 13%. O aumento dos valores dos níveis de força podem dever-se a vários fatores: o aumento da altura e envergadura dos atletas, o trabalho de força máxima realizada nas últimas oito semanas antes da avaliação como também, os fatores neurais e de experiência na realização do

teste. Além disso, reconhecemos que o fator de competição entre os atletas foi aumentando.

## Unidades de treino

Quadro 28: ritmos de treino M1

| Pista mais rápida | setembro a janeiro |                |       |       |       |       |       |
|-------------------|--------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                   | Ritmos de treino   |                | A2    | A3    | PA    | PG    | TL    |
|                   | 200                | Tempo alvo     | 3'05" | 3'00" |       |       |       |
|                   |                    | Tempo de saída | 3'20" | 3'15" |       |       |       |
|                   | 100                | Tempo alvo     | 1'30" | 1'25" | 1'15" | 1'10" | 1'10" |
|                   |                    | Tempo de saída | 1'45" | 1'40" | 2'30" | 2'10" | 1'30" |
|                   | 50                 | Tempo alvo     | 45"   | 40"   | 35"   | 30"   | 30"   |
|                   |                    | Tempo de saída | 55"   | 50"   | 1'10" | 1'30" | 40"   |
|                   | 25                 | Tempo alvo     |       |       | 15"   | 13"   | 13"   |
| Tempo de saída    |                    |                |       | 30"   | 45"   | 20"   |       |
| Segunda pista     | 200                | Tempo alvo     | 3'10" | 3'05" |       |       |       |
|                   |                    | Tempo de saída | 3'25" | 3'20" |       |       |       |
|                   | 100                | Tempo alvo     | 1'35" | 1'30" | 1'20" | 1'15" | 1'15" |
|                   |                    | Tempo de saída | 1'50" | 1'45" | 2'40" | 2'15" | 1'30" |
|                   | 50                 | Tempo alvo     | 45"   | 40"   | 40"   | 35"   | 35"   |
|                   |                    | Tempo de saída | 55"   | 50"   | 1'15" | 1'35" | 45"   |
|                   | 25                 | Tempo alvo     |       |       | 15"   | 14"   | 14"   |
|                   |                    | Tempo de saída |       |       | 30"   | 45"   | 20"   |
| Pista mais lenta  | 200                | Tempo alvo     | 3'20" | 3'15" |       |       |       |
|                   |                    | Tempo de saída | 3'35" | 3'30" |       |       |       |
|                   | 100                | Tempo alvo     | 1'40" | 1'35" | 1'25" | 1'20" | 1'20" |
|                   |                    | Tempo de saída | 2'00" | 1'55" | 2'45" | 2'20" | 1'40" |
|                   | 50                 | Tempo alvo     | 50"   | 45"   | 40"   | 40"   | 40"   |
|                   |                    | Tempo de saída | 1'    | 55"   | 1'20" | 1'35" | 50"   |
|                   | 25                 | Tempo alvo     |       |       | 20"   | 17"   | 17"   |
|                   |                    | Tempo de saída |       |       | 40"   | 45"   | 25"   |

Quadro 29: ritmos de treino M2

| fevereiro a maio  |     |                  |       |       |       |       |       |
|-------------------|-----|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                   |     | Ritmos de treino | A2    | A3    | PA    | PG    | TL    |
| Pista mais rápida | 200 | Tempo alvo       | 3'05" | 3'00" |       |       |       |
|                   |     | Tempo de saída   | 3'15" | 3'15" |       |       |       |
|                   | 100 | Tempo alvo       | 1'30" | 1'25" | 1'15" | 1'10" | 1'10" |
|                   |     | Tempo de saída   | 1'40" | 1'35" | 2'15" | 2'10" | 1'30" |
|                   | 50  | Tempo alvo       | 45"   | 40"   | 35"   | 30"   | 30"   |
|                   |     | Tempo de saída   | 55"   | 50"   | 1'    | 1'30" | 40"   |
|                   | 25  | Tempo alvo       |       |       | 15"   | 13"   | 13"   |
|                   |     | Tempo de saída   |       |       | 30"   | 45"   | 20"   |
| Segunda pista     | 200 | Tempo alvo       | 3'10" | 3'05" |       |       |       |
|                   |     | Tempo de saída   | 3'20" | 3'20" |       |       |       |
|                   | 100 | Tempo alvo       | 1'35" | 1'30" | 1'20" | 1'15" | 1'15" |
|                   |     | Tempo de saída   | 1'45" | 1'40" | 2'30" | 2'15" | 1'30" |
|                   | 50  | Tempo alvo       | 45"   | 40"   | 40"   | 35"   | 35"   |
|                   |     | Tempo de saída   | 55"   | 50"   | 1'10" | 1'35" | 45"   |
|                   | 25  | Tempo alvo       |       |       | 15"   | 14"   | 14"   |
|                   |     | Tempo de saída   |       |       | 30"   | 45"   | 20"   |
| Pista mais lenta  | 200 | Tempo alvo       | 3'20" | 3'15" |       |       |       |
|                   |     | Tempo de saída   | 3'30" | 3'30" |       |       |       |
|                   | 100 | Tempo alvo       | 1'40" | 1'35" | 1'25" | 1'20" | 1'20" |
|                   |     | Tempo de saída   | 1'55" | 1'55" | 2'35" | 2'20" | 1'40" |
|                   | 50  | Tempo alvo       | 50"   | 45"   | 40"   | 40"   | 40"   |
|                   |     | Tempo de saída   | 1'    | 55"   | 1'15" | 1'35" | 50"   |
|                   | 25  | Tempo alvo       |       |       | 20"   | 17"   | 17"   |
|                   |     | Tempo de saída   |       |       | 40"   | 45"   | 25"   |

Estes dois quadros (Quadro 28 e 29) representam os ritmos de treino nas séries típicas de nado, ao longo da época desportiva. Dados os ritmos dos atletas e as condições que temos de treino, neste período (três a quatro pistas), criamos três grupos de ritmos de nado distintos. No início de época esta divisão gerou alguma dúvida nos atletas, pois não é comum no polo aquático ser realizada esta divisão. Contudo, após o aparecimento de melhorias em cada um dos atletas, como

também explicação o porquê da divisão, creio que os atletas perceberam que o objetivo não era discriminar atletas, mas sim procurar que todos evoluíssem. No quadro 58 estão os tipos de exercícios técnico-táticos utilizados, ao longo da época, para potenciar relações de interação entre os jogadores, direcionadas pelas ideias do treinador, com o propósito de resolver os problemas do jogo.

Quadro 30: tipos de exercícios técnico-táticos

| Situações de exercitação técnico-táticos                  | Objetivos                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Superioridades e inferioridades numéricas em transição    | Tomada de decisão com fadiga; orientação com a baliza;                                                                                                                                                        |
| Superioridades e inferioridades numéricas estático        | Tomada de decisão; orientados com a posição dos colegas;                                                                                                                                                      |
| Passe orientados com a baliza                             | Desenvolver a qualidade passe com retropedagem curta e alta, rotação do tronco e MS preferido a 90º; desenvolver a qualidade de remate com retropedagem curta e alta, rotação do tronco e MS preferido a 90º; |
| Finalização em deslocamento                               | Desenvolver eficácia do remate com fadiga;                                                                                                                                                                    |
| Finalização                                               | Desenvolver a eficácia do remate;                                                                                                                                                                             |
| Por setores com transição                                 | Tomada de decisão; posição defensiva orientada para o jogo; receções orientadas com a baliza;                                                                                                                 |
| Táticos sem oposição ou com número reduzido de defensores | Tomada de decisão; aumentar as rotinas entre colegas; receções e finalizações orientadas com a baliza;                                                                                                        |

## Jogadores de campo

| semana 6 de setembro-m1        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           |           |                                                                |            |                                                           |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|
| dia 1-<br>Micro 1-<br>setembro | dia 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Micro 1- setembro                                         | dia 3     | Micro 1- setembro                                              | dia 4      | Micro 1- setembro                                         |
| jogo                           | 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 400 m livres                                              | 20:00     | 400 m livres                                                   | 19:00      | 400 m livres                                              |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 400 m estilos                                             |           | 400 m estilos                                                  |            | 400 m estilos                                             |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 300m livres cro/V costas/bruços                           |           | 100m retropedagem na posição horizontal                        |            | 300m livresm cro/V costas/ bruços                         |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 100m retropedagem na posição horizontal                   |           | 100m retropedagem a rodar em posição horizontal a cada 5m      |            | 100m retropedagem na posição horizontal                   |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 100m retropedagem a rodar em posição horizontal a cada 5m | 20 e troc | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola para a água)        |            | 100m retropedagem a rodar em posição horizontal a cada 5m |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | cada 5m uma ação MI bruços                                | 20 e troc | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola na mão)             |            | 100m retropedagem e a cada 5m uma ação MI bruços          |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | igual de costas                                           | 3 remate  | passe direita-esquerda (6m) (fixa o GR)                        |            | igual de costas                                           |
|                                | 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | meiinho                                                   | 3 remate  | saída dos 10m: 2x0 com passe esquerda-direita (6m) (fixa o GR) |            | 2x30" balanças horizontais (sem movimento)                |
|                                | 3 remates para cada lado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Remates: carrossel 1x0 2m; 1x0 6m procurar o meio         | 3 remates | saída dos 10m:2x0 com passe direita-esquerda (6m) (fixa o GR)  |            | 2x30" balanças horizontais (com movimento)                |
|                                | 15-20'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                           | 3 remates | saída dos 10m: 2x0 com passe esquerda-direita (6m) (fixa o GR) | 20 e troca | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola água)          |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | jogo 6x6                                                  |           | jogo 6x6                                                       | 20 e troca | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola na mão)        |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           |           |                                                                |            | Remates: carrossel 1x0 2m; 1x0 6m procurar o meio         |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           |           |                                                                |            | jogo 3x3                                                  |
| Análise ao microciclo:         | Este primeiro microciclo teve 4 unidades de treino. O objetivo principal passou por conhecer melhor os atletas e o estado em que eles se encontravam neste início de época. Procuramos realizar alguns metros em A1, seguido de exercícios de retropedagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização sem oposição, como também, situação de jogo. |                                                           |           |                                                                |            |                                                           |

| semana 14 de setembro-m2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |                                                    |            |                                                     |                        |                                                   |       |                                                           |       |                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-------------------|
| dia 1                    | Micro 2- setembro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | dia 2               | Micro 2- setembro                                  | dia 3      | Micro 2- setembro                                   | dia 4                  | Micro 2- setembro                                 | dia 5 | Micro 2- setembro                                         | dia 6 | Micro 2- setembro |
| 19:15                    | gym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 19:00               | 400m                                               | 19:15      | gym                                                 | 19:00                  | 400m                                              | 19:15 | mobilidade + palestra                                     |       |                   |
| 20:00                    | 300m livres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     | 400m estilos                                       | 20:00      | 300m livres                                         |                        | 400m estilos                                      |       | 400m estilos                                              |       |                   |
|                          | 400m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     | tempo aos 100m                                     |            | 400m estilos                                        |                        | tempo aos 50                                      |       | 8x25 m MI crol/ mariposa                                  |       |                   |
|                          | 100m retropedalagem horizontal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     | tempo aos 25m                                      |            | 100m retropedalagem horizontal                      |                        | 100m retropedalagem a rodar a cada 5m             |       | 100m retropedalagem horizontal                            |       |                   |
|                          | 100m retropedalagem a rodar a cada 5m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     | 100m retropedalagem horizontal                     |            | 100m retropedalagem a rodar a cada 5m               |                        | 2x 30" balanças horizontais (com mov)             |       | passé 5 min exercício A de mobilidade ofensiva (2, 4 e 5) |       |                   |
| 20 e troca               | passés 3 a 3 orientados com a baliza (bola na água)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     | 100m retropedalagem a rodar a cada 5m              | 20 e troca | passés 3 a 3 orientados com a baliza (bola na água) |                        | 2x30" balanças horizontais em crol                |       | exercício B de                                            |       |                   |
| 20 e troca               | passés 3 a 3 orientados com a                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     | 2x 30" balanças horizontais (com mov)              | 20 e troca | passés 3 a 3 orientados com a                       |                        | meiinho                                           |       |                                                           |       |                   |
| 3 remates                | saída dos 10m:2x0 com passe direita-esquerda (6m) (fixa o GR)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     | 2x30" balanças horizontais em crol                 |            | 4x30" 1:1 proteção                                  | remates para cada lado | 2x0 4 para 5 e 2 para 1 (fixar o GR)              |       | jogo 6x6 estático                                         |       |                   |
| 3 remates                | saída dos 10m: 2x0 com passe esquerda-direita (6m) (fixa o GR)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | remates para cada 3 | Remates: carrossel 1x0 2m; 1x0 6m proucurar o meio |            |                                                     |                        |                                                   |       |                                                           |       |                   |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | remates             | 2x0 4 para 5 e 2 para 1 (fixar o GR)               |            | jogo                                                |                        | jogo 3x3 3 equipas (quem marca continua a atacar) |       | 5x6 estático                                              |       |                   |
|                          | jogo 6x6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     | jogo 3x3 3 equipas (quem marca continua a atacar)  |            |                                                     |                        |                                                   |       |                                                           |       |                   |
| Análise ao micro ciclo:  | Este segundo microciclo teve 6 unidades de treino. O objetivo principal passou por iniciar o controlo e avaliação de treino neste início de época. Procuramos realizar alguns metros em A1, seguido de exercícios de retropedalagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização sem oposição de 2x0, como também, situação de jogo e iniciar alguns princípios básicos de jogo.                                                                                                                                |                     |                                                    |            |                                                     |                        |                                                   |       |                                                           |       |                   |
| Análise ao jogo treino : | No final deste microciclo tivemos a oportunidade de fazer jogo treino contra os sub-18 do club Pontevedra. Este teste foi muito importante para todos. Permitiu-nos perceber o nosso estado competitivo frente a uma equipa mais pesada, como também a ideia inicial do plano ofensivo que tinha delineado para a época. A entrada da posição 5 para a zona central demonstrou muita lentidão e atraso no jogo, como também tinha pouco sucesso em criar situações de finalização. Por isso, mudamos o plano ofensivo a partir daqui. |                     |                                                    |            |                                                     |                        |                                                   |       |                                                           |       |                   |

| semana 20 de setembro-m3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                                                                  |       |                                                     |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|
| dia 1                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | dia 2      |                                                                  | dia 3 |                                                     |
| 19:15                    | gym circuito 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 19:00      | 300m livres                                                      | 19:15 | gym circuito 3                                      |
| 20:00                    | 300m livres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                                                                  |       | 8x25 pernas de crol/ mariposa                       |
|                          | 300m crol/costas/ bruços                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |                                                                  |       | 4 estafetas de 25 m                                 |
|                          | 100m retropedalagem horizontal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                                                                  |       | 100m retropedalagem a rodar a cada 5m               |
|                          | 100m retropedalagem, bruços, crol com retropedalagem de bruços (a cada 5m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                                                                  |       | 100m deslize lateral                                |
|                          | 100m retropedalagem de costas, com auto passe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                                                  |       | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola na água) |
|                          | 100m retropedalagem frontal auto passe- sentado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20 e troca | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola na água)              |       | 2x1 a partir da defesa (à espera dos atacantes)     |
|                          | 4x30" proteção 1x0 avanço e recuo da posição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20 e troca | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola na água) com oposição |       | 3x2 a partir da defesa (à espera dos atacantes)     |
|                          | 4x30" proteção 1x1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3x         | 2x1 a partir do meio campo                                       |       | 2x1 com dupla transição                             |
|                          | Remates: circuito 1x1 cruzado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3x         | 2x1 a partir da defesa (à espera dos atacantes)                  |       | jogo                                                |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            | jogo 3x3                                                         |       |                                                     |
| Análise ao microciclo:   | Este microciclo teve 3 unidades de treino. Este microciclo só teve 3 UT's devido a eu ter ido representar a equipa sénior do clube num torneio em tenerife. Nos restantes dias, os atletas de primeiro ano treinaram com os sub-14 e os atletas de segundo ano treinaram com os sub-18. O objetivo principal passou por iniciar o desenvolvimento aeróbio em A2, seguido de exercícios de retropedalagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização sem oposição e 2x1, e por fim, situação de jogo. |            |                                                                  |       |                                                     |
| Conversa individual:     | Neste microciclo considerei importante falar com um jogador que acredito que pode ser muito importante na equipa. É um atleta com umas características técnicas e táticas incríveis, mas devido a uma personalidade mais reservada e nunca ter sido uma verdadeira aposta, não tem perceção do potencial que tem. Como tal, a conversa centrou-se sobretudo em que ele pode ser muito melhor jogador se acreditar e treinar mais, já que também, a assiduidade até esta época não era extraordinária.                        |            |                                                                  |       |                                                     |

| semana 27 de setembro-m4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                  |       |                                                     |                |                                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|
| dia 1                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | dia 2 |                                                  | dia 3 |                                                     | dia 4          |                                                                    |
| 19:15                    | gym circuito 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 19:00 | 300m livres                                      | 19:15 | gym circuito 2                                      | 19:00          | 300m livres                                                        |
|                          | 300m livres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 2x5x100m -A3                                     | 20:00 | 300m livres                                         |                | 300m livres                                                        |
|                          | 300m crol/costas/ bruços                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 100m retropedalagem horizontal a rodar a cada 5m |       | 300m crol/costas/ bruços                            |                | 10x100m + 2x8x50m A2                                               |
|                          | 100m retropedalagem horizontal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 2x1 a partir do meio campo                       |       | 3x30" balanças horizontais                          |                | série PG- 6x25m (45/50)                                            |
|                          | 100m retropedalagem, bruços, crol com retropedalagem de bruços (a cada 5m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 3x2 a partir do meio campo                       |       | 3x30" balanças para qualquer direção                |                | 3x30" balanças horizontais + se der balanças para qualquer direção |
| 20:00                    | 3x30" balanças horizontais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                  |       | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola na água) |                | 6 aberturas 2 jogadores na direita, 1 jogador esquerda             |
|                          | 4x30" proteção 1x0 avanço e recuo da posição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                                                  |       | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola na mão)  | aprox. 5-8 min | 6 aberturas 2 jogadores na esquerda, 1 jogador na direita          |
|                          | 4x30" proteção 1x1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                  |       | 2x1 com dupla transição                             | aprox. 5-8 min | 3x2 a a partir do meio campo + transição com regras de abertura    |
|                          | 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                  |       | 3x2 a partir do meio campo                          | aprox. 5-8 min |                                                                    |
|                          | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                  |       | jogo com joker                                      |                |                                                                    |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                  |       |                                                     |                |                                                                    |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                  |       |                                                     |                |                                                                    |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                  |       |                                                     |                |                                                                    |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                  |       |                                                     |                |                                                                    |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                  |       |                                                     |                |                                                                    |
| Análise ao microciclo:   | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2, seguido de exercícios de retropedalagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização sem oposição e 2x1, e por fim, situação de jogo. Neste microciclo fomos obrigados a alterar as unidades de treino porque os atletas faltaram a alguns treinos, por motivos escolares. É uma das maiores tarefas a combater. Existe muito pouca cultura desportiva por todos os envolvidos. Pais, atletas, e por vezes, professores. De facto, torna-se por vezes complicado um atleta sair da escola as 18:00, depois de ter estado na escola desde as 9:00, ter de ir para o treino das 19:00 às 21:00 e ainda ter tarefas da escola para o dia seguinte para fazer em casa. |       |                                                  |       |                                                     |                |                                                                    |
| Caso extraordinário      | Um dos atletas mais jovens da equipa pertence também à equipa de natação artística do clube. Infelizmente, isto é motivo de preconceito por parte de alguns atletas da equipa. Não só por não poder estar presente em todos os treinos, como também e mais grave, por simplesmente praticar a outra modalidade. Falei com os atletas todos e avisei que não iria tolerar qualquer tipo de insulto ou menosprezo por um colega, que faz parte do grupo. Infelizmente, um atleta teve de ser expulso na última unidade de treino devido a ter faltado ao respeito ao colega e usando vocabulário bastante desadequado. Esperemos que tenha servido de exemplo e que seja uma situação que deixe de acontecer.                                                                                                    |       |                                                  |       |                                                     |                |                                                                    |

| semana 4 de outubro-m5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                     |            |                               |       |                                                                     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | dia 2 |                                                                     | dia 3      |                               | dia 4 |                                                                     |
|                        | gym circuito 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 19:00 | gym circuito 2                                                      |            | 300m                          |       | 300m                                                                |
|                        | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 19:45 | 300m                                                                |            | 5x100 m A3                    |       | 4x100 m PA (1:1)                                                    |
|                        | 8x25m 40" PG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 8x25m pernas de crol/ mariposa                                      |            | 8x50m A2                      |       | 100m retropedalagem no sentido oposto ao deslocamento com deslize   |
|                        | 100m retropedalagem no sentido oposto ao deslocamento com deslize                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | 6x25m a 45 e 50m"PG                                                 |            | 5x100m A3                     |       | 100m retropedalagem com travagem e manutenção da posição horizontal |
|                        | Remates: cicuito 1x0 6m- esquerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | 100m retropedalagem no sentido oposto ao deslocamento com deslize   |            | 8x50m A2                      |       | 100m retropedalagem no sentido do deslocamento                      |
|                        | cicuito 1x0 6m- direita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 100m retropedalagem com travagem e manutenção da posição horizontal | 20 e troca | passa para a água (receção)   |       | passa para a água (receção)                                         |
|                        | circuito 1x0 6m com bloco-esquerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | Remates: entrada da posição 4 para pivô                             | 20 e troca | passa para a mão (receção)    |       | passa para a mão (receção)                                          |
|                        | circuito 1x0 6m com bloco-direita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | entrada da posição 2 para pivô                                      |            | 2x1 +1 (nos 2m)               |       | 4 remates por posição (passe dos outros colegas em arco)            |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | entrada da posição 4 para remate rápido (passe de 1)                |            | 3x2 com dupla transição       |       | 2x1 +1 (nos 2m)                                                     |
|                        | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | entrada da posição 2 para tapinha (passe de 5)                      |            | jogo com joker                |       | jogo                                                                |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | jogo                                                                |            | alteracao ao plano por faltas |       |                                                                     |
| Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2, seguido de exercícios de retropedalagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização sem oposição e 2x1, e por fim, situação de jogo. Neste microciclo fomos obrigados a alterar as unidades de treino porque os atletas faltaram a alguns treinos, por motivos escolares. É uma das maiores tarefas a combater. Existe muito pouca cultura desportiva por todos os envolvidos. Pais, atletas, e por vezes, professores. De facto, torna-se por vezes complicado um atleta sair da escola às 18:00, depois de ter estado na escola desde as 9:00, ter de ir para o treino das 19:00 às 21:00 e ainda ter tarefas da escola para o dia seguinte para fazer em casa. |       |                                                                     |            |                               |       |                                                                     |

| semana 11 de outubro-m6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                          |            |                            |       |                                                                     |       |                                                                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|------------|----------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | dia 2 |                                                          | dia 3      |                            | dia 4 |                                                                     | dia 5 |                                                                                              |
| 19:00                   | gym circuito 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 19:00 | 300m                                                     |            |                            |       | 300m                                                                |       | gym circuito 2                                                                               |
| 19:45                   | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 6x 200 (A2)-100(A3)                                      |            |                            |       | 6x100(A3)- 50m(PA)                                                  |       | 300m + 6x25m PG                                                                              |
|                         | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | passa para a água (rececao)                              |            |                            |       | 100m retropedalagem no sentido oposto ao deslocamento com deslize   |       | 4X30" Bloco estático                                                                         |
|                         | 100m retropedalagem no sentido oposto ao deslocamento com deslize                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | passa para a mão (receção)                               |            |                            |       | 100m retropedalagem com travagem e manutenção da posição horizontal |       | passa para a mão (receção)                                                                   |
|                         | 100m retropedalagem com travagem e manutenção da posição horizontal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | 3x2 com dupla transição                                  |            | treino com sub 14 e sub 18 |       | 100m retropedalagem no sentido do deslocamento                      |       | Passe: grupos de 3 simulação para dentro da baliza, seguido de deslize para o lado           |
|                         | 100m retropedalagem no sentido do deslocamento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | 2x2 (saída de terceiro elemento no momento do remate 2m) | 20 e troca |                            |       | 2x1 entrada de 2 ou 4 para finalizar no poste com defesa            |       | Passe: grupos de 3 simulação para dentro da baliza, seguido de deslize para o lado com bloco |
|                         | 2x1 +1 (nos 2m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | jogo 3x3                                                 | 20 e troca |                            |       | 3x2 entrada de 2 ou 4 para finalizar no poste com defesa            |       | jogo com joker                                                                               |
|                         | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                                                          |            |                            |       |                                                                     |       |                                                                                              |
| Análise ao microciclo:  | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2 e aumentar a intensidade com A3, seguido de exercícios de retropedalagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização de 2x1 3x2 e por fim, situação de jogo. De referir que no dia 3 deste microciclo, os atletas treinaram com outros escalões, devido a eu ter jogo treino em recarei com a equipa sénior. Os atletas cumpriram os objetivos do microciclo, sem apresentar dificuldades novas |       |                                                          |            |                            |       |                                                                     |       |                                                                                              |

| semana 18 de outubro-m7    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                             |       |                                                                           |                                                                                     |                                                                  |       |                                                                        |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | dia 2 |                                                                             | dia 3 |                                                                           | dia 4                                                                               |                                                                  | dia 5 | dia 6                                                                  |
|                            | gym circuito 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 10x50m A2                                                                   |       | gym circuito 2                                                            |                                                                                     | 300m                                                             |       | gym mobilidade                                                         |
|                            | 300m + 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 10x100m A2                                                                  |       | 300m + 300m estilos                                                       |                                                                                     | 5x100m A3                                                        |       | 300m                                                                   |
|                            | tempo aos 100m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 10x50mA2                                                                    |       | tempo aos 50m                                                             |                                                                                     | 5x100m PA                                                        |       | 100m<br>retropedagem<br>com travagem                                   |
|                            | 4X30" blocoestático                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | passe para a<br>água<br>(receção)                                           |       | 100m<br>retropedagem no<br>sentido do<br>deslocamento                     |                                                                                     | 5x100m A2                                                        |       | 4x30" balanças                                                         |
|                            | passe para a mão<br>(receção)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | passe para a<br>mão<br>(receção)                                            |       | 100m<br>retropedagem no<br>sentido do<br>deslocamento +<br>bloco estático |                                                                                     | passe para a<br>mão<br>(receção)                                 |       | 100m<br>retropedagem<br>sentido do<br>deslocamento +<br>bloco          |
|                            | passe: grupos de 3<br>simulação para<br>dentro da baliza,<br>seguido de deslize<br>para o lado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | Remates:<br>1x1 bloco<br>estático nas<br>posições 2e<br>4 e depois 1<br>e 5 |       | 2x0 no momento do<br>apito, remate e 1x1<br>na transição                  |                                                                                     | 2x0 (entrada<br>para<br>finalização<br>no poste sem<br>oposição) |       | 100m<br>retropedagem<br>sentido do<br>deslocamento +<br>bloco + ataque |
|                            | passe: grupos de 3<br>simulação para<br>dentro da baliza,<br>seguido de deslize<br>para o lado com<br>bloco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | jogo 3x3- 3<br>equipas                                                      |       | 2x1 nas linhas, no<br>momento do<br>remate 2x1 na<br>transição            |                                                                                     | 2x0 (entrada<br>para<br>finalização<br>no poste com<br>oposição) |       | passe para a mão<br>com deslize                                        |
|                            | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                             |       | 3x2 nas linhas, 3x2<br>no momento da<br>transição                         |                                                                                     | jogo                                                             |       | jogo (se finaliza,<br>continua atacar)                                 |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                             |       |                                                                           |                                                                                     |                                                                  |       | 6x5 estático                                                           |
| Análise ao<br>microciclo:  | Este microciclo teve 5 unidades de treino mais um jogo-treino com o Paredes. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2 e aumentar a intensidade com A3, seguido de exercícios de retropedagem, com e sem movimento. Também trabalhamos situações de finalização 1x0 ou contra bloco, das posições de perímetro, como também finalização após entrada, de acordo com o modelo de jogo. De seguida, vários exercícios de finalização de 2x1 3x2 e por fim, situação de jogo. Os atletas cumpriram os objetivos do microciclo, sem apresentar dificuldades novas |       |                                                                             |       |                                                                           |                                                                                     |                                                                  |       |                                                                        |
| Análise ao<br>jogo treino: | <b>Pontos positivos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                             |       |                                                                           | <b>Pontos negativos</b>                                                             |                                                                  |       |                                                                        |
|                            | Solidários na defesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                             |       |                                                                           | Podemos melhorar a defesa na linha de passe                                         |                                                                  |       |                                                                        |
|                            | Ajuda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                             |       |                                                                           | Pedir a bola ao GR muito atrás (tem de ser meio campo) mas percebo a vossa intenção |                                                                  |       |                                                                        |
|                            | Recuperações (29)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                             |       |                                                                           | Temos de chegar sempre aos 2m na transição ofensiva                                 |                                                                  |       |                                                                        |
|                            | Boa posição na água a defender                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                             |       |                                                                           | Arco bem definido inicialmente                                                      |                                                                  |       |                                                                        |
|                            | Boa saída para o contra ataque                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                             |       |                                                                           | Mais mobilidade no ataque                                                           |                                                                  |       |                                                                        |
|                            | Boa transição defensiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                             |       |                                                                           | Proteção de bola- ajudar quem precisa de apoio                                      |                                                                  |       |                                                                        |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                             |       |                                                                           | Perdas de bola ou mau passe (29)                                                    |                                                                  |       |                                                                        |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                             |       |                                                                           | Definição do remate                                                                 |                                                                  |       |                                                                        |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                             |       |                                                                           | Remates no momento das entradas                                                     |                                                                  |       |                                                                        |

| semana 25m de outubro-m8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                        |           |                                                                                        |       |                                                                                  |                                                               |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| dia 1                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | dia 2     |                                                        | dia 3     |                                                                                        | dia 4 |                                                                                  | dia 5                                                         |
|                          | gym 1 + conversa sobre o jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | 300m                                                   |           | gym 2                                                                                  |       | 300m                                                                             | mobilidade + elásticos                                        |
|                          | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           | 6x 200m (A2)-<br>100m (A2)                             |           | 300m                                                                                   |       | 8x100m A3                                                                        | 300m                                                          |
|                          | 100m retropedalaagem sentido do deslocamento + bloco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1ª e roda | passa para a água (exagerar para tras e saltar à bola) |           | 4x50m PG                                                                               |       | passa para a água (exagerar para tras e saltar à bola)                           | 10x25m PG                                                     |
|                          | 100m retropedalaagem sentido do deslocamento + bloco + ataque                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1ª e roda | passa para a mão com simulação para a frente           |           | 100m retropedalaagem sentido do deslocamento + bloco + ataque                          |       | passa para a mão com simulação para a frente                                     | 4 balanças 30"                                                |
|                          | 4 balanças 30"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | jogo dos 10 passes (obrigatório mexer após passe)      |           | 100m retropedalaagem com deslize lateral                                               |       | jogo dos 10 passes (obrigatório mexer após passe) + remate a baliza sem oposição | 4 30" proteção de bola em várias direções                     |
| 4x e troca               | Remates: circuito 1x0 2m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           | jogo sem balizas                                       |           | 100m retropedalaagem com deslize frontal                                               |       | jogo com 2 balizas do mesmo lado e um lado sem baliza                            | 5' finalização 2x0 nos postes                                 |
| 4x e troca               | cicuito 1x0 6m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                        | 1ª e roda | passa para a mão (2 braçadas para uma direção depois de passe)                         |       |                                                                                  | 5' finalização 2x2 com bloco nos postes                       |
| 4x e troca               | circuito 1x0 6m com bloco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                        |           | Remates: em arco todos com uma bola, passe e corta, finalização e recupera uma posição |       |                                                                                  | 10' finalização 2x2 com bloco, nas poosições 4-5 e depois 1-2 |
|                          | jogo se der tempo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                                        |           |                                                                                        |       |                                                                                  | finalização 4x4 posições +1 com bloco                         |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                        |           |                                                                                        |       |                                                                                  | jogo com joker                                                |
| Análise ao microciclo:   | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2 e aumentar a intensidade com A3, seguido de exercícios de retropedalaagem com passagem para bloco. Também trabalhamos situações de finalização 2x0 ou contra bloco, das posições de perímetro, como também finalização após entrada, de acordo com o modelo de jogo. Do ponto de vista tático, procuramos trabalhar a mobilidade ofensiva, com o jogo dos 10 passes e o jogo com duas balizas de cada lado, de forma a potenciar, também, a largura de jogo. Com o jogo treino do paredes, foi evidente que com a fadiga, a mobilidade do nosso jogo diminui, pelo que será um processo a manter ao longo do tempo. Os jogadores assimilaram bem as ideias dos exercícios e cumpriram de acordo com as expectativas. De realçar que, o treino do dia 2 foi fantástico, o que transmiti aos atletas. A compreensão e a entrega nos exercícios foi total. |           |                                                        |           |                                                                                        |       |                                                                                  |                                                               |

| semana 1 de novembro-m9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                       |           |                                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|
| dia 1                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | dia 2 |                                                                       | dia 3     |                                                                 |
|                         | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | gym circuito 2                                                        |           | 300m estilos                                                    |
|                         | 8x100m A3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 300m estilos                                                          |           | 4x100 PA                                                        |
|                         | 8x50m A2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 8x25m pernas de crol/<br>mariposa (40)                                |           | 8x50m A2                                                        |
|                         | Passes para a mão com simulação para a frente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 8x25m PG                                                              |           | 100m retropedalagem no sentido<br>deslocamento + bloco + ataque |
|                         | trabalho de balanças                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | 100m retropedalagem no<br>sentido do deslocamento +<br>bloco + ataque | 1ª e roda | Passes para a mão com simulação para a<br>frente                |
|                         | Jogo com joker ou expulsar e jogar mais 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | Passes 5' para a água                                                 |           | remates 2x2 em 4-5                                              |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | Passes 5' para a mão                                                  |           | remates 2x2 em 1-2                                              |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | Remates 2*2 nos postes                                                |           | jogo 3x3                                                        |
|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | Remates 2x2, nas posições 4-5                                         |           |                                                                 |
| Análise ao microciclo:  | Este microciclo teve 3 unidades de treino, devido ao feriado de 1 de novembro e muitas pessoas terem optado por realizar fim de semana prolongado. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2 e aumentar a intensidade com A3, seguido de exercícios de retropedalaagem em posição de bloco, como também mudanças de posição, quer vertical, quer horizontal. Também trabalhamos situações de finalização 2x2 ou contra bloco, das posições de perímetro, como também situações de superioridade numérica. Os atletas cumpriram as tarefas, não apresentando dificuldades novas. Contudo, demonstramos alguma lentidão nas mudanças de posição, por dificuldade técnica no momento da travagem |       |                                                                       |           |                                                                 |

| semana 8 de novembro-m10 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                   |       |                       |                 |                                                                                                  |       |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|-------|-----------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|
| dia 1                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | dia 2                           |                                                   | dia 3 |                       | dia 4           |                                                                                                  | dia 5 |                                     |
|                          | gym circuito dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 | 300m                                              |       | gym circuito dia 2    |                 | 300m                                                                                             |       | mobilidade + elásticos              |
|                          | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 | 4x100m A3                                         |       | 300m estilos          |                 | 8x50m PA                                                                                         |       | palestra sobre o jogo               |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                   |       |                       |                 | 4 balanças 30" central X pivô- só reposicionar lateralmente nas costas (pivô faz retropedalagem) |       | 300m estilos                        |
|                          | 8x25m PG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 | 4x50m A2                                          |       | 4x50m PG              |                 |                                                                                                  |       |                                     |
|                          | passes 5' para a mão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5' para um lado                 | grupos de 3 (passe para pivô e rotação)           |       | passes 5' para a água |                 | 4 balanças 30" central X pivô- dar a volta ao pivô (pivô faz retropedalagem)                     |       | 8x25m pernas de crol/ mariposa (40) |
|                          | Remates: 1x1 bloco (sair dos cantos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5' para outro                   | grupos de 3 (passe para pivô e rotação contrária) |       | passes 5' para a mão  | 5' para um lado | grupos de 3 (passe para pivô e rotação)                                                          |       | 6x6 (pormenores que falem)          |
| 4x para cada lado        | 2x2 com bloco em 2-4 mais transição 2x1 sem rematador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 remates, rotação direita      | Remates: entrada da posição 4 para pivô           |       |                       | 5' para outro   | grupos de 3 (passe para pivô e rotação contrária)                                                |       | 6x5 estático (ataque)               |
|                          | 2x2 com bloco em 4-5 mais transição 2x1 sem rematador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 remates, rotação esquerda     | entrada da posição 2 para pivô                    |       | jogo 6x6 com marcador |                 | jogo 6x6 (se for golo, continua atacar)                                                          |       | 6x5 estático (defesa)               |
|                          | 2x2 com bloco em 1-2 mais transição 2x1 sem rematador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 remates, remate rápido e alto | entrada da posição 3 para pivô                    |       |                       |                 |                                                                                                  |       |                                     |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 | jogo 3x3                                          |       |                       |                 |                                                                                                  |       |                                     |
| Análise ao microciclo:   | Este microciclo teve 5 unidades de treino e foi o microciclo que antecedeu o primeiro jogo. Importante referir que, devido a ser a primeira jornada do campeonato e sabendo que o CNPO costuma apresentar boas equipas na formação, tivemos de preparar o jogo da melhor forma possível, pensando principalmente no nosso processo, sendo que o desconhecimento da equipa adversária era quase total. Por isso, atrasamos a mudança do planeamento do trabalho de ginásio, para não mudar as rotinas e principalmente, não trazer dores musculares dos atletas, com o início do processo da hipertrofia muscular. Além disso, do ponto de vista das áreas bioenergéticas no treino em água, como também o volume alteramos, tentando realizar um pequeno taper para apresentar a equipa nas melhores condições para o jogo. O trabalho da semana foi principalmente tático. Procuramos trabalhar a nossa transição ofensiva, como também a mobilidade do ataque no início da semana e consequentemente passamos para situações reais de 6x6 e 6x5. Abordando o 6x5, também atrasamos o planeamento (começar o jogo com pivôs), para simplificar o jogo o máximo possível, para os jogadores se sentirem confortáveis. Os atletas cumpriram os objetivos da semana de treino e todas estas alterações ao planeamento devem-se ao facto de termos tido a notícia de que iríamos ter jogo apenas duas semanas antes do encontro. |                                 |                                                   |       |                       |                 |                                                                                                  |       |                                     |

| semana 15 de novembro-m11 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                                                                                      |       |                                                                                    |       |                                                                                                                |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | dia 2     |                                                                                      | dia 3 |                                                                                    | dia 4 |                                                                                                                |
|                           | gym avaliação +<br>introdução movimentos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | gym dia 2 hipertrofia                                                                |       | 300m                                                                               |       | gym dia 3 hipertrofia                                                                                          |
|                           | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | 300m                                                                                 |       | 2x6x100m A3                                                                        |       | 300m estilos                                                                                                   |
|                           | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           | 300m estilos                                                                         |       | jogo treino com sub 14                                                             |       | 2x3x50m TL (200m<br>descanso)<br>(45/50m/55)                                                                   |
|                           | tempo aos 100m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           | tempo aos 25m                                                                        |       | 4 balanças 30" central X pivô-<br>dar a volta ao pivô (pivô faz<br>retropedalagem) |       | 4 balanças 30" central<br>X pivô- so<br>reposicionar<br>lateralmentenas<br>costas (pivô faz<br>retropedalagem) |
|                           | grupos de 3 (passe para<br>pivô e rotação)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1ª e roda | passe para a água                                                                    |       | Remates: entrada da posição 4<br>para pivô (com passe de 5)                        |       | 4 balanças 30" central<br>X pivô- dar a volta ao<br>pivô (pivô faz<br>retropedalagem)                          |
|                           | Remates: entrada da<br>posição 4 para pivô                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1ª e roda | passe para a mão                                                                     |       | entrada da posição 2 para pivô<br>(com passe de 1)                                 |       | 10' triângulos (3x2 em<br>6x5)                                                                                 |
|                           | entrada da posição 2 para<br>pivô                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           | exercício melinho +<br>transição<br>superioridade (GR<br>contrário coloca a<br>bola) |       | entrada da posição para pivô<br>(com passe de 1)                                   |       | jogo                                                                                                           |
|                           | entrada da posição 3 para<br>pivô                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           | jogo com joker                                                                       |       |                                                                                    |       |                                                                                                                |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                                      |       |                                                                                    |       |                                                                                                                |
| Análise ao<br>microciclo: | Este microciclo apenas teve 4 unidades de treino, devido à existência de jogo no clube de outra equipa, o que nos impossibilitou de treinar. Iniciamos o trabalho de hipertrofia, de tolerância láctica, como também dos pivôs de 6x5 neste microciclo. Além disso, continuamos o processo de treino relativo a mudanças de posição, quer vertical, quer horizontal. Os jogadores cumpriram as tarefas proposta, à exceção dos exercícios introdutórios aos pivôs de 6x5. Tiveram dificuldade em perceber a posição orientada com a baliza, como também, o enquadramento da baliza no exercício 3x2 por setores. Procuramos, assim, na semana seguinte reintroduzir o conteúdo, simplificando o processo, realizando exercícios analíticos de finalização dessa posição com passe vindo de várias posições. Os jogadores, por vezes, têm dificuldade em interpretar as situações de superioridade numérica, esquecendo que é a palavra de ordem atacar o espaço com e sem bola, como também que estará sempre algum jogador sozinho. |           |                                                                                      |       |                                                                                    |       |                                                                                                                |

| semana 23 de novembro-m12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                                                                                                                               |           |                      |       |                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | dia 2     |                                                                                                                                               | dia 3     |                      | dia 4 | dia 5                                                                   |
|                           | gym hipertrofia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           | 300m                                                                                                                                          |           | gym hipertrofia 2    |       | gym hipertrofia 3                                                       |
|                           | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | 3 x 200m/100m/50m A3                                                                                                                          |           | 300m                 |       | 300m + 8x25 (30-40) crol (sprint)/mariposa                              |
|                           | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1ª e roda | passe para a mão com simulação<br>para a frente                                                                                               |           | 300m estilos         |       | 1ª e roda                                                               |
|                           | Remates: 1x0 a sair<br>do meio campo com<br>passe do colega (3x<br>lado esquerdo, 3<br>vezes lado direito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | 5' melinho                                                                                                                                    |           | passe para a<br>mão  |       | jogo 6x3<br>(transição<br>ofensiva com os 3<br>da frente a<br>defender) |
|                           | 1x0 (com oposição) a<br>sair do meio campo<br>com passe do colega<br>(3x lado esquerdo, 3<br>vezes lado direito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | situação de finalização remate<br>das pontas com bloco: passe da<br>posição 2 para 5 e 4 para 1                                               | 1ª e roda | jogo com sub 14      |       | 6x5 estático<br>(ataque)                                                |
|                           | 2x1 a sair do meio<br>campo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | situação de finalização remate<br>das dos pivôs: 2- 5-2-pivô<br>esquerdo situação de<br>finalização remate dos pivôs: 4-1-<br>4- pivô direito |           | jogo com<br>marcador |       | 6x5 estático<br>(defesa)                                                |
|                           | 3x2 a sair do meio<br>campo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | situação de finalização remate<br>das dos pivôs: 5-2-5-pivô<br>esquerdo situação de<br>finalização remate dos pivôs: 1-4-<br>1- pivô direito  |           |                      |       |                                                                         |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | 10' triângulos (3x2 em 6x5)                                                                                                                   |           |                      |       |                                                                         |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           | jogo com joker                                                                                                                                |           |                      |       |                                                                         |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo teve 5 unidades de treino e antecedeu o segundo jogo da temporada. Sabendo que seria um adversário acessível, mantivemos o plano físico e técnico e trabalhamos apenas alguns pontos importantes para o jogo. Estes jogos acessíveis costumam sempre ser: defesa-transição ofensiva- finalização e procuramos por isso trabalhar situações de finalização 1x0 e 2x1 e 3x2 em transição, como no final da semana 6x4. Relativamente à situação do microciclo anterior dos pivôs no 6x5, a equipa demonstrou uma melhor compreensão do que queríamos, com o recuo na progressão pedagógica. |           |                                                                                                                                               |           |                      |       |                                                                         |

| semana 29 de novembro-m13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                           |       |                                                                                                                                     |       |                                                                                                                                          |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | dia 2     |                                           | dia 3 |                                                                                                                                     | dia 4 |                                                                                                                                          |
|                           | gym hipertrofia dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | gym hipertrofia dia 2                     |       | 300m                                                                                                                                |       | gym hipertrofia dia 3                                                                                                                    |
|                           | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 300m                                      |       | 6x100m A2                                                                                                                           |       | 300m                                                                                                                                     |
|                           | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           | 300m estilos                              |       | 6X100m A3                                                                                                                           |       | 300m estilos                                                                                                                             |
|                           | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                           |       |                                                                                                                                     |       |                                                                                                                                          |
|                           | retropedagem bloco + ataque + defesa a 1 braço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | 2x3x50m TL (200m descanso)                |       | 4X100m PA                                                                                                                           |       | 8x25m retropedagem bloco + ataque + defesa a 1 braço (50m-1') velocidade                                                                 |
|                           | 3 séries de 30" para cada uma (grupos de 3- contenção a 1 braço)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1' e roda | passe para a água com defesa em contenção |       | situação de finalização remate das pontas com bloco: passe da posição 2 para 5 e 4 para 1                                           |       | jogo 3x3 no meio campo, perda de bola, press na saída, quando a bola entra nos 6m deixa de haver pressão e tem 5 segundos para finalizar |
|                           | 2x1 na linha + transição (+1 nos 2m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | jogo                                      |       | situação de finalização remate das dos pivôs:2- 5- 2-pivô esquerdo<br>situação de finalização remate dos pivôs: 4-1-4- pivô direito |       | jogo                                                                                                                                     |
|                           | 3x2 na linha + transição (+1 nos 2m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                           |       | situação de finalização remate das dos pivôs: 5-2- 5-pivô esquerdo<br>situação de finalização remate dos pivôs: 1-4-1- pivô direito |       |                                                                                                                                          |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                           |       | jogo com joker (finalizar com pivô continuam atacar)                                                                                |       |                                                                                                                                          |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo apenas teve 4 unidades de treino, devido ao feriado do dia 1 de dezembro. Procuramos o aumento da intensidade nas séries típicas de nado, como também desenvolver o processo de retropedagem no sentido do deslocamento, com passagem para bloco mais ataque ao adversário (elemento técnico decisivo em situações de 5x6 e sistemas defensivos de zona). Taticamente, continuamos a desenvolver o trabalho com pivôs no 6x5, situações de transição ofensiva, como defensiva. Os jogadores cumpriram com os objetivos da semana, não apresentando dificuldades novas a reportar |           |                                           |       |                                                                                                                                     |       |                                                                                                                                          |

| semana 20 de dezembro- treino extra |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                                                                     |                  |                                                                     |       |                                                                 |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|
| pivôs                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | esquerda |                                                                     | direita/centrais |                                                                     | extra |                                                                 |
|                                     | 200 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          | 200 m                                                               |                  | 200 m                                                               |       | 200 m                                                           |
|                                     | 5' passe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          | 5' passe                                                            |                  | 5' passe                                                            |       | 5' passe                                                        |
|                                     | Na parede: rodar e aguentar a posição 5" e voltar a rodar- 4 percursos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          | 4 percursos com passe orientado com a parede                        |                  | 4 percursos com passe orientado com a parede                        |       | 100m retropedalagem de costas (autopasse)                       |
|                                     | Na parede com bola (5reps):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          | 3x30" deslocamento de poste a poste e remate                        |                  | 3x30" deslocamento de poste a poste e remate                        |       | 100m retropedalagem vertical (autopasse)                        |
|                                     | 1- remate rápido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | 3 séries de 3 remates em 4 com bloco                                |                  | 3 séries de 3 remates em 2 com bloco                                |       | 100m condução de bola (4 braçadas) + posição de passe ou remate |
|                                     | 2- aguenta 5" e remate rápido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 1x1 nos 6m tentar ganhar espaço para finalizar (passe da posição 2) |                  | 1x1 nos 6m tentar ganhar espaço para finalizar (passe de posição 4) |       | remates ao cone com deslocamento (5 reps)                       |
|                                     | 3- aguenta 5" e remate colher                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 3 Séries de 5 remates com deslize em posição 4                      |                  | 3 Séries de 5 remates com deslize em posição 2                      |       | 1- Pega de bola + remate                                        |
|                                     | 4- aguenta 5" e remate de costas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | simulação de posição 4 até ao meio com bloco nos 4m (sair dos 9m)   |                  | simulação de 2até ao meio com bloco nos 4m (sair dos 9m)            |       | 2- pega de bola + 3" em posição de remate + remate              |
|                                     | Na baliza com passe (5 reps)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                                                     |                  |                                                                     |       | 3- pega de bola + 3 simulações + remate                         |
|                                     | 1- rotação à direita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                                                     |                  |                                                                     |       | 4- pega de bola, volta à direita e remate                       |
|                                     | 2- rotação à esquerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                     |                  |                                                                     |       | 5- pega de bola, volta à esquerda e remate                      |
|                                     | 3- remate rápido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                     |                  |                                                                     |       | 6- bola do pé para a mão e remate                               |
|                                     | 4- remate colher                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                     |                  |                                                                     |       | 3x remates de primeira em todas as posições de perímetro        |
|                                     | 5- remate de costas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                                                     |                  |                                                                     |       |                                                                 |
|                                     | 6- sair para o lado bom e remate (bola na mão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                                                                     |                  |                                                                     |       |                                                                 |
|                                     | 7- sair para o lado mau e remate (bola na mão ou água)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                                                     |                  |                                                                     |       |                                                                 |
|                                     | penálties 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          | penálties 5'                                                        | penálties 5'     | penálties 5'                                                        |       | penálties 5'                                                    |
| Análise à unidade de treino:        | Aproveitando as férias escolares do natal, realizamos um treino específico por posições, essencialmente de finalização. Ao longo do ano, por mais que queiramos uma abordagem holística do treino e trabalhar todos os pontos, é impossível. Aproveitamos assim, para trabalhar algumas skills específicas de cada posição e que parte muito da sensação de cada atleta e das suas características. Os jogadores gostaram bastante destas sessões de treino, algo que iremos procurar realizar, também na pausa da páscoa. Os atletas cumpriram as tarefas propostas. |          |                                                                     |                  |                                                                     |       |                                                                 |

| semana 6 de dezembro-m14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                                                                                                                                 |                 |                                                     |                                                                                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | dia 2 |                                                                                                                                 | dia 3           |                                                     | dia 4                                                                                                  |
|                          | gym hipertrofia dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | gym hipertrofia dia 2                                                                                                           |                 | 300m                                                | gym hipertrofia dia 3                                                                                  |
|                          | 300m + 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 300m estilos                                                                                                                    |                 | PA 4x100m (200m descanso) + 8x50m                   | 300m + 300m estilos                                                                                    |
|                          | 2 x 6x25m TL (100m descanso)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | 8x25m retropedalagem bloco + ataque + defesa a 1 braço (50-1') velocidade                                                       | 1' e roda       | passe para a mão                                    | 4x50 PG (1' descanso) (100m descanso) + 8x25 PG (30-40" descanso)                                      |
|                          | 3 series de 30" para cada uma (grupos de 3-contenção a 1 braço)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | passes orientados com a baliza com contenção                                                                                    | finaliza pontas | bloqueio em posição 5 em direção a 4 com passe de 2 | 3x2 (situação de remates com bloco) + transição (quem remata, vai atacar)- a bola tem de chegar aos 2m |
| 4 direita + 4 esquerda   | Remates: 1x0 (1 de cada lado- GR poe a bola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | situação de finalização remate das pontas com bloco: passe de 2 para 5 e 4 para 1                                               | finaliza pontas | bloqueio em posição 2 em direção a 1 com passe de 4 | 4x3 (situação de remates com bloco) + transição (quem remata, vai atacar)- a bola tem de chegar aos 2m |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | situação de finalização remate dos pivôs: 2- 5-2-pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 4-1-4- pivô direito    | finaliza pivô   | bloqueio em posição 4 em direção a 5 com passe de 2 |                                                                                                        |
|                          | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | situação de finalização remate das dos pivôs: 5-2-5-pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 1-4-1- pivô direito | finaliza pivô   | bloqueio em 2 em direção a 1 com passe de 4         | jogo (se for contra ataque, continua a atacar)                                                         |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | jogo com joker (finalizar com pivô continuam atacar)                                                                            |                 | jogo em espaço reduzido- 3x3                        |                                                                                                        |
| Análise ao microciclo:   | Este microciclo teve 4 unidades de treino, devido ao feriado de 8 de dezembro. O objetivo principal da semana foi aumentar a intensidade do treino, ao nível das séries típicas de natação, realizando tarefas principalmente de características anaeróbias. Do ponto de vista, técnico-tático foram situações de finalização de posições de 6x5, como também o trabalho de bloco consequente. Procuramos também trabalhar novas dinâmicas na mobilidade ofensiva no 6x6, com a utilização de bloqueios. Os jogadores cumpriram as tarefas propostas, não apresentando dificuldades novas. |       |                                                                                                                                 |                 |                                                     |                                                                                                        |

| semana 13 de dezembro-m15 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                     |       |                                                                                                                               |       |                                                                     |                                                                                                                                  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | dia 2 |                                                                     | dia 3 |                                                                                                                               | dia 4 |                                                                     | dia 5                                                                                                                            |
| 1ª e roda                 | gym hipertrofia dia 1 + 400m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 300m livres                                                         |       | gym hipertrofia dia 2                                                                                                         |       | 300m livres                                                         | gym hipertrofia dia 3                                                                                                            |
|                           | 8x25m (sprint de 12,5m, 2 saltos e bruços lento) velocidade                                                                                                                                                                                                                                                               |       | 2x (100m, 2x50m, 100, 2x50m) PA                                     |       | 400m estilos                                                                                                                  |       | 3 x 2x100m (A2) + 2x50m PA                                          | 400m estilos                                                                                                                     |
|                           | passe para a mão orientados com a baliza (grupos de 3)                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | grupos de 3 passe em contenção (30" e roda- 2x cada um)             |       | 4x50m PG (1' descanso) (100m descanso) + 8x25m PG (30-40" descanso)                                                           |       | passe de posição 1 para 4 (remate), seguido de entrada para o poste | 2x 2x100m TL + 150m lento                                                                                                        |
|                           | 2x1 na linha nos 6m, seguido de transição 3x2 (2 parados nas pontas) (ao apito sai remate)                                                                                                                                                                                                                                |       | passe de posição 2 para 4 (remate), seguido de entrada para o poste |       | passe para a mão seguido de deslize sem bola                                                                                  |       | passe de posição 5 para 2 (remate), seguido de entrada para o poste | situação de finalização remate das pontas com bloco: passe de posição 2 para 5 e 4 para 1                                        |
|                           | 2x1 na linha nos 6m, seguido de transição 3x2 (+1) (2 parados nas pontas + pivô finaliza e vai defender) (ao apito sai passe)                                                                                                                                                                                             |       | passe de posição 4 para 2 (remate), seguido de entrada para o poste |       | 3x2 na linha nos 6m, seguido de transição 4x3 (2 parados nas pontas) (ao apito sai remate)                                    |       | bloqueio em posição 2 em direção a 1 com passe de 4                 | situação de finalização remate das dos pivôs:2- 5-2- pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 4-1-4- pivô direito |
|                           | jogo (se finaliza em transição, continua a atacar)                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | bloqueio em posição 5 em direção a 4 com passe de 2                 |       | 3x2 na linha nos 6m, seguido de transição 4x3 (+1) (2 parados nas pontas + pivô finaliza e vai defender) (ao apito sai passe) |       | bloqueio em posição 1 em direção a 2 com passe de 4                 | situação de finalização remate das dos pivôs: 5-2-5- pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 1-4-1- pivô direito |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | bloqueio em posição 4 em direção a 5 com passe de 2                 |       | jogo                                                                                                                          |       | jogo                                                                | jogo com joker (finalizar com pivô continuam atacar)                                                                             |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | jogo                                                                |       |                                                                                                                               |       |                                                                     |                                                                                                                                  |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal da semana foi continuar o trabalho com forte presença anaeróbia, a mobilidade ofensiva 6x6 com bloqueios e entradas, como também, finalização de pivôs em 6x5. Os atletas cumpriram as tarefas propostas, não apresentando dificuldades novas a reportar. |       |                                                                     |       |                                                                                                                               |       |                                                                     |                                                                                                                                  |

| semana 20 de dezembro-m16 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|---------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | dia 2 |          | dia 3 |                                                   |
|                           | gym hipertrofia dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 300m     |       | futebol                                           |
|                           | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | passé 5' |       | cancelado por contacto de alto risco de um atleta |
|                           | passé 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |          |       |                                                   |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | jogo     |       |                                                   |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo teve apenas três unidades de treino planeadas e duas realizadas, devido a um contacto direto com um positivo, por parte de um atleta. Estando a 2 dias do natal, optamos por não correr riscos. O objetivo foi acima de tudo, realizar um período transitório, aproveitando as férias de natal para quebrar a rotina, com treinos diferentes e sem carga. |       |          |       |                                                   |

| semana 27 de dezembro-m17 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |          |       |              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|--------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | dia 2 |          | dia 3 |              |
|                           | gym hipertrofia dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 300m     |       | jogo futebol |
|                           | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | passé 5' |       |              |
|                           | passé 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | jogo     |       |              |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |          |       |              |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo teve apenas três unidades de treino. O objetivo foi acima de tudo, realizar um período transitório, aproveitando as férias de natal para quebrar a rotina, com treinos diferentes e sem carga. Na última sessão de treino do ano fomos jogar futebol todos juntos, incluindo treinadores, de forma a desligar um pouco da exigência ao longo do ano e potenciar o espírito de grupo. |       |          |       |              |

| semana 3 de janeiro-m18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                         |  |                                       |  |                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | dia 2                                                   |  | dia 3                                 |  | dia 4                                                       |  | dia 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | dia 6 |
| 20:00 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 19:00 400m estilos                                      |  | 20:00 300m                            |  | 19:00 400m estilos                                          |  | 20:00 400m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |
| 400m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 2x8x100m- A2                                            |  | 400m estilos                          |  | 2x6x100m                                                    |  | 8x25m velocidade (30" descanso) (retro pedalagem no sentido do deslocamento 5m, bloco 5m, ataca e mantém posição 5m e sprint 10m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |
| 400m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | circuito de força na água                               |  | 400m estilos                          |  | circuito de força na água                                   |  | 8 séries de 30" de passe com adversário a trabalhar na linha- 3X2-M                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
| passé 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 30"/30"- 10 estações                                    |  | passé 30"/15" orientados com a baliza |  | 30"/30"- 10 estações                                        |  | remate com adversário a trabalhar na linha- 3X2-M mais transição 2x1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 1- bola medicinal                                       |  |                                       |  | 1- bola medicinal- rotações                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 2- saltos                                               |  |                                       |  | 2- contenção a 1 braço 5" na parede                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
| jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 3- passe com bola medicinal 800g                        |  | jogo                                  |  | 3- passe com bola medicinal 800 g (orientados com a baliza) |  | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 4- passe com bola medicinal 800 g                       |  |                                       |  | 4- passe com bola medicinal 800 g (orientados com a baliza) |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
| Análise ao Microciclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 5- remate com deslocamento de poste a poste             |  |                                       |  | 5- remate com deslocamento de poste a poste                 |  | Análise aos jogos de treino:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
| Este microciclo contou com 6 unidades de treino, devido à presença da equipa feminina de sub-18 do clube espanhol Sant-Andreu no fluvial. Dado o aumento de casos de covid novamente em Portugal, não houve trabalho de ginásio por ordem da direção do clube. Como tal, alteramos um pouco o planeamento da semana, de forma a realizar trabalho de força na água com circuitos. O objetivo da semana foi claramente o trabalho de força, o regresso a algumas rotinas de treino, após a pausa natalícia e trabalhar os pontos-chaves do nosso jogo, do ponto de vista tático, aproveitando os dois jogos de treino. Os jogadores cumpriram as tarefas propostas, não apresentando dificuldades novas a reportar. |  | 6- passe da posição 1 com deslocamento de poste a poste |  |                                       |  | 6- passe de posição 5 com deslocamento de poste a poste     |  | No primeiro jogo realizado tivemos bastantes dificuldades em encontrar a nossa identidade, enquanto equipa e em nos adaptar ao estilo adversário. Como um clássico do polo aquático da catalunha, a equipa do Sant Andreu apresentou-se com um sistema defensivo muito bem feito na linha de passe, impedindo a circulação de bola e roubando várias bolas. Relativamente à forma de chegar à nossa baliza, realizaram-no sobretudo através da transição ofensiva, muito fruto da boa defesa que estavam a realizar. Apesar de alguns ajustes e melhorias, tivemos muitas dificuldades em nos impor ofensivamente. No segundo jogo, apresentamos-nos de forma totalmente diferente. Sabendo do que iríamos encontrar, fomos mais intensos e antecipamos as situações que o adversário queria provocar. Fruto de uma melhor organização ofensiva, fomos marcando golos e pressionando bastante bem a saída de bola adversária. O primeiro período foi um parcial de 5-1 para nós. Após o primeiro período, a equipa adversária mudou o sistema defensivo, comprovando assim o nosso bom trabalho no início do jogo (zona de 2-3 na linha de passe). Após um período de adaptação à mudança do adversário e da sua própria reação, voltamos-nos a encontrar ao longo do jogo, sendo o resultado final 13-13. Agradecer a presença do Sant Andreu, pois são estes jogos competitivos que nos fazem evoluir. |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 7- sair da água e voltar a entrar                       |  |                                       |  | 7- sair da água e voltar a entrar- sem braços na queda      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 8- deslocamento + bloco mais voltar sprint 5m           |  |                                       |  | 8- deslocamento + bloco mais voltar sprint 5m               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 9- simulações com bola medicinal de 800g                |  |                                       |  | 9- deslizes com bola medicinal de 800g                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 10- auto passe com bola medicinal de 3kg                |  |                                       |  | 10- subir para bola de pilates                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | remate livre (1x1 bloco estático + 1x1 com falta)       |  |                                       |  | remate livre (1x1 bloco estático + 1x1 com falta)           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |

| semana 17 de janeiro-m20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                         |       |                                      |                                                    |  |                                                              |           |                                                                                                        |                     |                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|
| dia 1                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | dia 2 |                                                                                                         | dia 3 |                                      | dia 4                                              |  | dia 5                                                        |           | dia 6                                                                                                  |                     |                                                    |
|                          | gym hipertrofia dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 400m estilos                                                                                            |       |                                      | gym hipertrofia dia 2                              |  | 400m estilos                                                 |           | mobilidade e trabalho de core                                                                          |                     | 300m estilos                                       |
|                          | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | 4x 100m (A3) + 50m (A3)                                                                                 |       |                                      | 300m estilos                                       |  | 4x100m (PA) (1:1)                                            |           | 300m estilos                                                                                           |                     | 4 larguras pernas de crol-mariposa                 |
|                          | 3x50m PG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | exercício grupos de 3- contenção a 1 braço- 2 com bola na mão a simular, 1 em trabalho- 6 rondas de 30" |       |                                      | 4 larguras pernas de crol-mariposa                 |  | 8 séries de 30" de passe com adversário a trabalhar na linha |           | 8x25m (até as bandeiras (5m), 2 saltos, volta a parede (5m) e sprint até meio (12.5m), crol lento) 40" |                     | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol        |
|                          | 8x25 PG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | Entrade de posição 2 para o poste com passe de 1                                                        |       |                                      | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento  |  | bloqueios em posições 4 e 5 contra um defesa                 | 1' e roda | passe para a água, saltar, deslocamento para trás e passe                                              |                     | 4 retropedalgem bloco e sprint                     |
|                          | passe 30"/15" orientados com a baliza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | entrada de posição 4 para o poste com passe de 5                                                        |       |                                      | 4 retropedalgem, bloco e sprint                    |  | bloqueios em posições 2 e 1 contra um defesa                 |           | 8x transição defensiva 6X6                                                                             |                     | 4 retropedalgem 1x1 5", sprint                     |
|                          | remates- passe deposição 4 para 2, 4 desloca para a frente, recebe e finaliza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | entrada de posição 3 para a esquerda, com passe de 2                                                    |       |                                      | 4 retropedalgem 1x1 5", sprint                     |  |                                                              |           | 8x transição ofensiva (6x4) (nas pontas)                                                               |                     | passe 5'                                           |
|                          | remates- passe de posição 2 para 4, 2 desloca para a frente, recebe e finaliza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                         |       |                                      |                                                    |  |                                                              |           |                                                                                                        |                     | remate (passa, devolve, remate (em posições 2 e 4) |
|                          | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | jogo                                                                                                    |       |                                      | passe 5'                                           |  |                                                              |           |                                                                                                        |                     |                                                    |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                         |       |                                      | remate (passa, devolve, remate (em posições 2 e 4) |  |                                                              |           |                                                                                                        |                     | jogada canto                                       |
| Análise ao microciclo:   | Este microciclo contou com 6 unidades de treino, devido a querermos uma preparação mais detalhada para o jogo com o Paredes, a contar para o campeonato regional. Relativamente às séries de natação realizamos séries curtas e intensas com um taper de 30% (descrito na literatura e no relatório). Nos dias 1,2,3 procuramos desenvolver a nossa mobilidade ofensiva, com entradas, bloqueios e finalizações. No dia 3 procuramos recriar o jogo de domingo, contando com alguns elementos da equipa b de forma a dificultar o nosso processo. No dia 5 focamos o trabalho sobretudo nas transições. Pressionar muito forte a saída de bola e uma chegada rápida à baliza adversária. No dia 6 aspetos mais cirúrgicos, como por exemplo, o momento imediato a ficar em situação 5x6, a jogada de canto e a jogada 30 de 6x5, como também uma situação de timeout de 6x6. De salientar, o foco, o empenho e a vontade de ganhar da equipa ao longo da semana. Comportarmose como verdadeiros atletas. É nestas semanas que nos sentimos realizados e traz todos os valores do desporto ao de cima. Os jogadores cumpriram os objetivos da semana. |       | jogo com marcador - equipa 1 x equipa 2                                                                 |       | jogo (quem marcar continua a atacar) |                                                    |  | 6x5 e 5x6 estático                                           |           |                                                                                                        | jogada timeout      |                                                    |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                         |       |                                      |                                                    |  |                                                              |           |                                                                                                        | fechar o 5x6 rápido |                                                    |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                         |       |                                      |                                                    |  |                                                              |           |                                                                                                        |                     |                                                    |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                         |       |                                      |                                                    |  |                                                              |           |                                                                                                        | inçada 30 6x5       |                                                    |

| semana 24 de janeiro-m21 |                                                                       |              |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |       |                                                                              |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                    |                                                                       | dia 2        |                                                                   | dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 | dia 4 |                                                                              |
|                          | 400m estilos                                                          |              | gym hipertrofia dia 2                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 400m estilos                                                    |       | gym hipertrofia dia 1                                                        |
|                          | 300m estilos com retropedalgem                                        |              | 400m estilos                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4x100m + 4x50m<br>+4x100m A3                                    |       | 400m estilos                                                                 |
|                          | 100m condução                                                         |              | tempo aos 100m                                                    | 1' e<br>roda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | passa para a água, saltar,<br>deslocamento para trás e<br>passa |       | tempo aos 50m                                                                |
|                          | 100m retropedalgem de costas<br>autopasse                             |              | 8x25m PG                                                          | 1' e<br>roda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | passa para a mão,<br>deslocamento e passa                       |       | 8x50m PA (1X1)                                                               |
|                          | 100m condução + proteção                                              |              | 100m retropedalgem<br>posição de central + salto<br>de interceção |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | passa de posição 2 para<br>4 com entrada com<br>oposição        |       | 8 séries de 30" de<br>passa com adversário<br>a trabalhar na linha-<br>3X2-M |
|                          | 100m retropedalgem lateral auto<br>passa                              | 5'           | 4x25m PG                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | passa de posição 4 para<br>2 com entrada com<br>oposição        |       | Carrossel 2x1 e 3x2                                                          |
|                          | 100m condução + rotação                                               | 4<br>remates | passa                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2x2 remates com bloco<br>em posições 2 e 4                      |       | 3x3 remates com bloco<br>em posições 2, 3 e 4                                |
|                          | 3x30" proteção de bola para<br>várias direções                        | 4<br>remates | remates: carrossel 1x0                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | jogo                                                            |       | jogo                                                                         |
|                          | passa de posição 2 para 4, 3<br>braçadas e finaliza                   | 4<br>remates | carrossel 6m                                                      | Análise ao micociclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |       |                                                                              |
|                          | passa de posição 4 para 2, 3<br>braçadas e finaliza                   |              | carrossel bola na mão em<br>posição até aos 6m e<br>finaliza      | Este microciclo iria ter 4 unidades de treino, devido a folga após o<br>jogo de domingo. O objetivo seria trabalhar já os pontos chave que<br>falharam no jogo, como também fazer avaliação e controlo de<br>treino. Contudo, ao longo da semana, foram aparecendo casos de<br>covid na equipa e quinta-feira atingimos os 6 casos, pelo que,<br>fomos obrigados a suspender os treinos até à semana seguinte.<br>Até ao fim de semana chegamos a atingir 8 casos de covid.<br>Devido a isso, fomos obrigados a não realizar avaliação de treino.<br>Os atletas no treino do dia 1 e 2 cumpriram as tarefas propostas. |                                                                 |       |                                                                              |
|                          | passa de posição 2 para 4 e<br>finaliza tapinha                       |              | jogo 3x3                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |       |                                                                              |
|                          | passa de posição 4 para 2 e<br>finaliza tapinha                       |              |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |       |                                                                              |
|                          | passa de posição 3 para 5,<br>entrada de 4 e finaliza (3<br>compensa) |              |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |       |                                                                              |
|                          | passa de posição 3 para 1,<br>entrada de 2 e finaliza (3<br>compensa) |              |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |       |                                                                              |
|                          | jogo                                                                  |              |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |       |                                                                              |

| semana 1 de fevereiro-m22 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                           |       |                                                    |       |                                                                                    |       |                                                                                    |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | dia 2 |                                                           | dia 3 |                                                    | dia 4 |                                                                                    | dia 5 |                                                                                    |
|                           | gym hipertrofia dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 400 estilos                                               |       | visualização do jogo                               |       | 400 estilos                                                                        |       | mobilidade e pranchas                                                              |
|                           | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 4x100m + 4x50m + 4x100m A3                                |       | 300m estilos                                       |       | 8x50m PA (1X1)                                                                     |       | 300m estilos + 8x25 PG (40")                                                       |
|                           | 3x50m + 2' descanso + 6x25m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | passa para a água, saltar, deslocamento para trás e passe |       | 4 larguras pernas de crol-mariposa                 |       | 8 séries de 30" de passe com adversário a trabalhar na linha- 3X2-M                |       | 3x2 com joker (se marca continua essa equipa para o outro lado contra outro grupo) |
|                           | 100m retropedalagem posição de central + salto de interceção                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | passa para a mão, deslocamento e passe                    |       | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento  |       | 2x2 remates com bloco nas posições 2 e 4                                           |       | 4x3 com joker (se marca continua essa equipa para o outro lado contra outro grupo) |
|                           | 2x1 nas posições 4-5 em bloco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | passa de posição 2 para 4 com entrada com oposição        |       | 4 retropedalagem, bloco e sprint                   |       | 3x3 remates com bloco nas posições 2, 3 e 4                                        |       | 6x5                                                                                |
|                           | 2x1 nas posições 1-2 em bloco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | passa de posição 4 para 2 com entrada com oposição        |       | 4 retropedalagem 1x1 5", sprint                    |       | jogo dos 10 passes no meio e ataca para um dos lados (se marcar continua a atacar) |       | 5x6 (treinar 3-3)                                                                  |
|                           | 2x1 nas posições 2-4 (bloco) + 3x0 aos 2m na transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 2x2 por setores                                           |       | passa 5'                                           |       |                                                                                    |       | jogada timeout                                                                     |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | 3x3 por setores                                           |       | remate (passa, devolve, remate (em posições 2 e 4) |       | alteração a UT por faltas                                                          |       | pro recco (6x5)                                                                    |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | jogo                                                      |       | jogo com marcador                                  |       |                                                                                    |       |                                                                                    |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo teve 5 unidades de treino. Foi uma semana de treinos bastante atípica com os jogadores que tiveram covid a voltar aos treinos um a um, incluindo o jogador nº3 que apenas ficou disponível para o jogo. Além disso, no treino nº4 houve muitas faltas, o que nos obrigou a alterar o planeamento. O objetivo principal passou por preparar o primeiro jogo do campeonato nacional, que devido a estas condicionantes poderia tornar-se complicado. Trabalhamos sobretudo durante a semana a nossa mobilidade ofensiva e no último dia, já com quase todos os atletas trabalhamos os detalhes, tais como, o 5x6 quando nos atacam em 3x3 e uma movimentação nova em 6x5. No treino nº4 houve uma situação desagradável com o jogador nº9 que foi desrespeitoso e utilizou vocabulário inapropriado com a equipa técnica. Foi expulso do treino e houve uma conversa bastante séria no dia anterior ao jogo com o jogador. |       |                                                           |       |                                                    |       |                                                                                    |       |                                                                                    |

| semana 7 de fevereiro-m23 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                           |       |                                                                                     |       |                                                           |       |                                                                          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | dia 2 |                                                           | dia 3 |                                                                                     | dia 4 |                                                           | dia 5 |                                                                          |
|                           | gym hipertrofia dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 400 estilos                                               |       | gym hipertrofia dia 2                                                               |       | 400 estilos                                               |       | hipertrofia dia 3                                                        |
|                           | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 4x (75m + 50m) A3                                         |       | 300m                                                                                |       | 4x200m (A2) + 50m (PA)- 1:1                               |       | 300m                                                                     |
|                           | 300m estilos com retropedalagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | passa para a água, saltar, deslocamento para trás e passe |       | 300m estilos                                                                        |       | passa para a água, saltar, deslocamento para trás e passe |       | 300m estilos                                                             |
|                           | 50m retropedalagem com salto na interseção                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | Remates: bola na posição 2- 1x1 em 5 a vir para 4         |       | tempo aos 100                                                                       |       | passa para a mão, deslocamento e passe                    |       | tempo aos 50m                                                            |
|                           | 100m retropedalagem a trocar no sentido do deslocamento e inverso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | bola na posição 4- 1x1 em 1 a vir para 2                  |       | 8 séries de 30" de passe com adversário a trabalhar na linha- 3X2-M                 |       | 2x2 remates com bloco em 2 e 4                            |       | passa 5'                                                                 |
|                           | passa 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | bola na posição 2- 1x1 em 4 e 5                           |       | 8 séries de 30" de remate com adversário a trabalhar na linha- 3X2-M+ transição 2x1 |       | 2x2 remates com bloco em 1 e 2                            |       | 4x 2x1(bloco) + 3x0 aos 2m                                               |
|                           | Remates: 4x direita 0m-5m, 2 saltos, nadar até ao outro poste, mudança de direção, nadar forte até aos 10m, pede a bola, 3/4 braçadas finaliza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | bola na posição 4-2x2 em 1 e 2                            |       | jogo                                                                                |       | 2x2 remates com bloco em 4 e 5                            |       | 4-6 vezes 3x2 com bloco e pivô (2-4) + transição 3x2                     |
|                           | 4x esquerda 0m-5m, 2 saltos, nadar até ao outro poste, mudança de direção, nadar forte até aos 10m, pede a bola, 3/4 braçadas finaliza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | jogo                                                      |       |                                                                                     |       | 4x4 remates com bloco                                     |       | 4-6 vezes 3x2 com bloco e pivô (2-4) + pontas em pressão + transição 5x4 |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                           |       |                                                                                     |       | jogo com joker                                            |       |                                                                          |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo contou com 5 unidades de treino. Este regresso à normalidade teve como principais objetivos objetivos diversas situações de finalização, de acordo com o nosso modelo de jogo, quer com entradas, quer com movimentações para zonas centrais do campo de primeira linha. De seguida, trabalhamos também a movimentação do perímetro com e sem bola do 6x5 e situações de transição ofensiva. Por fim, realizamos avaliação e controlo de treino. Os atletas cumpriram as tarefas propostas, não apresentando situações novas a reportar. |       |                                                           |       |                                                                                     |       |                                                           |       |                                                                          |



| semana 1 de março-m26  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                         |       |                                                           |       |                                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | dia 2 |                         | dia 3 |                                                           | dia 4 |                                                                         |
|                        | gym hipertrofia B1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | visualização do jogo    |       | 400m estilos                                              |       | gym hipertrofia B2                                                      |
|                        | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | 300m estilos            |       | 4x (200m A2 + 2x50m PA)                                   |       | 300m estilos                                                            |
|                        | 4x50m com 1' descanso + 100m retropedalagem posição horizontal defensiva lateral                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 8x25m com 30" descanso  |       | passee 3x2                                                |       | 100m + 1x50m TL-retropedalagem 50m + 1' descanso e 2x50m + 2x25m TL     |
|                        | passee 3x2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | 2x1 com dupla transição |       | remate 3x2                                                |       | passee 3x2                                                              |
|                        | 3x2 remate + bloco e transição 3x2 (quem remata, faz bloco no seguinte)                                                                                                                                                                                                                                                               |       | 3x2 com dupla transição |       | remate 3x2 com bloco                                      |       | 3x2 remate + bloco e transição 3x2 (quem remata, faz bloco no seguinte) |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 4x3 com dupla transição |       | remate 3x2 com bloco + pivô e central                     |       |                                                                         |
|                        | jogo (sistema defensivo pressão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | jogo (se der tempo)     |       | jogo (só podemos tocar no adversário quando ele tem bola) |       | jogo (uma equipa Sistema defensivo pressão, a outra M)                  |
| Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 4 unidades de treino, devido ao feriado de carnaval. O seu objetivo principal consistiu em desenvolver Me o seu trabalho em linhas no momento defensivo. Também realizamos trabalho de superioridade e inferioridade numérica em transição. Os jogadores cumpriram as tarefas, sem dificuldades novas a reportar |       |                         |       |                                                           |       |                                                                         |

| semana 7 de março-m27  |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |       |                                                                                                      |           |                                                                                                 |       |                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                    | dia 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  | dia 3 |                                                                                                      | dia 4     |                                                                                                 | dia 5 |                                                   |
|                        | gym hipertrofia B1                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 400m estilos                                                                     |       | gym hipertrofia B2                                                                                   |           | 400m estilos                                                                                    |       | gym hipertrofia B3                                |
|                        | 300m estilos                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3x (200m + 100m + 50m) A3                                                        |       | 300m estilos                                                                                         |           | 8x (100 A2+ 50m PA)                                                                             |       | 300m + 4 larguras pernas de crol-mariposa         |
|                        | 8x50mm PA (1:1)                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | passe para a mão com deslocamento                                                |       | 8x25m PG                                                                                             | 1ª e roda | passe para a água e deslocamento                                                                |       | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento |
|                        | 50mm deslocamento em posição horizontal defensiva                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | situações de finalização posição 5: 3 remates (quem passa ataca a baliza)- 4,3,2 |       | 100m retropedalagem no sentido do deslocamento + salto + retropedalagem no sentido contrário + salto | 5'        | meiinho                                                                                         |       | 4 retropedalagem, bloco e sprint                  |
|                        | 50mm deslocamento em posição horizontal defensiva com arranque                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | situações de finalização posição 1: 3 remates (quem passa ataca a baliza)- 4,3,2 |       | passe para a mão com deslocamento                                                                    |           | situações de finalização                                                                        |       | 4 retropedalagem 1x1 5", sprint                   |
| 1ª e roda              | passe para a mão com deslocamento                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3x2M Com bloco mais pivô e central                                               | 4 a 6 | 3x2 em M + pivô + central + bloco nos 2m e transição 4x3 (quem remata, faz bloco na seguinte)        |           | posição 4: 3 remates- de primeira, com deslocamento e passe de 2, com deslocamento e passe de 1 |       | passe 5'                                          |
| 4 a 6                  | 3x2 em M mais 2 blocos nos 2m e transição 4x3                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | jogo                                                                             | 4 a 6 | 3x2 em M + pivô + central + bloco nos 2m e transição 4x4                                             |           | posição 2: 3 remates- de primeira, com deslocamento e passe de 4, com deslocamento e passe de 5 |       | remate (passa, devolve, remate em 2 e 4)          |
|                        | jogo (só podemos entrar em contacto direto com o adversário quando ele tem a bola) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |       | jogo                                                                                                 |           | remates de pivô em mais 1: pivô direito: passe de 4 e de 5                                      |       | jogo com equipa sénior feminina                   |
| Análise ao microciclo: |                                                                                    | Este microciclo teve 5 unidades de treino. Os objetivos foram continuar a desenvolver o nosso sistema defensivo M, situações de finalização e a movimentação com e sem bola do 6x5. Os atletas cumpriram os objetivos sem dificuldades novas a reportar. No final do microciclo tivemos a oportunidade de jogar frente à equipa sénior feminina e experimentar o sistema defensivo M numa situação mais próxima do jogo formal. Os jogadores interpretaram bastante bem o que queríamos, apesar da experiência que a equipa feminina tem contra este tipo de defesas. Foi um momento importante de análise e de consolidação do nosso processo. |                                                                                  |       |                                                                                                      |           | pivô esquerdo: passe de 2 e de 1                                                                |       |                                                   |
|                        |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |       |                                                                                                      |           | 2x2 com bloco em 2 e 4                                                                          |       |                                                   |
|                        |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |       |                                                                                                      |           | 4x4 com bloco em 1,2,4,5                                                                        |       |                                                   |
|                        |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |       |                                                                                                      |           | jogo (3 jogadas mais 1 e transição                                                              |       |                                                   |

| semana 7 de março-m27  |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |       |                                                                                                      |           |                                                                                                 |       |                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                    | dia 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  | dia 3 |                                                                                                      | dia 4     |                                                                                                 | dia 5 |                                                   |
|                        | gym hipertrofia B1                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 400m estilos                                                                     |       | gym hipertrofia B2                                                                                   |           | 400m estilos                                                                                    |       | gym hipertrofia B3                                |
|                        | 300m estilos                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3x (200m + 100m + 50m) A3                                                        |       | 300m estilos                                                                                         |           | 8x (100 A2+ 50m PA)                                                                             |       | 300m + 4 larguras pernas de crol-mariposa         |
|                        | 8x50m PA (1:1)                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | passe para a mão com deslocamento                                                |       | 8x25m PG                                                                                             | 1ª e roda | passe para a água e deslocamento                                                                |       | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento |
|                        | 50m deslocamento em posição horizontal defensiva                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | situações de finalização posição 5: 3 remates (quem passa ataca a baliza)- 4,3,2 |       | 100m retropedalagem no sentido do deslocamento + salto + retropedalagem no sentido contrário + salto | 5'        | meiinho                                                                                         |       | 4 retropedalagem, bloco e sprint                  |
|                        | 50m deslocamento em posição horizontal defensiva com arranque                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | situações de finalização posição 1: 3 remates (quem passa ataca a baliza)- 4,3,2 |       | passe para a mão com deslocamento                                                                    |           | situações de finalização                                                                        |       | 4 retropedalagem 1x1 5", sprint                   |
| 1ª e roda              | passe para a mão com deslocamento                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3x2M Com bloco mais pivô e central                                               | 4 a 6 | 3x2 em M + pivô + central + bloco nos 2m e transição 4x3 (quem remata, faz bloco na seguinte)        |           | posição 4: 3 remates- de primeira, com deslocamento e passe de 2, com deslocamento e passe de 1 |       | passe 5'                                          |
| 4 a 6                  | 3x2 em M mais 2 blocos nos 2m e transição 4x3                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | jogo                                                                             | 4 a 6 | 3x2 em M + pivô + central + bloco nos 2m e transição 4x4                                             |           | posição 2: 3 remates- de primeira, com deslocamento e passe de 4, com deslocamento e passe de 5 |       | remate (passa, devolve, remate em 2 e 4)          |
|                        | jogo (só podemos entrar em contacto direto com o adversário quando ele tem a bola) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |       | jogo                                                                                                 |           | remates de pivô em mais 1: pivô direito: passe de 4 e de 5                                      |       | jogo com equipa sénior feminina                   |
| Análise ao microciclo: |                                                                                    | Este microciclo teve 5 unidades de treino. Os objetivos foram continuar a desenvolver o nosso sistema defensivo M, situações de finalização e a movimentação com e sem bola do 6x5. Os atletas cumpriram os objetivos sem dificuldades novas a reportar. No final do microciclo tivemos a oportunidade de jogar frente à equipa sénior feminina e experimentar o sistema defensivo M numa situação mais próxima do jogo formal. Os jogadores interpretaram bastante bem o que queríamos, apesar da experiência que a equipa feminina tem contra este tipo de defesas. Foi um momento importante de análise e de consolidação do nosso processo. |                                                                                  |       |                                                                                                      |           | pivô esquerdo: passe de 2 e de 1                                                                |       |                                                   |
|                        |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |       |                                                                                                      |           | 2x2 com bloco em 2 e 4                                                                          |       |                                                   |
|                        |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |       |                                                                                                      |           | 4x4 com bloco em 1,2,4,5                                                                        |       |                                                   |
|                        |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |       |                                                                                                      |           | jogo (3 jogadas 6x5 e transição)                                                                |       |                                                   |

| semana 14 de março-m28 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                            |       |                                                                                                                                                                                                              |                                     |                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | dia 2 |                                                            | dia 3 |                                                                                                                                                                                                              | dia 4                               | dia 5                                 |
|                        | gym hipertrofia B1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | 400m estilos                                               |       | gym hipertrofia B2                                                                                                                                                                                           |                                     | 400m estilos                          |
|                        | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | A3- 4x 100m + 75m + 50m                                    |       | 300m estilos                                                                                                                                                                                                 |                                     | 8x (50m A2 + 50m PA)                  |
|                        | 8x25m (2 saltos, crol 12,5m sprint, crol sprint até as bandeiras e até ao meio novamente e crol lento até ao fim)- 1 série= 12,5m sprint + 12,5m lento- 45"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | passee para a mão com deslocamento                         |       | 1x100m ao máximo + 50m retropedalagem posição horizontal a rodar a posição + 2x50m + 50m retropedalagem no sentido do deslocamento + salto + salto com retropedalagem no sentido contrário + 4x25m a 25"- PG |                                     | 8x25m PG                              |
| 5'                     | meiinho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3x    | remates de pivô em 6x5: pivô direito: passe de 1, 4 e de 5 | 4x    | passee 2' + Situação M com defesas nas pontas sem oposição e transição 4x6                                                                                                                                   |                                     | passee para a mão com deslocamento    |
| 3 a 4x                 | 1x0 e saída de 1x1 nos 6m com vantagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3x    | pivô esquerdo: passe de 4,5,2 e de 1                       |       | jogo (sistema defensivo Pressão e no momento do golo, M)                                                                                                                                                     |                                     | 5'                                    |
| 3 a 4x                 | 1x1 em diagonal, finalização + 2x1 (adversário espera no meio campo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | triângulos 3x2                                             |       |                                                                                                                                                                                                              | 2x2 em 2 e 4 com bloco finaliza     | 6x6- golo ou não, transição defensiva |
|                        | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | jogo com joker (finaliza com pivô, continua a atacar)      |       |                                                                                                                                                                                                              | jogo, se for golo continua a atacar | 6x6 em M + transição ofensiva         |
| Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 5 unidades de treino. Os objetivos era a consolidação do sistema defensivo M, a mobilidade do 6x6 e do 6x5 ofensivos, como também a transição defensiva. Apesar de os atletas terem tido uma atitude razoável ao longo da semana, na sessão nº2 de ginásio voltaram a comportarem-se de forma infantil e a não fazer o trabalho pedido. Pelo que o castigo, desta vez foi mais pesado. Fizeram a parte de natação delineada e depois realizaram trabalho de força e retropedalagem, sem o aparecimento de bolas no treino. No final, voltamos a reforçar que este tipo de comportamentos já não pode ser tolerável num escalão de competição e com alguns atletas a já integrarem os trabalhos da equipa sénior B, por diversas vezes. |       |                                                            |       |                                                                                                                                                                                                              |                                     |                                       |

| semana 21 de março-m29 |                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |       |                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                       | dia 2 |                                                                                                                                             | dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              | dia 4 | dia 5                                             |
|                        | gym hipertrofia B1                                                                                                                                    |       | treino à largura (18m)                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | gym hipertrofia B2                                           |       | 400m estilos                                      |
|                        | 400m estilos                                                                                                                                          |       | 16 larguras livre + 2 mariposa/bruços + 2 retropedalagem crol, 2 saltos, retropedalagem horizontal)                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 300m livres                                                  |       | 400m estilos                                      |
|                        | 50m retropedalagem + bloco, 50m retropedalagem + bloco + ataque                                                                                       |       | 5'- 1 largura (descanso primeiros 2'30"- 7", segundos 2'30" 5")                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 300m estilos                                                 |       | 4x (200m (A2) + 100 (A3) + 50m (PG))              |
|                        | 50m retropedalagem de polo horizontal com deslize + 50m retropedalagem de polo horizontal com deslize com 3 braçadas de crol no final de cada deslize |       | séries de 1 largura (elimina o último e tem de fazer flexões (vai diminuindo o número de flexões)                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | tempo aos 100 (alteração faltas- 4x50m-PG)                   |       | passee 3x2 em bloco e bola no pivô                |
|                        | 50m retropedalagem com mãos fora + passagem do joelho para a frente                                                                                   |       | 4 retropedalagem horizontal com deslize                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | passee para a mão com deslocamento                           |       | remate 3x2 em bloco e bola no pivô                |
|                        | 50m condução de bola + 50mm condução de bola com proteção + 50mm condução com deslocamento lateral em posição de passee                               |       | 4 retropedalagem horizontal com deslize + 3 braçadas de crol                                                                                | 4 a 6x                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3x2 em 1,2 e 3 e 2x1 na transição- quem remata, vai defender |       | remate 3x2 em bloco e bola no pivô (mais central) |
|                        | 50m auto passee de pulso (frente-costas) + 50mm auto passee para cima (frente-costas)                                                                 |       | 4 crol com mudança de direção                                                                                                               | 4 a 6x                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3x2 em 1,2 e 3 e 3x2 na transição- quem remata, vai atacar   |       | jogo (com exclusão depois de ataque)              |
|                        | jogo                                                                                                                                                  |       | 4 passe e deslocamento frontal (2 a 2)                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | jogo                                                         |       | jogo (períodos de 4 min sem parar)                |
|                        |                                                                                                                                                       |       | 4 passee e deslocamento lateral-direita (2 a 2)                                                                                             | Análise ao microciclo:<br><br>Este microciclo teve 5 unidades de treino. Os objetivos da semana foram as mudanças de direção e consequentes finalizações, avaliação e controlo de treino e a introdução ao novo sistema defensivo de zona 1,2 e 3 nas linhas de passee. Os atletas cumpriram as tarefas propostas, sem apresentar dificuldades novas a reportar. |                                                              |       |                                                   |
|                        |                                                                                                                                                       |       | 4 passee e deslocamento lateral-esquerda (2 a 2)                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |       |                                                   |
|                        |                                                                                                                                                       |       | finalização- central troca direção e finaliza em tapinha e depois a pivô (bola em 2 e 4)- 3x tapinha pela esquerda, 4x tapinha pela direita |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |       |                                                   |
|                        |                                                                                                                                                       |       | 5x4(bloco), 3.4 passes e remata (quem falhar, vai fazer bloco)                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |       |                                                   |
|                        |                                                                                                                                                       |       | jogo (se der tempo)                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |       |                                                   |

| semana 28 de março-m30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                   |       |                                             |       |                                                                |                                                                            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------|---------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | dia 2                      |                                   | dia 3 |                                             | dia 4 |                                                                | dia 5                                                                      |
|                        | gym hipertrofia B1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            | folga selecao + pacos de ferreira |       | gym hipertrofia B2                          |       | 400m estilos                                                   | gym hipertrofia B3                                                         |
|                        | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |                                   |       | 300m estilos                                |       | 4X100m PA (1:1)                                                | 300m estilos                                                               |
|                        | 8x25m PG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                   |       | 300m estilos                                |       | 8X50m PA (1:1)                                                 | 1x100m a 1'20 + 2x50m a 40" + 2' descanso + 1x100m a 1'20 + 2x50m a 40"-TL |
|                        | 8x 25m (2 saltos, sprint 12,5m + retropedalagem com bloco)- 45"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10' direita + 10' esquerda |                                   |       | tempo aos 25m                               |       | 2X100m PA + 4X50m                                              | passa para a mão com deslocamento                                          |
|                        | passa para a mão com deslocamento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                   |       | passa para a mão com deslocamento           |       | passa para a água com deslocamento                             | 3x2 em 1,2 e 3 + central + pivô e transição (4x3)                          |
|                        | 3x2 em 1,2 e 3 + bloco e 3x2 na transição- quem remata, faz bloco na vez seguinte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                   |       | 3x2 em 1,2 e 3 + 2 blocos e transição (4x3) |       | passa 3x2 em bloco e bola no pivô                              | jogo (Sistema defensivo pressão)- se for golo, continua a atacar           |
|                        | jogo (sistema defensivo M)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |                                   |       | jogo (sistema defensivo pressão)            |       | remate 3x2 em bloco e bola no pivô (mais central)              |                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                   |       | 4 min sem paragens                          |       | jogo- 4 períodos de 5 min (1 livre, 2 livre, 4 livre, 5 livre) |                                                                            |
| Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 4 unidades de treino, devido a que no dia 2 da semana tive que me deslocar a paços de ferreira, com a equipa sénior do clube. Os objetivos da semana foram essencialmente o desenvolvimento do sistema defensivo zona 1,2,3 nas linhas, como também a exploração ofensiva em 6x6 do pivô ou da finalização em sistema defensivo-zona mais fechado, como é o caso dos nossos adversários diretos FOCA e SSCMP. Os atletas cumpriram as tarefas propostas, sem apresentar dificuldades novas. De referir que, o atleta nº14 teve uma atitude desagradável e infantil no treino nº5 e foi mandado embora do treino mais cedo. |                            |                                   |       |                                             |       |                                                                |                                                                            |

| semana 4 de abril-m31  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                           |              |                                          |                |                                         |              |                                                             |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | dia 2 |                                                           | dia 3        |                                          | dia 4          |                                         | dia 5        |                                                             |
|                        | gym avaliação e controle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 400m estilos                                              |              | gym força máxima dia 1                   |                | 400m estilos                            |              | gym força máxima dia 2                                      |
|                        | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 3x50m +200m lento + 6x25m+ 200m lento + 200m máximo TL    |              | 300m estilos                             |                | 10x100m A3                              |              | 300m estilos                                                |
|                        | 8x50m PA (1:1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | passa para água com deslocamento                          |              | 4x50m PG (1'30")                         |                | passa para a mão com deslocamento       |              | 8x25m PG (45")                                              |
|                        | passa para a mão com deslocamento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | 2 balizas- passa para a ponta e procura 1x1 dentro dos 6m | 1' intervalo | 8x25m PG (45")                           |                | montar o campo para o jogo dos seniores | 1' intervalo | 8x 12,5m (2 saltos e sprint até meio, depois crol lento) PG |
|                        | 4x4 -defesa 1,2,3 nas linhas e transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | jogo (se a bola chegar à entrada, vou expulsar)           | 4x           | passa para a mão com deslocamento        |                |                                         |              | passa para a mão com deslocamento                           |
|                        | jogo (sistema defensivo pressão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                           | 4x           | 3x2 dupla transição (quem remata, ataca) |                |                                         |              | 4x4 defesa 1,2,3 nas linhas e transição (joker em 5)        |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                           |              | 4x3 dupla transição (quem remata ataca)  |                |                                         |              | jogo (sistema defensivo zona nas linhas de passe 1,2,3)     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                           |              |                                          | jogo com joker |                                         |              |                                                             |
| Análise ao Microciclo: | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal foi o desenvolvimento da defesa zona em linhas 1,2 e 3, juntamente com situações de superioridade e inferioridade numérica em transição. Relativamente à velocidade de nado, procuramos aumentar a intensidade em zonas anaeróbias e desenvolver a tolerância ao lactato, tendo sido o microciclo com maior intensidade deste macrociclo. Os jogadores cumpriram as tarefas, não apresentando dificuldades novas a reportar. |       |                                                           |              |                                          |                |                                         |              |                                                             |

| semana 11 de abril-m32 |                                             |           |                                                          |         |                                             |           |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|------------------------|---------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                             | dia 2 A   |                                                          | dia 2 B |                                             | dia 3 A   |                                                          | dia 3 B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | dia 4                                                                                                                                                     |
|                        | 300m estilos                                |           | 300m estilos                                             |         | 300m estilos                                |           | 300m estilos                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 300m estilos                                                                                                                                              |
|                        | treino à largura (16m)                      |           | treino à largura (16m)                                   |         | treino à largura (16m)                      |           | treino à largura (16m)                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | treino à largura (16m)                                                                                                                                    |
|                        | 4 pernas de crol/mariposa                   |           | 4x 10 flexões e duas larguras (descanso 1:1)             |         | 4 pernas de crol/mariposa                   |           | 4x 10 flexões e duas larguras (descanso 1:1)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 larguras pernas de crol/mariposa                                                                                                                        |
|                        | 4 pernas de crol/bloco/bruços               |           | 4x 10 agachamentos e duas larguras (descanso 1:1)        |         | 4 pernas de crol/bloco/bruços               |           | 4x 10 agachamentos e duas larguras (descanso 1:1)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento                                                                                                         |
|                        | 4 bruços/ crol sprint/ bruços               |           | 4x 20 mountain climbers e duas larguras (descanso 1:1)   |         | 4 bruços/ crol sprint/ bruços               |           | 4x 20 mountain climbers e duas larguras (descanso 1:1)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 retropedalação, bloco e sprint                                                                                                                          |
|                        | 4 crol /costas com MI bruços/ crol sprint   |           | 4x 10 burpees e duas larguras (descanso 1:1)             |         | 4 crol /costas com MI bruços/ crol sprint   |           | 4x 10 burpees e duas larguras (descanso 1:1)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 retropedalação 1x1 5", sprint                                                                                                                           |
| 1'                     | passa para a mão com deslocamento para trás |           | 4 deslize lateral                                        |         | passa para a mão com deslocamento para trás |           | 4 deslize lateral                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | passa para a mão com deslocamento frontal                                                                                                                 |
|                        |                                             |           | 4 deslize frontal                                        |         |                                             |           | 4 deslize frontal                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | situação de remate: 2,3 e 4 - ao apito 3 defende portador da bola e quem tem a bola tem de passar ao colega para finalizar (bloco)                        |
|                        | remates em M 3x2                            |           |                                                          |         | remates em M 3x2                            |           |                                                          | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 e troca                                                                                                                                                 |
|                        | jogo                                        |           | 4 bloco + ataque                                         |         | jogo (se for golo, continua a atacar)       |           | 4 bloco + ataque                                         | jogo 6x5 pós transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | situação de remate: 2,3 e 4 (2 defesas nas linhas)- ao apito defende portador da bola e quem tem a bola tem de passar ao colega para finalizar (2 blocos) |
|                        |                                             | 1'        | passa para a água com deslocamento frontal               |         |                                             | 1'        | passa para a água com deslocamento frontal               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | jogo (sistema defensivo zona M)                                                                                                                           |
|                        |                                             | 1'        | passa para a água com deslocamento lateral               |         |                                             | 1'        | passa para a água com deslocamento lateral               | <p>Análise ao microciclo:</p> <p>Este microciclo teve 5 unidades de treino e tivemos a possibilidade de treinar com a equipa catalã Club Natación Sant-Andreu sub-16. Todas as unidades de treino foram realizadas em conjunto, tendo sido o foco principal, o jogo formal, mas também tivemos a possibilidade de trabalhar situações técnicas de deslizes e mudanças de direção e técnicas de passe e de finalização. Foi uma semana de treinos extremamente positiva, devido à possibilidade de competir com um clube histórico do panorama do polo aquático espanhol. A equipa adversária utilizou, por vezes, o sistema defensivo Zona M, que tivemos algumas dificuldades em interpretar a defesa. No final da semana, já evoluímos e conseguimos encontrar bastantes situações de finalização. O destaque negativo, vai para o facto do jogador nº8 ter desmaiado em treino. Foi uma situação terrível para todos, mas felizmente após todos os exames médicos complementares, não surgiu nenhuma situação, tendo sido a causa possível, um pico de açúcar antes do treino.</p> |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             | 1'        | passa para a água com deslocamento para trás             |         |                                             | 1'        | passa para a água com deslocamento para trás             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             | 1'        | passa para a mão com deslocamento frontal                |         |                                             | 1'        | passa para a mão com deslocamento frontal                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             | 1'        | passa para a mão com deslocamento lateral                |         |                                             | 1'        | passa para a mão com deslocamento lateral                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             | 1'        | passa para a mão com deslocamento para trás              |         |                                             | 1'        | passa para a mão com deslocamento para trás              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             |           | situações de finalização posição 3- com passe de 1,2,4,5 |         |                                             |           | situações de finalização posição 3- com passe de 1,2,4,5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             |           | posição 2- com passe de 1,3,4,5                          |         |                                             |           | posição 2- com passe de 1,3,4,5                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             |           | posição 1- com passe de 2,3,4,5                          |         |                                             |           | posição 1- com passe de 2,3,4,5                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             |           | posição 4- com passe de 2,3,1,5                          |         |                                             |           | posição 4- com passe de 2,3,1,5                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             |           | posição 5- com passe de 2,3,1,4                          |         |                                             |           | posição 5- com passe de 2,3,1,4                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             | 3 remates |                                                          |         |                                             | 3 remates |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
|                        |                                             |           | jogo                                                     |         |                                             |           | 6x5 estático                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |

| semana 18 de abril-m33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                                                                           |                        |                                                   |                        |                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | dia 2 |                                                                                                                                                           | dia 3                  |                                                   | dia 4                  | dia 5                                             |
|                        | gym força máxima dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | 400m estilos                                                                                                                                              |                        | 300m estilos                                      |                        | 300m estilos                                      |
|                        | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 10x100m A3                                                                                                                                                |                        | treino à largura (16m)                            |                        | treino à largura (16m)                            |
|                        | 2x100m (1:1) + 4x50m (1:1) PA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | passee para a mão com deslocamento                                                                                                                        |                        | 4 larguras pernas de crol-mariposa                |                        | 4 larguras pernas de crol-mariposa                |
| 5'                     | meinho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | situação de remate: 2,3 e 4 (2 defesas nas linhas)- ao apito defende portador da bola e quem tem a bola tem de passar ao colega para finalizar (2 blocos) |                        | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento |                        | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento |
|                        | 4x3 com dupla transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | triângulos (3x2 em posições 6x5)                                                                                                                          |                        | 4 retropedalagem, bloco e sprint                  |                        | 4 retropedalagem, bloco e sprint                  |
|                        | 5x4 com dupla transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | jogadas 6x5- 6x0-fazer jogada para todas as posições de jogo:                                                                                             |                        | 4 retropedalagem 1x1 5", sprint                   |                        | 4 retropedalagem 1x1 5", sprint                   |
|                        | jogo com joker 6x5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | 30, pro recco, boavista                                                                                                                                   |                        | passee 5'                                         |                        | passee 5'                                         |
|                        | jogo normal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | jogo 6x5                                                                                                                                                  |                        | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)         |                        | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)         |
| Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 5 unidades de treino e contou com a equipa valenciana Morvedre de sub-18. Além das situações de jogo formal frente à equipa espanhola, procuramos trabalhar a mobilidade e situações de definição do 6x5. Relativamente ao 6x5, a equipa foi percebendo e agindo melhor de acordo com cada situação. Os jogos frente a esta equipa foram bastante complicados, visto que era uma equipa mais velha e extremamente pesada. Além disso, realizava um sistema defensivo pressão com muito choque e contacto corpo a corpo, pelo que tivemos dificuldade em manter o discernimento. Contudo, por vezes, conseguimos ter excelentes momentos quando conseguimos circular a bola e criar situações de finalização. De salientar, que houve um momento particular com o jogador nº2. Durante uma unidade de treino, pareceu-me que o jogador usou contra mim um gesto ofensivo e foi expulso do treino e iria ficar de castigo no jogo seguinte. Contudo, os jogadores mais velhos vieram falar comigo, acreditando que o jogador não tinha feito isso, pelo que acreditei na palavra do jogador. Fiquei muito contente por esta atitude, enquanto grupo de defenderem um colega. |       |                                                                                                                                                           | jogo (equipa valencia) | jogo (equipa valencia)                            | jogo (equipa valencia) |                                                   |

| semana 26 de abril-m34 |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |           |                                                           |       |                                                                |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                               | dia 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           | dia 3     |                                                           | dia 4 |                                                                |
|                        | 400m estilos                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | gym força máxima dia 3                    |           | 400m estilos                                              |       | mobilidade + elásticos                                         |
|                        | 4x mariposa- 1:1                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 300m estilos                              |           | 4x100m A3                                                 |       | 300m estilos                                                   |
|                        | 4x pernas de crol 1:1                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4x50m PG + descanso 1 '                   |           | 2x100m PA 1:1                                             |       | 8x25m- PG 45"+ 1' descanso                                     |
|                        | 4x 2 crol a sair da agua (1:1)-1' descanso                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8x25m- PG                                 |           | 4x50m PA 1:1                                              |       | 4x (2 saltos e 12,5m sprint)- velocidade-30" descanso          |
|                        | crol- sprint 1 largura (elimina o ultimo a chegar)                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | passe 5'                                  | 1' e roda | passe para a mão com deslocamento frontal e lateral       |       | passe para a mão com deslocamento frontal e lateral            |
|                        | 4 larguras retropedalagem no sentido do deslocamento + bloco + ataque                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4) |           | 2x1 em 4 e 5 a partir dos 10m                             |       | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)                      |
|                        | grupos de 2 6x-30"/30"- um na parede e passa para bloco e outro a simular com bola na sua direção             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jogo (sistema defensivo pressão)          |           | 2x1 em1 e 2 a partir dos 10m                              |       | 4x M a partir do meio campo + transição se falhar + ataque     |
|                        | grupos de 4 6x-30"/30"- dois na parede e passa para bloco quando o adversário direto tem bola- 2 a 2 a passar |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | adversário- 1p- zona 1 e 2                |           | 5x6 ( defesa ativa- linha da frente e esquerda mais saída |       | 4x Barejo a partir do meio campo + transição se falhar + atque |
|                        | 6x5 (6x0)- 5 reps para cada jogada para várias opções                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2p- zona de 1                             |           | situação 3x3 do 5x6 contra o FOCA                         |       | 6x6 ataque, se falhar, transição defensiva a pressionar logo   |
|                        | 30                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3p- zona de 4 e 5                         |           | jogo 6x6 (se for golo, mais um até falhar)                |       |                                                                |
|                        | pro recco                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4p- zona de 5                             |           |                                                           |       |                                                                |
|                        | boavista                                                                                                      | Análise ao microciclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |           |                                                           |       |                                                                |
|                        | bola em 1 e entrada de de 2 e 3 para o poste da esquerda                                                      | Este microciclo teve 4 unidades de treino, devido à existência do feriado de 25m de abril e jogo da equipa de sub-18. O objetivo do microciclo foi, principalmente a preparação para o jogo frente ao FOCA, referente ao campeonato nacional. A preparação centrou-se sobretudo em séries de nado de pouco volume, com intensidade, a mobilidade ofensiva, de acordo com o sistema defensivo do FOCA, o trabalho de 6x5 (movimentação com e sem bola e definição) e também, o aspeto ofensivo e defensivo das transições. A equipa correspondeu aos objetivos, tendo cumprido as tarefas propostas. |                                           |           |                                                           |       |                                                                |
|                        | igual com finalização da esquerda                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |           |                                                           |       |                                                                |
|                        | jogo 6x5                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |           |                                                           |       |                                                                |

| semana 2 de maio-m35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |       |                                                                               |       |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|
| dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       | dia 2 |                                                                               | dia 3 |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | gym força máxima dia 2                                |       | 400m estilos                                                                  |       | gym força máxima dia 1                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 400m estilos                                          |       | 300m livres (25m a respirar de 3 em 3, 25m de 5 em 5) a sair da água e voltar |       | 400m estilos                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 400m livres (25m a respirar de 3 em 3, 25m de 5 em 5) |       | 300m livres (25m a em apneia e 25m crol de 3 em 3) a sair da água e voltar    |       | 8x25 a 30"                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | passe 5'                                              |       | 50m condução com proteção                                                     |       | yo yo                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)             |       | 50m com rotação a direita e finalização a pivô                                |       | passe 5'                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | jogo                                                  |       | 50m com rotação à esquerda e finalização a pivô                               |       | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |       | 50m condução com 3 simulações                                                 |       | jogo                                      |
| Análise ao microciclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |       | 50m auto passe costas-frente (pulso lateral)                                  |       |                                           |
| Este microciclo teve 3 unidades de treino. Apenas se realizaram 3 sessões de treino, pois após o último jogo do macrociclo 2, concedi à equipa folga de 2 dias e o objetivo desta semana foi realizar um período transitório até ao macrociclo nº3, que inicia na semana seguinte. Os objetivos principais foram finalização e situação de jogo com maior liberdade que o habitual. A equipa cumpriu as tarefas propostas, não tendo apresentado dificuldades novas a reportar. |                                                       |       | 50m auto passe costas-frente (pulso cima)                                     |       |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |       | 2 a 2: 50m passe frontal (recepção orientada)                                 |       |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |       | 2 a 2: 50m passe frontal (recepção orientada + deslize frontal)               |       |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |       | finalização: meia lua (todos com bola menos finalizador e 6 remates)          |       |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |       | jogo                                                                          |       |                                           |

| semana 9 de maio-m36 |                                                                              |       |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       |                                                                                   |       |                                                              |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------|
| dia 1                |                                                                              | dia 2 |                                                                                 | dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                  | dia 4 |                                                                                   | dia 5 |                                                              |
|                      | gym<br>força<br>máxima<br>dia 1                                              |       | 400m estilos                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | gym força<br>maxima dia 2                                                                        |       | 300m estilos                                                                      |       | gym força<br>maxima dia 3                                    |
|                      | 400m<br>estilos                                                              |       | 5' crol 3 em 3, de 5<br>em 5 à largura<br>(sair e voltar à<br>agua)-1' descanso |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 300m estilos                                                                                     |       | A2-<br>3x200m,100,<br>50                                                          |       | 300m estilos                                                 |
|                      | 8x25m<br>PA                                                                  |       | 5' crol-bruços (sair<br>e fazer 10 flexoes)-<br>1' descanso                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8x12,5m (com 2<br>saltos) + 12,5m<br>retropedalage<br>m horizontal<br>(45")                      |       | 50m auto<br>passe costas-<br>frente<br>(pulso<br>lateral)                         |       | teste 100m                                                   |
|                      | yo yo                                                                        |       | 5' crol-bruços (sair<br>e fazer 10<br>agachamentos)-1'<br>descanso              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | passe para a<br>água com<br>deslocamento<br>frontal 5'                                           |       | 50m com<br>rotação a<br>direita e<br>finalizacao a<br>pivo                        |       | passe com<br>deslocament<br>o frontal 5'                     |
|                      | passe<br>com<br>deslocam<br>ento<br>frontal 5'                               |       | 100m<br>retropedalagem<br>horizontal                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | carrossel 1x0<br>6m-3x para<br>cada lado + 8m-<br>deslocamento<br>para o meio da<br>baliza com a |       | 50m com<br>rotação a<br>esquerda e<br>finalizacao a<br>pivo                       |       | meiinho                                                      |
|                      | carrossel<br>1x0 2m-<br>3x para<br>cada lado<br>+ 6m-3x<br>para cada<br>lado |       | 100m<br>retropedalagem<br>horizontal a rodar<br>e mantendo a<br>posição         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | jogo                                                                                             |       | 2 a 2: 50m<br>passe<br>frontal<br>(rececao<br>orientada)                          |       | transição 1x0<br>aos 2m +<br>saída de<br>colega dos<br>6m-4x |
|                      | jogo                                                                         |       | 3x30'' balanças,<br>mantendo posição<br>horizontal                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       | 2 a 2: 50m<br>passe<br>frontal<br>(recepção<br>orientada +<br>deslize<br>frontal) |       | transição 1x0<br>aos 6m +<br>saída de<br>colega dos<br>6m-4x |
|                      |                                                                              |       | circuito<br>retropedalgem<br>(30"/30")-1'<br>descanso- 3 voltas                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       | jogo                                                                              |       | jogo                                                         |
|                      |                                                                              |       | retropedalagem<br>com bola                                                      | Análise ao microciclo:<br><br>Este microciclo teve 5 unidades de treino e marcou o início do macrociclo 3 da época, com vista à preparação da fase final do campeonato regional e nacional. Os objetivos da semana foram: um aumento de volume de zonas aeróbias de nado, como o A2, e fundamentos técnicos simples como posição horizontal e finalização 1x0. Os atletas cumpriram as tarefas, tendo sido o fator negativo algumas ausências nas várias sessões de treino. O facto de não existir competição em 2 meses e os atletas estarem em períodos de teste, não contribui para a situação, mas infelizmente, a falta de cultura desportiva em muitos dos envolvidos é o fator mais decisivo. |                                                                                                  |       |                                                                                   |       |                                                              |
|                      |                                                                              | 1     | medicinal                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       |                                                                                   |       |                                                              |
|                      |                                                                              | 2     | saltos                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       |                                                                                   |       |                                                              |
|                      |                                                                              | 3     | bruços com bola<br>medicinal                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       |                                                                                   |       |                                                              |
|                      |                                                                              | 4     | bloco (trocar a<br>cada 5")                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       |                                                                                   |       |                                                              |
|                      |                                                                              | 5     | retropedalagem<br>com bola<br>medicinal em<br>deslocamento                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       |                                                                                   |       |                                                              |
|                      |                                                                              | 6     | passe com bola<br>medicinal                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       |                                                                                   |       |                                                              |
|                      |                                                                              | 7     | passe com bola<br>medicinal                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       |                                                                                   |       |                                                              |
|                      |                                                                              | 8     | retropedalagem<br>horizontal contra a<br>parede                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |       |                                                                                   |       |                                                              |

| semana 16 de maio-m37 |                                                                                       |       |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |       |                                                         |       |                                                            |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|
| dia 1                 |                                                                                       | dia 2 |                                                                                            | dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                     | dia 4 |                                                         | dia 5 |                                                            |
|                       | gym<br>força<br>máxima<br>dia 1                                                       |       | 400m estilos                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | gym força<br>maxima dia 2                           |       | 300m estilos                                            |       | gym força<br>maxima dia 3                                  |
|                       | 300m<br>estilos                                                                       |       | 6' crol 3 em 3, de<br>5 em 5 à largura<br>(sair e voltar à<br>agua)-1' descanso            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 300m estilos                                        |       | 3x (200m +<br>100m+100m)<br>A2                          |       | 300m livres                                                |
|                       | 8x 5m<br>bloco +<br>10 m<br>sprint +<br>10m<br>retroped<br>alagem<br>horizontal       |       | 6' apneia-crol<br>(sair e fazer 10<br>flexoes)-1'<br>descanso                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 100m + 1'<br>descanso +<br>2x50m- PG                |       | 50m auto<br>passe costas-<br>frente (pulso<br>lateral)  |       | 300m livres                                                |
|                       | passe<br>com<br>deslocam<br>ento<br>frontal 5'                                        |       | 6' crol-bruços<br>(sair e fazer 10<br>agachamentos)-1'<br>descanso                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | passe com<br>deslocamento<br>frontal 5'             |       | 50m auto<br>passe costas-<br>frente (pulso<br>frontal)  |       | tempo aos 50m                                              |
|                       | meiinho                                                                               |       | 100m<br>retropedalagem<br>horizontal                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1x0 com defesa<br>nas costas (4x<br>para cada lado) |       | passe com<br>deslocamento<br>frontal 5'                 |       | passe com<br>deslocamento<br>frontal 5'                    |
|                       | transição<br>1x0 aos<br>2m +<br>saída de<br>colega<br>dos 6m-<br>4x (lado<br>direito) |       | 100m<br>retropedalagem<br>horizontal a rodar<br>e mantendo a<br>posição                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1x0 com bloco<br>nos 6m (4x para<br>cada lado)      |       | meiinho                                                 | 4x    | 1x1 a vir de lado<br>a partir do meio<br>campo com<br>bola |
|                       | transição<br>1x0 aos<br>6m +<br>saída de<br>colega<br>dos 6m-<br>4x (lado<br>direito) |       | 3x30'' balanças,<br>mantendo<br>posição<br>horizontal (em<br>crol a mudança<br>de direção) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | jogo                                                |       | 1x1 com bloco<br>em posições<br>2,3,4 (passe<br>direto) | 4x    | 1x1 a vir de<br>frente a partir<br>dos 2m e meio<br>campo  |
|                       | jogo                                                                                  |       | circuito<br>retropedalagem<br>em movimento                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |       | jogo                                                    |       | jogo                                                       |
|                       |                                                                                       | 1     | 6 saltos                                                                                   | Análise ao microciclo:<br><br>Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal deste microciclo foi aumento de volume de zonas aeróbias de nado, como o A2 (aumento de volume em relação ao microciclo anterior), e fundamentos técnicos simples como posição horizontal e finalização 1x1. Os atletas cumpriram as tarefas, tendo sido o fator negativo algumas ausências nas várias sessões de treino. De acordo com os atletas, deveu-se a estarem num período escolar com muitos testes. Contudo, a atitude no treino foi razoável e não apresentaram dificuldades novas a reportar. |                                                     |       |                                                         |       |                                                            |
|                       |                                                                                       |       | 10"<br>retropedalagem                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |       |                                                         |       |                                                            |
|                       |                                                                                       | 2     | bola medicinal                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |       |                                                         |       |                                                            |
|                       |                                                                                       |       | 5m em<br>deslocamento<br>com bola med de                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |       |                                                         |       |                                                            |
|                       |                                                                                       | 3     | 800g                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |       |                                                         |       |                                                            |
|                       |                                                                                       |       | remate de<br>primeira na<br>posição de                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |       |                                                         |       |                                                            |
|                       |                                                                                       | 4     | central aos 6m                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |       |                                                         |       |                                                            |

| semana 23 de maio-m38  |                                                                                                    |       |                                                                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                            |       |                                                                  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                    | dia 2 |                                                                        | dia 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | dia 4 |                                                                            | dia 5 |                                                                  |
|                        | gym força máxima dia 1                                                                             |       | 400m estilos                                                           |                        | gym força máxima dia 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | 300m estilos                                                               |       | gym força máxima dia 3                                           |
|                        | 300m estilos                                                                                       |       | 6' crol 3 em 3, de 5 em 5 à largura (sair e voltar à água)-1' descanso |                        | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | 4x (200m+100m+50m)-A2                                                      |       | 300m livres                                                      |
|                        | 8x 25m (retropedagem no sentido do deslocamento 5m + 5m bloco + ataque+ 10m sprint + retropedagem) |       | 6' mariposa-crol (sair e fazer 10 agachamentos)-1' descanso            |                        | 8x 25m (saltos 5m + 10m retropedagem horizontal + 10m sprint + retropedagem horizontal)-30' descanso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 50m auto passe costas-frente (pulso frontal)                               |       | 300m estilos                                                     |
|                        | passe 5'                                                                                           |       | 6' apneia-bruços (sair e fazer 10 flexões)-1' descanso                 |                        | passe 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | passe com deslocamento para trás 5'                                        |       | teste 25m                                                        |
| 4 remates cada jogador | 1x1 a vir de lado a partir do meio campo com bola                                                  |       | yo-yo a eliminar a cada largura                                        | 4 remates cada jogador | 2x1 a partir do meio campo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | meiinho                                                                    |       | passe 5'                                                         |
| 4 remates cada jogador | 2x1 a partir do meio campo                                                                         |       | passe 5'                                                               | 3x                     | 2x1 a partir do meio campo com dupla transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5x    | 1x1 com bloco em posições 2,3,4 (passe de 1)- deve procurar mexer sem bola |       | 2x1 a partir do meio campo com dupla transição                   |
|                        | jogo                                                                                               |       | circuito retropedagem (40-20)-1' descanso- 3 voltas                    |                        | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5x    | 1x1 com bloco em posições 2,3,4 (passe de 5) deve procurar mexer sem bola  |       | 2x1 a partir do meio campo (jogador extra defensor 5m de atraso) |
|                        |                                                                                                    |       | retropedagem 1 com bola medicinal                                      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | jogo                                                                       |       | jogo                                                             |
|                        |                                                                                                    |       | 2 saltos                                                               |                        | análise ao microciclo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                            |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                    |       | rotações com bola medicinal                                            |                        | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal deste microciclo foi aumento de volume de zonas aeróbias de nado, como o A2 (aumento de volume em relação ao microciclo anterior), e fundamentos técnicos simples como posição horizontal e finalização 2x1. Além disso, houve um trabalho para aumentar a capacidade condicional da retropedagem. De referir que, em todos os momentos que realizamos jogo formal foi com a equipa sub-14 do clube, para ajudar na preparação da fase final regional dos sub-14. A atitude no treino foi razoável e não apresentaram dificuldades novas a reportar. |       |                                                                            |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                    |       | bloco e voltar a parede em crol                                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                            |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                    |       | retropedagem com bola medicinal em deslocamento                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                            |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                    |       | passe com bola medicinal                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                            |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                    |       | passe com bola medicinal                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                            |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                    |       | retropedagem horizontal contra a parede                                |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                            |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                    |       | 9 passes ao colega                                                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                            |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                    |       | remates de poste a poste                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                            |       |                                                                  |

| semana 30 de maio-m39      |                                                                  |       |                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                           |         |                                                        |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|
| dia 1                      |                                                                  | dia 2 |                                                  | dia 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | dia 4 |                                                                           | dia 5   |                                                        |
|                            | testes GYM                                                       |       | 400m estilos                                     |                        | gym potência dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 400m estilos                                                              |         | gym potência dia 2                                     |
|                            | 300m livres + 300m estilos                                       |       | 10x100m A3                                       |                        | 300m estilos + 3x50 a 1'30 + 100m retropedalagem horizontal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 4x (200m+100m+100m)-A2                                                    |         | 300m estilos                                           |
|                            | 100m máximo + 2' descanso +50m máximo                            |       | 100m retropedalagem horizontal                   |                        | 6x25m (2 saltos e sprint)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | passee com deslocamento lateral 3'+ passee com deslize lateral 3'         |         | 8x25m- PG                                              |
|                            | passee 5'                                                        |       | 3x30" mudanças posição horizontal + deslocamento |                        | passee 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 1x1 com bloco em posições 2,3,4 (passee de 5)deve procurar mexer sem bola |         | 8x25m (retropedalagem horizontal 12,5m + sprint 12,5m) |
|                            | 2x1 com dupla transição                                          |       | circuito retropedalagem em movimento 1x1         |                        | 2x1 a partir do meio campo e +1 a sair dos 6m na segunda transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | jogo com joker                                                            | 5 jogos | jogos reduzidos 2x2- 4'                                |
|                            | 2x1 a partir do meio campo (jogador extra defensor 5m de atraso) | 1     | 6 saltos                                         |                        | 2x2 com encontro frontal a partir do meio campo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                           |         | jogo (sistema defensivo M)                             |
| jogo (sistema defensivo M) |                                                                  | 2     | 10" retropedalagem com bola medicinal            |                        | jogo (sistema defensivo zona 1,2,3, nas linhas de passee)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                                                           |         |                                                        |
|                            |                                                                  | 3     | 5m em deslocamento com bola medicinal de 800g    |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                           |         |                                                        |
|                            |                                                                  | 4     | remate de primeira na posição de central aos 6m  | Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 5 unidades de treino. Os objetivos principais da semana de trabalho foram aumentar a carga aeróbia com séries típicas de nado, reforçar a capacidade de resistência na retropedalagem e por fim, as situações de 2x1 em diversas variantes. Os atletas tiveram uma atitude exemplar ao longo da semana, cumprindo as tarefas propostas. De referir que, foi no dia 3 deste microciclo que tivemos a notícia da alteração das datas da fase regional e como tal, houve algumas alterações que irão estar descritas no ponto D do planeamento- "surpresa no planeamento". |       |                                                                           |         |                                                        |
|                            |                                                                  |       | 2x1 só do lado esquerdo                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                           |         |                                                        |
|                            |                                                                  |       | 2x1 só do lado direito                           |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                           |         |                                                        |
|                            |                                                                  |       | jogo                                             |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                           |         |                                                        |

| semana 27 de junho-m44 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       |                                                                                  |       |                                                                                        |       |                      |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | dia 2 |                                                                                      | dia 3 |                                                                                  | dia 4 |                                                                                        | dia 5 |                      |
| tarde                  | gym potência dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | tarde | 300 m estilos                                                                        | manhã | 300 m estilos                                                                    | manhã | 300 m estilos                                                                          | tarde | gym potência dia 3   |
|                        | 300 m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | trabalho à largura-16m                                                               |       | 5 x (50 m + 100 m + 50 m) PA- 1' descanso                                        |       | 4 x (2 x 100 m + 2x50 m + 2 x 25 m) - 1' descanso- PA                                  |       | aquecimento jogo     |
|                        | 300 m estilos com retro pedalagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3x    | deslizes laterais                                                                    |       | 8 x 25 m a 30' PA                                                                |       | passse 10' (normal 2', deslocamento frontal 2', para trás 2', esquerda 2', direita 2') |       |                      |
|                        | 4 x 25 m (deslize + salto + 3 braçadas de crol polo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3x    | deslizes laterais com salto                                                          | 5'    | passse + 3 braçadas de crol após o passse                                        |       | bloqueios 2x2 em:                                                                      |       |                      |
|                        | 4 x 25 m (salto + deslize + 3 braçadas de crol polo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3x    | deslizes laterais com bloco + salto                                                  | 5'    | passse + 3 braçadas de costas após o passse                                      |       |                                                                                        | 5     |                      |
|                        | 4 x 25 m (deslize + salto + bloco 5" + 3 braçadas de crol polo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3x    | deslizes laterais com salto + bloco                                                  | 5'    | bloqueios 2x1 em:                                                                |       |                                                                                        | 4     |                      |
|                        | 4 x 25 m (salto + deslize + bloco 5" + 3 braçadas de crol polo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | sprints 1 largura (5')- 10" descanso primeiros 2'30" e 5" descanso nos últimos 2'30" |       |                                                                                  |       |                                                                                        | 2     |                      |
|                        | passse 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10'   | passse com deslize sem bola (após o passse deslizes- frontal e lateral)              | 10'   |                                                                                  |       |                                                                                        | 1     | jogo treino- paredes |
|                        | 5x4 com dupla transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | finalização 2x2 de 6x5 em:                                                           | 10'   |                                                                                  | 2     | penalties                                                                              |       |                      |
|                        | 5x5 mais transição (4+1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10'   | 2 e 4                                                                                | 10'   |                                                                                  | 1     | tarde 300 m estilos                                                                    |       |                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10'   | 1 e 2                                                                                | 10'   | penalties                                                                        |       | 4 x 200 m A3 + 1' descanso                                                             |       |                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10'   | 4 e 5                                                                                | tarde | gym potência dia 2                                                               |       | 5 x 100 m A3                                                                           |       |                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 300 m estilos                                                                    |       | passse 2x2 + pivô                                                                      |       |                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 3x 50 m PG + 1' descanso                                                         |       | remate 2x2 + pivô em 2 e 4                                                             |       |                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 6x 25 m PG + 1' descanso                                                         |       | remate 2x2 + pivô em 1 e 2                                                             |       |                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 100 m máximo PG                                                                  |       | remate 2x2 + pivô em 4 e 5                                                             |       |                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | Passse 5'                                                                        |       |                                                                                        |       |                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 4x3 em posições do sistema defensivo B ( quem remata fica para o grupo seguinte) |       | jogo                                                                                   |       |                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | jogo (sistema defensivo B)                                                       |       |                                                                                        |       |                      |
| Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 7 sessões de treino, em que nos dias 3 e 4, realizamos sessão bi-diária. Os jogadores têm correspondido com uma maior dedicação, a esta fase de maior carga. Do ponto de vista técnico, o trabalho centrou-se nas trocas de estilo de nado, como movimentos de deslize, com e sem bola. No domínio físico, o foco foi o desenvolvimento da potência aeróbia. Já a vertente tática, com o aproximar da competição ganha cada vez maior preponderância na preparação, muito focada neste microciclo no sistema defensivo pressão e o trabalho setorial do sistema defensivo B. Além disso, trabalhamos ofensivamente naquilo que será o sistema defensivo alternativo do adversário Paredes, que nos causou bastantes dificuldades no jogo anterior. |       |                                                                                      |       |                                                                                  |       |                                                                                        |       |                      |

| semana 11 de julho-m45 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                                                                                                |       |                                                                                       |       |                                                                                                                                                         |       |                                                                            |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | dia 2 |                                                                                                                                                                                | dia 3 |                                                                                       | dia 4 |                                                                                                                                                         | dia 5 |                                                                            |
| manhã                  | 300 m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | tarde | 300 m estilos                                                                                                                                                                  | manhã | 300 m estilos                                                                         | manhã | 300 m estilos                                                                                                                                           | tarde | HIIT                                                                       |
|                        | 8 x 50 m (PA-1:1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | trabalho à largura- 16m                                                                                                                                                        |       | 4 x (100 m + 50 m + 2 x 25 m) - 1' descanso- PA                                       | 5'    | passé + 3 braçadas de crol após o passé                                                                                                                 |       | 300 m estilos                                                              |
|                        | 4 x 100 m (PA intensivo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2x    | Retropedagem no sentido do deslocamento                                                                                                                                        |       | passé 10' (normal 2', deslocamento frontal 2', para trás 2', esquerda 2', direita 2') | 5'    | passé + 3 braçadas de costas após o passé                                                                                                               |       | 2 x 10 x (25 m)- PA- 1' descanso                                           |
|                        | passé com deslize sem bola (após o passé deslizes- frontal e lateral)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3x    | retropedagem no sentido do deslocamento + bloco                                                                                                                                |       | triângulos                                                                            |       | finalização no perímetro: (bola na água- de 1 para 5 e de 5 para 1)                                                                                     |       | passé 5'                                                                   |
|                        | bloqueios 2x2:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3x    | retropedagem no sentido do deslocamento + bloco + ataque                                                                                                                       | 10'   | direita                                                                               |       | finalização no perímetro: (bola na mão- de 1 para 5 e de 5 para 1)                                                                                      |       | posições de arco em 6 x 5- 8 x 30"                                         |
|                        | posição 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3x    | retropedagem no sentido do deslocamento + bloco + ataque + sprint no sentido oposto                                                                                            | 10'   | esquerda                                                                              |       | finalização no perímetro: (bola na mão, com bloco- de 1 para 5 e de 5 para 1)                                                                           |       | passé rápido e alto                                                        |
|                        | posição 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6x    | 30" 1x1: avanço com bola a atacar a baliza contra bloco em deslocamento (após salto- regressa rápido (5 m)                                                                     |       | penalties                                                                             |       | penalties                                                                                                                                               |       | jogo (sistema defensivo pressão)- se for golo repete e joga 6x5 até falhar |
| tarde                  | HIIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | passé 5'                                                                                                                                                                       | tarde | HIIT                                                                                  | tarde | 300 m estilos                                                                                                                                           |       | jogo (quem perder, 40 burpees)                                             |
|                        | 300 m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10'   | 3X3 mais pivô                                                                                                                                                                  |       | 300 m estilos                                                                         |       | 2 x 100 m + 2' descanso + 3 x 50 m + 2' descanso + 3 x 50 m + 2' descanso + 200 m máximo- TL                                                            |       |                                                                            |
|                        | passé 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10'   | entrada central em zona                                                                                                                                                        |       | 4 x 25 m (deslize + salto + 10 braçadas de crol polo)                                 |       | passé 5'                                                                                                                                                |       |                                                                            |
|                        | jogo com as sub-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10'   | entrada 4 em zona                                                                                                                                                              |       | 4 x 25 m (salto + deslize + 10 braçadas de crol polo)                                 |       | 3X3 mais pivô                                                                                                                                           |       |                                                                            |
| 4x                     | 4x4 em sistema defensivo M, ao apito, transição 4x4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15'   | jogo (sistema defensivo pressão)- se for golo repete e utiliza sistema defensivo zona 2,3,4-                                                                                   |       | passé 5'                                                                              |       | entrada central em zona                                                                                                                                 |       |                                                                            |
| 6x                     | 4x4 em sistema defensivo M, ao primeiro apito, pressiona, ao segundo, transição 4x4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15'   | jogo (quem perder, 30 flexões em conjunto ao ritmo dos colegas e quando marcam golo, têm de fazer festejo efusivo)- troca da posição do pivô quando marca golo para defender 4 |       | jogo com os sub 14                                                                    |       | entrada 4 em zona                                                                                                                                       |       |                                                                            |
| 15'                    | jogo (sistema defensivo pressão)- se for golo repete e utiliza sistema defensivo M- se a bola for à água pressionar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                |       | 5x6 estático- nova variante entre 1 e 2                                               |       | jogo (6x5, com variante entre 1 e 2)- 5 jogadas e transição                                                                                             |       |                                                                            |
| 15'                    | jogo (quem perder, arruma as bolas e quando marcam golo, têm de fazer festejo efusivo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                |       | jogo com os sub-18 (quando for golo- zona 2,3,4)                                      |       | jogo (quem vencer, fotografia de equipa e quando marcam golo, têm de fazer festejo efusivo)- troca da posição do pivô quando marca golo para defender 4 |       |                                                                            |
| Análise ao microciclo: | O microciclo 45 teve 8 unidades de treino e em três dias aconteceram 3 sessões bi-diárias. Relativamente ao domínio físico, o foco da preparação foi o desenvolvimento da potência aeróbia, do ponto de vista intensivo. Tecnicamente, desenvolvemos a passagem de retropedagem com bloco e regresso ao ponto inicial, como também situações de finalização com fadiga, devido ao aumento do número de remates num curto de espaço de tempo. Taticamente, exploramos os bloqueios na nossa mobilidade ofensiva, tal como o ataque específico à zona 2,3,4. Além disso, trabalhamos o sistema defensivo pressão, juntamente com o sistema defensivo zona M, com passagem para pressão. Ao nível do 6x5 e 5x6 continuamos a desenvolver o nosso processo, adicionando a variante defensiva entre 1 e 2 ou 4 e 5. Numa tentativa de aumentar a competitividade na equipa e de criar maior gosto no processo ofensivo e defensivo, sempre que realizamos jogo formal, os jogadores tinham de festejar o golo, como também, a equipa que perdesse o jogo teria uma consequência. Creio que funcionou extremamente bem, e os jogadores responderam na perfeição às tarefas propostas. |       |                                                                                                                                                                                |       |                                                                                       |       |                                                                                                                                                         |       |                                                                            |

| semana 18 de julho-m46 |                        |                                                                                                                        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                        |                                                          |                                               |                                                          |                                               |              |               |  |
|------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|---------------|--|
| dia 1                  |                        | dia 2                                                                                                                  |                                            | dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                            | dia 4                                                                                  |                                                          | dia 5                                         |                                                          |                                               |              |               |  |
| tarde                  | gym                    | tarde                                                                                                                  | 300 m estilos                              | manhã                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 300 m estilos                                                                                              | manhã                                                                                  | 300 m estilos                                            | tarde                                         | palestra sobre o nosso jogo                              |                                               |              |               |  |
|                        | mobilidade             |                                                                                                                        | 10x25 m- PA                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4 x100 m PA intensivo                                                                                      |                                                                                        | passé 5'                                                 |                                               | 200 m estilos                                            |                                               |              |               |  |
|                        | 1 HIIT                 |                                                                                                                        | 100 m deslize + salto + 5 braçadas de crol |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | passé- grupos de 4 posições 6x5- 8 x 30"/30"                                                               |                                                                                        | passé- grupos de 4 posições 6x5- 8 x 30"/30"             |                                               | Velocidade de reação (5x com bola)                       |                                               |              |               |  |
|                        |                        |                                                                                                                        | Velocidade de reação (5x cones)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30" 1x1: avanço com bola a atacar a baliza contra bloco em deslocamento (após salto- regressa rápido (5 m) |                                                                                        | Jogo 6x5 com transições- 5 jogadas (1 e 2) + até à falha |                                               | posições 6x5- remates com passe de todos os colegas      | Velocidade de reação (5x com bola)- de costas |              |               |  |
|                        | 300 m estilos          |                                                                                                                        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | passé 5'                                                                                                   |                                                                                        | penalties                                                |                                               | Jogo 6x5 com transições- 5 jogadas (4 e 5) + até à falha | passé 5'                                      |              |               |  |
|                        |                        |                                                                                                                        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 x 50 m PG                                                                                                |                                                                                        | 3x3 mais pivô                                            |                                               | tarde                                                    | penalties                                     | remate livre |               |  |
|                        | 2' descanso            |                                                                                                                        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10'                                                                                                        |                                                                                        | entrada de 4                                             |                                               |                                                          | aquecimento jogo                              | tarde        | 300 m estilos |  |
|                        | 6x 25 m PG             | 10'                                                                                                                    | entrada de 2                               | jogo CNPO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                            | passé 10' (normal 2', deslocament o frontal 2', para trás 2', esquerda 2', direita 2') |                                                          |                                               |                                                          |                                               |              |               |  |
|                        |                        |                                                                                                                        |                                            | 2' descanso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            | 6x6 estático                                                                           | fly                                                      | remates arco 6x5 (com passe de todos + bloco) |                                                          |                                               |              |               |  |
|                        | 100 m máximo           | 10'                                                                                                                    | entrada de 2o pivô em pressão              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | jogada no momento que sofremos golo                                                                        |                                                                                        |                                                          | 6x6 estático                                  |                                                          |                                               |              |               |  |
|                        |                        |                                                                                                                        |                                            | passé 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10'                                                                                                        | entrada de 2o pivô em M                                                                |                                                          | jogada TIMEOUT                                |                                                          | penalties                                     |              |               |  |
|                        | jogada sofrer golo     | jogo (equipa A , quando marca golo, Fly substitution + jogada tiago) (equipa B quando marca repete- A defende 2º pivô) | jogada no momento que marcamos golo        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                        | jogada 7x6                                               |                                               |                                                          |                                               |              |               |  |
|                        |                        |                                                                                                                        |                                            | jogo (Equipa A, se marcar golo, repete e ataca zona 2,3,4- se sofrer golo, jogada de saída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | entrada de 2o pivô em pressão                                                                              |                                                                                        |                                                          |                                               |                                                          |                                               |              |               |  |
|                        | penalties              |                                                                                                                        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                            | entrada de 2o pivô em M                                                                |                                                          |                                               |                                                          |                                               |              |               |  |
|                        |                        |                                                                                                                        |                                            | penalties                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                            |                                                                                        |                                                          |                                               |                                                          |                                               |              |               |  |
|                        | Análise ao microciclo: |                                                                                                                        |                                            | <p>O último microciclo da época teve 7 unidades de treino, em que aconteceram 2 sessões bi-diárias. No domínio físico, houve uma clara diminuição da carga, em que o objetivo foi realizar séries intensas e muito curtas. Tecnicamente, houve uma menor preponderância, em que o foco foi a finalização, seguido de movimentos de deslize com mudanças de direção. Do ponto de vista estratégico, trabalhamos os últimos detalhes, em que desenvolvemos alguns posicionamentos no momento que marcamos ou sofremos golo, movimentos de organização defensiva de acordo com a estratégia dos adversários, como também uma jogada de 7x6 e de timeout, caso seja necessária. Por fim trabalhamos em várias sessões de treino, os penalties. Os atletas corresponderam de forma excelente, conseguindo cumprir todo o planeamento tático. Com toda a convicção, tenho a certeza que fomos capazes de trabalhar todos os momentos de jogo nesta preparação.</p> |                                                                                                            |                                                                                        |                                                          |                                               |                                                          |                                               |              |               |  |

## Guarda-redes

| semana 6 de setembro-m1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                   |            |                                                                         |            |                                                        |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------|
| dia 1- Micro 1- setembro | dia 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Micro 1- setembro                                                 | dia 3      | Micro 1- setembro                                                       | dia 4      | Micro 1- setembro                                      |
| jogo                     | 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 400m livres                                                       | 20:00      | 400m livres                                                             | 19:00      | 400m livres                                            |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 400m estilos                                                      |            | 400m estilos                                                            |            | 400m estilos                                           |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 300m crol/ costas/ bruços                                         |            | 100m retropedalagem na posição vertical                                 |            | 300m crol/ costas/ bruços                              |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100m retropedalagem na posição vertical                           |            | 100m retropedalagem lateral                                             |            | 100m retropedalagem vertical                           |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100m retropedalagem em posição lateral                            | 20 e troca | 100m retropedalagem vertical em cada 5m salto vertical                  |            | 100m retropedalagem lateral                            |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100m retropedalagem em posição vertical em cada 5m salto vertical | 20 e troca | 100m retropedalagem com deslize lateral a cada 5m                       |            | 100m retropedalagem vertical em cada 5m salto vertical |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100m retropedalagem com deslize lateral a cada 5m                 | 3 remates  | Remates: saída dos 10m: 2x0 com passe direita-esquerda (6m) (fixa o GR) |            | 100m retropedalagem com deslize lateral a cada 5m      |
|                          | 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8 meias luas; 8 saltos ao poste em baixo                          | 3 remates  | saída dos 10m: 2x0 com passe esquerda-direita (6m) (fixa o GR)          |            | 2x 30" balanças horizontais (sem movimento)            |
|                          | 3 remates para cada lado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Remates: carrossel 1x0 2m; 1x0 6m procurar o meio                 | 3 remates  | saída dos 10m: 2x0 com passe direita-esquerda (6m) (fixa o GR)          |            | 2x 30" balanças horizontais (com movimento)            |
|                          | 15-20'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | jogo 6x6                                                          | 3 remates  | saída dos 10m: 2x0 com passe esquerda-direita (6m) (fixa o GR)          | 20 e troca | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola água)       |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                   |            | jogo 6x6                                                                | 20 e troca | passes 3 a 3 orientados com a baliza (bola na mão)     |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                   |            |                                                                         |            | Remates: carrossel 1x0 2m; 1x0 6m procurar o meio      |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                   |            |                                                                         |            | jogo 3x3                                               |
| Análise ao microciclo:   | Este primeiro microciclo teve 4 unidades de treino. O objetivo principal passou por conhecer melhor os atletas e o estado em que eles se encontravam neste início de época. Procuramos realizar alguns metros em A1, seguido de exercícios de retropedalagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização sem oposição, como também, situação de jogo. |                                                                   |            |                                                                         |            |                                                        |

| semana 14 de setembro-m2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                                                    |            |                                       |                          |                                                   |       |                                                  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------|------------|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|
| dia 1                    | Micro 2- setembro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | dia 2                    | Micro 2- setembro                                  | dia 3      | Micro 2- setembro                     | dia 4                    | Micro 2- setembro                                 | dia 5 | Micro 2- setembro                                |
| 19:15                    | gym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 19:00                    | 400m                                               | 19:15      | gym                                   | 19:00                    | 400m                                              | 19:15 | mobilidade + palestra                            |
| 20:00                    | 300m livres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          | 400m estilos                                       | 20:00      | 300m livres                           |                          | 400m estilos                                      |       | 400m estilos                                     |
|                          | 400m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          | tempo aos 100m                                     |            | 400m estilos                          |                          | tempo aos 50                                      |       | 8x25 pernas de crol/ mariposa                    |
|                          | 100m retropedalaagem vertical                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          | tempo aos 25                                       |            | 100m retropedalaagem vertical         |                          | 100m retropedalaagem vertical                     |       | 100m retropedalaagem vertical                    |
|                          | 100m retropedalaagem lateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          | 100m retropedalaagem vertical                      |            | 100m retropedalaagem lateral          |                          | 2x 30" balanças horizontais (com mov)             |       | passo 5 min                                      |
| 20 e troca               | 8 meias luas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          | 100m retropedalaagem lateral                       | 20 e troca | 8 meias luas                          |                          | 2x30" balanças horizontais em bruços              |       | exercício A de mobilidade ofensiva (2, 4 e 5)    |
| 20 e troca               | series de 6 saltos(baixo, alto, meio)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          | 2x 30" balanças horizontais (com mov)              | 20 e troca | series de 6 saltos(baixo, alto, meio) |                          | passo arco                                        |       | exercício B de mobilidade ofensiva (2, 3, 4 e 5) |
| 3 remates                | Remates: saída dos 10m:2x0 com passe direita esquerda (6m) (fixa o GR)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          | 2x30" balanças horizontais em crol                 |            | passo (ir afastando ao longo dos 25m) | 3 remates para cada lado | 2x0 4 para 5 e 2 para 1 (fixar o GR)              |       | jogo 6x6 estático                                |
| 3 remates                | saída dos 10m: 2x0 com passe esquerda direita (6m) (fixa o GR)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 remates para cada lado | Remates: carrossel 1x0 2m; 1x0 6m proucurar o meio |            | jogo se der tempo                     |                          | jogo 3x3 3 equipas (quem marca continua a atacar) |       | 5x6 estático                                     |
|                          | jogo 6x6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 remates para cada lado | 2x0 4 para 5 e 2 para 1 (fixar o GR)               |            |                                       |                          |                                                   |       |                                                  |
| Análise ao microciclo:   | Este segundo microciclo teve 6 unidades de treino. O objetivo principal passou por iniciar o controlo e avaliação de treino neste início de época. Procuramos realizar alguns metros em A1, seguido de exercícios de retropedalaagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização sem oposição de 2x0, como também, situação de jogo e iniciar alguns princípios básicos de jogo.                                                                                                                               |                          |                                                    |            |                                       |                          |                                                   |       |                                                  |
| Análise ao jogo treino:  | No final deste microciclo tivemos a oportunidade de fazer jogo treino contra os sub-18 do club Pontevedra. Este teste foi muito importante para todos. Permitiu-nos perceber o nosso estado competitivo frente a uma equipa mais pesada, como também a ideia inicial do plano ofensivo que tinha delineado para a época. A entrada da posição 5 para a zona central demonstrou muita lentidão e atraso no jogo, como também tinha pouco sucesso em criar situações de finalização. Por isso, mudamos o plano ofensivo a partir daqui. |                          |                                                    |            |                                       |                          |                                                   |       |                                                  |

| semana 20 de setembro-m3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                                                                                         |                                                 |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| dia 1                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | dia 2      |                                                                                         | dia 3                                           |
| 19:15                    | gym circuito 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 19:00      | 300m livres                                                                             | 19:15 gym                                       |
| 20:00                    | 300m livres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | 8 x 100m 2'30" (mariposa, bruços, retropedalagem de polo vertical, 100m deslize lateral | 8x25m pernas de crol/ mariposa                  |
|                          | 300m crol/costas/ bruços                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            | 100m deslize frontal + salto a 2 mãos                                                   | 4 estafetas de 25 m                             |
|                          | 100m retropedalagem vertical                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                                                                                         | 100m vertical                                   |
|                          | 100m retropedalagem, bruços, crol com retropedalagem de bruços (a cada 5m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            | 3 x 30" bola medicinal retropedalagem                                                   | 100m deslize lateral                            |
|                          | 100 retropedalagem polo costas auto passe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            | 3x 30" passe bola medicinal                                                             | passe longo                                     |
|                          | 100m retropedalagem frontal auto passe- sentado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20 e troca | 3x30" saltos fora da piscina                                                            | 2x1 a partir da defesa (à espera dos atacantes) |
|                          | séries de salto 30:30 baixo, alto, meio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20 e troca | passe longo                                                                             | 3x2 a partir da defesa (à espera dos atacantes) |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3x         | 2x1 a partir do meio campo                                                              | 2x1 com dupla transição                         |
|                          | Remates: circuito 1x1 cruzado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3x         | 2x1 a partir da defesa (à espera dos atacantes)                                         |                                                 |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            | jogo 3x3                                                                                | jogo                                            |
| Análise ao microciclo:   | Este microciclo teve 3 unidades de treino. Este microciclo só teve 3 UT's devido a eu ter ido representar a equipa sénior do clube num torneio em tenerife. Nos restantes dias, os atletas de primeiro ano treinaram com os sub-14 e os atletas de segundo ano treinaram com os sub-18. O objetivo principal passou por iniciar o desenvolvimento aeróbio em A2, seguido de exercícios de retropedalagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização sem oposição e 2x1, e por fim, situação de jogo. |            |                                                                                         |                                                 |

| semana 27 de setembro-m4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | dia 2                                             | dia 3                                             | dia 4                                             | dia 5                                             |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |
| 18.15 10m circuito 2<br>20.00 300m livres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18.15 10m circuito 2<br>20.00 300m livres         | 18.15 10m circuito 2<br>20.00 300m livres         | 18.15 10m circuito 2<br>20.00 300m livres         | 18.15 10m circuito 2<br>20.00 300m livres         | 18.15 10m circuito 2<br>20.00 300m livres         | 18.15 10m circuito 2<br>20.00 300m livres         | 18.15 10m circuito 2<br>20.00 300m livres         | 18.15 10m circuito 2<br>20.00 300m livres         | 18.15 10m circuito 2<br>20.00 300m livres         |
| 300m cro/costas/bruços                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 300m cro/costas/bruços                            | 300m cro/costas/bruços                            | 300m cro/costas/bruços                            | 300m cro/costas/bruços                            | 300m cro/costas/bruços                            | 300m cro/costas/bruços                            | 300m cro/costas/bruços                            | 300m cro/costas/bruços                            | 300m cro/costas/bruços                            |
| 100m retropedalagem vertical                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100m retropedalagem vertical                      | 100m retropedalagem vertical                      | 100m retropedalagem vertical                      | 100m retropedalagem vertical                      | 100m retropedalagem vertical                      | 100m retropedalagem vertical                      | 100m retropedalagem vertical                      | 100m retropedalagem vertical                      | 100m retropedalagem vertical                      |
| 2x1 a partir do meio campo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2x1 a partir do meio campo                        | 2x1 a partir do meio campo                        | 2x1 a partir do meio campo                        | 2x1 a partir do meio campo                        | 2x1 a partir do meio campo                        | 2x1 a partir do meio campo                        | 2x1 a partir do meio campo                        | 2x1 a partir do meio campo                        | 2x1 a partir do meio campo                        |
| 3x2 a partir do meio campo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3x2 a partir do meio campo                        | 3x2 a partir do meio campo                        | 3x2 a partir do meio campo                        | 3x2 a partir do meio campo                        | 3x2 a partir do meio campo                        | 3x2 a partir do meio campo                        | 3x2 a partir do meio campo                        | 3x2 a partir do meio campo                        | 3x2 a partir do meio campo                        |
| 3x30" balanços horizontais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3x30" balanços horizontais                        | 3x30" balanços horizontais                        | 3x30" balanços horizontais                        | 3x30" balanços horizontais                        | 3x30" balanços horizontais                        | 3x30" balanços horizontais                        | 3x30" balanços horizontais                        | 3x30" balanços horizontais                        | 3x30" balanços horizontais                        |
| 4x30" saltos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4x30" saltos                                      | 4x30" saltos                                      | 4x30" saltos                                      | 4x30" saltos                                      | 4x30" saltos                                      | 4x30" saltos                                      | 4x30" saltos                                      | 4x30" saltos                                      | 4x30" saltos                                      |
| 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5 | 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5 | 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5 | 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5 | 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5 | 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5 | 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5 | 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5 | 1x1: situação de jogo com passe da posição 1 ou 5 |
| jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | jogo                                              | jogo                                              | jogo                                              | jogo                                              | jogo                                              | jogo                                              | jogo                                              | jogo                                              | jogo                                              |
| Análise ao microciclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |
| Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2, seguido de exercícios de retropedalagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização sem oposição e 2x1, e por fim, situação de jogo. Neste microciclo fomos obrigados a alterar as unidades de treino porque os atletas fatigaram a alguns treinos, por motivos escolares, e uma das maiores tarefas a combater. Existe muito pouca cultura desportiva por todos os envolvidos. Pais, atletas, e por vezes, professores. De facto, torna-se por vezes complicado um atleta sair da escola às 18.00, depois de ter estado na escola desde as 9.00, ter de ir para o treino das 19.00 às 21.00 e ainda ter tarefas da escola para o dia seguinte para fazer em casa. |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |

| semana 11 de outubro-m6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                          |            |                            |       |                                                                   |       |                                                                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|------------|----------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | dia 2 |                                                          | dia 3      |                            | dia 4 |                                                                   | dia 5 |                                                                                              |
| 19:00                   | gym circuito 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 19:00 | 300m                                                     |            | treino com sub 14 e sub 18 |       | 300m                                                              |       | gym circuito 2                                                                               |
| 19:45                   | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 3x 200 estílos+ 100 retropedalagem vertical              |            |                            |       | 6x100estílos + 50m retropedalagem lateral                         |       | 6x25m PG                                                                                     |
|                         | 300m estílos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 100m retropedalagem lateral                              |            |                            |       | 100m retropedalagem no sentido oposto ao deslocamento com deslize |       | 4X30" em retropedalagem 2 mãos fora                                                          |
|                         | 100m retropedalagem no sentido oposto ao deslocamento com deslize                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 100m retropedalagem lateral                              |            |                            |       | 100m retropedalagem vertical                                      |       | 8 meias luas                                                                                 |
|                         | 100m retropedalagem vertical                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 2x2 (saida de terceiro elemento no momento do remate 2m) |            |                            |       | 100m em retropedalagem com salto para cima e para a frente        |       | Passe: grupos de 3 simulação para dentro da baliza, seguido de deslize para o lado           |
|                         | 100m retropedalagem lateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 3x3 (saída de terceiro elemento no momento do remate 2m) | 20 e troca |                            |       | 2x1 entrada de 2 ou 4 para finalizar no poste com defesa          |       | Passe: grupos de 3 simulação para dentro da baliza, seguido de deslize para o lado com bloco |
|                         | 2x1 +1 (nos 2m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                          | 20 e troca |                            |       | 3x2 entrada de 2 ou 4 para finalizar no poste com defesa          |       | jogo com joker                                                                               |
|                         | 3x2 com dupla transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                          |            |                            |       |                                                                   |       |                                                                                              |
|                         | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | jogo 3x3                                                 |            |                            |       |                                                                   |       |                                                                                              |
| Análise ao microciclo:  | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2 e aumentar a intensidade com A3, seguido de exercícios de retropedalagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização de 2x1 3x2 e por fim, situação de jogo. De referir que no dia 3 deste microciclo, os atletas treinaram com outros escalões, devido a eu ter jogo treino em recarei com a equipa sénior. Os atletas cumpriram os objetivos do microciclo, sem apresentar dificuldades novas |       |                                                          |            |                            |       |                                                                   |       |                                                                                              |

| semana 4 de outubro-m5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                              |                                  |                                                  |                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | dia 2 |                                                                              | dia 3                            |                                                  | dia 4                                                                |
|                        | gym circuito 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 19:00 | gym circuito 2                                                               |                                  | 300m                                             | 300m                                                                 |
|                        | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 19:45 | 300m                                                                         |                                  | 5x100 mA3                                        | 4x100m PA (1:1)                                                      |
|                        | 8x25m 40" PG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | 8x25m pernas de crol/<br>mariposa                                            |                                  | 8x50m A2                                         | 100m retropedalagem no sentido oposto ao<br>deslocamento com deslize |
|                        | 100m retropedalagem<br>no sentido oposto ao<br>deslocamento com<br>deslize                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 4x25m a 1' PG- BRUÇOS                                                        |                                  | 100m<br>retropedalagem<br>vertical+ 4<br>lateral | 100m retropedalagem vertical+ 4 lateral                              |
|                        | Remates: cicuito 1x0<br>6m- esquerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 100m retropedalagem<br>no sentido oposto ao<br>deslocamento com<br>deslize   |                                  | 8x50m A2                                         | 100m retropedalagem no sentido do<br>deslocamento                    |
|                        | cicuito 1x0 6m- direita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | 100m retropedalagem<br>com travagem e<br>manutenção da<br>posição horizontal | 20 e troca                       | passa para a<br>água (recepção)                  | passa para a água (recepção)                                         |
|                        | circuito 1x0 6m com<br>bloco-esquerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | Remates: entrada da<br>posição 4 para pivô                                   | 20 e troca                       | passa para a<br>mão (recepção)                   | passa para a mão (recepção)                                          |
|                        | circuito 1x0 6m com<br>bloco-direita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | entrada da posição 2<br>para pivô                                            |                                  | 2x1 +1 (nos 2m)                                  | 4 remates por posição (passe dos outros<br>colegas em arco)          |
|                        | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | entrada da posição 4<br>para remate rápido<br>(passe de 1)                   |                                  | 3x2 com dupla<br>transição                       | 2x1 +1 (nos 2m)                                                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | entrada da posição 2<br>para tapinha (passe de<br>5)                         |                                  | jogo com joker                                   | jogo                                                                 |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | jogo  |                                                                              | alteracao ao<br>plano por faltas |                                                  |                                                                      |
| Análise ao microciclo: | <p>Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2, seguido de exercícios de retropedalagem, com e sem movimento. De seguida, vários exercícios de finalização sem oposição e 2x1, e por fim, situação de jogo. Neste microciclo fomos obrigados a alterar as unidades de treino porque os atletas faltaram a alguns treino, por motivos escolares. É uma das maiores tarefas a combater. Existe muito pouca cultura desportiva por todos os envolvidos. Pais, atletas, e por vezes, professores. De facto, torna-se por vezes complicado um atleta sair da escola as 18:00, depois de ter estado na escola desde as 9:00, ter de ir para o treino das 19:00 às 21:00 e ainda ter tarefas da escola para o dia seguinte para fazer em casa.</p> |       |                                                                              |                                  |                                                  |                                                                      |

| semana 18 de outubro-m7    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |       |                                                             |                                                                      |                                                                                          |       |                                                          |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|
| dia 1                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | dia 2 |                                                                               | dia 3 |                                                             | dia 4                                                                |                                                                                          | dia 5 | dia 6                                                    |
|                            | gym circuito 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 300m                                                                          |       | gym circuito 2                                              |                                                                      | 300m                                                                                     |       | gym mobilidade                                           |
|                            | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | 8x50m bruços -<br>retropedagem de<br>polo vertical                            |       | 300m                                                        |                                                                      | 5x100m estilos                                                                           |       | 300m                                                     |
|                            | tempo aos<br>100m bruços                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 8x100 estilos com<br>retropedagem de<br>bruços                                |       | tempo aos 50m bruços                                        |                                                                      | 100m<br>retropedagem<br>vertical + 100m<br>retropedagem<br>lateral + 100m<br>com deslize |       | 100m<br>retropedagem<br>vertical                         |
|                            | 4x30"<br>retropedagem<br>com as mãos<br>fora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 100m<br>retropedagem<br>lateral + 100m<br>retropedagem com<br>deslize lateral |       | 100m retropedagem<br>vertical                               |                                                                      | 3x30" passe +<br>retropedagem<br>com bola<br>medicinal                                   |       | 4x30" balanças                                           |
|                            | 8 meias luas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 3x30"<br>retropedagem com<br>bola medicinal                                   |       | 100m<br>retropedagem<br>lateral                             |                                                                      | 8 meias luas                                                                             |       | 4x30"<br>retropedagem com<br>as 2 mãos fora              |
|                            | 8 saltos baixo +<br>8 saltos cima<br>(30/30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 3x30" passe +<br>retropedagem com<br>bola medicinal                           |       | 2x0 no momento do<br>apito, remate e 1x1 na<br>transição    |                                                                      | 2x0 (entrada<br>para finalização<br>no poste sem<br>oposição)                            |       | 100m<br>retropedagem com<br>bola auto passe de<br>costas |
|                            | 8 saltos alto<br>(30/30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | Remates: 1x1 bloco<br>estático em 2e 4 e<br>depois 1 e 5                      |       | 2x1 nas linhas, no<br>momento do remate<br>2x1 na transição |                                                                      | 2x0 (entrada<br>para finalização<br>no poste com<br>oposição)                            |       | 100m<br>retropedagem com<br>bola auto passe de<br>frente |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |       |                                                             |                                                                      |                                                                                          |       | passe a afastar                                          |
|                            | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | jogo 3x3- 3 equipas                                                           |       |                                                             |                                                                      | jogo                                                                                     |       | aquecimento<br>remates                                   |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |       |                                                             |                                                                      |                                                                                          |       | circuito 1x0 com<br>oposição                             |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |       | 3x2 nas linhas, 3x2 no<br>momento da transição              |                                                                      |                                                                                          |       | 1x1 bloco estático<br>jogo                               |
| Análise ao<br>microciclo:  | Este microciclo teve 5 unidades de treino mais um jogo-treino com o Paredes. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2 e aumentar a intensidade com A3, seguido de exercícios de retropedagem, com e sem movimento. Também trabalhamos situações de finalização 1x0 ou contra bloco, das posições de perímetro, como também finalização após entrada, de acordo com o modelo de jogo. De seguida, vários exercícios de finalização de 2x1 3x2 e por fim, situação de jogo. Os atletas cumpriram os objetivos do microciclo, sem apresentar dificuldades novas |       |                                                                               |       |                                                             |                                                                      |                                                                                          |       |                                                          |
| Análise ao jogo<br>treino: | O jogo treino com o paredes foi mais um excelente momento de avaliação do nosso processo, já numa fase um pouco mais adiantada da preparação,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                                                                               |       |                                                             |                                                                      |                                                                                          |       |                                                          |
|                            | <b>Pontos positivos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                               |       |                                                             | <b>Pontos negativos</b>                                              |                                                                                          |       |                                                          |
|                            | Solidários na defesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                               |       |                                                             | Podemos melhorar a defesa na linha de passe                          |                                                                                          |       |                                                          |
|                            | Ajuda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                               |       |                                                             | Pedir a bola ao GR muito atrás (tem de ser meio campo) mas percebo a |                                                                                          |       |                                                          |
|                            | Recuperações (29)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                               |       |                                                             | Temos de chegar sempre aos 2m na transição ofensiva                  |                                                                                          |       |                                                          |
|                            | Boa posição na água a defender                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                               |       |                                                             | Arco bem definido inicialmente                                       |                                                                                          |       |                                                          |
|                            | Boa saída para o contra ataque                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                               |       |                                                             | Mais mobilidade no ataque                                            |                                                                                          |       |                                                          |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |       |                                                             | Proteção de bola- ajudar quem precisa de apoio                       |                                                                                          |       |                                                          |
|                            | Boa transição defensiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                               |       |                                                             | Perdas de bola ou mau passe (29)                                     |                                                                                          |       |                                                          |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |       |                                                             | Definição do remate                                                  |                                                                                          |       |                                                          |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                                                                               |       |                                                             | Remates no momento das entradas                                      |                                                                                          |       |                                                          |

| semana 25m de outubro-m8  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                                                 |           |                                                                                                       |       |                                                                   |                                                               |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | dia 2     |                                                                 | dia 3     |                                                                                                       | dia 4 |                                                                   | dia 5                                                         |
|                           | gym 1 + conversa sobre o jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 300m                                                            |           | gym 2                                                                                                 |       | 300m                                                              | mobilidade + elásticos                                        |
|                           | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | 6x 200m (A2)-<br>100m(A2)                                       |           | 300m                                                                                                  |       | 8x100m A3                                                         | 300m                                                          |
|                           | 100m retropedagem sentido<br>do deslocamento + bloco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1' e roda | passa para a água<br>(exagerar para<br>tras e saltar à<br>bola) |           | 4x50m (mariposa,<br>retropedagem<br>vertical), descansa<br>20"                                        |       | passa para a<br>água (exagerar<br>para tras e<br>saltar à bola)   | 4x25m crol 1' + 4x25m<br>bruços 1'                            |
|                           | 100m retropedagem sentido<br>do deslocamento + bloco +<br>ataque                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1' e roda | passa para a mão<br>com simulação<br>para a frente              |           | 100m<br>retropedagem<br>lateral                                                                       |       | passa para a<br>mão com<br>simulação<br>para a frente             | 4 balanças 30"                                                |
|                           | 4 balanças 30"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | jogo dos 10<br>passes<br>(obrigatório<br>mexer após<br>passe)   |           | 100m<br>retropedagem<br>vertical 5m + 2 mãos<br>fora 5m + sprint 5m                                   |       | jogo dos 10<br>passes<br>(obrigatório<br>mexer após<br>passe)     | 4x30" retropedagem<br>com as mãos fora, em<br>várias direções |
| 4x e troca                | Remates: circuito 1x0 2m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                 |           | 100m<br>retropedagem com<br>deslize lateral                                                           |       |                                                                   | 5'                                                            |
| 4x e troca                | cicuito 1x0 6m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | jogo sem balizas                                                | 1' e roda | passa para a mão (2<br>braçadas para uma<br>direção depois de<br>passe)                               |       | jogo com 2<br>balizas do<br>mesmo lado e<br>um lado sem<br>baliza | 5'                                                            |
| 4x e troca                | circuito 1x0 6m com bloco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                                 |           | Remates: em arco<br>todos com uma bola,<br>passe e corta,<br>finalização e<br>recupera uma<br>posição |       |                                                                   | 10'                                                           |
|                           | jogo se der tempo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                                                 |           |                                                                                                       |       |                                                                   | jogo com joker                                                |
| Análise ao<br>microciclo: | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2 e aumentar a intensidade com A3, seguido de exercícios de retropedagem com passagem para bloco. Também trabalhamos situações de finalização 2x0 ou contra bloco, das posições de perímetro, como também finalização após entrada, de acordo com o modelo de jogo. Do ponto de vista tático, procuramos trabalhar a mobilidade ofensiva, com o jogo dos 10 passes e o jogo com duas balizas de cada lado, de forma a potenciar, também, a largura de jogo. Com o jogo treino do paredes, foi evidente que com a fadiga, a mobilidade do nosso jogo diminui, pelo que será um processo a manter ao longo do tempo. Os jogadores assimilaram bem as ideias dos exercícios e cumpriram de acordo com as expectativas. De realçar que, o treino do dia 2 foi fantástico, o que transmiti aos atletas. A compreensão e a entrega nos exercícios foi total. |           |                                                                 |           |                                                                                                       |       |                                                                   |                                                               |

| semana 1 de novembro-m9   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                        |                                          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------|------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | dia 2 |                                        | dia 3                                    |
|                           | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | gym circuito 2                         | 300m estilos                             |
|                           | 4x100m estilos (descansa 20")                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 300m estilos                           | 4x100m estilos (descansa 20")            |
|                           | 100m retropedagem vertical                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 8x25m pernas de crol/<br>mariposa (40) | 100m retropedagem vertical               |
|                           | 100m retropedagem lateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 100m retropedagem vertical             | 100m retropedagem lateral                |
|                           | 3 Séries de saltos 30"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 100m retropedagem lateral              | 1' e roda 3 séries de 30" bola medicinal |
|                           | trabalho de balanças 30"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 3 séries de 30" bola medicinal         | remates 2x2 em 4-5                       |
|                           | Jogo com joker ou expulsar e<br>jogar mais 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | Passes 5' para a mão                   | remates 2x2 em 1-2                       |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | Remates 2*2 nos postes                 | jogo 3x3                                 |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | Remates 2x2, nas posições 4-5          |                                          |
| Análise ao<br>microciclo: | Este microciclo teve 3 unidades de treino, devido ao feriado de 1 de novembro e muitas pessoas terem optado por realizar fim de semana prolongado. O objetivo principal passou por continuar o desenvolvimento aeróbio em A2 e aumentar a intensidade com A3, seguido de exercícios de retropedagem em posição de bloco, como também mudanças de posição, quer vertical, quer horizontal. Também trabalhamos situações de finalização 2x2 ou |       |                                        |                                          |

| semana 8 de novembro-m10 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                                        |       |                                                        |                 |                                                        |       |                                     |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|
| dia 1                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | dia 2                           |                                                        | dia 3 |                                                        | dia 4           |                                                        | dia 5 |                                     |
|                          | gym circuito dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 | 300m                                                   |       | gym circuito dia 2                                     |                 | 300m                                                   |       | mobilidade + elásticos              |
|                          | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 | 4x100m estilos (descansa 20")                          |       | 300m estilos                                           |                 | 8x50m PA (1:1) mariposa- bruços                        |       | palestra sobre o jogo               |
|                          | 4x25m crol (45") + 4x25m bruços (1')                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 | 100m retropedagem vertical + 100m retropedagem lateral |       | 2x50m crol (1'30") + 2x50mbruços (1'30")               |                 | 100m retropedagem vertical + 100m retropedagem lateral |       | 300m estilos                        |
|                          | passes 5' para a mão afastar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5' para um lado                 | 8 meias luas                                           |       | 100m retropedagem vertical + 100m retropedagem lateral |                 | 3 séries de saltos 30"                                 |       | 8x25m pernas de crol/ mariposa (40) |
|                          | Remates: 1x1 bloco (sair dos cantos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5' para out                     | 30" saltos rápidos (reflexos)                          |       | 8 meias luas com salto final                           | 5' para um lado | 3 séries de balanças 30"                               |       | 6x6 (pormenores que falem)          |
| 4x para cada lado        | 2x2 com bloco em 2-4 mais transição 2x1 sem rematador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 remates, rotação direita      | Remates: entrada da posição 4 para pivô                |       |                                                        | 5' para outro   | passes 5' a afastar                                    |       | 6x5 estático (ataque)               |
|                          | 2x2 com bloco em 4-5 mais transição 2x1 sem rematador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 remates, rotação esquerda     | entrada da posição 2 para pivô                         |       | jogo 6x6 com marcador (30")                            |                 |                                                        |       |                                     |
|                          | 2x2 com bloco em 1-2 mais transição 2x1 sem rematador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 remates, remate rápido e alto | entrada da posição 3 para pivô                         |       |                                                        |                 | jogo 6x6 (se for golo, continua atacar)                |       | 6x5 estático (defesa)               |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 | jogo 3x3                                               |       |                                                        |                 |                                                        |       |                                     |
| Análise ao microciclo:   | Este microciclo teve 5 unidades de treino e foi o microciclo que antecedeu o primeiro jogo. Importante referir que, devido a ser a primeira jornada do campeonato e sabendo que o CNPO costuma apresentar boas equipas na formação, tivemos de preparar o jogo da melhor forma possível, pensando principalmente no nosso processo, sendo que o desconhecimento da equipa adversária era quase total. Por isso, atrasamos a mudança do planeamento do trabalho de ginásio, para não mudar as rotinas e principalmente, não trazer dores musculares dos atletas, com o início do processo da hipertrofia muscular. Além disso, do ponto de vista das áreas bioenergéticas no treino em água, como também o volume alteramos, tentando realizar um pequeno taper para apresentar a equipa nas melhores condições para o jogo. O trabalho da semana foi principalmente tático. Procuramos trabalhar a nossa transição ofensiva, como também a mobilidade do ataque no início da semana e consequentemente passamos para situações reais de 6x6 e 6x5. Abordando o 6x5, também atrasamos o planeamento (começar o jogo com pivôs), para simplificar o jogo o máximo possível, para os jogadores se sentirem confortáveis. Os atletas cumpriam os objetivos da semana de treino e todas estas alterações ao planeamento devem-se ao facto de termos tido a notícia de que iríamos ter jogo apenas duas semanas antes do encontro. |                                 |                                                        |       |                                                        |                 |                                                        |       |                                     |

| semana 15 de novembro-m11 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                                            |       |                                                                                                                        |       |                                                                                                          |  |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | dia 2     |                                                                            | dia 3 |                                                                                                                        | dia 4 |                                                                                                          |  |  |
|                           | gym avaliação + introdução movimentos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | gym dia 2 hipertrofia                                                      |       | 300m                                                                                                                   |       | gym dia 3 hipertrofia                                                                                    |  |  |
|                           | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | 300m                                                                       |       | 8x100m estilos (20" descanso), 100m retropedagem vertical, 100m retropedagem lateral, retropedagem com deslize lateral |       | 300m estilos                                                                                             |  |  |
|                           | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | 300m estilos                                                               |       | 4 balanças 30" saltos                                                                                                  |       | 150m mariposa, bruços, retropedagem vertical, descansa 20", 150m mariposa, bruços, retropedagem vertical |  |  |
|                           | tempo aos 100m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | tempo aos 25m                                                              |       | 4 balanças 30" retropedagem rotação                                                                                    |       | 100m retropedagem com deslize lateral                                                                    |  |  |
|                           | 3 séries de saltos com reflexos 30"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1' e roda | 100m retropedagem vertical + 100m retropedagem lateral                     |       | Remates: entrada da posição 4 para pivô (com passe de 5)                                                               |       | 8 meias luas com salto final                                                                             |  |  |
|                           | Remates: entrada da posição 4 para pivô                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1' e roda | passe para a mão a afastar                                                 |       | entrada da posição 2 para pivô (com passe de 1)                                                                        |       | 10' triângulos (3x2 em 6x5)                                                                              |  |  |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           | exercício meioincho + transição superioridade (GR contrário coloca a bola) |       | entrada da posição para pivô (com passe de 1)                                                                          |       | jogo                                                                                                     |  |  |
|                           | entrada da posição 2 para pivô                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                                                                            |       |                                                                                                                        |       |                                                                                                          |  |  |
|                           | entrada da posição 3 para pivô                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | jogo com joker                                                             |       |                                                                                                                        |       |                                                                                                          |  |  |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                                                            |       |                                                                                                                        |       |                                                                                                          |  |  |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo apenas teve 4 unidades de treino, devido à existência de jogo no clube de outra equipa, o que nos impossibilitou de treinar. Iniciamos o trabalho de hipertrofia, de tolerância lática, como também dos pivôs de 6x5 neste microciclo. Além disso, continuamos o processo de treino relativo a mudanças de posição, quer vertical, quer horizontal. Os jogadores cumpriram as tarefas proposta, à exceção dos exercícios introdutórios aos pivôs de 6x5. Tiveram dificuldade em perceber a posição orientada com a baliza, como também, o enquadramento da baliza no exercício 3x2 por setores. Procuramos, assim, na semana seguinte reintroduzir o conteúdo, simplificando o processo, realizando exercícios analíticos de finalização dessa posição com passe vindo de várias posições. Os jogadores, por vezes, têm dificuldade em interpretar as situações de superioridade numérica, esquecendo que é a palavra de ordem atacar o espaço com e sem bola, como também que estará sempre algum jogador sozinho. |           |                                                                            |       |                                                                                                                        |       |                                                                                                          |  |  |

| semana 23 de novembro-m12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                                                                                                              |           |                   |       |                                                                                                  |           |                                                             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | dia 2     |                                                                                                                              | dia 3     |                   | dia 4 |                                                                                                  | dia 5     |                                                             |
|                           | gym hipertrofia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           | 300m                                                                                                                         |           | gym hipertrofia 2 |       | 300m                                                                                             |           | gym hipertrofia 3                                           |
|                           | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | 3 x 200m/100m/50m A3                                                                                                         |           | 300m              |       | 300m estilos                                                                                     |           | 300m + 8x25 (30-40) crol (sprint)/mariposa                  |
|                           | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1ª e roda | passa para a mão com simulação para a frente                                                                                 |           | 300m estilos      |       | 4x100m PA                                                                                        | 1ª e roda | passa para a mão                                            |
|                           | Remates: 1x0 a sair do meio campo com passe do colega (3x lado esquerdo, 3 vezes lado direito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           | 5' meioincho                                                                                                                 |           | passa para a mão  |       | 4 balanças 30" central X pivô- só reposicionar lateralmente nas costas (pivô faz retropedalagem) |           | jogo 6x3 (transição ofensiva com os 3 da frente a defender) |
|                           | 1x0 (com oposição) a sair do meio campo com passe do colega (3x lado esquerdo, 3 vezes lado direito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | situação de finalização remate das pontas com bloco: passe da posição 2 para 5 e 4 para 1                                    | 1ª e roda | jogo com sub 14   |       | 4 balanças 30" central X pivô- dar a volta ao pivô (pivô faz retropedalagem)                     |           | 6x5 estático (ataque)                                       |
|                           | 2x1 a sair do meio campo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | situação de finalização remate dos pivôs: 2- 5-2-pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 4-1-4- pivô direito |           | jogo com marcador |       | Remates: entrada da posição 3 para pivô e finalização                                            |           | 6x5 estático (defesa)                                       |
|                           | 3x2 a sair do meio campo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | situação de finalização remate dos pivôs: 5-2-5-pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 1-4-1- pivô direito  |           |                   |       | jogo, quem marca, continua atacar                                                                |           |                                                             |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | 10' triângulos (3x2 em 6x5)                                                                                                  |           |                   |       |                                                                                                  |           |                                                             |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           | jogo com joker                                                                                                               |           |                   |       |                                                                                                  |           |                                                             |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo teve 5 unidades de treino e antecedeu o segundo jogo da temporada. Sabendo que seria um adversário acessível, mantivemos o plano físico e técnico e trabalhamos apenas alguns pontos importantes para o jogo. Estes jogos acessíveis costumam sempre ser: defesa-transição ofensiva- finalização e procuramos por isso trabalhar situações de finalização 1x0 e 2x1 e 3x2 em transição, como no final da semana 6x4. Relativamente à situação do microciclo anterior dos pivôs no 6x5, a equipa demonstrou uma melhor compreensão do que queríamos, com o recuo na progressão pedagógica. |           |                                                                                                                              |           |                   |       |                                                                                                  |           |                                                             |

| semana 29 de novembro-m13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                |       |                                                                                                                              |       |                                                                                                                                          |  |  |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | dia 2     |                                                | dia 3 |                                                                                                                              | dia 4 |                                                                                                                                          |  |  |
|                           | gym hipertrofia dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | gym hipertrofia dia 2                          |       | 300m                                                                                                                         |       | gym hipertrofia dia 3                                                                                                                    |  |  |
|                           | 300m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | 300m                                           |       | 6x100m estilos (descansa 20")                                                                                                |       | 300m                                                                                                                                     |  |  |
|                           | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | 300m estilos                                   |       | 100m retropedalagem vertical + 100m retropedalagem lateral                                                                   |       | 300m estilos                                                                                                                             |  |  |
|                           | 100m retropedalagem, com 2 mãos fora + 2 saltos + 4 braçadas de crol muito rápido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | 2x3x50m mariposa, bruços lento (200m descanso) |       | 6 séries de saltos 30"                                                                                                       |       | 8x25m retropedalagem vertical + mariposa + retropedalagem bruços + 4 braçadas de crol (descansa 20")                                     |  |  |
|                           | 20" bola medicinal + 5 remates bolas de ténis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1ª e roda | 8 meias luas + passe a afastar                 |       | situação de finalização remate das pontas com bloco: passe da posição 2 para 5 e 4 para 1                                    |       | jogo 3x3 no meio campo, perda de bola, press na saída, quando a bola entra nos 6m deixa de haver pressão e tem 5 segundos para finalizar |  |  |
|                           | 2x1 na linha + transição (+1 nos 2m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                                |       | situação de finalização remate dos pivôs: 2- 5-2-pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 4-1-4- pivô direito |       |                                                                                                                                          |  |  |
|                           | 3x2 na linha + transição (+1 nos 2m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | jogo                                           |       | situação de finalização remate dos pivôs: 5- 2-5-pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 1-4-1- pivô direito |       | jogo                                                                                                                                     |  |  |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                                |       | jogo com joker (finalizar com pivô continuam atacar)                                                                         |       |                                                                                                                                          |  |  |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo apenas teve 4 unidades de treino, devido ao feriado do dia 1 de dezembro. Procuramos o aumento da intensidade nas séries típicas de nado, como também desenvolver o processo de retropedalagem no sentido do deslocamento, com passagem para bloco mais ataque ao adversário (elemento técnico decisivo em situações de 5x6 e sistemas defensivos de zona). Taticamente, continuamos a desenvolver o trabalho com pivôs no 6x5, situações de transição ofensiva, como defensiva. Os jogadores cumpriram com os objetivos da semana, não apresentando dificuldades novas a reportar. |           |                                                |       |                                                                                                                              |       |                                                                                                                                          |  |  |

| semana 6 de dezembro-m14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                                                                                                                                 |                 |                                                     |       |                                                                                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | dia 2 |                                                                                                                                 | dia 3           |                                                     | dia 4 |                                                                                                        |
|                          | gym hipertrofia dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | gym hipertrofia dia 2                                                                                                           |                 | 300m                                                |       | gym hipertrofia dia 3                                                                                  |
|                          | 300m + 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 300m estilos                                                                                                                    |                 | 4x100 estilos + 4 vertical + 4 lateral              |       | 300m + 300m estilos                                                                                    |
|                          | 2 x 6x25m TL (100m descanso) (primeira estilos, segunda crol + bruços)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 8x25m retropedalagem com as mãos fora + ação MI bruços + 2 saltos + sprint 5 metros (50-1') velocidade                          | 1' e roda       | passa a afastar                                     |       | 4x50 mariposa-bruços lento + 8x25retropedalagem vertical + crol sprint                                 |
|                          | 3 séries de 30" bola medicinal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 8 meias luas com salto no final para o lado oposto                                                                              | finaliza pontas | bloqueio em posição 5 em direção a 4 com passe de 2 |       | 3x2 (situação de remates com bloco) + transição (quem remata, vai atacar)- a bola tem de chegar aos 2m |
| 4 direita + 4 esquerda   | Remates: 1x0 (1 de cada lado- GR poe a bola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | situação de finalização remate das pontas com bloco: passe de 2 para 5 e 4 para 1                                               | finaliza pontas | bloqueio em posição 2 em direção a 1 com passe de 4 |       | 4x3 (situação de remates com bloco) + transição (quem remata, vai atacar)- a bola tem de chegar aos 2m |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | situação de finalização remate das dos pivôs:2- 5-2-pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 4-1-4- pivô direito | finaliza pivô   | bloqueio em posição 4 em direção a 5 com passe de 2 |       |                                                                                                        |
|                          | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | situação de finalização remate das dos pivôs: 5-2-5-pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 1-4-1- pivô direito | finaliza pivô   | bloqueio em 2 em direção a 1 com passe de 4         |       | jogo (se for contra ataque, continua a atacar)                                                         |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | jogo com joker (finalizar com pivô continuam atacar)                                                                            |                 | jogo em espaço reduzido- 3x3                        |       |                                                                                                        |
| Análise ao microciclo:   | Este microciclo teve 4 unidades de treino, devido ao feriado de 8 de dezembro. O objetivo principal da semana foi aumentar a intensidade do treino, ao nível das séries típicas de natação, realizando tarefas principalmente de características anaeróbias. Do ponto de vista, técnico-tático foram situações de finalização de posições de 6x5, como também o trabalho de bloco consequente. Procuramos também trabalhar novas dinâmicas na mobilidade ofensiva no 6x6, com a utilização de bloqueios. Os jogadores cumpriram as tarefas propostas, não apresentando dificuldades novas. |       |                                                                                                                                 |                 |                                                     |       |                                                                                                        |

| semana 13 de dezembro-m15 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                         |       |                                                                                                                               |       |                                                                     |       |                                                                                                                                 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | dia 2 |                                                                                                                         | dia 3 |                                                                                                                               | dia 4 |                                                                     | dia 5 |                                                                                                                                 |
| 1ª e roda                 | gym hipertrofia dia 1 + 400m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 300m livres                                                                                                             |       | gym hipertrofia dia 2                                                                                                         |       | 300m livres                                                         |       | gym hipertrofia dia 3                                                                                                           |
|                           | 8x25m (mariposa 12,5m, 2 saltos a 2 mãos e bruços lento) velocidade                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 2x (100m estilos, 2x50m (retropedalaagem vertical/ lateral), 100m estilos, 2x50m (retropedalaagem lateral/ vertical) PA |       | 400m estilos                                                                                                                  |       | 3 x 2x100m estilos(A2) + 2x50m metade mãos fora, metade reflexos    |       | 400m estilos                                                                                                                    |
|                           | passa a afastar                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 4 meia- meias luas com salto contrário + 4 meia- meias luas com salto                                                   |       | 4x50m PG (mariposa-bruços lento) (1' descanso) (100m descanso) + 3 x30" retropedalaagem com bola medicinal                    |       | passa de posição 1 para 4 (remate), seguido de entrada para o poste |       | 2x100m (mariposa, bruços lento, retropedalaagem vertical, crol) 2x100m (mariposa, bruços lento, retropedalaagem lateral, crol)  |
|                           | 2x1 na linha nos 6m, seguido de transição 3x2 (2 parados nas pontas) (ao apito sai remate)                                                                                                                                                                                                                                |       | passa de posição 2 para 4 (remate), seguido de entrada para o poste                                                     |       | passa a afastar                                                                                                               |       | passa de posição 5 para 2 (remate), seguido de entrada para o poste |       | situação de finalização remate das pontas com bloco: passa de posição 2 para 5 e 4 para 1                                       |
|                           | 2x1 na linha nos 6m, seguido de transição 3x2 (+1) (2 parados nas pontas + pivô finaliza e vai defender) (ao apito sai passe)                                                                                                                                                                                             |       | passa de posição 4 para 2 (remate), seguido de entrada para o poste                                                     |       | 3x2 na linha nos 6m, seguido de transição 4x3 (2 parados nas pontas) (ao apito sai remate)                                    |       | bloqueio em posição 2 em direção a 1 com passa de 4                 |       | situação de finalização remate dos pivôs: 2- 5- 2-pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 4- 1- 4- pivô direito |
|                           | jogo (se finaliza em transição, continua a atacar)                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | bloqueio em posição 5 em direção a 4 com passa de 2                                                                     |       | 3x2 na linha nos 6m, seguido de transição 4x3 (+1) (2 parados nas pontas + pivô finaliza e vai defender) (ao apito sai passe) |       | bloqueio em posição 1 em direção a 2 com passa de 4                 |       | situação de finalização remate dos pivôs: 5- 2- 5-pivô esquerdo situação de finalização remate dos pivôs: 1- 4- 1- pivô direito |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | bloqueio em posição 4 em direção a 5 com passa de 2                                                                     |       | jogo                                                                                                                          |       | jogo                                                                |       | jogo com joker (finalizar com pivô continuam atacar)                                                                            |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | jogo                                                                                                                    |       |                                                                                                                               |       |                                                                     |       |                                                                                                                                 |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal da semana foi continuar o trabalho com forte presença anaeróbia, a mobilidade ofensiva 6x6 com bloqueios e entradas, como também, finalização de pivôs em 6x5. Os atletas cumpriram as tarefas propostas, não apresentando dificuldades novas a reportar. |       |                                                                                                                         |       |                                                                                                                               |       |                                                                     |       |                                                                                                                                 |

| semana 3 de janeiro-m18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |       |                                                                                       |       |              |       |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              | dia 2 |                                                                                       | dia 3 |              | dia 4 |                                                                               | dia 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                  |
| 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 400m         | 19:00 | 400m estilos                                                                          | 20:00 | 400m         | 19:00 | 400m estilos                                                                  | 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 400m estilos                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 400m estilos |       | 6x100m estilos- 20" descansa + 100m retropedagem vertical + 100m retropedagem lateral |       | 400m estilos |       | 4x100 estilos- 20" descansa +4 retropedagem vertical + 4 retropedagem lateral |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8x25m velocidade (30" descanso) (retropedagem maos fora 5m, saltos 5m, mariposa 5m e sprint 10m) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 400m estilos |       | circuito de força na água                                                             |       | 400m estilos |       | circuito de força na água                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | passes a afastar                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | passee 5'    |       | 30"/30"- 10 estações                                                                  |       | 8 meias luas |       | 30"/30"- 10 estações                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | remate com adversário a trabalhar na linha- 3X2-M mais transição 2x1                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |       | 1- bola medicinal                                                                     |       |              |       | 1- bola medicinal- rotações                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |       | 2- saltos                                                                             |       |              |       | 2- contenção a 1 braço 5" na parede                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | jogo         |       | 3- passe com bola medicinal 800g                                                      |       | jogo         |       | 3- passe com bola medicinal 800 g (orientados com a baliza)                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | jogo                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |       | 4- passe com bola medicinal 800 g                                                     |       |              |       | 4- passe com bola medicinal 800 g (orientados com a baliza)                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
| Análise ao Microciclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |       | 5- remate com deslocamento de poste a poste                                           |       |              |       | 5- remate com deslocamento de poste a poste                                   | Análise aos jogos de treino:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                  |
| Este microciclo contou com 6 unidades de treino, devido à presença da equipa feminina de sub-18 do clube espanhol Sant-Andreu no fluvial. Dado o aumento de casos de covid novamente em Portugal, não houve trabalho de ginásio por ordens da direção do clube. Como tal, alteramos um pouco o planeamento da semana, de forma a realizar trabalho de força na água com circuitos. O objetivo da semana foi claramente o trabalho de força, o regresso a algumas rotinas de treino, após a pausa natalícia e trabalhar os pontos-chaves do nosso jogo, do ponto de vista tático, aproveitando os dois jogos treino. Os jogadores cumpriram as tarefas propostas, não apresentando dificuldades novas a reportar. |              |       | 6- passe da posição 1 com deslocamento de poste a poste                               |       |              |       | 6- passe de 5 com deslocamento de poste a poste                               | No primeiro jogo realizado tivemos bastantes dificuldades em encontrar a nossa identidade, enquanto equipa e em nos adaptar ao estilo adversário. Como um clássico do polo aquático da Catalunha, a equipa do Sant Andreu apresentou-se com um sistema defensivo muito bem feito na linha de passe, impedindo a circulação de bola e roubando várias bolas. Relativamente à forma de chegar à nossa baliza, realizaram-no sobretudo através da transição ofensiva, muito fruto da boa defesa que estavam a realizar. Apesar de alguns ajustes e melhorias, tivemos muitas dificuldades em nos impor ofensivamente. No segundo jogo, apresentamos-nos de forma totalmente diferente. Sabendo do que iríamos encontrar, fomos mais intensos e antecipamos as situações que o adversário queria provocar. Fruto de uma melhor organização ofensiva, fomos marcando golos e pressionando bastante bem a saída de bola adversária. O primeiro período foi um parcial de 5-1 para nós. Após o primeiro período, a equipa adversária mudou o sistema defensivo, comprovando assim o nosso bom trabalho no início do jogo (zona de 2-3 na linha de passe). Após um período de adaptação à mudança do adversário e da sua própria reação, voltamos-nos a encontrar ao longo do jogo, sendo o resultado final 13-13. Agradecer a presença do Sant Andreu, pois são estes jogos competitivos que nos fazem evoluir. |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |       | 7- sair da água e voltar a entrar                                                     |       |              |       | 7- sair da água e voltar a entrar- sem braços na queda                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |       | 8- deslocamento + bloco mais voltar sprint 5m                                         |       |              |       | 8- deslocamento + bloco mais voltar sprint 5m                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |       | 9- simulações com bola medicinal de 800g                                              |       |              |       | 9- deslizes com bola medicinal de 800g                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |       | 10- auto passe com bola medicinal de 3kg                                              |       |              |       | 10- subir para bola de pilates                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |       | remate livre (1x1 bloco estático + 1x1 com falta)                                     |       |              |       | remate livre (1x1 bloco estático + 1x1 com falta)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                  |

| semana 10 de janeiro-m19                                                                                        |  |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                  |  |                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| dia 1                                                                                                           |  | dia 2                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | dia 3                                                                                                                                                                                               |  | dia 4                                                                                            |  | dia 5                                                                       |  |
| gym hipertrofia dia 1                                                                                           |  | 400m estilos                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | gym hipertrofia dia 2                                                                                                                                                                               |  | 400m estilos                                                                                     |  | gym hipertrofia dia 3                                                       |  |
| 300m                                                                                                            |  | 2x 200 estilos + 100 retropedagem vertical/lateral                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 300m                                                                                                                                                                                                |  | 8x50m mariposa forte, bruços lento + 20" descanso                                                |  | 400m estilos                                                                |  |
| 100m retropedagem vertical, 100m retropedagem lateral, 100m retropedagem de 100m retropedagem costas auto passe |  | 4 meias luas com salto oposto + 4 meias luas com salto ao mesmo lado com recuperação                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2x 8x25m 1-(ate as bandeiras (5m), 2 saltos, volta a parede (5m) e sprint de bruços até meio (12.5m), crol lento) 40" (DESCANSO 2) 2- 10" saltos e sprint de bruços até meio (12.5)- crol lento- PG |  | 100m retropedagem lateral com deslize com mãos, 100m retropedagem lateral com deslize sem mãos   |  | 3x50m mariposa, bruços lento + 3x50m crol, retropedagem vertical (5m em 5m) |  |
|                                                                                                                 |  | séries de 8 remates com bolas de cadetes espelhados (foco na colocação do braço)                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |  | 1ª e roda                                                                                        |  |                                                                             |  |
|                                                                                                                 |  |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | passee a afastar                                                                                                                                                                                    |  | passee a afastar                                                                                 |  | passee a afastar                                                            |  |
| 100m retropedagem frente auto passe                                                                             |  | circuito de remates- passe de posição 4 para 2 e tem de nadar para a frente e rematar (bola de pilates) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | remate com adversário a trabalhar na linha- 3X2 (PROCURAR O ESPAÇO-M mais transição 2x1                                                                                                             |  | remate com adversário a trabalhar na linha- 3X2 (PROCURAR O ESPAÇO-M mais transição 4x3 (Pontas) |  | carrossel 2x1, 3x2                                                          |  |
| bola medicinal 3x 30/30                                                                                         |  | circuito de remates- passe de posição 2 para 4 e tem de nadar para a frente e rematar (bola de pilates) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                  |  |                                                                             |  |
| passee bola medicinal a 2 maos com bola medicinal (30/30)                                                       |  | bloqueios em posições 4 e 5 contra um defesa                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | jogo                                                                                                                                                                                                |  | jogo                                                                                             |  | jogo com joker                                                              |  |
| jogo                                                                                                            |  | jogo                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                  |  |                                                                             |  |
| Análise ao Microciclo:                                                                                          |  |                                                                                                         | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O jogador nº8 ficou isolado devido a um contacto direto esta semana. Procuramos aumentar a intensidade das séries de natação, já que estamos a 2 semanas de um encontro muito importante contra um adversário direto. Os objetivos da semana taticamente foram o trabalho defensivo na linha de passe com a transição ofensiva consequente e a mobilidade do nosso ataque com entrada e finalização e bloqueios. Os atletas cumpriram os objetivos da semana com sucesso, não apresentando dificuldades novas a reportar. |                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                  |  |                                                                             |  |

| semana 17 de janeiro-m20                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |  |                                                                     |  |                                                                                                               |                    |                                                                                                       |                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| dia 1                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | dia 2                                                             |  | dia 3                                                               |  | dia 4                                                                                                         |                    | dia 5                                                                                                 | dia 6                                               |
| gym hipertrofia dia 1                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 400m estilos                                                      |  | gym hipertrofia dia 2                                               |  | 400m estilos                                                                                                  |                    | mobilidade e trabalho de core                                                                         | 400m estilos                                        |
| 300m estilos                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4x 100 estilos + 50m retropedalagem vertical/lateral-descanso 20" |  | 300m estilos                                                        |  | 2x100m estilos + 100m retropedalagem lateral com deslize                                                      |                    | 300m estilos                                                                                          | 300m estilos                                        |
| 3x50m mariposa forte, bruços lento, 20"                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | saltos- 6 rondas de 30"                                           |  | 4 larguras retropedalagem de crol-mariposa                          |  | 8 séries de 30" de passe com adversário a trabalhar na linha- 3X2-M (Acompanha movimento da bola dos colegas) |                    | 8x25m (até as bandeiras (5m), 2 saltos, volta a parede (5m) e sprint até meio(12.5m), crol lento) 40" | 4 larguras retropedalagem de crol-mariposa          |
| 4 retropedalagem vertical (em cada cor sobe e desce), 4 retropedalagem lateral |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Entrada de 2 para o poste com passe de 1                          |  | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento                   |  | bloqueios em posições 4 e 5 contra um defesa                                                                  | 1ª e roda          | passe a afastar                                                                                       | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento   |
| 8 meias luas com salto no fim                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | entrada de 4 para o poste com passe de 5                          |  | 100m retropedalagem,mãos fora e sprint                              |  | bloqueios em posições 2 e 1 contra um defesa                                                                  |                    | 8x transição defensiva 6X6                                                                            | 100m retropedalagem, maos fora e sprint             |
| remates- passe deposição 4 para 2, 4 desloca para a frente, recebe e finaliza  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | entrada de 3 para a esquerda, com passe de 2                      |  | 2 séries de 6 saltos- descanso 20"                                  |  | jogo (quem marcar continua a atacar)                                                                          |                    | 8x transição ofensiva (6x4) (nas pontas)                                                              | 2 séries de 6 saltos- descanso 20"                  |
| remates- passe de posição 2 para 4, 2 desloca para a frente, recebe e finaliza |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | entrada de 3 para a esquerda, com passe de 2                      |  | 100m retropedalagem 1x1 5", sprint                                  |  |                                                                                                               |                    | 8x transição ofensiva (6x4) (nas pontas)                                                              | passe 5"                                            |
| remates- passe de 2 para 4, 2 desloca para a frente, recebe e finaliza         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | jogo                                                              |  | passe 5"                                                            |  |                                                                                                               |                    |                                                                                                       | remate (passa, devolve, remate (em posições 2 e 4)) |
| jogo                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |  | remate (em posições 2 e 4)                                          |  |                                                                                                               |                    |                                                                                                       | jogada canto                                        |
| Análise ao microciclo:                                                         | Este microciclo contou com 6 unidades de treino, devido a querermos uma preparação mais detalhada para o jogo com o Paredes, a contar para o campeonato regional. Relativamente às séries de natação realizamos séries curtas e intensas com um taper de 30% (descrito na literatura e na página X do relatório). Nos dias 1,2,3 procuramos desenvolver a nossa mobilidade ofensiva, com entradas, bloqueios e finalizações. No dia 3 procuramos recriar o jogo de domingo, contando com alguns elementos da equipa b de forma a dificultar o nosso processo. No dia 5 focamos o trabalho sobretudo nas transições. Pressionar muito forte a saída de bola e uma chegada rápida à baliza adversária. No dia 6 aspetos mais cirúrgicos, como por exemplo, o momento imediato a ficar em situação 5x6, a jogada de canto e a jogada 30 de 6x5, como também uma situação de timeout de 6x6. De salientar, o foco, o empenho e a vontade de ganhar da equipa ao longo da semana. Comportaram-se como verdadeiros atletas. É nestas semanas que nos sentimos realizados e traz todos os valores do desporto ao de cima. Os jogadores cumpriram os objetivos da semana. |                                                                   |  | jogo com marcador - equipa 1 x equipa 2 (pinto, batista, nuno cruz) |  |                                                                                                               | 6x5 e 5x6 estático |                                                                                                       |                                                     |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |  |                                                                     |  |                                                                                                               |                    |                                                                                                       |                                                     |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |  |                                                                     |  |                                                                                                               |                    |                                                                                                       |                                                     |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |  |                                                                     |  |                                                                                                               |                    |                                                                                                       |                                                     |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |  |                                                                     |  | jogo (quem marcar continua a atacar)                                                                          |                    |                                                                                                       | jogada timeout fechar o 5x6 rápido                  |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |  |                                                                     |  |                                                                                                               |                    |                                                                                                       | jogada 30 6x5                                       |

| semana 24 de janeiro-m21                                        |  |                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                 |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| dia 1                                                           |  | dia 2                                                                 |  | dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | dia 4                                                                                           |  |  |  |
| 400m estilos                                                    |  | gym hipertrofia dia 2                                                 |  | 400m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | gym hipertrofia dia 1                                                                           |  |  |  |
| 300m estilos com retropedalagem                                 |  | 400m estilos                                                          |  | 3x 100 estilos + 150, retropedalagem vertical/lateral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 400m estilos                                                                                    |  |  |  |
| 100m estilos com bola a frente                                  |  | tempo aos 100                                                         |  | bola medicinal: 3x30"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | tempo aos 50m                                                                                   |  |  |  |
| 100m retropedalagem de costas autopasse                         |  | 8x25 PG (40") (mariposa forte, bruços lento                           |  | bola medicinal: 3x30"- passe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 8x50m mariposa forte/bruços lento                                                               |  |  |  |
| 100m bola na mão e retropedalagem 5m + bruços 5m                |  | 100m retropedalagem vertical + 100m retropedalagem lateral em rotação |  | passe de posição 2 para 4 com entrada com oposição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 8 séries de 30" de passe com adversário a trabalhar na linha- 3X2-M. acompanhar a bola-meia lua |  |  |  |
| 100m retropedalagem lateral auto passe                          |  | 4x25 PG (40") mariposa forte, bruços lento                            |  | passe de posição 4 para 2 com entrada com oposição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | Carrossel 2x1 e 3x2                                                                             |  |  |  |
| 100m retropedalagem lateral com bola e deslize                  |  | passe                                                                 |  | 2x2 remates com bloco em posições 2 e 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 3x3 remates com bloco em posições 2, 3 e 4                                                      |  |  |  |
| 3x30" bola medicinal                                            |  | remates: carrossel 1x0                                                |  | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | jogo                                                                                            |  |  |  |
| passe de posição 2 para 4, 3 braçadas e finaliza                |  | carrossel 6m                                                          |  | Análise ao microciclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                 |  |  |  |
| passe de posição 4 para 2, 3 braçadas e finaliza                |  | carrossel bola na mão em posição até aos 6m e finaliza                |  | Este microciclo iria ter 4 unidades de treino, devido a folga após o jogo de domingo. O objetivo seria trabalhar já os pontos chave que falharam no jogo, como também fazer avaliação e controlo de treino. Contudo, ao longo da semana, foram aparecendo casos de covid na equipa e quinta-feira atingimos os 6 casos, pelo que, fomos obrigados a suspender os treinos até à semana seguinte. Até ao fim de semana chegamos a atingir 8 casos de covid. Devido a isso, fomos obrigados a não realizar avaliação de treino. Os atletas no treino do dia 1 e 2 cumpriram as tarefas propostas. |  |                                                                                                 |  |  |  |
| passe de posição 2 para 4 e finaliza tapinha                    |  | jogo 3x3                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                 |  |  |  |
| passe de posição 4 para 2 e finaliza tapinha                    |  |                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                 |  |  |  |
| passe de posição 3 para 5, entrada de 4 e finaliza (3 compensa) |  |                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                 |  |  |  |
| passe de posição 3 para 1, entrada de 2 e finaliza (3 compensa) |  |                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                 |  |  |  |
| jogo                                                            |  |                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                 |  |  |  |

| semana 1 de fevereiro-m22 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                               |       |                      |                                                       |             |                                                                                                                                  |                       |                                                                                                |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | dia 2 |                                                               | dia 3 |                      | dia 4                                                 |             | dia 5                                                                                                                            |                       |                                                                                                |
|                           | gym hipertrofia<br>dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | o único GR que vem a<br>terça- feira encontra-se<br>com covid |       | visualização do jogo |                                                       | 400 estilos |                                                                                                                                  | mobilidade e pranchas |                                                                                                |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                               |       |                      |                                                       |             | 6x50m<br>retropedalagem de<br>polo vertical, crol<br>forte,<br>retropedalagem<br>lateral, bruços                                 |                       | 300m estilos + 8x25 PG<br>(40")                                                                |
|                           | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                               |       |                      | 300m estilos                                          |             | 8 séries de 30" de<br>passe com<br>adversário a<br>trabalhar na linha-<br>3X2-M acompanhar<br>o movimento da<br>bola dos colegas |                       | 3x2 com joker (se<br>marca continua essa<br>equipa para o outro<br>lado contra outro<br>grupo) |
|                           | 3x50m mariposa<br>forte e bruços<br>lento 20"<br>descanso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                                                               |       |                      | 4 larguras pernas de crol-mariposa                    |             |                                                                                                                                  |                       |                                                                                                |
|                           | 2x1 nas posições<br>4-5 em bloco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                               |       |                      | 4 retropedalagem 1x1 5", sprint                       |             | jogo dos 10 passes<br>no meio e ataca<br>para um dos lados<br>(se marcar continua                                                |                       | 5x6 (treinar 3-3)                                                                              |
|                           | 2x1 nas posições<br>1-2 em bloco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                               |       |                      | passe 5"                                              |             |                                                                                                                                  |                       | jogada timeout                                                                                 |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                               |       |                      | remate (passa, devolve, remate<br>(em posições 2 e 4) |             | alteracao a UT por<br>faltas                                                                                                     |                       | pro recco (6x5)                                                                                |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                               |       |                      | jogo com marcador                                     |             |                                                                                                                                  |                       |                                                                                                |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo teve 5 unidades de treino. Foi uma semana de treinos bastante atípica com os jogadores que tiveram covid a voltar aos treinos um a um, incluindo o jogador nº3 que apenas ficou disponível para o jogo. Além disso, no treino nº4 houve muitas faltas, o que nos obrigou a alterar o planeamento. O objetivo principal passou por preparar o primeiro jogo do campeonato nacional, que devido a estas condicionantes poderia tornar-se complicado. Trabalhamos sobretudo durante a semana a nossa mobilidade ofensiva e no último dia, já com quase todos os atletas trabalhamos os detalhes, tais como, o 5x6 quando nos atacam em 3x3 e uma movimentação nova em 6x5. No treino nº4 houve uma situação desagradável com o jogador nº9 que foi desrespeitador e utilizou vocabulário inapropriado com a equipa técnica. Foi expulso do treino e houve uma conversa bastante séria no dia anterior ao jogo com o jogador. |       |                                                               |       |                      |                                                       |             |                                                                                                                                  |                       |                                                                                                |

| semana 7 de fevereiro-m23 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                 |       |                                                                                     |       |                                                                                   |       |                                                                          |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | dia 2 |                                                                                 | dia 3 |                                                                                     | dia 4 |                                                                                   | dia 5 |                                                                          |
|                           | gym hipertrofia dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | 400 estílos                                                                     |       | gym hipertrofia dia 2                                                               |       | 400 estílos                                                                       |       | hipertrofia dia 3                                                        |
|                           | 300m estílos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | retro pedalagem vertical, lateral, lateral+ 50m (salto e deslize para a frente) |       | 300m                                                                                |       | 2x200m (A2) + 50m retro pedalagem vertical com deslize e lateral com deslize- 1:1 |       | 300m                                                                     |
|                           | 300m estílos com retro pedalagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | meia luas a seguir a bola dos colegas                                           |       | 300m estílos                                                                        |       | 3x30" bola medicinal                                                              |       | 300m estílos                                                             |
|                           | 50m retro pedalagem vertical (5m maos fora, 5m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | Remates: bola na posição 2- 1x1 em 5 a vir para 4                               |       | tempo aos 100                                                                       |       | 3x 30" bolas de tenis (reflexos)                                                  |       | tempo aos 50m                                                            |
|                           | 100m retro pedalagem lateral com deslize                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | bola na posição 4- 1x1 em 1 a vir para 2                                        |       | passe a afastar                                                                     |       | 2x2 remates com bloco em 2 e 4                                                    |       | passe a afastar                                                          |
|                           | passe 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | bola na posição 2- 1x1 em 4 e 5                                                 |       | 8 séries de 30" de passe com adversário a trabalhar na linha- 3x2-M + transição 2x1 |       | 2x2 remates com bloco em 1 e 2                                                    |       | 4x 2x1(bloco) + 3x0 aos 2m                                               |
|                           | Remates: 4x direita 0m-5m, 2 saltos, nadar ate ao outro poste, mudança de direcao, nadar forte até aos 10m, pede a bola, 3/4 braçadas finaliza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | bola na posição 4-2x2 em 1 e 2                                                  |       |                                                                                     |       | 2x2 remates com bloco em 4 e 5                                                    |       | 4-6 vezes 3x2 com bloco e pivô (2-4) + transição 3x2                     |
|                           | 4x esquerda 0m-5m, 2 saltos, nadar ate ao outro poste, mudança de direcao, nadar forte até aos 10m, pede a bola, 3/4 braçadas finaliza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | jogo                                                                            |       | jogo                                                                                |       |                                                                                   |       | 4-6 vezes 3x2 com bloco e pivô (2-4) + pontas em pressão + transição 5x4 |
|                           | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                 |       |                                                                                     |       | 4x4 remates com bloco                                                             |       |                                                                          |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                                                                 |       |                                                                                     |       | jogo com joker                                                                    |       |                                                                          |
| Análise ao microciclo:    | Este microciclo contou com 5 unidades de treino. Este regresso à normalidade teve como principais objetivos diversas situações de finalização, de acordo com o nosso modelo de jogo, quer com entradas, quer com movimentações para zonas centrais do campo de primeira linha. De seguida, trabalhamos também a movimentação do perímetro com e sem bola do 6x5 e situações de transição ofensiva. Por fim, realizamos avaliação e controlo de treino. Os atletas cumpriram as tarefas propostas, não apresentando situações novas a reportar. |       |                                                                                 |       |                                                                                     |       |                                                                                   |       |                                                                          |

| semana 14 de fevereiro-m24 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                   |       |                                                   |       |                                                                                          |            |                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|
| dia 1                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | dia 2 |                                                                                                                                                   | dia 3 |                                                   | dia 4 |                                                                                          | dia 5      |                                                           |
|                            | gym hipertrofia dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 400m estilos                                                                                                                                      |       | gym hipertrofia dia 2                             |       | 400m estilos                                                                             |            | ver o jogo, mobilidade                                    |
|                            | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 4x 75m bruços + retropedagem vertical + retropedagem lateral 50m retropedagem vertical com deslize (25m) + retropedagem lateral com deslize (25m) |       | 4 larguras pernas de crol-mariposa                |       | 5* 100m (A2) + 50m (PA)- 1:1                                                             |            | 8x25m (12,5m sprint, 2 saltos, crol lento) + 30' descanso |
|                            | 4x50m PG mariposa-bruços lento + 20" descanso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | 1x1 em 3 e bola em 2                                                                                                                              |       | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento |       | passa para a água, saltar, deslocamento para trás e passa ( com oposição)                | 1' e roda  | passa para a mão e deslocamento para a frente             |
|                            | passa a afastar na diagonal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 1x1 em 3 e bola em 4                                                                                                                              |       | 4 retropedagem, bloco e sprint                    |       | Remates: movimento de 4 para 1, soltando 5                                               | 30" e roda | passa rápido e altos a passar a bola                      |
|                            | 4-6 vezes 3x2 com bloco e pivô (2-4) + transição 3x2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | bloqueios 2x2 e bola em 2                                                                                                                         |       | 4 retropedagem 1x1 5", sprint                     |       | movimento de 3 para a zona ficando a 2º pivô (4 procura o meio, 5 procura ângulo aberto) |            | jogada canto (0m)                                         |
|                            | 4-6 vezes 3x2 com bloco e pivô (2-4) + pontas em pressão + transição 5x4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | bloqueios 2x2 e bola em 4                                                                                                                         |       | passa 5'                                          |       | jogo (sempre que for golo, bola ao meio e repete o movimento de saída)                   |            | jogada timeout                                            |
|                            | jogo (se não chegarmos aos 2m, falta de ataque)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | jogo (se não houver pressão na transição defensiva, vou expulsar)                                                                                 |       | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)         |       |                                                                                          |            | 6x5 e 5x6                                                 |
|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                   |       | jogo com marcador                                 |       |                                                                                          |            |                                                           |
| Análise ao microciclo:     | Este microciclo contou com 5 unidades de treino. Antecedendo um jogo importante, os objetivos centraram-se sobretudo na estratégia e preparação do jogo. Desenvolvemos ao longo da semana a nossa mobilidade ofensiva, de acordo com a nossa identidade, enquanto equipa, como também preparamos, do ponto de vista estratégico o sistema defensivo que o FOCA utiliza (deixar 1 ou 5 livre). No dia 5, como é hábito, ajustamos alguns detalhes. Os atletas cumpriram os objetivos, sem dificuldades novas a reportar. De referir que o jogador nº4 (fundamental no processo da equipa) voltou a faltar bastante ao longo da semana. Após conversar com o jogador, soube que a sua situação pessoal e familiar continua algo delicada, pelo que teremos ter alguma compreensão e que o bem-estar do jogador seja sempre o mais importante. |       |                                                                                                                                                   |       |                                                   |       |                                                                                          |            |                                                           |

| semana 21 de fevereiro-m25 |                       |       |                                                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                      |       |                                                                         |
|----------------------------|-----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                      |                       | dia 2 |                                                                                                | dia 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | dia 4 |                                                                                      | dia 5 |                                                                         |
|                            | gym hipertrofia dia 1 |       | 300m estilos                                                                                   |       | gym hipertrofia dia 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | 400 estilos                                                                          |       | ver o jogo                                                              |
|                            | reunião               |       | 300m estilos com bola                                                                          |       | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 100 estilos retropedagem de polo + 4x20" bola med + sprint 10m bruços (descansa 30") |       | 400 estilos                                                             |
|                            | 300m estilos          |       | 50m retropedagem de polo 5m, ação MI de bruços 5m                                              |       | 2x100m estilos retropedagem 20" descanso- 4x50m mariposa forte, retropedagem vertical + retropedagem lateral ((descansa 30")                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 3x 2 meias luas + 4 saltos (Descansa 20")                                            |       | 3x50m a 40", 45" + 4x25 a 20", 25"                                      |
|                            | 5' passe              |       | 50m retropedagem de polo lateral 5m, ação MI de bruços 5m                                      |       | 2x1 com dupla transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | situação de finalização (bola em 4)                                                  | 30"   | 3x2 passe                                                               |
|                            |                       |       | 100m auto passe (costas-frente)                                                                |       | 3x2 com dupla transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | de 2 para 1, de 1 para 2, de 3 para 2                                                | 6 a 8 | 3x2 remate + transição 2x1                                              |
|                            |                       |       | condução até aos 2m com bola na direita-esquerda- retropedagem e sprint até meio da baliza 4x  |       | jogo com joker                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | situação de finalização (bola em 2)                                                  | 6 a 8 | 3x2 remate + bloco e transição 3x2 (quem remata, faz bloco no seguinte) |
|                            |                       |       | condução até aos 2m com bola na esquerda-direita- retropedagem e sprint até meio da baliza 4x  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | de 4 para 5, de 5 para 4, de 3 para 4                                                |       |                                                                         |
|                            |                       |       | condução até aos 2m com bola na direita-esquerda- retropedagem e sprint até poste (tapinha) 4x |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 2,3 e 4 bola ao pivô, devolve e faz bloco (2 blocos)                                 |       |                                                                         |
|                            |                       |       | condução até aos 2m com bola na esquerda-direita- retropedagem e sprint até poste (tapinha) 4x |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | jogo                                                                                 |       | jogo                                                                    |
|                            |                       |       | condução até aos 2m com bola na direita-esquerda- retropedagem e sprint até poste (tapinha) 4x |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                      |       |                                                                         |
|                            |                       |       | condução até aos 2m com bola na esquerda-direita- retropedagem e sprint até poste (tapinha) 4x |       | Análise ao microciclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                      |       |                                                                         |
|                            |                       |       | jogo                                                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                      |       |                                                                         |
|                            |                       |       |                                                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                      |       |                                                                         |
|                            |                       |       |                                                                                                |       | O microciclo contou com 5 unidades de treino. Após o último jogo que culminou num empate, em que mais uma vez o desgaste físico prevaleceu no 3º período, decidi que deveríamos mudar o sistema defensivo em alguns momentos do jogo, de forma a ter menor desgaste, causar o erro no adversário e ter situações de transição ofensiva. Como tal, no dia 1 tivemos uma reunião com os atletas, como também lhes transmitimos que temos de ficar em segundo na fase regular do campeonato regional (diferença de golos), para ter uma fase final mais favorável do ponto de vista do desgaste físico. Os objetivos da semana foram situações de finalização após movimento e várias situações de superioridade e inferioridade numéricas momentâneas (algo que acontece muito em sistemas defensivos de zona em linhas). Os atletas cumpriram os objetivos da semana, à exceção do dia 3 que tiveram um comportamento infantil na sessão de ginásio, pelo que tiveram um castigo nesse dia, em que o aquecimento foi |       |                                                                                      |       |                                                                         |

| semana 1 de março-m26  |                                                                                                                                                                                                              |       |                                          |       |                                                           |       |                                                                                                                             |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                              | dia 2 |                                          | dia 3 |                                                           | dia 4 |                                                                                                                             |
|                        | gym hipertrofia B1                                                                                                                                                                                           |       | visualização do jogo                     |       | 400m estilos                                              |       | gym hipertrofia B2                                                                                                          |
|                        | 300m estilos                                                                                                                                                                                                 |       | 300m estilos                             |       | 4x200m A2 + 2x50m PA                                      |       | 300m estilos                                                                                                                |
|                        | 3x50m com 30" (mariposa- bruços, retropedalagem vertical) descanso +100m retropedalagem posição lateral                                                                                                      |       | 4x25m com 30" descanso (passe a afastar) |       | passe a afastar                                           |       | 100estilos + 50m retropedalagem vertical-lateral-retropedalagem de polo 50m + 1' descanso e 2x50m estilos + 2x25m mãos fora |
|                        | passe a afastar                                                                                                                                                                                              |       | 2x1 com dupla transição                  |       | remate 3x2                                                |       | passe a afastar                                                                                                             |
|                        | 3x2 remate + bloco e transição 3x2 (quem remata, faz bloco no seguinte)                                                                                                                                      |       | 3x2 com dupla transição                  |       | remate 3x2 com bloco                                      |       | 3x2 remate + bloco e transição 3x2 (quem remata, faz bloco no seguinte)                                                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                              |       | 4x3 com dupla transição                  |       | remate 3x2 com bloco + pivô e central                     |       |                                                                                                                             |
|                        | jogo (sistema defensivo pressão)                                                                                                                                                                             |       | jogo (se der tempo)                      |       | jogo (só podemos tocar no adversário quando ele tem bola) |       | jogo (uma equipa Sistema defensivo pressão, a outra M)                                                                      |
| Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 4 unidades de treino, devido ao feriado de carnaval. O seu objetivo principal consistiu em desenvolver M e o seu trabalho em linhas no momento defensivo. Também realizamos trabalho de |       |                                          |       |                                                           |       |                                                                                                                             |

| semana 7 de março-m27  |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |       |                                                                                               |          |                                                                                                 |       |                                                             |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                | dia 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                   | dia 3 |                                                                                               | dia 4    |                                                                                                 | dia 5 |                                                             |
|                        | gym hipertrofia B1                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 400m estilos                                                                                                      |       | gym hipertrofia B2                                                                            |          | 400m estilos                                                                                    |       | gym hipertrofia B3                                          |
|                        | 300m estilos                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2x 200m estilos com retropedalagem + 100 retropedalagem vertical, lateral, lateral, vertical + 50m bola medicinal |       | 300m estilos                                                                                  |          | 4 x (100 estilos+ 50m retropedalagem mãos fora)- descanso 20"                                   |       | 300m + 4 larguras pernas de crol- mariposa                  |
|                        | 4x50m: 12,5m mariposa, 12,5m retropedalagem vertical, 12,5m bruços, 12,5m retropedalagem lateral- descanso 20" |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6 meias luas                                                                                                      |       | 4x25m PG (45") crol + 4x25m PG (1') bruços                                                    | 1'e roda | 3x30" bola medicinal                                                                            |       | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos mãos fora e crol lento |
|                        | 50m deslocamento lateral com mãos fora + deslize                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | situações de finalização posição 5: 3 remates (quem passa ataca a baliza)- 4,3,2                                  |       | 50m retropedalagem lateral + 50m retropedalagem lateral com deslize                           | 5'       | meiinho                                                                                         |       | 4 retropedalagem vertical , 2 mãos fora e sprint            |
|                        | 50m deslocamento em posição vertical mãos fora (5m mãos fora, 5m braços fora)                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | situações de finalização posição 1: 3 remates (quem passa ataca a baliza)- 4,3,2                                  |       | passa a afastar                                                                               |          | situações de finalização                                                                        |       | 6 meias luas + 6 saltos                                     |
|                        | passa a afastar                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3x2M Com bloco mais pivô e central                                                                                | 4 a 6 | 3x2 em M + pivô + central + bloco nos 2m e transição 4x3 (quem remata, faz bloco na seguinte) |          | posição 4: 3 remates- de primeira, com deslocamento e passe de 2, com deslocamento e passe de 1 |       | passa 5'                                                    |
| 4 a 6                  | 3x2 em M mais 2 blocos nos 2m e transição 4x3                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | jogo                                                                                                              | 4 a 6 | 3x2 em M + pivô + central + bloco nos 2m e transição 4x4                                      |          | posição 2: 3 remates- de primeira, com deslocamento e passe de 4, com deslocamento e passe de 5 |       | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)                   |
|                        | jogo (só podemos entrar em contacto direto com o adversário quando ele tem a bola)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |       | jogo                                                                                          |          | remates de pivô em mais 1: pivô direito: passe de 4 e de 5                                      |       | jogo com equipa sénior feminina                             |
| Análise ao microciclo: |                                                                                                                | Este microciclo teve 5 unidades de treino. Os objetivos foram continuar a desenvolver o nosso sistema defensivo M, situações de finalização e a movimentação com e sem bola do 6x5. Os atletas cumpriram os objetivos sem dificuldades novas a reportar. No final do microciclo tivemos a oportunidade de jogar frente à equipa sénior feminina e experimentar o sistema defensivo M numa situação mais próxima do jogo formal. Os jogadores interpretaram bastante bem o que queríamos, apesar da experiência que a equipa feminina tem contra este tipo de defesas. Foi um momento importante de análise e de consolidação do nosso processo. |                                                                                                                   |       |                                                                                               |          | pivô esquerdo: passe de 2 e de 1                                                                |       |                                                             |
|                        |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |       |                                                                                               |          | 2x2 com bloco em 2 e 4                                                                          |       |                                                             |
|                        |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |       |                                                                                               |          | 4x4 com bloco em 1,2,4,5                                                                        |       |                                                             |
|                        |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |       |                                                                                               |          | jogo (3 jogadas 6x5 e transição)                                                                |       |                                                             |

| semana 14 de março-m28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                             |       |                                                                                                |       |                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                     |                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                             | dia 2 |                                                                                                | dia 3 |                                                                                                                                                                           | dia 4 |                                                                                                     | dia 5                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | gym hipertrofia B1                                                                          |       | 400m estílos                                                                                   |       | gym hipertrofia B2                                                                                                                                                        |       | 400m estílos                                                                                        | gym hipertrofia B3                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 300m estílos                                                                                |       | 2 x 100 estílos + 75 retropedagem vertical, lateral, lateral + 50m bola med (vertical/lateral) |       | 300m estílos                                                                                                                                                              |       | 4 x (50m retropedagem vertical/lateral) (+ 50m-mariposa- bruços)- descanso 15"                      | 300m estílos                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8x25m (2 saltos, crol 12,5m sprint, 10" retropedagem mãos fora e bruços lento) descanso 20" |       | 6 meias luas + 2 séries de 6 saltos                                                            |       | 1x100m estílos + 50m retropedagem posição vertical rodar a posição + 2x50mmariposa-bruços lento' + 50mm retropedagem de polo no deslize + salto + 2x25m bruços forte- 40" |       | passé para a água com deslocamento                                                                  | 8x25m PG (45")                        |
| 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | passé a afastar                                                                             | 3x    | remates de pivô em 6x5: pivô direito: passé de 1, 4 e de 5                                     | 4x    | Situação M com defesas nas pontas sem oposição e transição 4x6                                                                                                            |       | entrada de 2 para o poste- segundo pivô + deslocamento para o poste contrário e finaliza em tapinha | passé a afastar                       |
| 3 a 4x                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1x0 e saída de 1x1 nos 6m com vantagem                                                      | 3x    | pivô esquerdo: passé de 4,5, 2 e de 1                                                          |       | jogo (Press e no momento do golo M)                                                                                                                                       |       | entrada de 4 para o poste- segundo pivô + deslocamento para o poste contrário e finaliza em tapinha | 5' remate livre                       |
| 3 a 4x                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1x1 em diagonal, finalização + 2x1 (adversário espera no meio campo)                        |       | triângulos 3x2                                                                                 |       |                                                                                                                                                                           |       | 2x2 em 2 e 4 com bloco finaliza                                                                     | 6x6- golo ou não, transição defensiva |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | jogo                                                                                        |       | jogo com joker (finaliza com pivô, continua a atacar)                                          |       |                                                                                                                                                                           |       | jogo, se for golo continua a atacar                                                                 | 6x6 em M + transição ofensiva         |
| Análise ao microciclo: Este microciclo teve 5 unidades de treino. Os objetivos era a consolidação do sistema defensivo M, a mobilidade do 6x6 e do 6x5 ofensivos, como também a transição defensiva. Apesar de os atletas terem tido uma atitude razoável ao longo da semana, na sessão nº2 de ginásio voltaram a comportarem-se de forma infantil e a não fazer o trabalho pedido. Pelo que o castigo, desta vez foi mais pesado. Fizeram a parte de natação delineada e depois realizaram trabalho de força e retropedagem, sem o aparecimento de bolas no treino. No final, voltamos a reforçar que este tipo de comportamentos já não pode ser tolerável num escalão de competição e com alguns atletas a já integrarem os trabalhos da equipa sénior B, por diversas vezes. |                                                                                             |       |                                                                                                |       |                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                     |                                       |

| semana 21 de março-m29 |                                                                                                |       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |       |                                                                                                                                  |                                                             |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                | dia 2 |                                                                                                                                              | dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                               | dia 4 |                                                                                                                                  | dia 5                                                       |
|                        | gym hipertrofia B1                                                                             |       | treino à largura (18m)                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | gym hipertrofia B2                                            |       | 400m estílos                                                                                                                     | gym hipertrofia B3                                          |
|                        | 400m estílos                                                                                   |       | 16 larguras livre + 2 mariposa-bruços + 2 retropedagem crol, 2 saltos, retropedagem horizontal)                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 300m livres                                                   |       | 400m estílos                                                                                                                     | 300m livres                                                 |
|                        | 50m retropedagem + mãos fora, 50m retropedagem + bloco + 2 saltos                              |       | 5'- 1 largura (descanso primeiros 2'30"- 7", segundos 2'30" 5")                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 300m estílos                                                  |       | 2x (200m estílos + 100m retropedagem vertical, lateral com apoio, vertical, lateral com apoio, 50m com deslize e salto vertical) | 300m estílos                                                |
|                        | 50m retropedagem de polo vertical com deslize + 50m retropedagem de polo vertical com 2 saltos |       | séries de 1 largura (elimina o último e tem de fazer flexões (vai diminuindo o nr de flexões)                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | tempo aos 100                                                 |       | 4 meias luas + 4 meias luas com um apoio fora                                                                                    | tempo aos 25m                                               |
|                        | 50m retropedagem com mãos fora + passagem do joelho para a frente                              |       | 4 retropedagem vertical com deslize                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | passé a afastar                                               |       | remate 3x2 em bloco e bola no pivô                                                                                               | passé a afastar                                             |
|                        | 50m retropedagem vertical com bola + 50mmretropedagem de polo lateral com bola                 |       | 4 retropedagem vertical com deslize + 2 saltos                                                                                               | 4 a 6x                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3x2 em 1, 2 e 3 e 2x1 na transição- quem remata, vai defender |       | remate 3x2 em bloco e bola no pivô (mais central)                                                                                | 3x2 em 1, 2 e 3 e 3x2 na transição- quem remata, vai atacar |
|                        | 50m auto passé de pulso (frente-costas) + 50mm auto passé para cima (frente-costas)            |       | 4 meias luas + 4 meias luas com um apoio fora                                                                                                | 4 a 6x                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3x2 em 1, 2 e 3 e 3x2 na transição- quem remata, vai atacar   |       | jogo (com exclusão depois de ataque)                                                                                             | jogo (períodos de 4 min sem parar)                          |
|                        | jogo                                                                                           |       | séries de 6 saltos (meio, alto, baixo)- um salto com apoios, um salto sem apoios- descanso 20"                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | jogo                                                          |       |                                                                                                                                  |                                                             |
|                        |                                                                                                |       | 3x30" bola med                                                                                                                               | Análise ao microciclo: Este microciclo teve 5 unidades de treino. Os objetivos da semana foram as mudanças de direção e consequentes finalizações, avaliação e controlo de treino e a introdução ao novo sistema defensivo de zona 1, 2 e 3 nas linhas de passé. Os atletas cumpriram as tarefas propostas, sem apresentar dificuldades novas a reportar. |                                                               |       |                                                                                                                                  |                                                             |
|                        |                                                                                                |       | 3x20" bola med com deslize lateral                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |       |                                                                                                                                  |                                                             |
|                        |                                                                                                |       | finalização- central troca direção e finaliza em tapinha e depois a pivô (bola em 2 e 4)- 3x tapinha pela esquerda, 4 x tapinha pela direita |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |       |                                                                                                                                  |                                                             |
|                        |                                                                                                |       | 5x4(bloco), 3.4 passes e remata (quem falhar, vai fazer bloco)                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |       |                                                                                                                                  |                                                             |
|                        |                                                                                                |       | jogo (se der tempo)                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |       |                                                                                                                                  |                                                             |

| semana 28 de março-m30 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |               |       |                                                     |       |                                                                |       |                                                                                                                                            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|-------|-----------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | dia 2                      |               | dia 3 |                                                     | dia 4 |                                                                | dia 5 |                                                                                                                                            |
|                        | gym hipertrofia B1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            | folga selecao |       | gym hipertrofia B2                                  |       | 400m estilos                                                   |       | gym hipertrofia B3                                                                                                                         |
|                        | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |               |       | 300m estilos                                        |       | 4X100m PA (1:1)                                                |       | 300m estilos                                                                                                                               |
|                        | 8x25m a 45"- PG-bruços                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |               |       | 300m estilos                                        |       | 8X50m PA (1:1)                                                 |       | 1x100m estilos + 2x50m a mariposa-bruços + 2' descanso + 75m retropedagem com deslize vertical, lateral, lateral + 50m igual com mãos fora |
|                        | 8x 25m (2 saltos a 2 maos, sprint 12,5m + retropedagem maos fora)- 45"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10' direita + 10' esquerda |               |       | tempo aos 25m                                       |       | 2X100m PA + 4X50m                                              |       | passee a afastar                                                                                                                           |
|                        | passee a afastar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |               |       | passee a afastar                                    |       | passee para a água com deslocamento                            |       | 3x2 em 1,2 e 3 + central + pivô e transição (4x3)                                                                                          |
|                        | 3x2 em 1,2 e 3 + bloco e 3x2 na transição-quem remata, faz bloco na vez seguinte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |               |       | 3x2 em 1,2 e 3 + 2 blocos e transição (4x3)         |       | passee 3x2 em bloco e bola no pivô                             |       | jogo (Sistema defensivo pressão)- se for golo, continua a atacar                                                                           |
|                        | jogo (sistema defensivo M)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |               |       | jogo (sistema defensivo pressão) 4 min sem paragens |       | remate 3x2 em bloco e bola no pivô (mais central)              |       |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |               |       |                                                     |       | jogo- 4 períodos de 5 min (1 livre, 2 livre, 4 livre, 5 livre) |       |                                                                                                                                            |
| Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 4 unidades de treino, devido a que no dia 2 da semana tive que me deslocar a paços de ferreira, com a equipa sénior do clube. Os objetivos da semana foram essencialmente o desenvolvimento do sistema defensivo zona 1,2,3 nas linhas, como também a exploração ofensiva em 6x6 do pivô ou da finalização em sistema defensivo-zona mais fechado, como é o caso dos nossos adversários diretos FOCA e SSCMP. Os atletas cumpriram as tarefas propostas, sem apresentar dificuldades novas. De referir que, o atleta nº14 teve uma atitude desagradável e infantil no treino nº5 e foi mandado embora do treino mais cedo. |                            |               |       |                                                     |       |                                                                |       |                                                                                                                                            |

| semana 4 de abril-m31  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                          |              |                                                           |       |                                   |                                         |                                                                                                   |                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | dia 2 |                                                                                                                                          | dia 3        |                                                           | dia 4 |                                   | dia 5                                   |                                                                                                   |                                                      |
|                        | gym avaliação e controle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 400m estilos                                                                                                                             |              | gym força máxima dia 1                                    |       | 400 estilos                       |                                         | gym força máxima dia 2                                                                            |                                                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | 2x50m retropedagem vertical-lateral-vertical lateral +200m estilos + 6x25m crol até meio + 2 saltos + deslizes até ao fim + 300m estilos |              | 300m estilos                                              |       | 10x100m A3                        |                                         | 400m estilos                                                                                      |                                                      |
|                        | 5x50m mariposa forte, bruços lento-descansa 20"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | 4 meias luas com apoio, 4 sem apoio                                                                                                      |              | 2x75m retropedagem vertical, lateral, lateral com deslize |       | passe para a mão com deslocamento |                                         | 50m retropedagem a passar o joelho para a frente + 50m retropedagem mãos fora a rodar em cada cor |                                                      |
|                        | passe a afastar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | 2 balizas- passe para a ponta e procura 1x1 dentro dos 6m                                                                                | 1' intervalo | 8x25m PG (45")                                            |       |                                   | 1' intervalo                            | 8 x 12,5m (2 saltos e sprint até meio, depois crol lento) PG                                      |                                                      |
|                        | 4x4- defesa 1,2,3 nas linhas e transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | jogo (se a bola chegar à entrada, vou expulsar)                                                                                          | 4x           | passe a afastar                                           |       |                                   | montar o campo para o jogo dos séniores |                                                                                                   | passe a afastar                                      |
|                        | jogo (sistema defensivo pressão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                          | 4x           | 3x2 dupla transição (quem remata, ataca)                  |       |                                   |                                         |                                                                                                   | 4x4 defesa 1,2,3 nas linhas e transição (joker em 5) |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                          |              | 4x3 dupla transição (quem remata ataca)                   |       |                                   |                                         |                                                                                                   | jogo (sistema defensivo zona nas linhas de           |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                          |              | jogo com joker                                            |       |                                   |                                         | passe 1,2,3)                                                                                      |                                                      |
| Análise ao Microciclo: | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal foi o desenvolvimento da defesa zona em linhas 1,2 e 3, juntamente com situações de superioridade e inferioridade numérica em transição. Relativamente à velocidade de nado, procuramos aumentar a intensidade em zonas anaeróbias e desenvolver a tolerância ao lactato, tendo sido o microciclo com maior intensidade deste macrociclo. Os jogadores cumpriram as tarefas, não apresentando dificuldades novas a reportar. |       |                                                                                                                                          |              |                                                           |       |                                   |                                         |                                                                                                   |                                                      |

| semana 11 de abril-m32                |                                           |                                                        |                                                                |                                           |  |                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                                 |                                           | dia 2 A                                                |                                                                | dia 2 B                                   |  | dia 3 A                                                        |  | dia 3 B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | dia 4                                                                                                                                                     |
| 300m estilos                          |                                           | 300m estilos                                           |                                                                | 300m estilos                              |  | 300m estilos                                                   |  | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 300m estilos                                                                                                                                              |
| treino à largura (16m)                |                                           | treino à largura (16m)                                 |                                                                | treino à largura (16m)                    |  | treino à largura (16m)                                         |  | treino à largura (16m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | treino à largura (16m)                                                                                                                                    |
| 4 pernas de crol/mariposa             |                                           | 4x 10 flexões e duas larguras (descanso 1:1)           |                                                                | 4 pernas de crol/mariposa                 |  | 4x 10 flexões e duas larguras (descanso 1:1)                   |  | 4 larguras pernas de crol-mariposa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 pernas de braços mãos fora horizontal                                                                                                                   |
| 4 pernas de crol/bloco/bruços         |                                           | 4x 10 agachamentos e duas larguras (descanso 1:1)      |                                                                | 4 pernas de crol/bloco/bruços             |  | 4x 10 agachamentos e duas larguras (descanso 1:1)              |  | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4pernas de braços mãos fora vertical                                                                                                                      |
| 4bruços/ crol sprint/ bruços          |                                           | 4x 20 mountain climbers e duas larguras (descanso 1:1) |                                                                | 4 bruços/ crol sprint/ bruços             |  | 4x 20 mountain climbers e duas larguras (descanso 1:1)         |  | 4 retropedalagem, mãos fora e sprint                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 mãos fora passar o joelho para a frente                                                                                                                 |
| 4 crol / saltos a 2 mãos/ crol sprint |                                           | 4x 10 burpees e duas larguras (descanso 1:1)           |                                                                | 4 crol / saltos a 2 mãos/ crol sprint     |  | 4x 10 burpees e duas larguras (descanso 1:1)                   |  | 4 retropedalagem 1x1 5", sprint                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4 mãos fora passar o joelho para a frente + deslize                                                                                                       |
| 1'                                    | 4 meias luas com + 4 meias luas sem apoio | 4 deslize lateral                                      |                                                                | 4 meias luas com + 4 meias luas sem apoio |  | 4 deslize lateral                                              |  | 4 meias luas com apoio + 4 sem apoio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           | 4 deslize frontal                                      |                                                                |                                           |  | 4 deslize frontal                                              |  | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | situação de remate: 2,3 e 4- ao apito 3 defende portador da bola e quem tem a bola tem de passar ao colega para finalizar (bloco)                         |
|                                       | remates em M 3x2                          |                                                        |                                                                | remates em M 3x2                          |  |                                                                |  | jogo 6x5 pós transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | situação de remate: 2,3 e 4 (2 defesas nas linhas)- ao apito defende portador da bola e quem tem a bola tem de passar ao colega para finalizar (2 blocos) |
|                                       |                                           |                                                        |                                                                |                                           |  |                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | jogo (sistema defensivo zona M)                                                                                                                           |
|                                       | jogo                                      | 1'                                                     | 4 bloco + ataque<br>passe para a água com deslocamento frontal | jogo (se for golo, continua a atacar)     |  | 4 bloco + ataque<br>passe para a água com deslocamento frontal |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           | 1'                                                     | passe para a água com deslocamento lateral                     |                                           |  | passe para a água com deslocamento lateral                     |  | Análise ao microciclo:<br><br>Este microciclo teve 5 unidades de treino e tivemos a possibilidade de treinar com a equipa catalã Club Natación Sant-Andreu sub-18. Todas as unidades de treino foram realizadas em conjunto, tendo sido o foco principal, o jogo formal, mas também tivemos a possibilidade de trabalhar situações técnicas de deslizes e mudanças de direção e técnicas de passe e de finalização. Foi uma semana de treinos extremamente positiva, devido à possibilidade de competir com um clube histórico do panorama do polo aquático espanhol. A equipa adversária utilizou, por vezes, o sistema defensivo Zona M que tivemos algumas dificuldades em interpretar a defesa. No final da semana, já evoluímos e conseguimos encontrar bastantes situações de finalização. O destaque negativo, vai para o facto do jogador nº8 ter desmaiado em treino. Foi uma situação terrível para todos, ams felizmente após todos os exames médicos complementares, não surgiu nenhuma situação, tendo sido a causa possível, um pico de açúcar antes do treino. |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           | 1'                                                     | passe para a água com deslocamento para trás                   |                                           |  | passe para a água com deslocamento para trás                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           | 1'                                                     | passe para a mão com deslocamento frontal                      |                                           |  | passe para a mão com deslocamento frontal                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           | 1'                                                     | passe para a mão com deslocamento lateral                      |                                           |  | passe para a mão com deslocamento lateral                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           | 1'                                                     | passe para a mão com deslocamento para trás                    |                                           |  | passe para a mão com deslocamento para trás                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           | 3 remates                                              | situações de finalização                                       |                                           |  | situações de finalização                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           |                                                        | posição 3- com passe de 1,2,4,5                                |                                           |  | posição 3- com passe de 1,2,4,5                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           |                                                        | posição 2- com passe de 1,3,4,5                                |                                           |  | posição 2- com passe de 1,3,4,5                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           |                                                        | posição 1- com passe de 2,3,4,5                                |                                           |  | posição 1- com passe de 2,3,4,5                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           |                                                        | posição 4- com passe de 2,3,1,5                                |                                           |  | posição 4- com passe de 2,3,1,5                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           |                                                        | posição 5- com passe de 2,3,1,4                                |                                           |  | posição 5- com passe de 2,3,1,4                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|                                       |                                           |                                                        | jogo                                                           |                                           |  | 6x5 estático                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |

| semana 18 de abril-m33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                                                                                                                                            |       |                                                   |       |                                             |       |                                                   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | dia 2 |                                                                                                                                                            | dia 3 |                                                   | dia 4 |                                             | dia 5 |                                                   |
|                        | gym força máxima dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 400m estilos                                                                                                                                               |       | 300m estilos                                      |       | 300m estilos                                |       | 300m estilos                                      |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 100m estilos + 4 retropedalagem lateral com deslize com apoio + 4 retropedalagem lateral com deslize sem apoio + 3x30" bola med + 3x20" saltos com reflexo |       | treino à largura (16m)                            |       | treino à largura (16m)                      |       | treino à largura (16m)                            |
|                        | 300m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                                                                                            |       |                                                   |       |                                             |       |                                                   |
|                        | 100m estilos com retropedalagem + 4x50m mariposa- retropedalagem - 1 vertical- 2,3- lateral, 4- com deslize frontal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | passe para a mão com deslocamento                                                                                                                          |       | 4 larguras pernas de crol-mariposa                |       | 4 pernas de crol/mariposa                   |       | 4 pernas de crol/mariposa                         |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | situação de remate: 2,3 e 4 (2 defesas nas linhas)- ao apito defende portador da bola e quem tem a bola tem de passar ao colega para finalizar (2 blocos)  |       | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento |       | 4 pernas de crol/bloco/bruços               |       | 4 larguras sprint até meio, 2 saltos e crol lento |
| 5'                     | meiinho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                            |       |                                                   |       |                                             |       |                                                   |
|                        | 4x3 com dupla transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | triângulos (3x2 em posições 6x5)                                                                                                                           |       | 4 retropedalagem, bloco e sprint                  |       | 4 bruços/ crol sprint/ bruços               |       | 4 retropedalagem, bloco e sprint                  |
|                        | 5x4 com dupla transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | jogadas 6x5- 6x0-fazer jogada para todas as posições de jogo:                                                                                              |       | 4 retropedalagem 1x1 5", sprint                   |       | 4 crol /costas com Ml bruços/ crol sprint   |       | 4 retropedalagem 1x1 5", sprint                   |
|                        | jogo com joker 6x5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | 30, pro recco, boavista                                                                                                                                    |       |                                                   |       | passe para a mão com deslocamento para trás |       | passe 5'                                          |
|                        | jogo normal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | jogo 6x5                                                                                                                                                   |       | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)         |       | remates em M 3x2                            |       | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)         |
| Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 5 unidades de treino e contou com a equipa valenciana Morvedre de sub-18. Além das situações de jogo formal frente à equipa espanhola, procuramos trabalhar a mobilidade e situações de definição do 6x5. Relativamente ao 6x5, a equipa foi percebendo e agindo melhor de acordo com cada situação. Os jogos frente a esta equipa foram bastante complicados, visto que era uma equipa mais velha e extremamente pesada. Além disso, realizava um sistema defensivo pressão com muito choque e contacto corpo a corpo, pelo que tivemos dificuldade em manter o discernimento. Contudo, por vezes, conseguimos ter excelentes momentos quando conseguíamos circular a bola e criar situações de finalização. De salientar, que houve um momento particular com o jogador nº2. Durante uma unidade de treino, pareceu-me que o jogador usou contra mim um gesto ofensivo e foi expulso do treino e iria ficar de castigo no jogo seguinte. Contudo, os jogadores mais velhos vieram falar comigo, acreditando que o jogador não tinha feito isso, pelo que acreditei na palavra do jogador. Fiquei muito contente por esta atitude, enquanto grupo de defenderem um colega. |       |                                                                                                                                                            |       | jogo (equipa valencia)                            |       | jogo (equipa valencia)                      |       | jogo (equipa valencia)                            |

| semana 26 de abril-m34 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |           |                                                                  |       |                                                                 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                       | dia 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   | dia 3     |                                                                  | dia 4 |                                                                 |
|                        | 400m estilos                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | gym força máxima dia 3                            |           | 400 estilos                                                      |       | mobilidade + elásticos                                          |
|                        | 4x mariposa- 1:1                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 300m estilos                                      |           | 3x100 estilos com retropedalagem de polo                         |       | 300m estilos                                                    |
|                        | 4x pernas de crol 1:1                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4x50m Mariposa compernas de bruços e bruços lento |           | 2 retropedalagem vertical + 2 retropedalagem lateral             |       | 8x25m- PG 45"+ 1' descanso                                      |
|                        | 4x 2 crol a sair da agua (1:1)-1' descanso                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 meias luas com apoio e 4 sem apoio              |           | 2 retropedalagem vertical + 2 retropedalagem lateral com deslize |       | 4x (2 saltos mãos fora e 12,5m sprint)- velocidade-30" descanso |
|                        | crol- sprint 1 largura (elimina o ultimo a chegar)                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 séries de 6 saltos (20" descanso)               | 1' e roda | 4 meias luas com apoio e 4 sem apoio                             |       | passa a afastar                                                 |
|                        | 4 larguras retropedalagem no sentido do deslocamento + bloco + ataque |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)         |           | 2x1 em 4 e 5 a partir dos 10m                                    |       | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)                       |
|                        | 3x30" bola med                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | jogo (sistema defensivo pressão)                  |           | 2x1 em1 e 2 a partir dos 10m                                     |       | 4x M a partir do meio campo + transição se falhar + ataque      |
|                        | 6x5 (6x0)- 5 reps para cada jogada para várias opções                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | adversário: 1p- zona de 1 e 2<br>2p- zona de 1    |           | situação 3x3 do 5x6 contra o FOCA                                |       | 6x6 ataque, se falhar, transição defensiva a pressionar logo    |
|                        | 30                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3p- zona de 4 e 5                                 |           | jogo 6x6 (se for golo, mais um até falhar)                       |       |                                                                 |
|                        | pro recco                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4p- zona de 5                                     |           |                                                                  |       |                                                                 |
|                        | boavista                                                              | Análise ao microciclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |           |                                                                  |       |                                                                 |
|                        | bola em 1 e entrada de de 2 e 3 para o poste da esquerda              | Este microciclo teve 4 unidades de treino, devido à existência do feriado de 25m de abril e jogo da equipa de sub-18. O objetivo do microciclo foi, principalmente a preparação para o jogo frente ao FOCA, referente ao campeonato nacional. A preparação centrou-se sobretudo em séries de nado de pouco volume, com intensidade, a mobilidade ofensiva, de acordo com o sistema defensivo do FOCA, o trabalho de 6x5 (movimentação com e |                                                   |           |                                                                  |       |                                                                 |
|                        | igual com finalização da esquerda                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |           |                                                                  |       |                                                                 |
|                        | jogo 6x5                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |           |                                                                  |       |                                                                 |

| semana 2 de maio-m35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |       |                                                                               |       |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|
| dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       | dia 2 |                                                                               | dia 3 |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | gym força máxima dia 2                                |       | 400m estilos                                                                  |       | gym força máxima dia 1                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 400m estilos                                          |       | 300m livres (25m a respirar de 3 em 3, 25m de 5 em 5) a sair da água e voltar |       | 400m estilos                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 400m livres (25m a respirar de 3 em 3, 25m de 5 em 5) |       | 300m livres (25m a em apneia e 25m crol de 3 em 3) a sair da água e voltar    |       | 8x25m a 30"                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | passe 5'                                              |       | 50m retropedalagem verticais                                                  |       | yo yo                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4)             |       | 50m retropedalagem laterais                                                   |       | passe 5'                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | jogo                                                  |       | 50m deslize frontal                                                           |       | remate (passa, devolve, remate (em 2 e 4) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |       | 50m deslize lateral                                                           |       | jogo                                      |
| Análise ao microciclo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |       | 50m auto passe costas-frente (pulso lateral)                                  |       |                                           |
| Este microciclo teve 3 unidades de treino. Apenas se realizaram 3 sessões de treino, pois após o último jogo do macrociclo 2, concedi à equipa folga de 2 dias e o objetivo desta semana foi realizar um período transitório até ao macrociclo nº3, que inicia na semana seguinte. Os objetivos principais foram finalização e situação de jogo com maior liberdade que o habitual. A equipa cumpriu as tarefas propostas, não tendo apresentado dificuldades novas a reportar. |                                                       |       | 50m auto passe costas-frente (pulso cima)                                     |       |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |       | 50m deslize lateral sem apoio                                                 |       |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |       | 50m vertical com reflexos                                                     |       |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |       | finalização: meia lua (todos com bola menos finalizador e 6 remates)          |       |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |       | jogo                                                                          |       |                                           |

| semana 9 de maio-m36 |                                                           |       |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|
| dia 1                |                                                           | dia 2 |                                                                        | dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       | dia 4 |                                                                                        | dia 5 |                                                  |
|                      | gym<br>força<br>máxima<br>dia 1                           |       | 400m estilos                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | gym força maxima<br>dia 2                                                                             |       | 300m estilos                                                                           |       | gym<br>força<br>maxima<br>dia 3                  |
|                      | 400m<br>estilos                                           |       | 5' crol 3 em 3, de 5 em 5 à largura (sair e voltar à água)-1' descanso |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 300m estilos                                                                                          |       | A2-2x200m estilos 100m retropedala<br>gem<br>vertical,<br>lateral, 50m deslize lateral |       | 300m<br>estilos                                  |
|                      | 8x25m-<br>PA                                              |       | 5' crol-bruços (sair e fazer 10 flexoes)-<br>1' descanso               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8x12,5m (com 2 saltos a 2 mãos) + 12,5m retropedalagem vertical (45")                                 |       | 50m auto passe costas-frente (pulso lateral)                                           |       | teste 100m                                       |
|                      | yo yo                                                     |       | 5' crol-bruços (sair e fazer 10 agachamentos)-1' descanso              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 50m retropedalagem vertical com reflexos                                                              |       | 50m deslize lateral com bola nas maos                                                  |       | passe com deslocam<br>ento<br>frontal 5'         |
|                      | passe com deslocam<br>ento<br>frontal 5'                  |       | 100m retropedalagem horizontal                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | carrossel 1x0 6m-3x para cada lado + 8m- deslocamento para o meio da baliza com a bola na mão-3x para |       | 50m deslize frontal com bola nas mãos                                                  |       | meiinho                                          |
|                      | carrossel 1x0 2m-3x para cada lado + 6m-3x para cada lado |       | 100m retropedalagem horizontal a rodar e mantendo a posição            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | jogo                                                                                                  |       | 2 a 2: 50m passe frontal (receção orientada)                                           |       | transição 1x0 aos 2m + saída de colega dos 6m-4x |
|                      | jogo                                                      |       | 3x30'' balanças, mantendo posição horizontal                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       | 2 a 2: 50m passe frontal (receção orientada + deslize frontal)                         |       | transição 1x0 aos 6m + saída de colega dos 6m-4x |
|                      |                                                           |       | circuito retropedalagem (30"/30")-1' descanso- 3 voltas                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       | jogo                                                                                   |       | jogo                                             |
|                      |                                                           |       | retropedalagem com bola                                                | Análise ao microciclo:<br><br>Este microciclo teve 5 unidades de treino e marcou o início do macrociclo 3 da época, com vista à preparação da fase final do campeonato regional e nacional. Os objetivos da semana foram: um aumento de volume de zonas aeróbias de nado, como o A2, e fundamentos técnicos simples como posição horizontal e finalização 1x0. Os atletas cumpriram as tarefas, tendo sido o fator negativo algumas ausências nas várias sessões de treino. O facto de não existir competição em 2 meses e os atletas estarem em períodos de teste, não contribui para a situação, mas infelizmente, a falta de cultura desportiva em muitos dos envolvidos é o fator mais decisivo. |                                                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                  |
|                      |                                                           | 1     | medicinal                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                  |
|                      |                                                           | 2     | saltos                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                  |
|                      |                                                           | 3     | bruços com bola medicinal                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                  |
|                      |                                                           | 4     | bloco (trocar a cada 5")                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                  |
|                      |                                                           | 5     | retropedalagem com bola medicinal em deslocamento                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                  |
|                      |                                                           | 6     | passe com bola medicinal                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                  |
|                      |                                                           | 7     | passe com bola medicinal                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                  |
|                      |                                                           | 8     | retropedalagem horizontal contra a parede                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |       |                                                                                        |       |                                                  |

| semana 16 de maio-m37 |                                                                 |       |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |       |                                                                                                             |       |                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|
| dia 1                 |                                                                 | dia 2 |                                                                        | dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               | dia 4 |                                                                                                             | dia 5 |                                                   |
|                       | gym força máxima dia 1                                          |       | 400m estilos                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | gym força máxima dia 2                        |       | 100m + 1' descanso + 2x50m- PG                                                                              |       | gym força máxima dia 3                            |
|                       | 300m estilos                                                    |       | 6' crol 3 em 3, de 5 em 5 à largura (sair e voltar à água)-1' descanso |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 300m estilos                                  |       | 2x 200m estilos +100m retropedalagem vertical, lateral x2 + 100m retropedalagem com deslize (descanso 20'') |       | 300m livres                                       |
|                       | 8x 5m 2 mãos fora + 10 m sprint + 10m retropedalagem vertical   |       | 6' apneia-crol (sair e fazer 10 flexões)-1' descanso                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 100m + 1' descanso + 2x50m- PG                |       | 50m auto passe costas-frente (pulso lateral)                                                                |       | 300m livres                                       |
|                       | 3 séries de 6 saltos (descansa 20'')                            |       | 6' crol-bruços (sair e fazer 10 agachamentos)-1' descanso              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | passe com deslocamento frontal 5'             |       | 50m auto passe costas-frente (pulso frontal)                                                                |       | tempo aos 50m                                     |
|                       | passe a afastar                                                 |       | 100m retropedalagem vertical                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1x0 com defesa nas costas (4x para cada lado) |       | 4 meia luas com apoio + 4 sem apoio                                                                         |       | 4 meia luas com apoio + 4 sem apoio               |
|                       | transição 1x0 aos 2m + saída de colega dos 6m-4x (lado direito) |       | 100m retropedalagem vertical a rodar e mantendo a posição              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1x0 com bloco nos 6m (4x para cada lado)      |       | 3 séries de 6 saltos (descansa 20'')                                                                        | 4x    | 1x1 a vir de lado a partir do meio campo com bola |
|                       | transição 1x0 aos 6m + saída de colega dos 6m-4x (lado direito) |       | 3x30'' balanças, mantendo posição vertical                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | jogo                                          |       | 1x1 com bloco em posições 2,3,4 (passe direto)                                                              | 4x    | 1x1 a vir de frente a partir dos 2m e meio campo  |
|                       | jogo                                                            |       | circuito retropedalagem em movimento                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |       | jogo                                                                                                        |       | jogo                                              |
|                       |                                                                 | 1     | 6 saltos                                                               | Análise ao microciclo:<br><br>Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal deste microciclo foi aumento de volume de zonas aeróbias de nado, como o A2 (aumento de volume em relação ao microciclo anterior), e fundamentos técnicos simples como posição horizontal e finalização 1x1. Os atletas cumpriram as tarefas, tendo sido o fator negativo algumas ausências nas várias sessões de treino. De acordo com os atletas, deveu-se a estarem num período escolar com muitos testes. Contudo, a atitude no treino foi razoável e não apresentaram dificuldades novas a reportar. |                                               |       |                                                                                                             |       |                                                   |
|                       |                                                                 |       | 10" retropedalagem                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |       |                                                                                                             |       |                                                   |
|                       |                                                                 | 2     | bola medicinal                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |       |                                                                                                             |       |                                                   |
|                       |                                                                 |       | 5m em deslocamento com bola med de 800g                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |       |                                                                                                             |       |                                                   |
|                       |                                                                 | 3     | remate de primeira na posição de central aos 6m                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |       |                                                                                                             |       |                                                   |
|                       |                                                                 | 4     |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |       |                                                                                                             |       |                                                   |

| semana 23 de maio-m38  |                                                                                                      |       |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |       |                                                                                                              |       |                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                      | dia 2 |                                                                        | dia 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                    | dia 4 |                                                                                                              | dia 5 |                                                                  |
|                        | gym força máxima dia 1                                                                               |       | 400m estilos                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | gym força máxima dia 2                                                                             |       | 300m estilos                                                                                                 |       | gym força máxima dia 3                                           |
|                        | 300m estilos                                                                                         |       | 6' crol 3 em 3, de 5 em 5 à largura (sair e voltar à água)-1' descanso |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 300m estilos                                                                                       |       | 2x 200m estilos +100m retropedagem em vertical, lateral x2 + 100m retropedagem em com deslize (descanso 20") |       | 300m livres                                                      |
|                        | 8x 25m (retropedagem vertical 5m + 5m mãos fora + 10m sprint + retropedagem vertical) - 30" descanso |       | 6' mariposa-crol (sair e fazer 10 agachamentos)-1' descanso            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8x 25m (saltos 5m + 10m retropedagem vertical + 10m sprint + retropedagem vertical) - 30" descanso |       | 50m auto passe costas-frente (pulso frontal)                                                                 |       | 300m estilos                                                     |
|                        | 5' passe                                                                                             |       | 6' apneia-bruços (sair e fazer 10 flexões)-1' descanso                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5' passe a afastar                                                                                 |       | 4 meias luas com apoio + 4 meias luas sem apoio                                                              |       | teste 25m                                                        |
| 4 remates cada jogador | 1x1 a vir de lado a partir do meio campo com bola                                                    |       | 4 meias luas com apoio + 4 meias luas sem apoio                        | 4 remates cada jogador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2x1 a partir do meio campo                                                                         |       | 3 séries de 6 saltos-descanso 20"                                                                            |       | 5' passe a afastar                                               |
| 4 remates cada jogador | 2x1 a partir do meio campo                                                                           |       | 3 séries de 6 saltos-descanso 20"                                      | 3x                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2x1 a partir do meio campo com dupla transição                                                     | 5x    | 1x1 com bloco em posições 2,3,4 (passe de 1)- deve procurar mexer sem bola                                   |       | 2x1 a partir do meio campo com dupla transição                   |
|                        | jogo                                                                                                 |       | circuito retropedagem (40-20)-1' descanso- 3 voltas                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | jogo                                                                                               | 5x    | 1x1 com bloco em posições 2,3,4 (passe de 5) deve procurar mexer sem bola                                    |       | 2x1 a partir do meio campo (jogador extra defensor 5m de atraso) |
|                        |                                                                                                      |       | 1 retropedagem com bola medicinal                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |       | jogo                                                                                                         |       | jogo                                                             |
|                        |                                                                                                      | 2     | salto                                                                  | análise ao microciclo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                    |       |                                                                                                              |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                      | 3     | rotações com bola medicinal                                            | Este microciclo teve 5 unidades de treino. O objetivo principal deste microciclo foi aumento de volume de zonas aeróbias de nado, como o A2 (aumento de volume em relação ao microciclo anterior), e fundamentos técnicos simples como posição horizontal e finalização 2x1. Além disso, houve um trabalho para aumentar a capacidade condicional da retropedagem. De referir que, em todos os momentos que realizamos jogo formal foi com a equipa sub-14 do clube, para ajudar na preparação da fase final regional dos sub-14. A atitude no treino foi razoável e não apresentaram dificuldades novas a reportar. |                                                                                                    |       |                                                                                                              |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                      | 4     | bloco e voltar a parede em crol                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |       |                                                                                                              |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                      | 5     | retropedagem com bola medicinal em deslocamento                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |       |                                                                                                              |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                      | 6     | passe com bola medicinal                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |       |                                                                                                              |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                      | 7     | passe com bola medicinal                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |       |                                                                                                              |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                      | 8     | retropedagem horizontal contra a parede                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |       |                                                                                                              |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                      | 9     | passos ao colega                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |       |                                                                                                              |       |                                                                  |
|                        |                                                                                                      | 10    | remates de poste a poste                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |       |                                                                                                              |       |                                                                  |

| semana 30 de maio-m39      |                                                                  |       |                                                                                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                     |                                                           |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| dia 1                      |                                                                  | dia 2 |                                                                                   | dia 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | dia 4 |                                                                                     | dia 5                                                     |
|                            | testes GYM                                                       |       | 400m estilos                                                                      |                        | gym potência dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 400m estilos                                                                        | gym potência dia 2                                        |
|                            | 300m livres + 300m estilos                                       |       | 4x100 mA3 + 100m retropedalagem com deslizos + 100m retropedalagem técnica chapéu |                        | 300m estilos + 3x50 a 1'30 + 100m retropedalagem horizontal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 200m estilos + 100m retropedalagem+ 100m retropedalagem com deslize + 100m reflexos | 300m estilos                                              |
|                            | 100m máximo + 2' descanso +50m máximo                            |       | 100m retropedalagem vertical                                                      |                        | 6x25m (2 saltos e sprint bruços a 45")                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 4 meias luas + 2 séries de 6 saltos                                                 | 8x25m- PG                                                 |
|                            | passee a afastar                                                 |       | 3x30" mudanças posição vertical + deslocamento                                    |                        | passee a afastar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 1x1 com bloco em posições 2,3,4 (passee de 5)deve procurar mexer sem bola           | 8x25m (retropedalagem vertical 12,5m + sprint 12,5m)- 45" |
|                            | 2x1 com dupla transição                                          |       | circuito retropedalagem em movimento 1x1                                          |                        | 2x1 a partir do meio campo e +1 a sair dos 6m na segunda transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | jogo com joker                                                                      | jogos reduzidos 2x2- 4'                                   |
|                            | 2x1 a partir do meio campo (jogador extra defensor 5m de atraso) | 1     | 6 saltos                                                                          |                        | 2x2 com encontro frontal a partir do meio campo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                     | jogo (sistema defensivo M)                                |
| jogo (sistema defensivo M) |                                                                  | 2     | 10" retropedalagem com bola medicinal                                             |                        | jogo (sistema defensivo zona 1,2,3, nas linhas de passe)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                     |                                                           |
|                            |                                                                  | 3     | 5m em deslocamento com bola medicinal de 800g                                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                     |                                                           |
|                            |                                                                  | 4     | remate de primeira na posição de central aos 6m                                   | Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 5 unidades de treino. Os objetivos principais da semana de trabalho foram aumentar a carga aeróbia com séries típicas de nado, reforçar a capacidade de resistência na retropedalagem e por fim, as situações de 2x1 em diversas variantes. Os atletas tiveram uma atitude exemplar ao longo da semana, cumprindo as tarefas propostas. De referir que, foi no dia 3 deste microciclo que tivemos a notícia da alteração das datas da fase regional e como tal, houve algumas alterações que irão estar descritas no ponto D do planeamento- "surpresa no planeamento". |       |                                                                                     |                                                           |
|                            |                                                                  | 5     | 2x1 só do lado esquerdo                                                           |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                     |                                                           |
|                            |                                                                  | 6     | 2x1 só do lado direito                                                            |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                     |                                                           |
|                            |                                                                  |       | jogo                                                                              |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                     |                                                           |

| semana 4 de julho-m44  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       |                                                                                                                  |       |                                                                                                              |       |                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | dia 2 |                                                                                      | dia 3 |                                                                                                                  | dia 4 |                                                                                                              | dia 5 |                     |
| tarde                  | gym potência dia 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | tarde | 300 m estilos                                                                        | manhã | 300 m estilos                                                                                                    | manhã | 300 m estilos                                                                                                | tarde | gym potência dia 3  |
|                        | 300 m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | trabalho à largura-16m                                                               |       | 3 x (30" bola medicinal + 100 m estilos com retropedalagem + 50 m deslizses laterais) 1' descanso (20" na série) |       | 4 x (30" bola medicinal com pernas de bruços + 2x50 m + 2 x 25 m retropedalagem com mãos fora) - 1' descanso |       | aquecimento jogo    |
|                        | 300 m estilos com retropedalagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3x    | deslizses laterais                                                                   |       | 8 x 25 m a 30"                                                                                                   |       | passee a 2 mãos 10' (normal 2', deslocamento frontal 2', para trás 2', esquerda 2', direita 2')              |       | jogo treino-paredes |
|                        | 4 x 25 m (deslize + salto + 3 braçadas de crol polo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3x    | deslizses laterais com salto                                                         |       | 4 meias luas com apoio, 4 a 1 apoio, 4 sem apoios (20" descanso)                                                 |       | bloqueios 2x2 em:                                                                                            |       |                     |
|                        | 4 x 25 m (salto + deslize + 3 braçadas de crol polo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3x    | deslizses laterais com bloco + salto                                                 | 5'    | 3 séries de 6 saltos + 2 chapéus (20" descanso)                                                                  |       |                                                                                                              | 5     |                     |
|                        | 4 x 25 m (deslize + salto + bloco 5" + 3 braçadas de crol polo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3x    | deslizses laterais com salto + bloco                                                 | 5'    | bloqueios 2x1 em:                                                                                                |       |                                                                                                              | 4     |                     |
|                        | 4 x 25 m (salto + deslize + bloco 5" + 3 braçadas de crol polo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | sprints 1 largura (5')- 10" descanso primeiros 2'30" e 5" descanso nos últimos 2'30" | 10'   |                                                                                                                  | 5     |                                                                                                              | 2     |                     |
|                        | passee a afastar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10'   | passee com deslize sem bola (após o passee deslizses- frontal e lateral)             | 10'   |                                                                                                                  | 4     |                                                                                                              | 1     |                     |
|                        | 5x4 com dupla transição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | finalização 2x2 de 6x5 em:                                                           | 10'   |                                                                                                                  | 2     | penalties                                                                                                    |       |                     |
|                        | 5x5 mais transição (4+1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10'   | 2 e 4                                                                                | 10'   |                                                                                                                  | 1     | 300 m estilos                                                                                                |       |                     |
|                        | jogo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10'   | 1 e 2                                                                                | 10'   | penalties                                                                                                        |       | 4 x 200 m A3 + 1' descanso                                                                                   |       |                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10'   | 4 e 5                                                                                | tarde | gym potência dia 2                                                                                               |       | 5 x 100 m A3                                                                                                 |       |                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 300 m estilos                                                                                                    |       | passee 2x2 + pivô                                                                                            |       |                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 3 x 50 m PG + 1' descanso                                                                                        |       | remate 2x2 + pivô em 2 e 4                                                                                   |       |                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 6 x 25 m PG + 1' descanso                                                                                        |       | remate 2x2 + pivô em 1 e 2                                                                                   |       |                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 100 m máximo PG                                                                                                  |       | remate 2x2 + pivô em 4 e 5                                                                                   |       |                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | Passes 5'                                                                                                        |       | jogo                                                                                                         |       |                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 4x3 em posições do sistema defensivo B ( quem remata fica para o grupo seguinte)                                 |       |                                                                                                              |       |                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | 4x3 em posições do sistema defensivo B ( quem remata fica para o grupo seguinte)                                 |       |                                                                                                              |       |                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       | jogo (sistema defensivo B)                                                                                       |       |                                                                                                              |       |                     |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                      |       |                                                                                                                  |       |                                                                                                              |       |                     |
| Análise ao microciclo: | Este microciclo teve 7 sessões de treino, em que nos dias 3 e 4, realizamos sessão bi-diária. Os jogadores têm correspondido com uma maior dedicação, a esta fase de maior carga. Do ponto de vista técnico, o trabalho centrou-se nas trocas de estilo de nado, como movimentos de deslize, com e sem bola. No domínio físico, o foco foi o desenvolvimento da potência aeróbia. Já a vertente tática, com o aproximar da competição ganha cada vez maior preponderância na preparação, muito focada neste microciclo no sistema defensivo pressão e o trabalho setorial do sistema defensivo B. Além disso, trabalhamos ofensivamente naquilo que será o sistema defensivo alternativo do adversário Paredes, que nos causou bastantes dificuldades no jogo anterior. |       |                                                                                      |       |                                                                                                                  |       |                                                                                                              |       |                     |

| semana 11 de julho-m45 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                               |       |                                                                                              |       |                                                                            |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | dia 2 |                                                                                                                                                                                | dia 3 |                                                                                                                                                               | dia 4 |                                                                                              | dia 5 |                                                                            |
| manhã                  | 300 m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | tarde | 300 m estilos                                                                                                                                                                  | manhã | 300 m estilos                                                                                                                                                 | manhã | 300 m estilos                                                                                | tarde | HIIT                                                                       |
|                        | 6 x 50 m (mariposa- bruços)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | trabalho à largura- 16m                                                                                                                                                        |       | 3 x (100 m estilos com retropedalagem + 50 m mariposa- bruços lento + 2 x 25 m retropedalagem lateral + retropedalagem lateral com deslize) - 1' descanso- PA |       | finalização no perímetro: (bola na água- de 1 para 5 e de 5 para 1)                          |       | 300 m estilos                                                              |
|                        | 4 x 100 m (PA intensivo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2x    | Retropedalagem vertical                                                                                                                                                        |       | passo- 2 mãos fora 10' (normal 2', deslocamento frontal 2', para trás 2', esquerda 2', direita 2')                                                            |       | finalização no perímetro: (bola na mão- de 1 para 5 e de 5 para 1)                           |       | 10 x (25 m)- PA                                                            |
|                        | 2 x 4 meias luas + 4 saltos + 2 chapéus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3x    | retropedalagem vertical + deslocamento 2 mãos fora                                                                                                                             |       | triângulos                                                                                                                                                    |       | finalização no perímetro: (bola na mão, com bloco- de 1 para 5 e de 5 para 1)                |       | 4 meias luas com apoio, 4 a 1 apoio, 4 sem apoios                          |
|                        | bloqueios 2x2:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3x    | retropedalagem vertical + deslocamento 2 mãos fora + 4 saltos                                                                                                                  | 10'   | direita                                                                                                                                                       | tarde | TL                                                                                           |       | séries de 6 saltos à frente para o lado (remate espelhado)                 |
|                        | posição 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3x    | retropedalagem vertical + deslocamento 2 mãos fora + 4 saltos + sprint para o lado oposto                                                                                      | 10'   | esquerda                                                                                                                                                      |       | 3X3 mais pivô                                                                                |       | jogo (sistema defensivo pressão)- se for golo repete e joga 6x5 até falhar |
|                        | posição 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6x    | 3 x30" bola medicinal em retropedalagem + 3x30" bola medicinal passe                                                                                                           |       | penalties                                                                                                                                                     |       | entrada central em zona                                                                      |       |                                                                            |
| tarde                  | HIIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 2 x 4 meias luas + 4 saltos + 2 chapéus                                                                                                                                        | tarde | HIIT                                                                                                                                                          |       | entrada 4 em zona                                                                            |       |                                                                            |
|                        | 300 m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10'   | 3X3 mais pivô                                                                                                                                                                  |       | 300 m estilos                                                                                                                                                 |       |                                                                                              |       |                                                                            |
|                        | passo a afastar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10'   | entrada central em zona                                                                                                                                                        |       | 4 x 25 m (deslize + salto + 10 braçadas de crol polo)                                                                                                         |       |                                                                                              |       |                                                                            |
|                        | jogo com as sub-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10'   | entrada 4 em zona                                                                                                                                                              |       | 4 x 25 m (salto + deslize + 10 braçadas de crol polo)                                                                                                         |       |                                                                                              |       |                                                                            |
| 4x                     | 4x4 em sistema defensivo M, ao apito, transição 4x4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15'   | jogo (sistema defensivo pressão)- se for golo repete e utiliza sistema defensivo zona 2,3,4-                                                                                   |       | passo 5'                                                                                                                                                      |       | jogo (sistema defensivo pressão)- se for golo repete e utiliza sistema defensivo zona 2,3,4- |       | jogo (quem perder, 40 burpees)                                             |
| 6x                     | 4x4 em sistema defensivo M, ao primeiro apito, pressiona, ao segundo, transição 4x4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15'   | jogo (quem perder, 30 flexões em conjunto ao ritmo dos colegas e quando marcam golo, têm de fazer festejo efusivo)- troca da posição do pivô quando marca golo para defender 4 |       | jogo com os sub 14                                                                                                                                            |       |                                                                                              |       |                                                                            |
| 15'                    | jogo (sistema defensivo pressão)- se for golo repete e utiliza sistema defensivo M- se a bola for à água pressionar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                |       | 5x6 estático- nova variante entre 1 e 2                                                                                                                       |       |                                                                                              |       |                                                                            |
| 15'                    | jogo (quem perder, arruma as bolas e quando marcam golo, têm de fazer festejo efusivo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                                                                                                                                                                                |       | jogo com os sub-18 (quando for golo- zona 2,3,4)                                                                                                              |       |                                                                                              |       |                                                                            |
| Análise ac             | <p>O microciclo 45 teve 8 unidades de treino e em três dias aconteceram 3 sessões bi-diárias. Relativamente ao domínio físico, o foco da preparação foi o desenvolvimento da potência aeróbia, do ponto de vista intensivo. Tecnicamente, desenvolvemos a passagem de retropedalagem com bloco e regresso ao ponto inicial, como também situações de finalização com fadiga, devido ao aumento do número de remates num curto de espaço de tempo. Taticamente, exploramos os bloqueios na nossa mobilidade ofensiva, tal como o ataque específico à zona 2,3,4. Além disso, trabalhamos o sistema defensivo pressão, juntamente com o sistema defensivo zona M, com passagem para pressão. Ao nível do 6x5 e 5x6 continuamos a desenvolver o nosso processo, adicionando a variante defensiva entre 1 e 2 ou 4 e 5. Numa tentativa de aumentar a competitividade na equipa e de criar maior gosto no processo ofensivo e defensivo, sempre que realizamos jogo formal, os jogadores tinham de festejar o golo, como também, a equipa que perdesse o jogo teria uma consequência. Creio que funcionou extremamente bem, e os jogadores responderam na perfeição às tarefas propostas.</p> |       |                                                                                                                                                                                |       |                                                                                                                                                               |       |                                                                                              |       |                                                                            |

| semana 18 de julho-m46 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                                                         |       |                                                          |       |                                                                            |       |                                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|
| dia 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | dia 2 |                                                                                                                         | dia 3 |                                                          | dia 4 |                                                                            | dia 5 |                                               |
| tarde                  | gym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | tarde | 300 m estilos                                                                                                           | manhã | 300 m estilos                                            | manhã | 300 m estilos                                                              | tarde | palestra sobre o nosso jogo                   |
|                        | mobilidade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | 10x25 m- PA                                                                                                             |       | 4 x100 m PA intensivo                                    |       | 3 x 1,5 percursos na baliza + 6 saltos                                     |       | 200 m estilos                                 |
|                        | 1 HIIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | 100 m deslize + salto + 5 braçadas de crol                                                                              |       | passe- grupos de 4 posições 6x5- 8 x 30"/30"             |       | 4 meias luas com apoio, 2 a 1 apoio, 2 sem apoio e 6 saltos em 2           |       | Velocidade de reação (5x com bola)            |
|                        | Velocidade de reação (5x cones)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 30" 1x1: avanço com bola a atacar a baliza contra bloco em deslocamento (após salto-regressa rápido (5 m)               |       | Jogo 6x5 com transições- 5 jogadas (1 e 2) + até à falha |       | posições 6x5- remates com passe de todos os colegas                        |       | Velocidade de reação (5x com bola)- de costas |
|                        | 300 m estilos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | passe 5'                                                                                                                |       | penalties                                                |       | Jogo 6x5 com transições- 5 jogadas (4 e 5) + até à falha                   |       | passe 5'                                      |
|                        | 3 x 50 m PG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | 3x3 mais pivô                                                                                                           | tarde | video paredes                                            |       | penalties                                                                  |       | remate livre                                  |
|                        | 2' descanso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10'   | entrada de 4                                                                                                            |       | aquecimento jogo                                         | tarde | 300 m estilos                                                              |       |                                               |
|                        | 100 m retropedalagem com deslize + 5 m mãos fora (retropedalagem)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10'   | entrada de 2                                                                                                            |       | jogo CNPO                                                |       | passe 10' (normal 2', deslocament o frontal 2', para trás 2', esquerda 2', |       |                                               |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                                                         |       |                                                          |       | remates arco 6x5 (com passe de todos + bloco)                              |       |                                               |
|                        | 2' descanso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | 6x6 estático                                                                                                            |       | fly                                                      |       |                                                                            |       |                                               |
|                        | retropedalagem com deslize lateral e recuperação mãos fora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10'   | entrada de 2o pivô em pressão                                                                                           |       | jogada no momento que sofremos golo                      |       | 6x6 estático                                                               |       | penalties                                     |
|                        | passe 5'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10'   | entrada de 2o pivô em M                                                                                                 |       |                                                          |       | jogada TIMEOUT                                                             |       |                                               |
|                        | jogada sofrer golo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                                                                                                         |       |                                                          |       | jogada 7x6                                                                 |       |                                               |
|                        | jogo (Equipa A, se marcar golo, repete e ataca zona 2,3,4- se sofrer golo, jogada de saída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | jogo (equipa A , quando marca golo, Fly substituition + jogada tiago) (equipa B quando marca repete- A defende 2º pivô) |       | jogada no momento que marcamos golo                      |       | entrada de 2o pivô em pressão                                              |       |                                               |
|                        | penalties                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                                                                                         |       |                                                          |       | entrada de 2o pivô em M                                                    |       |                                               |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                                                         |       |                                                          |       | penalties                                                                  |       |                                               |
| Análise ao microciclo: | <p>O último microciclo da época teve 7 unidades de treino, em que aconteceram 2 sessões bi-diárias. No domínio físico, houve uma clara diminuição da carga, em que o objetivo foi realizar séries intensas e muito curtas. Tecnicamente, houve uma menor preponderância, em que o foco foi a finalização, seguido de movimentos de deslize com mudanças de direção. Do ponto de vista estratégico, trabalhamos os últimos detalhes, em que desenvolvemos alguns posicionamentos no momento que marcamos ou sofremos golo, movimentos de organização defensiva de acordo com a estratégia dos adversários, como também uma jogada de 7x6 e de timeout, caso seja necessária. Por fim trabalhamos em várias sessões de treino, os penalties.</p> <p>Os atletas corresponderam de forma excelente, conseguindo cumprir todo o planeamento tático. Com toda a convicção, tenho a certeza que fomos capazes de trabalhar todos os momentos de jogo nesta preparação.</p> |       |                                                                                                                         |       |                                                          |       |                                                                            |       |                                               |

## Aquecimento de jogo

Quadro 31: aquecimento de jogo

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aquecimento de jogo (percursos de 16m)                                                                                            |                                                                                                                                 |
| Jogadores de campo                                                                                                                | Guarda-Redes                                                                                                                    |
| 10 Percursos de 16 m livres                                                                                                       | 10 Percursos de 16 m livres                                                                                                     |
| 4 X (percurso de 16 m ação MI de crol + percurso de 16 m mariposa)                                                                | 4 X (percurso de 16 m ação MI de crol + percurso de 16 m mariposa)                                                              |
| 4 X (percurso de 8 m crol sprint, 2 saltos e crol lento (percurso de 8 m))                                                        | 4 X (percurso de 8 m crol sprint, 2 saltos a 2 mãos e crol lento (percurso de 8 m))                                             |
| 4 X (Retropedalagem no sentido do deslocamento até ao primeiro poste, bloco no percurso entre os postes da baliza, sprint de 6 m) | 4 X (Retropedalagem vertical até ao primeiro poste, 2 mãos fora na baliza no percurso entre os postes da baliza, sprint de 6 m) |
| 4 X (retropedalagem 1 X 1 10" + sprint 16 m)                                                                                      | Na baliza: 4 Meias luas com apoio e 4 meias luas sem apoio                                                                      |
| Passe 5'                                                                                                                          | 2 Séries de 6 saltos (descanso 20")                                                                                             |
| Remate em posições 2 e 4: Passe, simulação e remate de primeira                                                                   | Remate em posições 2 e 4: Passe, simulação e remate de primeira                                                                 |

## Trabalho psicológico e emocional individual

Uma equipa desportiva é um conjunto de indivíduos que possuem uma identidade coletiva, têm metas e objetivos comuns, partilham um destino comum, desenvolvem padrões de interação e modos de comunicação estruturados, exibem interdependência pessoal e de tarefa, e que se consideram como sendo um grupo (Carron e Spink, 1993). Neste sentido, surge um constructo que se associa e que é fundamental numa equipa desportiva: a autoconfiança. Corroborando com a literatura referida (Carron e Spink, 1993), o meu passado e presente como jogador fez-me refletir inúmeras vezes que a autoconfiança é fundamental para o sucesso desportivo.

A autoconfiança tem um papel importante naquilo que é o rendimento dos atletas sendo que, um nível bom de confiança nas próprias capacidades individuais torna-se de facto, numa das características evidentes de atletas que são bem-sucedidos (Cruz & Viana, 1996). A autoconfiança pode ser influenciada por várias variáveis como: o próprio nível de competência (as capacidades de um atleta podem ser diferentes consoante o exercício, isto é, um atleta pode considerar-se bom na defesa, mas não tão bom no ataque); a situação (a autoconfiança de um atleta pode variar consoante a situação do jogo/treino, por exemplo, se a equipa estiver a perder, a confiança do atleta pode ser menor); e de fatores pessoais (como por exemplo, problemas interpessoais, fadiga, e outros) (Martens, 1987).

A importância do constructo de eficácia coletiva referindo que, esta reflete as expectativas associadas ao sucesso coletivo de um determinado grupo (Bandura, 1990). Sendo assim, a perceção de eficácia coletiva, no caso de desportos coletivos, permite desenvolver competências de coesão, perseverança e união entre os membros bem como, desenvolver estratégias de coping para lidar com situações de desvantagem (Cruz & Viana, 1996). Tal como, a relação existente entre o treinador e o atleta influencia a prática desportiva dos atletas (Smoll e Smith, 1984). Estes autores referem ainda que, esta influência vai para além do contexto desportivo, interferindo quer no desenvolvimento social, quer no desenvolvimento pessoal dos atletas.

Na relação estabelecida entre treinador e atleta, as comunicações e as interações são essenciais e devem ter em conta uma base comum de compreensão que pode ter um impacto, positivo ou negativo, na origem ou na resolução de certos problemas que possam surgir numa equipa desportiva tendo, conseqüentemente, impacto no rendimento dessa equipa (Cruz & Viana, 1996). Além disso, considero essencial na relação treinador-atleta uma comunicação frontal e verdadeira. Independentemente do grau de proximidade ou tipo de relação com o jogador, devemos ser sempre coerentes e verdadeiros com o desportista, em relação às nossas decisões.

A função de um líder envolve um conjunto de exercícios relacionados com o rendimento da equipa: determinar o papel de cada elemento da equipa; motivar os atletas; desenvolver competências dos elementos da equipa a diferentes níveis; e estruturar objetivos e estratégias para a equipa (Dirks, 2000). Esta promoção de confiança acontece porque o líder leva os atletas a acreditar nas suas 15 capacidades, transmitindo-lhes aquilo que é necessário para que alcancem o sucesso e um determinado objetivo (Lança, 2016). A boa comunicação entre o treinador e o jogador é vital para o êxito da equipa (Cook, 2001). Já a qualidade da relação treinador-atleta é determinante no desenvolvimento da prática desportiva (Vella et al., 2010). Mesmo que o sucesso na relação com os jogadores se traduza na capacidade para criar uma boa conexão e afetar positivamente o seu bem-estar (Lavoi, 2007).

No seio da equipa, a relação treinador-atletas desenvolve com base nas características pessoais de cada um, bem como na situação desportiva e no contexto social e cultural envolvente, propiciando deste modo um clima que necessariamente condiciona ambos (Birkinshaw & Crainer, 2005; Frischknecht, 1990; Serpa, 2003) levando a que, geralmente, o comportamento de um destes intervenientes seja influenciado pelas ações do outro (Duarte, 2004). Sabendo assim que a relação entre treinador e jogador se desenvolve consoante as características e vivências pessoais, é muito importante os treinadores procurarem ao máximo, conhecer a história de cada um.

No caso especial dos atletas jovens, a relação próxima entre treinadores e atletas influencia o desenvolvimento psicossocial da criança, em especial a sua motivação (Lavoi, 2007). Para este autor, os jovens apreciam aspetos como a sua valorização, a autenticidade do treinador e a transmissão de força. Qualquer relação tem como base confiança mútua, respeito, crença mútua, apoio, cooperação, comunicação e compreensão, sendo estes componentes essenciais positivos que podem potenciar um desempenho de sucesso e satisfação. Por contraste, desrespeito, abuso verbal ou físico, dominância e falta de confiança são fatores negativos, podendo intoxicar o bem-estar de ambas as partes (Jowett & Poczwardowski, 2007),

Guardiola dedicou bastante tempo a conversas particulares com jogadores (Martí Perarnau, 2014). Boateng demonstrou excelente disposição para se aperfeiçoar e progredir; com Neuer, em quem depositou uma confiança cega; com Toni Kroos, seu alter-ego dentro de campo desde o primeiro dia; com Lahm, cuja inteligência tática surpreendeu o treinador; e, claro, com Højbjerg. Decidiu protegê-lo, porque viu no dinamarquês um projeto de grande jogador. Os atletas estão muito contentes. São detalhes, mas muito importantes. Pep incrementou minha confiança (Ribéry). Pep tem ideias incríveis (Schweinsteiger). A sua chegada significou renovação, foi um grande estímulo. Tenho 29 anos, mas com Pep estou a aprender detalhes táticos que desconhecia (Robben) (Martí Perarnau, 2014). O treinador não vive da confiança dos diretores, mas da confiança dos jogadores. Convencer os jogadores: esse é o primeiro passo para vencer o desafio (Guardiola).

Após esta revisão sobre aquilo que envolve o trabalho psicológico e emocional, irei expor alguns casos particulares no seio da minha equipa de sub-16, no clube fluvial portuense. O jogador nº5 durante toda a sua carreira desportiva teve uma assiduidade ao treino de cerca de 50%. Tratando-se de um jogador que acreditei que poderia ter potencial, o objetivo primário, foi aumentar explicitamente a sua presença nos treinos. Após várias conversas individuais sem sucesso evidente, surgiu o primeiro jogo, que para espanto do atleta, não foi convocado, por não cumprir os requisitos mínimos de assiduidade. A partir deste momento, houve

uma mudança clara e evidente, ao nível da assiduidade e tornou-se um atleta com uma percentagem de 90%.

Contudo, continua a apresentar uma qualidade baixa de treino (jogador nº5). Não tem capacidade de sofrimento natural de um atleta, e sendo um jogador com forte influência no balneário, por vezes, torna-se um elemento negativo no processo de treino. No momento das fases finais, este atleta evoluiu na qualidade de treino e diminuiu o seu egoísmo. Em certos momentos procurava sempre um colega para culpar, em vez de assumir os erros. Apesar de ser um jogador lento, tem uma visão de jogo interessante e um remate com capacidade sucesso, se chegar a zonas de finalização. Acredito que seja um problema de uma modalidade, em Portugal, com poucos recursos humanos, em que os jogadores sabem que se tiverem o mínimo de qualidade estarão presentes nos jogos. Na fase final do campeonato nacional este jogador foi decisivo com golos nos três jogos, em momentos fulcrais.

O jogador nº 4 é sem dúvida, o jogador com maiores qualidades técnicas. Contudo, tem uma personalidade que o leva a um comodismo e tinha, até então, uma taxa de assiduidade de 60%. Após variadíssimas conversas individuais, o atleta estava num bom caminho. Estava a treinar mais e melhor, apesar de nunca atingir os limites no treino. Contudo, em janeiro, o pai voltou a adoecer, com um problema de saúde grave e os níveis de assiduidade e qualidade no treino diminuíram. A postura no treino, por vezes, não é a mais indicada, mas é um caso extremamente sensível, sendo algo que o grupo de trabalho desconhece. Eu próprio tenho dificuldade em saber gerir a situação, porque deve ser extremamente difícil, para o atleta conviver com esta situação diariamente.

Contudo, é alguém extremamente competitivo (jogador nº4) no jogo formal. Procura sempre dar o seu máximo, mas devido à pouca qualidade no treino, principalmente em tarefas mais físicas, com o passar do tempo de jogo, o seu rendimento diminui. A sua situação melhorou, na fase final da época, e foi fundamental no sucesso da equipa, principalmente no segundo jogo, que foi extraordinário. Devido a esta mentalidade competitiva que o jogador possui, é um atleta extremamente importante nos jogos de grau de dificuldade elevado, já

que, por exemplo, nos diversos momentos de choque ou de tensão contra os adversários, é o primeiro a lutar para que a equipa tenha sucesso e as nossas ações sejam positivas.

O jogador nº 7 é um dos melhores exemplos e definição de atleta. Alguém que trabalha diariamente no máximo e quer ser alguém reconhecido na modalidade. Até esta época, era um jogador muito circunscrito a tarefas defensivas e, do meu ponto de vista, além das suas capacidades defensivas, a sua capacidade em ler o jogo seriam fundamentais na equipa, no momento ofensivo. É um jogador muito fiável e preponderante ao nível das assistências e marcações de penáltis. Tornou-se no jogador em quem eu confio para organizar o ataque e a defesa da equipa. Entretanto, no mês de maio, foi chamado pela primeira vez à seleção nacional do seu escalão, fruto do seu trabalho. A sua atitude vencedora foi única nos momentos de dificuldade ao longo deste ano. Foi fundamental a nossa ligação para conseguirmos que o grupo se tornasse mais competitivo.

O jogador nº6 foi uma grande surpresa positiva com o desenrolar da época desportiva. As suas qualidades para a modalidade eram inequívocas. Um jogador com excelentes características antropométricas e técnicas e boa capacidade de trabalho. Contudo, revelava pouco rasgo e criatividade, sendo extremamente lógico, e em situações de duelos, protegia-se sempre do contacto e perdia a bola, por diversas vezes. Após um trabalho individual emocional e técnico, o jogador conseguiu subir um patamar de rendimento, ao longo da época. Tornou-se bastante mais agressivo nos duelos e tem um papel decisivo na nossa dinâmica de ataque, sendo o nosso principal alvo no ataque. Conseguiu evoluir bastante no seu 1x1 ofensivo, criando muitas situações de finalização e de expulsão, para superioridade numérica.

O jogador nº 9 também foi um jogador que evoluiu muito, do ponto de vista emocional e defensivo. Tratando-se de um jogador nascido em 2008 e sendo o melhor marcador da equipa, por vezes, a rebeldia e a arrogância, tomava conta dele. Após algumas expulsões do treino e duas conversas mais duras com o jogador, tornou-se alguém extremamente comprometido com a equipa, em todos os momentos do jogo. Apesar de algumas vezes, ainda ter atitudes infantis e

naturais da idade, evoluiu bastante e acredito que é dos jogadores com maior potencial na equipa. Além disso, esta arrogância, em boa dose, será positiva para ele e para o grupo, já que é o jogador da equipa com maior criatividade e capaz de trazer algo diferente ao jogo, quando necessário.

## Análise do adversário

A observação e análise de jogo é descrito na literatura como o processo de recolha de dados dos parâmetros inerentes ao jogo, da própria equipa e do adversário através de instrumentos que podem assumir um carácter tecnológico ou manual para posteriormente serem tratados e difundidos para o treinador principal que, por sua vez, fará a seleção da informação a ser transmitida aos jogadores e necessária para a elaboração de planos de atuação na direção do próximo momento competitivo (Pedreño, 2014). A observação e análise de jogo é um complemento importante ao trabalho do treinador, dado que fornece informação importante para este desenvolver o microciclo de treino e preparar da melhor forma a estratégia mais eficiente para o jogo seguinte, tendo em conta, as potencialidades/fraquezas da própria equipa, assim como do adversário (Ventura, 2013).

A análise do adversário tem ganho cada vez mais destaque e preponderância nos jogos desportivos coletivos. Devemos ter em atenção a análise da dinâmica do jogo: os quatro momentos adicionando, no caso do polo aquático, as situações de 6 X 5 e 5 X 6, a avaliação e exposição da informação relativa à análise individual do plantel, análise do sistema de tático mais utilizado e as suas variantes, organização por setores, deteção dos pontos fortes e fracos, criação do plano estratégico semanal e edição de vídeos e animações para apresentar à equipa. Com a análise em vídeo, procuramos não só aumentar a nossa capacidade de analisar o jogo adicionando à estatística, como também realizar uma reflexão posterior do jogo, com menor grau de emoção e maior racionalidade.

Sendo um escalão de formação e numa modalidade, onde a análise do adversário costuma ser inexistente ou muito superficial, iniciamos a época com muito poucos dados para poder analisar. Por isso, aproveitamos a fase regular do campeonato regional, para poder filmar os nossos jogos contra todas as equipas, de forma a não só fazer uma análise interna, como poder estudar os adversários futuramente. Além disso, realizamos análise in loco, como de vídeo, dos jogos entre os nossos adversários diretos. Devido a esta evolução e

dependência, esta fase fica marcada como “Análise baseada no Vídeo” e que através da gravação em vídeo do evento, permite a catalogação dos mesmos de forma a serem analisados as vezes que forem precisas e desta forma obter a informação necessária (Vázquez, 2001),

Conforme se verifica nas tabelas de cada adversário, os pontos principais a estudar foram: sistema defensivo utilizado, jogadores influentes, dinâmicas mais vincadas no ataque, dinâmicas 6 X 5 e sistema defensivo 5 X 6 mais utilizado. Além disso, com adversários que realizassem transições ofensivas com perigo, transmitíamos essa informação aos nossos jogadores e se possível, com sessão de vídeo. Com esta tabela, que pode ser sempre alvo de melhoria e de correções, creio que nos permitiu ter todos os dados gerais de cada adversário, nas diferentes competições. Importante referir que quanto mais jogos observámos dos adversários, fomos adicionando informação.

## CNPO

Quadro 32: CNPO- Análise adversário

|                      |                                         |
|----------------------|-----------------------------------------|
| Sistema defensivo    | Pressão                                 |
| Jogadores influentes | 10                                      |
| Ataque               | 10                                      |
| 6 X 5                | Procurar pivô ou jogador influente (10) |
| 5 X 6                | Normal                                  |

## Lousada Séc. XXI

Quadro 33: LSSXXI- Análise adversário

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Sistema defensivo    | Pressão; |
| Jogadores influentes | 10       |
| Ataque               | 10       |
| 6 X 5                | Anarquia |
| 5 X 6                | Anarquia |

## SSCMP

Quadro 34: SSCMP- Análise adversário

|                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| Sistema defensivo    | Pressão; zona de 2,3,4          |
| Jogadores influentes | 12, 8,1                         |
| Ataque               | Jogador nº8 e pivô              |
| 6 X 5                | 3x3                             |
| 5 X 6                | Normal (sair e voltar em bloco) |

## FOCA

Quadro 35: FOCA- Análise Adversário

|                      |                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|
| Sistema defensivo    | Pressão ou zona de 1                                             |
| Jogadores influentes | 12,5,1                                                           |
| Ataque               | Procura de situações 1x1 com bola e 1x1 sem bola do jogador nº12 |
| 6 X 5                | 3x3, procurar posição 4                                          |
| 5 X 6                | Normal                                                           |

## LSC

Quadro 36: LSC- Análise Adversário

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| Sistema defensivo    | Pressão                |
| Jogadores influentes | 6 (central)            |
| Ataque               | Procura do jogador nº6 |
| 6 X 5                | Anarquia               |
| 5 X 6                | Muito fechado          |

VSC

Quadro 37: VSC- Análise Adversário

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Sistema defensivo    | Pressão  |
| Jogadores influentes |          |
| Ataque               | Anarquia |
| 6 X 5                | Anarquia |
| 5 X 6                | Anarquia |

Aminata

Quadro 38: Aminata- Análise Adversário

|                      |                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|
| Sistema defensivo    | Pressão;                                                  |
| Jogadores influentes | 7,8,6                                                     |
| Ataque               | Jogo posicional, pivô, 2º pivô-jogador nº7 pela posição 5 |
| 6 X 5                | 4-2 para 3-3 no pivô esquerdo                             |
| 5 X 6                | Normal (sair e voltar em bloco)                           |

## Relatórios de jogo

Em alguns desportos (voleibol, basquetebol, andebol), os efeitos de cada unidade são facilmente notados por se refletirem de forma objetiva no marcador. No futebol, rãguebi, hóquei, polo aquático, o rendimento de cada unidade de competição pode ser avaliado de forma subjetiva, na dependência do domínio criado sobre o adversário e da consecução de objetivos estratégicos. Mesmo tratando-se de um escalão de formação, a análise do adversário, o plano de jogo e a estratégia tática, para ganhar o jogo tem de fazer parte da preparação do jogo. Sendo um momento competitivo, o objetivo passa por ganhar dentro do campo, cumprindo todas as regras e *fair-play*.

A Análise do jogo teve origem na década de 30, do século XX, nos Estados Unidos com estudos realizados por Lloyd Lowell Messersmith em 1931, focados na análise de fatores físicos (Garganta, 2001). Ainda assim, só nos últimos 30 anos é que os estudos sobre a Observação e Análise aumentaram consideravelmente. Na literatura podemos encontrar diferentes denominações relativamente à Observação e Análise de jogo: Observação de jogo (Game Observation), Análise de jogo (Match Analysis) e Análise notacional (Notational Analysis) (Garganta, 2001). Independentemente da denominação, a análise de jogo engloba diferentes fases: observação dos acontecimentos, notação dos dados e respetiva interpretação (Franks & Goodman, 1986; Hughes, 1996).

O papel crescente da análise no rendimento dos jogadores e a profissionalização das equipas de alta competição exigiu uma evolução e inovação gradual dos sistemas de análise (Garganta, 2001). Maiores recursos financeiros e evolução tecnológica originaram a substituição das técnicas manuais pela informática, proporcionando uma recolha e um acesso aos dados mais rápida e em maior volume (Grosgeorge, 1990). Desta forma, a análise do jogo nos desportos coletivos estuda-se de uma maneira cada vez mais específica, com metodologias válidas na procura do máximo rigor e objetividade nas suas observações (Pedreño, 2014). A análise da performance nos jogos desportivos tem permitido: Contabilizar modelos da atividade dos jogadores e das equipas; Identificar os dados que permitem correlacionar com a eficácia dos processos e

a obtenção de resultados favoráveis; Promover o desenvolvimento de melhores métodos e processos de treino - maior especificidade e transferibilidade; Sugerir novas tendências evolutivas relativas aos jogos desportivos (Garganta, 2001)

A aceitação e a importância das áreas especializadas relativas às ciências do desporto, mais concretamente a Análise do Jogo, é hoje em dia, amplamente reconhecida como sendo essencial na compreensão e evolução da performance (Carling, Reilly, & Williams, 2009). Na área da Observação e Análise de jogo podemos referir-nos a três tipos de observação predominantes: observação direta, indireta e mista. Cada uma apresenta características e vantagens diferenciadas (Sampaio, 1997). Com a análise da nossa equipa podemos: Analisar comportamentos táticos da equipa e a competição; - Analisar atitudes psicológicas individualmente e coletivamente para fornecer à equipa técnica e editar vídeos motivacionais; - Análise do processo de treino - avaliação do rendimento e das atitudes da equipa, e autoavaliação das tarefas da equipa técnica; - Avaliação e análise do rendimento físico, técnico e tático da equipa ou de jogadores em concreto;

Equipas vencedoras distribuíram as suas oportunidades de remate homogeneamente na segunda linha ofensiva (com eficácia equilibrada), criando variabilidade e incerteza na ação defensiva dos seus adversários (Canossa et al., 2020). Os vencedores optaram por não rematar na primeira linha ofensiva, o que correspondeu a remates mais eficazes do centro para a frente e da esquerda, uma vez que as melhores equipas selecionaram sabiamente o momento mais apropriado para rematar na primeira linha ofensiva. Ao fazê-lo, foram altamente eficazes, com uma eficácia excecional da direita, mostrando que os vencedores tinham muitas opções de remate. De facto, a capacidade das três melhores equipas nacionais de ganhar oportunidades de remate sem um bloqueio defensivo direto e frontal era evidente. O remate sem um bloco defensivo direto e frontal foi apontado pela análise das proporções dos golos como um indicador de desempenho de sucesso do jogo, juntamente com as variáveis já reconhecidas na literatura (Canossa et al., 2020).

A análise de jogo no polo aquático, ainda é, muito arcaica ou inexistente em bastantes níveis competitivos. Ao mais alto nível, as equipas já realizam recolha estatística, observação in loco, recolha, análise e edição de vídeo. Contudo, em Portugal, este processo ainda está muito atrasado. Procuramos esta época, apesar de uma estrutura muito pequena composta por duas pessoas, realizar análise estatística, observação em vídeo e tentar refletir sobre as sensações que tivemos durante o jogo. Sendo uma tarefa de apenas duas pessoas, fomos tentando melhorar principalmente a folha estatística ao longo da época, consoante também os diferentes desafios que apareciam em cada jogo. A recolha de dados estatísticos foi no momento do jogo e caso existissem dúvidas, confirmávamos com a imagem. A recolha de imagem foi realizada por um familiar de um atleta e para a análise utilizávamos o minuto da filmagem. Infelizmente, a condição das piscinas torna de difícil visualização o marcador do jogo, em vídeo.

## CNPO-ANNP

Tabela 11: CNPO-ANNP- fase regular- Folha estatística

| Resultado: 11-3   | CNPO    |           | ANNP                 | 13/nov         |        |                |             |         |                |
|-------------------|---------|-----------|----------------------|----------------|--------|----------------|-------------|---------|----------------|
|                   | golos   | expulsões | remates falhados     | perdas de bola | blocos | expulsão ganha | assistência | defesas | roubos de bola |
| 1                 | 0       | 0         | 0                    | 0              | 0      | 0              | 0           | 1       | 0              |
| 2                 | 1       | 0         | 2                    | 0              | 0      | 0              | 0           | 0       | 1              |
| 3                 | 1       | 0         | 0                    | 0              | 0      | 0              | 0           | 0       | 0              |
| 4                 | 0       | 0         | 2                    | 0              | 0      | 0              | 1           | 0       | 1              |
| 5                 | 0       | 0         | 0                    | 0              | 0      | 0              | 0           | 0       | 0              |
| 6                 | 1       | 0         | 1                    | 1              | 0      | 0              | 1           | 0       | 2              |
| 7                 | 2       | 0         | 0                    | 0              | 1      | 0              | 1           | 0       | 2              |
| 8                 | 2       | 1         | 1                    | 2              | 0      | 0              | 0           | 0       | 0              |
| 9                 | 4       | 0         | 4                    | 2              | 0      | 1              | 0           | 0       | 1              |
| 10                | 0       | 1         | 0                    | 0              | 0      | 0              | 0           | 0       | 0              |
| 11                | 0       | 0         | 0                    | 1              | 0      | 0              | 0           | 0       | 0              |
| 12                | 0       | 0         | 0                    | 0              | 0      | 0              | 0           | 0       | 0              |
| 13                | 0       | 0         | 0                    | 0              | 0      | 0              | 1           | 7       | 0              |
| 14                | 0       | 1         | 3                    | 0              | 0      | 0              | 0           | 0       | 1              |
| 15                | 0       | 1         | 0                    | 0              | 1      | 0              | 0           | 0       | 0              |
| Parciais          | 1p: 1-0 | 2p: 5-0   | 3p: 2-2              | 4p: 3-1        |        |                |             |         |                |
| expulsões a favor |         | 1         | golos marcados em +1 |                | 0      |                |             |         |                |

Quadro 39: análise CNPO-ANNP- fase regular-Análise de vídeo

|                      |                                                                                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competição:          | Campeonato regional de juvenis masculinos- ANNP                                                                                                       |
| Jogo:                | CFP-CNPO                                                                                                                                              |
| Local:               | Piscina municipal de recarei                                                                                                                          |
| Hora do jogo:        | 14:45                                                                                                                                                 |
| Resultado            | 11:03                                                                                                                                                 |
| Pontos positivos     | Bons momentos defensivos                                                                                                                              |
|                      | Boas ajudas                                                                                                                                           |
|                      | Bom ritmo de jogo                                                                                                                                     |
|                      | Boas saídas na transição ofensiva                                                                                                                     |
| Pontos negativos     | Entramos no jogo nervosos                                                                                                                             |
|                      | Pouca mobilidade ofensiva                                                                                                                             |
|                      | Definir melhor o passe no contra-ataque                                                                                                               |
|                      | Definir melhor a precisão do remate e do último passe                                                                                                 |
|                      | Procurar a bola na primeira abertura                                                                                                                  |
|                      | GR: definir melhor o passe para fora                                                                                                                  |
|                      | Pivôs: Jogar fora de água e procurar a bola                                                                                                           |
| Análise jogo (vídeo) |                                                                                                                                                       |
| Minuto de vídeo      | Ação                                                                                                                                                  |
| 3'13"                | Perdemos a posse de bola, porque o central está em cima do lateral- duas opções: 1- abrimos o jogo, 2- o central faz uma entrada para libertar espaço |
| 3'50"                | Pivô tem de saltar à bola para conseguir finalizar                                                                                                    |
| 4'40"                | Se ficamos atrás com espaço, aproximamos da baliza                                                                                                    |
| 4'45"                | Finalizar em chapéu- Guarda-redes encostado ao poste e adiantado                                                                                      |
| 5'20"                | Boa ação- quem defende a posição 1 já estava a preparar a transição ofensiva                                                                          |
| 6'08"                | Má transição defensiva: 1 jogador no meio e dois do lado esquerdo e nós, o oposto                                                                     |
| 6'45"                | Era claro que o adversário ia procurar o 1x1- não podemos ser ultrapassados                                                                           |

|        |                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7'28"  | 1- Mau passe (temos de olhar e perceber o que está a acontecer) 2- optamos por um remate com oposição e era claro o 3 x 2 do lado oposto                                                              |
| 8'20"  | 2 Expulsões na mesma jogada (só 1 foi assinalada) - 1-o adversário está muito longe da baliza (não é preciso sermos tão agressivos na recuperação de bola) 2- o árbitro apita a falta, temos de ouvir |
| 9'45"  | A mesma situação do minuto 8'20"                                                                                                                                                                      |
| 10'15" | Melhor passe à direita para puxar a defesa e ter remate mais favorável; ou então passe para 4 e depois para 5                                                                                         |
| 11'50" | Porquê despachar a bola? Com calma e organizamos o jogo                                                                                                                                               |
| 12'45" | A mesma situação do minuto 3'50"                                                                                                                                                                      |
| 13'15" | Boa ação- quem defende a posição 1 e 5 já estava a preparar a transição ofensiva                                                                                                                      |
| 13'30" | Boa ação- muito bem o 3 x 2: fizemos o triângulo em superioridade (mesmo assim, melhorar a receção de passe)                                                                                          |
| 14'50" | Bom passe, bem finalizado, boa saída para o contra ataque                                                                                                                                             |
| 16'05" | Boa ação- igual a 14'50"                                                                                                                                                                              |
| 17'20" | Bem feito a ocupação do espaço mas decidir com mais calma a finalização                                                                                                                               |
| 18'00" | Excelente transição ofensiva                                                                                                                                                                          |
| 19'00" | Remate difícil com pouco ângulo em 5: 2 opções melhores- em 4 e em 2 sozinhos                                                                                                                         |
| 19'40" | Muito boa decisão: o tempo de ataque do adversário está a acabar e não há perigo, vamos atacar                                                                                                        |
| 21'40" | O adversário está muito longe da baliza e encostado à pista (não é preciso sermos tão agressivos na recuperação de bola). Fomos ultrapassados e criamos uma situação de perigo onde não havia         |
| 22'20" | Pivô: tem tempo para rodar para a baliza e finalizar                                                                                                                                                  |
| 22'40" | Guarda-redes: faltam 4" para acabar o período e estamos a vencer por uma boa margem, ficamos com a bola em vez de rematar de longe                                                                    |

|        |                                                                                                                               |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23'25" | Decidir melhor a superioridade (deixa colega chegar aos 2m) e depois ainda fizemos uma entrada que nos deixou atrás da defesa |
| 23'40" | Excelente transição defensiva e consequente recuperação de bola                                                               |
| 23'50" | Recebemos com espaço para finalizar e não estamos orientados para a baliza                                                    |
| 24'25" | Igual ao momento do 6'45"                                                                                                     |
| 24'47" | Bem jogado: criamos 3 possíveis linhas de passe para golo                                                                     |
| 24'50" | Não podemos ficar parados depois de finalizarmos: toda a gente recupera na transição defensiva                                |
| 26'00" | Definir melhor onde finalizar                                                                                                 |
| 27'40" | Bem jogado mas a bola tem de entrar pelo lado onde o pivô tem vantagem posicional                                             |
| 28'40" | Bom movimento de contra-ataque (bem decidido a forma como o pivô pediu e bola)                                                |
| 30'00" | Melhorar o passe e quem recebe a bola, ser mais explosivo                                                                     |
| 30'50" | Guarda-redes: passes sempre entre o nosso jogador e parede                                                                    |
| 31'04" | Entrar aos 0m para termos mais uma linha de passe (sabendo que ainda não foi trabalhado até ao momento)                       |
| 35'15" | Muito bem finalizado: está sozinho, ataca o espaço e finaliza                                                                 |
| 37'40" | O lado direito estava sozinho                                                                                                 |
| 38'20" | Igual ao momento do 3'13"                                                                                                     |
| 39'30" | Perda de bola por precipitação- temos superioridade do lado contrário: mais calma na decisão                                  |
| 45'20" | Igual ao momento 30'50"                                                                                                       |

## Lousada-ANNP

Tabela 12: LSSXXI-ANNP- fase regular- folha estatística

| Resultado:23-4    | ANNP     | 27/nov    |                      |                |        |                |             |         |                |
|-------------------|----------|-----------|----------------------|----------------|--------|----------------|-------------|---------|----------------|
|                   | golos    | expulsões | remates falhados     | perdas de bola | blocos | expulsão ganha | assistência | defesas | roubos de bola |
| 1                 |          |           |                      |                |        |                |             | 7       |                |
| 2                 | 2        |           |                      |                |        | 1              |             |         | 1              |
| 3                 | 2        | 1         | 3                    |                |        |                |             |         | 1              |
| 4                 | 2        | 2         | 2                    |                |        | 1              | 3           |         | 1              |
| 5                 | 1        |           |                      | 1              |        |                |             |         | 1              |
| 6                 | 5        | 1         | 2                    |                |        |                | 2           |         | 1              |
| 7                 | 3        | 1         | 2                    |                | 1      |                |             |         | 5              |
| 8                 | 1        |           |                      |                |        |                | 1           |         |                |
| 9                 | 6        |           | 3                    | 2              |        |                | 3           |         |                |
| 17                | 1        |           | 3                    |                |        |                |             |         |                |
| 18                |          |           |                      | 1              |        |                |             |         | 1              |
| 13                |          |           |                      |                |        |                |             | 2       |                |
| 16                |          |           |                      |                |        | 1              |             |         | 1              |
| Parciais          | 1p:6-1   | 2p:12-3   | 3p:14-3              | 4p:23-4        |        |                |             |         |                |
| expulsões a favor | 2/4/15-3 |           | golos marcados em +1 | 4/7/10-3       |        |                |             |         |                |

Quadro 40: análise- LSSXXI-ANNP

|                  |                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competição:      | Campeonato regional de juvenis masculinos- ANNP                                                                                                                                           |
| Jogo:            | CFP-Lousada séc. XXI                                                                                                                                                                      |
| Local:           | Piscina municipal de recrei                                                                                                                                                               |
| Hora do jogo:    | 13:30                                                                                                                                                                                     |
| Pontos positivos | Boas transições ofensivas                                                                                                                                                                 |
|                  | Boas decisões de finalização                                                                                                                                                              |
|                  | Cumprir o objetivo ofensivo do 4p                                                                                                                                                         |
| Pontos negativos | Desconcentração na pressão                                                                                                                                                                |
|                  | Esquecer de fazer a transição defensiva                                                                                                                                                   |
| Análise          | Neste jogo, após consultar o resultado, a análise estatística e a história do jogo, a análise detalhada de vídeo poderia induzir em erros de planeamento devido à diferença de resultado. |

## SSCMP-ANNP

Tabela 13: SSCMP-ANNP-fase regular- folha estatística

| número            | golos   | expulsões | remates falhados     | perdas de bola | blocos         | expulsão ganha | assistência | defesas | roubos de bola |
|-------------------|---------|-----------|----------------------|----------------|----------------|----------------|-------------|---------|----------------|
| 1                 |         |           |                      |                |                |                |             |         |                |
| 3                 | 1       |           | 1                    |                |                |                |             |         |                |
| 4                 |         | 3         | 2                    |                |                | 1              |             |         | 2              |
| 5                 |         |           | 1                    | 3              |                |                |             |         | 3              |
| 6                 | 3       | 2         |                      | 6              |                | 1              |             |         | 3              |
| 7                 | 3       | 2         | 5                    | 1              |                |                |             |         | 6              |
| 8                 | 1       |           |                      | 1              |                | 2              |             |         | 2              |
| 9                 |         |           | 5                    |                |                |                |             |         | 2              |
| 10                |         |           |                      |                |                |                |             |         |                |
| 11                |         |           | 1                    |                |                |                |             |         |                |
| 12                |         |           |                      |                |                |                |             |         |                |
| 13                |         |           |                      |                |                |                |             | 7       |                |
| 14                |         |           |                      | 1              |                |                |             |         |                |
| Parciais          | 1p: 3-3 | 2p: 2-1   | 3p: 1-3              | 4p: 2-3        |                |                |             |         |                |
| expulsões a favor |         | 5         | golos marcados em +1 |                | 3 (2 penaltis) |                |             |         |                |

Quadro 41: análise-SSCMP-ANNP-fase regular- Análise de vídeo

|                  |                                                                                                                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competição:      | Campeonato regional de juvenis masculinos- ANNP                                                                                                                     |
| Jogo:            | CFP-SSCMP                                                                                                                                                           |
| Local:           | Piscina municipal de felgueiras                                                                                                                                     |
| Hora do jogo:    | 11:30                                                                                                                                                               |
| Pontos positivos | Entrega e atitude                                                                                                                                                   |
|                  | Entrada no jogo                                                                                                                                                     |
|                  | Defesa                                                                                                                                                              |
| Pontos negativos | 5 X 6                                                                                                                                                               |
|                  | 6 X 5                                                                                                                                                               |
|                  | Pouca mobilidade no ataque                                                                                                                                          |
| Minuto           | Ação                                                                                                                                                                |
| 46"              | Boa pressão ao central. Excelente <i>timing</i> para roubar a bola                                                                                                  |
| 1'03             | Jogador 4 a defender por fora (devemos defender na linha de passe, tendo como ponto de referência a nossa baliza)                                                   |
| 1'22"            | Se a bola está no meio-campo e o pivô está nos 6 m não vale a pena lutar de forma agressiva, podendo ser expulso, como aconteceu (devemos fazer expulsões com bola) |

|        |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1'25"  | 5 X 6: o adversário atacou 3-3- a nossa primeira linha tem de defender mais aberto (mais perto dos pontas) e a segunda linha trabalhar mais perto da circulação da bola, com vista a atrasar e a dificultar a mesma |
| 2'15"  | O nosso pivô tem de chegar aos 2 m                                                                                                                                                                                  |
| 2'35"  | Se tem espaço, continuem até aos 2 m. A nossa linha defensiva aos 6 m tem de chegar aos 2 m adversários;                                                                                                            |
| 2'40"  | Houve entrada da posição 4 para o poste e 5 ficou sozinho. A bola tem de ir para ele.                                                                                                                               |
| 3'05"  | Igual situação minuto 2'35"                                                                                                                                                                                         |
| 3'30"  | A bola dividida tem de ser nossa. Principalmente num 2 X 1                                                                                                                                                          |
| 4'29"  | Se ajudamos o central em zona, temos de ficar com bloco até ao fim. Não podemos ir quando o adversário direto recebe a bola                                                                                         |
| 5'30"  | Se estamos na ponta e ajudamos o colega da primeira linha temos de atacar o adversário pela frente e não por fora                                                                                                   |
| 5'35"  | Não fazemos exclusões antes do meio-campo                                                                                                                                                                           |
| 5'50"  | Quem defende na primeira linha, tem de chegar aos 2 m sempre                                                                                                                                                        |
| 6'50"  | Quando fazem falta, afastar sempre. Se ficamos ao lado, tanto podemos ser expulsos, como ser agarrados pelos adversários                                                                                            |
| 7'40"  | Boa ação, mas temos de fazer mais rápido                                                                                                                                                                            |
| 9'20"  | Temos de chegar à frente (temos de estar nos 2m)                                                                                                                                                                    |
| 9'40"  | 5 X 6: o adversário atacou 3x3- a nossa primeira linha tem de defender mais aberto (mais perto dos pontas) e a segunda linha trabalhar mais perto da circulação da bola, com vista a atrasar e a dificultar a mesma |
| 10'55" | 5 X 6: defendemos 2-3 e era 3-2                                                                                                                                                                                     |
| 11'30" | Igual situação minuto 9'20"                                                                                                                                                                                         |
| 12'07" | Se estamos em 4 com adversário nas costas, devemos continuar até aos 2m                                                                                                                                             |

|        |                                                                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12'25" | 6 X 5: calma e procurar quem está sozinho                                                             |
| 14'10" | Quem está na posição 2 está sozinho- a bola tem de ir para ele                                        |
| 15'00" | Não podemos pedir a bola ao guarda-redes antes do meio-campo                                          |
| 16'45" | O nosso lado esquerdo não chegou aos 2 m                                                              |
| 18'10" | Nunca deixar o meio numa situação de inferioridade numérica                                           |
| 19'43" | A bola tem de ir ao central (não dá para colocar no pivô)                                             |
| 20'29" | Quem está a defender o central adversário tem de pressionar para dificultar a circulação de bola      |
| 21'35" | Devemos ter sempre 1 mão no adversário para saber onde ele está                                       |
| 22'26" | Mais rápido a fazer ação                                                                              |
| 23'50" | Igual situação minuto 16'45"                                                                          |
| 24'55" | Bolas ao pivô não podem espelhar                                                                      |
| 26'15" | Passe demasiado longo                                                                                 |
| 26'50" | Estamos muito longe da baliza                                                                         |
| 27'25" | Igual situação minuto 24'55"                                                                          |
| 28'10" | Não há pivô- estamos obrigados a entrar                                                               |
| 30'00" | Quem está em 2 tem de rematar. O resto da equipa começa a preparar a transição                        |
| 30'35" | Quem está em 2 chegar mais à frente para finalizar                                                    |
| 31'30" | Bolas divididas têm de ser nossas                                                                     |
| 32'43" | A bola tem de entrar no jogador com vantagem nas costas                                               |
| 34'05" | O central tem sempre de saber onde está bola (não podemos só olhar para o adversário)                 |
| 35'35" | Temos situação de 2 X 1 na direita- a ponta tem de ir para os 2m, obrigando o defesa a ter de decidir |
| 35'55" | O pivô tem de chegar aos 2 m                                                                          |

|        |                                                                                                                                 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 36'50" | Se o nosso adversário direto está a defender na linha, tentando ajudar um colega, nós devemos entrar nas suas costas            |
| 37'20" | Temos de fazer a troca na transição defensiva mais rápida. Guarda-redes muito encostado ao poste.                               |
| 39'42" | Fizeram zona em 2-4- temos de atacar o espaço circulando a bola, até ter opção de remate                                        |
| 40'55" | Igual situação minuto 30'00"                                                                                                    |
| 41'20" | Igual situação minuto 14'10"                                                                                                    |
| 42'25" | Igual situação minuto 14'10"                                                                                                    |
| 43'40" | Manter a posição horizontal a defender                                                                                          |
| 44'20" | Temos de proteger a bola- temos de saltar pela bola e subir. Não nos podemos esconder. Na transição defensiva não deixar o meio |
| 45'40" | Temos de saltar mais rápido ao adversário                                                                                       |

## FOCA-ANNP

Tabela 14: FOCA-ANNP- fase regular- folha estatística

| Resultado:3-3     | ANNP      | 19/fev               |                |        |                |             |         |                |   |
|-------------------|-----------|----------------------|----------------|--------|----------------|-------------|---------|----------------|---|
| golos             | expulsões | remates falhados     | perdas de bola | blocos | expulsão ganha | assistência | defesas | roubos de bola |   |
| 22                |           |                      |                |        |                |             |         |                |   |
| 2                 |           | 1                    | 3              |        |                |             |         |                |   |
| 3                 |           | 2                    |                |        |                |             |         |                |   |
| 4                 | 1         | 1                    | 2              |        |                |             |         |                | 2 |
| 5                 |           | 3                    |                |        |                |             |         |                | 2 |
| 6                 | 1         | 1                    | 5              | 2      | 1              |             |         |                | 2 |
| 7                 | 1         | 1                    |                | 2      |                |             |         |                | 1 |
| 8                 |           |                      |                | 3      |                | 1           |         |                | 2 |
| 9                 | 1         | 1                    | 3              | 1      |                |             |         |                | 1 |
| 15                |           |                      |                |        |                |             |         |                |   |
| 11                |           |                      |                |        |                |             |         |                |   |
| 18                |           |                      |                |        |                |             |         |                |   |
| 13                |           |                      |                | 1      |                |             |         | 8              |   |
| 1p:1-0            | 2p:1-0    | 3p:0-0               | 4p:1-3         |        |                |             |         |                |   |
| expulsões a favor | 3(2)      | golos marcados em +1 | 0(2)           |        |                |             |         |                |   |

Quadro 42: análise-FOCA-ANNP- fase regular- análise de vídeo

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| Competição:   | Campeonato regional de juvenis masculinos- ANNP |
| Jogo:         | CFP-FOCA                                        |
| Local:        | Piscina municipal de felgueiras                 |
| Hora do jogo: | 15:15                                           |
|               | Transição defensiva                             |

|                  |                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pontos positivos | 6 X 6 defensivo                                                                                                                |
|                  | 5 X 6 defensivo                                                                                                                |
|                  | Atitude da equipa                                                                                                              |
| Pontos negativos | 6 X 5 ofensivo                                                                                                                 |
|                  | 6 X 6 ofensivo- dificuldade de interpretar a defesa adversária                                                                 |
|                  | Deixar levar pelas provocações                                                                                                 |
| Minuto           | Ação                                                                                                                           |
| 20"              | Fizeram zona em 1 declaradamente (fazer o que trabalhamos)                                                                     |
| 3'00"            | Muito bem feito, mas esperar que quem fez a entrada, pare e se coloque em posição para finalizar                               |
| 4'07"            | Bem feito. O pivô tem de aguentar a posição. Depois de perdermos a bola não podemos reagir e ser expulsos nos 2 m adversários. |
| 5'32"            | Muito bem feito                                                                                                                |
| 7'22"            | Igual situação minuto 20"                                                                                                      |
| 7'50"            | Boa ajuda ao central                                                                                                           |
| 10'30"           | Não temos espaço para rodar. Está muita confusão no meio. A bola tem de ir para fora e organizamos novamente                   |
| 10'50"           | Se o meu colega me vem ajudar e fazer 2 X 1, caso não recuperemos a bola, temos de compensar rapidamente                       |
| 11'14"           | Bem jogado. O pivô tinha de saltar pela bola e jogar mais rápido                                                               |
| 12'20"           | Se já estão 2 pivôs no 6 X 5, não há necessidade de o lateral direito entrar.                                                  |
| 14'50"           | Muito bem defendido o 5 X 6                                                                                                    |
| 15'23"           | Temos de procurar defender por dentro                                                                                          |
| 16'10"           | Mais calma                                                                                                                     |
| 17'10"           | Fizemos bem a movimentação. A partir desse momento já podíamos colocar a bola nessa zona                                       |
| 19'10"           | Muito bem feito a transição ofensiva. Ficou penalti claro por marcar.                                                          |

|        |                                                                                                                            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20'35" | Quem está na posição 2 está sozinho. A bola tem de ir para lá e finalizar.                                                 |
| 21'20" | Calma. Esperar por melhor momento para finalizar                                                                           |
| 21'35" | Bem defendido. Boa ajuda na ponta- mas se tivermos na horizontal, conseguimos fazer a transição ofensiva mais rápido       |
| 22'05" | Igual situação minuto 20"                                                                                                  |
| 22'45" | O pivô tem de ir mais rápido pressionar. Igual situação minuto 21'35"                                                      |
| 24'45" | Boa ação                                                                                                                   |
| 26'10" | Igual situação minuto 21'20"                                                                                               |
| 28'05" | Igual situação minuto 20"                                                                                                  |
| 29'20" | 4 e 5 estão com uma situação de 2x1. A bola tem de ser jogada entre eles. Quem está em 5 deve procurar as costas da defesa |
| 31'50" | Dentro dos 6m, situação de perigo, temos de fazer falta                                                                    |
| 32'30" | Quem está em 4 tem de procurar o meio e finalizar.                                                                         |
| 34'15" | Igual situação minuto 31'50"                                                                                               |

## LSC-ANNP

Tabela 15: LSC-ANNP- folha estatística

| Resultado:25-3    | ANNP      | 20/mar               |                |        |          |            |         |                |   |
|-------------------|-----------|----------------------|----------------|--------|----------|------------|---------|----------------|---|
| golos             | expulsões | remates f            | perdas de bola | blocos | expulsão | assistênci | defesas | roubos de bola |   |
| 1                 |           |                      |                |        |          | 1          | 1       |                |   |
| 2                 |           | 1                    | 2              |        | 2        | 1          |         |                | 1 |
| 3                 | 5         |                      |                |        |          | 3          |         |                | 1 |
| 4                 | 5         |                      | 2              |        |          |            |         |                | 2 |
| 5                 | 1         |                      | 1              | 1      | 1        |            | 1       |                |   |
| 6                 | 6         |                      | 1              |        |          | 2          |         |                | 4 |
| 7                 | 4         | 1                    | 1              | 1      |          |            | 1       |                |   |
| 8                 | 2         |                      | 1              |        |          | 1          |         |                | 1 |
| 9                 | 1         |                      | 1              |        |          |            | 2       |                |   |
| 10                |           |                      |                |        |          |            |         |                |   |
| 11                | 1         |                      | 1              | 2      |          | 1          | 1       |                |   |
| 22                |           |                      |                |        |          |            | 2       | 3              |   |
| 15                |           |                      |                |        |          |            | 1       |                |   |
| 30                |           |                      |                |        |          |            |         |                |   |
| 1p:7-1            | 2p:13-2   | 3p:16-2              | 4p:25-3        |        |          |            |         |                |   |
| expulsões a favor | 7 (2)     | golos marcados em +1 | 4(2)           |        |          |            |         |                |   |

Quadro 43: análise- LSC-ANNP- fase regular

|                  |                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competição:      | Campeonato regional de juvenis masculinos- ANNP                                                                                                                                           |
| Jogo:            | CFP-LSC                                                                                                                                                                                   |
| Local:           | Piscina clube fluvial portuense                                                                                                                                                           |
| Hora do jogo:    | 18:45                                                                                                                                                                                     |
| Pontos positivos | Entrega e atitude dos atletas                                                                                                                                                             |
|                  | Seriedade                                                                                                                                                                                 |
|                  | Boa interpretação da defesa M                                                                                                                                                             |
|                  | Boa transição ofensiva                                                                                                                                                                    |
| Pontos negativos | Não fomos tão pressionantes na transição defensiva                                                                                                                                        |
|                  | Alguma displicência no 1x0 final                                                                                                                                                          |
|                  | Alguns atletas procurarem apenas o êxito pessoal                                                                                                                                          |
| Análise          | Neste jogo, após consultar o resultado, a análise estatística e a história do jogo, a análise detalhada de vídeo poderia induzir em erros de planeamento devido à diferença de resultado. |

## VSC-ANNP

Tabela 16: VSC-ANNP- folha estatística

| golos             | expulsões | remates falhados | perdas de bola       | blocos  | expulsão ganha | assistência | defesas | roubos de bola |
|-------------------|-----------|------------------|----------------------|---------|----------------|-------------|---------|----------------|
| 1                 |           |                  |                      |         |                | 4           | 6       |                |
| 2                 | 1         |                  |                      | 1       |                |             |         | 1              |
| 3                 | 3         | 1                |                      |         |                |             |         |                |
| 4                 | 4         | 1                | 2                    |         |                | 1           |         | 1              |
| 5                 |           | 1                | 4                    | 1       |                | 3           |         | 1              |
| 6                 | 7         |                  | 2                    |         |                | 1           |         | 3              |
| 7                 | 2         |                  | 1                    | 1       | 2              | 1           |         | 1              |
| 9                 | 4         | 1                | 5                    | 1       |                | 2           | 1       | 1              |
| 10                |           | 2                |                      |         |                |             | 1       |                |
| 11                |           |                  | 1                    | 1       | 1              |             | 2       | 1              |
| 12                |           |                  |                      |         |                |             | 1       | 2              |
| 13                |           |                  |                      |         |                |             | 3       | 9              |
| 14                | 1         |                  |                      |         |                |             |         |                |
| 15                |           | 1                |                      | 1       |                |             |         | 1              |
| Parciais          | 1p: 4-0   | 2p: 5-0          | 3p: 8-0              | 4p: 5-3 |                |             |         |                |
| expulsões a favor | 6(2)      |                  | golos marcados em +1 | 4(2)    |                |             |         |                |
| expulsões contra  |           | 7                | golos -1             | 2       |                |             |         |                |

Quadro 44: análise-VSC-ANNP

|               |                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------|
| Competição:   | Campeonato regional de juvenis masculinos- ANNP |
| Jogo:         | CFP-VSC                                         |
| Local:        | Piscinas tempo livre                            |
| Hora do jogo: | 13:15                                           |
|               | Passe dos guarda-redes                          |

|                  |                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pontos positivos | Interpretação do novo sistema defensivo                                                                                                                                                   |
|                  | Transição ofensiva                                                                                                                                                                        |
|                  | Transição defensiva                                                                                                                                                                       |
| Pontos negativos | Entrada apática na partida                                                                                                                                                                |
|                  | 6 X 5                                                                                                                                                                                     |
|                  | 5 X 6                                                                                                                                                                                     |
| Análise          | Neste jogo, após consultar o resultado, a análise estatística e a história do jogo, a análise detalhada de vídeo poderia induzir em erros de planeamento devido à diferença de resultado. |

## FOCA-FPN

Tabela 17: FOCA-FPN- segunda fase- folha estatística

|                   |        |           |                      |                |        |                |             |         |                |
|-------------------|--------|-----------|----------------------|----------------|--------|----------------|-------------|---------|----------------|
| Resultado:6-7     | FOCA   | FPN       | 01/mai               |                |        |                |             |         |                |
|                   | golos  | expulsões | remates falhados     | perdas de bola | blocos | expulsão ganha | assistência | defesas | roubos de bola |
| 1                 |        |           |                      |                |        |                |             |         |                |
| 2                 |        |           |                      |                |        |                |             |         | 1              |
| 3                 |        | 1         | 2                    | 1              |        |                |             |         |                |
| 4                 | 1      | 2         | 6                    | 2              |        |                | 2           |         | 1              |
| 5                 |        |           | 2                    | 1              |        |                | 1           |         |                |
| 6                 | 2      | 1         | 3                    | 1              |        | 1              | 1           |         | 1              |
| 7                 | 2      | 1         | 2                    |                |        |                |             |         | 3              |
| 8                 |        |           | 1                    | 2              |        | 3              |             |         | 1              |
| 9                 | 1      |           | 10                   |                |        | 1              | 1           |         | 3              |
| 10                |        |           |                      |                |        |                |             |         |                |
| 11                |        | 1         |                      |                |        |                |             |         |                |
| 12                |        |           | 1                    |                |        |                |             |         |                |
| 13                |        |           |                      |                |        |                |             | 10      |                |
| Parciais          | 1p:2-2 | 2p:3-2    | 3p:1-2               | 4p:0-1         |        |                |             |         |                |
| expulsões a favor | 7 (2)  |           | golos marcados em +1 | 2(1)           |        |                |             |         |                |
| expulsões contra  | 7(3)   |           | golos sofridos em -1 | 3(2)           |        |                |             |         |                |

Quadro 45: análise-: FOCA-FPN- segunda fase- Análise de vídeo

|                  |                                                |
|------------------|------------------------------------------------|
| Competição:      | Campeonato nacional de juvenis masculinos- FPN |
| Jogo:            | CFP-FOCA                                       |
| Local:           | Piscinas do clube fluvial portuense            |
| Hora do jogo:    | 11:00                                          |
| Pontos positivos | 6 X 6 ofensivo na primeira parte               |
|                  | Transição defensiva                            |
|                  | Maior clareza no ataque na primeira parte      |
|                  | Sistema defensivo M                            |
|                  | Golos sofridos nos últimos 5"                  |

|                  |                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pontos negativos | 5 X 6                                                                                                                                                                                     |
|                  | Não proteger o erro do colega                                                                                                                                                             |
| Minuto           | Ação                                                                                                                                                                                      |
| 18"              | Muito bem feito o movimento de entrada de 2 em direção ao poste (faltou rodar um pouco mais na direção da baliza). Com a movimentação libertamos ainda mais o jogador da posição 5        |
| 1'15"            | Boa transição ofensiva                                                                                                                                                                    |
| 1'30"            | Fizemos muito bem a transição defensiva e no último momento, há distração de um jogador e o adversário consegue circular a bola                                                           |
| 1'50"            | Não podemos ser ultrapassados no 1 X 1 sem bola tão facilmente. Mantenham a posição horizontal e estejam ativos. Quem defende a ponta deve estar mais atento para ajudar o erro do colega |
| 2'20"            | Mais calma a perceber a superioridade numérica de 2x1 na esquerda (ponta)                                                                                                                 |
| 2'45"            | Estamos a defender os laterais adversários por fora e temos de estar por dentro. As pontas têm de estar preparadas para ajudar o colega.                                                  |
| 3'10"            | Não há nenhum jogador na linha dos 2m, na esquerda                                                                                                                                        |
| 3'20"            | O pivô esquerdo está sozinho no 6 X 5. A primeira linha não movimentou com e sem bola. Na posição 1 temos de atacar a baliza                                                              |
| 3'50"            | Igual situação minuto 2'45"                                                                                                                                                               |
| 4'10"            | Quem está na ponta, se está sozinho, deve atacar o espaço, colocando-se perto da baliza.                                                                                                  |
| 5'10"            | O adversário não pode ganhar vantagem no meio de 2 jogadores.                                                                                                                             |
| 7'00"            | Facilmente ultrapassados em zonas de perigo. Distração e posição vertical na água.                                                                                                        |
| 7'50"            | Se estamos em igualdade, pressionamos na transição defensiva.                                                                                                                             |

|        |                                                                                                                                                                             |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8'10"  | Guarda-redes nº13: Chapéu- erro técnico. Deve procurar defender com a mão contrária.                                                                                        |
| 8'40"  | Bem feito, mas também poderíamos ter colocado no pivô. Excelente movimento coletivo, mas não podemos ser expulsos na transição defensiva- temos muito tempo para recuperar. |
| 9'24"  | 2 X 1 na direita- com e sem bola temos de atacar o espaço                                                                                                                   |
| 11'20" | Bem defendido- excelente transição                                                                                                                                          |
| 12'15" | Não podemos deixar o pivô adversário finalizar facilmente. Se for preciso, faz expulsão.                                                                                    |
| 13'30" | Um jogador sozinho na frente. A bola tem de chegar rapidamente.                                                                                                             |
| 14'00" | 6 X 5: se atacamos o espaço com bola, é golo. Contudo, não há ninguém na posição 5.                                                                                         |
| 14'35" | Evitar expulsões sem bola e estamos a defender o jogador da posição 4 por fora.                                                                                             |
| 14'47" | 5 X 6: mal defendido. O jogador da posição 2 está muito longe e o da 4 está muito perto. Fazemos 2x2 em 3-4 e deixamos 2 solto.                                             |
| 15'20" | Não podemos ter um jogador adversário em 5 X 6 a nadar com a bola na nossa defesa. Alguém tem de saltar e tentar intercetar.                                                |
| 16'05" | Igual situação minuto 3'10"                                                                                                                                                 |
| 16'30" | Boa transição defensiva. Quando fazemos a transição ofensiva, quem está na ponta sozinho tem de atacar o espaço, ficando mais perto da baliza                               |
| 17'10" | Bem feito, mas quem recebe a bola, tem de rematar logo.                                                                                                                     |
| 18'20" | A bola tem de chegar à posição 5 que está sozinho (aproximar da baliza)                                                                                                     |
| 18'45" | Boa ajuda                                                                                                                                                                   |
| 19'05" | Bem feito- mais calma na definição do remate.                                                                                                                               |
| 20'05" | Bem finalizado- boa atitude                                                                                                                                                 |
| 20'40" | Igual situação minuto 2'45"                                                                                                                                                 |

|        |                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23'33" | Boa transição ofensiva. Temos tempo para definir melhor o remate                                                                                                                                                               |
| 25'15" | Simular e definir melhor o remate                                                                                                                                                                                              |
| 26'07" | Bem feito, se melhoramos o passe ao segundo pivô, criamos uma situação de real perigo.                                                                                                                                         |
| 26'56" | Excelente momento. Quando conseguimos jogar rápido e com intenção, o nosso jogo tem qualidade.                                                                                                                                 |
| 27'35" | Quem está na ponta a defender, tem de estar atento ao jogo e ajudar o colega, responsabilizando-se naquele momento. O adversário direto está tão longe que nem precisa de ser defendido.                                       |
| 27'55" | Calma e esperar por uma situação mais clara para fazer golo.                                                                                                                                                                   |
| 28'40" | Igual à situação do minuto 18'20"                                                                                                                                                                                              |
| 28'50" | Jogador nº5: Mais uma vez, um jogador adversário estava perto e não compensamos o colega. Compensa no início e fica mais atrás- opção de risco: jogador mais longe                                                             |
| 30'10" | Este passe tem de entrar de trás para a frente. Tem de ir aos 0m com bola                                                                                                                                                      |
| 30'57" | Calma e esperar por uma situação mais clara para fazer golo. A posição 1 ficou sozinha com a entrada                                                                                                                           |
| 34'12" | A bola tem de chegar à posição 5 e este coloca a bola no jogador nº6 que tem espaço para o 1 X 1                                                                                                                               |
| 36'10" | Quando realizamos bloco não podemos baixar o braço. Continuar a atacar até bloquear o adversário                                                                                                                               |
| 36'34" | A posição 1 está sozinho em frente à baliza. Temos de ver o jogo todo                                                                                                                                                          |
| 37'20" | A bola tem de entrar no pivô                                                                                                                                                                                                   |
| 37'34" | Todos pressionaram na transição defensiva menos o jogador da posição nº5- resultado: a bola entrou no pivô e foi golo. Contudo, o central tem de ser mais agressivo (se for preciso, faz expulsão, para não deixar fazer golo) |
| 38'25" | Muito bem feito. Deveria ter sido expulsão.                                                                                                                                                                                    |
| 39'07" | Segurar a bola e esperar pelo momento certo                                                                                                                                                                                    |

|        |                                                                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40'10" | O adversário está a realizar uma zona total e não houve movimento sem bola. Temos de procurar espaço                                |
| 42'05" | É claro que o pivô esquerdo está sozinho no 6 X 5.                                                                                  |
| 44'30" | Mais calma a iniciar a jogada de 6 X 5. Esperem que todos estejam colocados. A posição 5 tem espaço e tem de se aproximar da baliza |
| 44'55" | A bola tem de chegar à posição 5                                                                                                    |
| 45'40" | Este remate tem de ser mais colocado para poder ser golo. Vejam a posição do guarda-redes.                                          |

## LSSXXI-FPN

Tabela 18: LSSXXI-FPN- segunda fase- folha estatística

| Resultado:28-1    |           | FPN              | 10/jun               |        |                |             |         |                |  |
|-------------------|-----------|------------------|----------------------|--------|----------------|-------------|---------|----------------|--|
| golos             | expulsões | remates falhados | perdas de bola       | blocos | expulsão ganha | assistência | defesas | roubos de bola |  |
| 1                 |           |                  |                      |        |                | 1           | 8       | 1              |  |
| 14                | 1         |                  | 1                    |        | 1              |             |         | 1              |  |
| 3                 |           | 2                | 2                    |        |                |             |         |                |  |
| 2                 | 8         |                  | 2                    | 2      | 2              | 3           |         |                |  |
| 4                 | 1         |                  |                      | 1      |                | 4           |         | 2              |  |
| 6                 | 6         |                  | 1                    | 1      |                | 6           |         | 2              |  |
| 7                 | 1         |                  | 2                    | 1      |                |             |         | 3              |  |
| 8                 | 5         |                  | 2                    |        | 2              |             |         | 1              |  |
| 9                 | 3         |                  |                      | 1      |                | 1           |         | 3              |  |
| 10                |           |                  | 1                    |        |                | 1           |         |                |  |
| 11                |           |                  | 2                    |        |                |             |         | 3              |  |
| 12                | 3         |                  |                      |        |                | 1           |         | 1              |  |
| 13                |           |                  |                      |        |                |             | 8       |                |  |
| Parciais          | 1p:7-0    | 2p:6-1           | 3p:8-0               | 4p:7-0 |                |             |         |                |  |
| expulsões a favor | 8(3)      |                  | golos marcados em +1 | 6(3)   |                |             |         |                |  |

Quadro 46: análise-LSSXXI-FPN- segunda fase

|                  |                                           |
|------------------|-------------------------------------------|
| Competição:      | Campeonato nacional de juvenis masculinos |
| Jogo:            | CFP-LSXXI                                 |
| Local:           | Piscinas municipais de Lousada            |
| Hora do jogo:    | 15:30                                     |
| Pontos positivos | Transição ofensiva                        |
|                  | Transição defensiva                       |
|                  | Manutenção da posição horizontal          |
|                  | Minutos a todos os jogadores              |
|                  | Entrada forte e consistente no jogo       |
| Pontos negativos | Finalização em alguns 1x0                 |
|                  | Nível muito inferior do jogo              |

|         |                                                                                                                                                                                           |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Análise | Neste jogo, após consultar o resultado, a análise estatística e a história do jogo, a análise detalhada de vídeo poderia induzir em erros de planeamento devido à diferença de resultado. |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Fase final regional ANNP

### FOCA

Tabela 19: FOCA-ANNP- fase final- folha estatística

| Resultado:12-6    |        | ANNP      | 11/jun               |                    |        |                |             |         |                |
|-------------------|--------|-----------|----------------------|--------------------|--------|----------------|-------------|---------|----------------|
|                   | golos  | expulsões | remates falhados     | perdas de bola     | blocos | expulsão ganha | assistência | defesas | roubos de bola |
| 22                |        |           |                      |                    |        |                |             |         |                |
| 2                 |        |           |                      |                    |        |                |             |         |                |
| 3                 | 1      | 1         | 2                    | 1                  |        | 1              |             |         |                |
| 4                 |        | 1         | 3                    |                    | 1      |                | 2           |         | 2              |
| 5                 |        | 1         | 3                    |                    |        |                |             |         | 2              |
| 6                 | 2      | 2         | 5                    | 3                  |        | 2              | 2           |         |                |
| 7                 | 2      | 3         | 1                    |                    | 1      | 1              | 1           |         | 1              |
| 8                 | 3      |           |                      | 4                  |        | 3              |             |         |                |
| 9                 | 3      |           | 7                    |                    |        | 1              | 1           |         | 1              |
| 10                |        |           | 1                    | 1                  |        |                |             |         |                |
| 11                |        |           |                      |                    |        |                |             |         |                |
| 12                | 1      | 1         |                      | 1                  |        | 1              |             |         |                |
| 13                |        |           |                      | 1(passe mal feito) |        |                | 3           | 16      | 1              |
| 14                |        |           | 1                    |                    |        | 1              |             |         |                |
| 15                |        |           |                      |                    |        |                |             |         |                |
| Parciais          | 1p:3-0 | 2p:2-3    | 3p:5-3               | 4p:2-0             |        |                |             |         |                |
| expulsões a favor |        | 11(2)     | golos marcados em +1 |                    | 4(2)   |                |             |         |                |

Quadro 47: análise: FOCA-ANNP- fase final

|                  |                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competição:      | Fase final-ANNP                                                                            |
| Jogo:            | CFP-FOCA                                                                                   |
| Local:           | Piscinas de recreio                                                                        |
| Hora do jogo:    | 12:00                                                                                      |
| Pontos positivos | 6 X 6 ofensivo                                                                             |
|                  | Transição defensiva                                                                        |
|                  | Recuperar de um momento emocionalmente difícil a meio do jogo (jogador importante expulso) |
|                  | Sistema defensivo M e a sua transição ofensiva                                             |
|                  | Entrada forte e consistente no jogo                                                        |
| Pontos negativos | 5 X 6                                                                                      |
|                  | Proteção de bola                                                                           |

|         |                                                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Análise | Devido à proximidade com a data de entrega do relatório de estágio, não recebi o vídeo com a antecedência devida. |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

SSCMP

Tabela 20: SSCMP-ANNP- fase final- folha estatística

| Resultado:11-16 |                   | ANNP         | 11/jun           |                      |        |                |             |         |                |
|-----------------|-------------------|--------------|------------------|----------------------|--------|----------------|-------------|---------|----------------|
|                 | golos             | expulsões    | remates falhados | perdas de bola       | blocos | expulsão ganha | assistência | defesas | roubos de bola |
| 1               |                   |              |                  |                      |        |                |             |         |                |
| 2               |                   |              |                  |                      |        |                |             |         |                |
| 3               |                   |              | 1                |                      | 1      |                |             |         |                |
| 4               | 2                 | 1            | 3                |                      |        |                |             | 3       | 3              |
| 5               |                   | 2            |                  |                      | 1      |                |             | 1       | 1              |
| 6               | 4 (2 penalties)   | 1            | 2                | 4                    |        |                | 8           |         | 2              |
| 7               | 2                 | 1            | 6                | 1                    |        |                |             |         | 5              |
| 8               | 1                 |              | 1                | 3                    |        |                |             | 1       |                |
| 9               | 2 (1 penálti)     | 2 (vermelho) | 10               | 2                    |        | 2              |             | 1       | 2              |
| 10              |                   |              |                  |                      |        |                |             |         |                |
| 11              |                   |              |                  |                      |        |                |             |         |                |
| 12              |                   |              |                  |                      |        |                |             | 1       |                |
| 13              |                   |              |                  | 1                    |        |                |             |         | 9              |
| 14              |                   |              |                  |                      |        |                |             |         |                |
| 15              |                   |              |                  |                      |        |                |             |         |                |
| Parciais        | 1p:3-5            | 2p:3-4       | 3p:3-4           | 4p:2-3               |        |                |             |         |                |
|                 | expulsões a favor | 10(4)        |                  | golos marcados em +1 | 4(2)   |                |             |         |                |

Quadro 48: análise-SSCMP-ANNP- fase final

|                  |                                                                                                                                         |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competição:      | Fase final-ANNP                                                                                                                         |
| Jogo:            | CFP-SSCMP                                                                                                                               |
| Local:           | Piscinas de recrei                                                                                                                      |
| Hora do jogo:    | 12:00                                                                                                                                   |
| Pontos positivos | Jogo com pivô<br>6 X 5                                                                                                                  |
| Pontos negativos | Fraca transição ofensiva<br>Má transição defensiva<br>Pouca mobilidade ofensiva<br>Entrada nervosa no jogo<br>Descrença em virar o jogo |
| Análise          | Devido à proximidade com a data de entrega do relatório de estágio, não recebi o vídeo com a antecedência devida.                       |

CNPO

Tabela 21: CNPO-ANNP- fase final- folha estatística

| Resultado:14-6    |           | ANNP             | 12/jun               |        |                |             |         |                |   |
|-------------------|-----------|------------------|----------------------|--------|----------------|-------------|---------|----------------|---|
| golos             | expulsões | remates falhados | perdas de bola       | blocos | expulsão ganha | assistência | defesas | roubos de bola |   |
| 1                 |           |                  |                      |        |                |             | 7       |                |   |
| 3                 | 1         | 1                | 3                    |        |                | 1           | 1       |                |   |
| 2                 | 1         |                  |                      | 3      |                |             |         |                | 1 |
| 5                 | 2         | 1                | 3                    |        |                | 2           |         |                | 1 |
| 6                 | 1         | 2                | 3                    | 4      |                | 5           | 1       |                | 3 |
| 7                 | 4         |                  |                      |        | 3              |             |         |                | 3 |
| 8                 | 5         | 2                | 2                    | 2      |                | 1           | 1       |                | 1 |
| 10                |           |                  |                      |        |                |             |         |                | 1 |
| 11                |           |                  | 1                    | 1      |                |             |         |                | 1 |
| 12                |           |                  |                      |        |                |             | 1       |                |   |
| 13                |           |                  |                      |        |                |             |         | 7              |   |
| 14                |           | 1                | 1                    | 1      |                |             |         |                | 1 |
| 15                |           | 1                |                      | 2      |                |             |         |                | 2 |
| Parciais          | 1p:2-2    | 2p:7-1           | 3p:4-3               | 4p:1-0 |                |             |         |                |   |
| expulsões a favor |           | 7(3)             | golos marcados em +1 |        | 4(3)           |             |         |                |   |

Quadro 49: análise- CNPO-ANNP- fase final

|                  |                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competição:      | Fase final-ANNP                                                                                                                                                                           |
| Jogo:            | CFP-CNPO                                                                                                                                                                                  |
| Local:           | Piscinas de recarei                                                                                                                                                                       |
| Hora do jogo:    | 17:15                                                                                                                                                                                     |
| Pontos positivos | Jogo com pivô                                                                                                                                                                             |
|                  | Transição defensiva                                                                                                                                                                       |
|                  | 5 X 6                                                                                                                                                                                     |
|                  | Boa reação no segundo período                                                                                                                                                             |
| Pontos negativos | Pouca mobilidade ofensiva                                                                                                                                                                 |
|                  | Entrada lenta no jogo                                                                                                                                                                     |
|                  | Fraca exploração de superioridades momentâneas                                                                                                                                            |
| Análise          | Neste jogo, após consultar o resultado, a análise estatística e a história do jogo, a análise detalhada de vídeo poderia induzir em erros de planeamento devido à diferença de resultado. |

## Fase final FPN

Quadro 50: análise- SSCMP- fase final FPN

|                  |                                                                                                                                              |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competição:      | Fase final-FPN                                                                                                                               |
| Jogo:            | SSCMP-CFP 9-9 (11-12)                                                                                                                        |
| Local:           | Piscinas do Clube Fluvial Portuense                                                                                                          |
| Parciais         | 4-3; 2-2; 1-2; 2-2; 2-3                                                                                                                      |
| Hora do jogo:    | 17:15                                                                                                                                        |
| Pontos positivos | Jogo com pivô                                                                                                                                |
|                  | Exploração da zona                                                                                                                           |
|                  | Transição defensiva                                                                                                                          |
|                  | Conseguimos recuperar o jogo, estando sempre a perder                                                                                        |
| Pontos negativos | 5 X 6                                                                                                                                        |
|                  | Desatenção na jogada de <i>Timeout</i>                                                                                                       |
|                  | Fraca exploração transição ofensiva                                                                                                          |
| Análise          | Neste jogo não foi possível a gravação do jogo. De referir também que, dado ao pouco tempo entre jogos, seria impossível a análise de vídeo. |

Quadro 51: análise- AMINATA- fase final FPN

|                  |                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------|
| Competição:      | Fase final-FPN                                          |
| Jogo:            | AMINATA-CFP 7-7 (9-11)                                  |
| Local:           | Piscinas do Clube Fluvial Portuense                     |
| Parciais         | 1-1; 4-2; 1-1; 1-3; 2-4                                 |
| Hora do jogo:    | 11:00                                                   |
| Pontos positivos | Jogo com pivô                                           |
|                  | Ultrapassar a pressão intensa do adversário             |
|                  | Transição defensiva; 6 X 6 defensivo e 5 X 6 excelentes |
|                  | Conseguimos recuperar o jogo, estando sempre a perder   |
|                  | 6 X 5                                                   |

|                  |                                                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pontos negativos | Só no fim da partida, exploramos a transição ofensiva                                                                                           |
| Análise          | Neste jogo não foi possível a gravação do jogo.<br>De referir também que, dado ao pouco tempo entre jogos, seria impossível a análise de vídeo. |

Quadro 52: análise- FOCA- fase final FPN

|                  |                                                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competição:      | Fase final-FPN                                                                                                                                  |
| Jogo:            | CFP-FOCA 11-8                                                                                                                                   |
| Local:           | Piscinas do Clube Fluvial Portuense                                                                                                             |
| Parciais         | 2-2; 1-3; 6-1; 2-2                                                                                                                              |
| Hora do jogo:    | 17:00                                                                                                                                           |
| Pontos positivos | Transição ofensiva                                                                                                                              |
|                  | Transição defensiva                                                                                                                             |
|                  | Transição defensiva; 6 X 6 defensivo e 5 X 6 excelentes                                                                                         |
|                  | Conseguimos recuperar o jogo, entrando no jogo a perder                                                                                         |
| Pontos negativos | Entrada apática e a pensar nos festejos                                                                                                         |
|                  | Só no terceiro período, exploramos a transição ofensiva e a zona do adversário                                                                  |
| Análise          | Neste jogo não foi possível a gravação do jogo.<br>De referir também que, dado ao pouco tempo entre jogos, seria impossível a análise de vídeo. |

## Conclusão e síntese final

Ao longo desta época desportiva tivemos três macrociclos, correspondentes a 46 semanas de treino, ou seja, uma época desportiva de quase 12 meses. A época que iniciou a um de setembro e finalizou a 24 de julho tendo sido longa, desafiante e ao mesmo tempo exaustiva. Realizamos cerca de 267 unidades de treino, que proporcionou uma época cheia de peripécias, acontecimentos, histórias e experiências. Independentemente do desfecho da época em termos de resultados desportivos foi, sem dúvida, uma experiência extremamente enriquecedora quer pessoalmente, quer profissionalmente e desportivamente.

O trabalho realizado com os sub-16 masculinos foi positivo. É certo que falhamos o primeiro objetivo competitivo da época competitivo (campeonato regional), mas dadas as peripécias relacionadas com a preparação, foi um campeonato positivo e que demonstrou que a equipa estava em crescimento, sobretudo na qualidade de jogo. Apesar de termos perdido o jogo final do campeonato regional, demonstramos uma melhoria na qualidade de jogo tendo faltado nesse encontro, principalmente, uma entrada mais condizente com o nosso real valor e acreditar (plano mental) que era possível vencer.

Do ponto de vista físico, a equipa tinha claras debilidades. Primeiro, na sua generalidade, uma equipa lenta e com pouca capacidade aeróbia, pelo que o foco neste trabalho foi elevado. Se num primeiro momento alguns jogadores começaram a evoluir, a grande maioria, necessitou de sentir esta dificuldade nos jogos de elevado grau de dificuldade, para treinarem mais e melhor. O estado condicional da equipa evoluiu bastante nos momentos de avaliação da velocidade aos 25, 50 e 100 m crol. Além disso, com o desenrolar da época, as situações de jogo em que ficávamos longe da baliza adversária foram diminuindo, conseguindo causar mais perigo.

Ao nível da força e do trabalho muscular, as insuficiências eram evidentes. Inicialmente, notava-se a dificuldade em realizar movimentos simples, como um agachamento, tal como, os baixos níveis de força. Sabendo que seríamos a equipa mais leve das candidatas ao título, os nossos níveis de força tinham de aumentar, para poder suportar os momentos de choque, tal como, para poder

realizar movimentos rápidos para fugir a esse mesmo contacto. Os resultados foram extremamente positivos já que, houve aumentos significativos quer na força dos membros inferiores, quer na força dos membros superiores e core. Importante salientar que procuramos sobretudo e primeiro, as adaptações neurais ao nível da força muscular, já que modalidades em que o objetivo é realizar a maior produção de força num curto de espaço de tempo (potência) e os movimentos utilizados no ginásio não são específicos, o mais importante e decisivo são as adaptações neurais.

Tecnicamente, a equipa apresentava, na sua generalidade, dificuldades evidentes na manutenção da posição horizontal no momento defensivo, receção orientada com a baliza, proteção de bola, mudanças de direção e também mudanças de posição na água. No polo aquático é decisivo defender na posição horizontal, de forma a conseguir reagir rapidamente durante o jogo. Além disso, no momento ofensivo, quando ocorre situação de pressão, os jogadores adotam uma posição horizontal. A evolução dos jogadores foi positiva, tendo diminuído consideravelmente as situações em que eram ultrapassados. Contudo, ainda se apresentam algumas situações em que, por distração, perdem a posição no momento defensivo.

Relativamente à receção orientada, a equipa melhorou claramente. No início da época quase todas receções dos jogadores, dificultava a finalização ou para realizar o último passe. Com muito trabalho e repetição, os jogadores melhoraram consideravelmente a receção e os movimentos seguintes. O facto de recebermos enquadrados com a baliza aumenta as hipóteses de finalizar com sucesso, pois o corpo está equilibrado e o guarda-redes pode ainda não estar posicionado. Além disso, ao receber já orientados para a baliza, preparando a ação seguinte, cresce o tempo de decisão. Na proteção de bola, o grupo apresentava, na sua generalidade, debilidades. Infelizmente, ensina-se a “sofrer a falta” o que faz com que, os jogadores se afundem na água, em vez de proteger, adotando uma posição mais imponente na água e que lhes permita continuar a jogar. Estando o nosso modelo de jogo assente numa mobilidade ofensiva, necessitamos também de uma proteção de bola correta e eficaz.

Tanto as mudanças de direção, como as mudanças de posição na água são essenciais em todos os momentos do jogo. A equipa apresentava debilidades nestes elementos técnicos, pois colocavam-se muitas vezes numa posição vertical, o que levava a uma mudança de direção ou arranque lentos e atrasados. Realizamos um treino exaustivo destes elementos e houve progressão até ao final da preparação para a fase final do campeonato nacional. Infelizmente, os jogadores apresentam-se neste escalão com bastantes debilidades técnicas. O trabalho neste grupo de idade deveria ser sobretudo a introdução de conceitos táticos mais complexos. Mas considero que, em Portugal, os nossos escalões estão com um grupo de atraso. O nível de jogo de sub-16 deveria ser o nível de jogo de sub-14.

Taticamente a equipa também evoluiu explicitamente. A grande maioria dos jogadores desconhecia o conceito de modelo de jogo nem conhecia os diversos momentos de jogo, já que vinham de um jogo de pouca complexidade e com pouca intervenção de todo o grupo. Ao nível defensivo, a equipa passou de um sistema defensivo pressão que não sabiam executar da melhor forma (não se colocavam nas linhas de passe nem em posição horizontal), para a defesa em três sistemas. O sistema defensivo pressão, zona M e zona 1,2,3 nas linhas de passe, utilizados para potenciar a transição ofensiva. A equipa, apesar de ainda revelar algumas debilidades e desconcentração, apresenta-se muito madura no 6 X 6 defensivo.

No momento de transição ofensiva, a equipa passou a chegar com um maior número de jogadores perto da baliza, induzindo maior perigo. Quer devido aos jogadores estarem melhor posicionados defensivamente e arrancarem mais rápido como também, anteciparem-se por diversas vezes aos adversários. De reforçar, o trabalho de potência glicolítica e velocidade, para potenciar os jogadores nesta antecipação. No 6 X 6 ofensivo, o trabalho foi exaustivo e de difícil execução. Conforme referido no Modelo de jogo, inicialmente contávamos apenas com um pivô e do escalão abaixo que necessitava de tempo para evoluir. Como tal, precisávamos de criar movimentos para isolar ou permitir situações de finalização aos jogadores do perímetro. O objetivo base é criar muita mobilidade no ataque, contudo desenvolve um maior desgaste físico nos atletas. Com o

desenrolar da época, os jogadores conseguiram interpretar melhor este momento, criando cada vez mais soluções e situações de finalização.

O momento da transição defensiva foi algo em que a equipa evoluiu de uma forma extraordinária. Era um conceito ao qual os jogadores não estavam habituados, mas conforme referido no Modelo de Jogo, poderia causar efeitos positivos. Com o decurso dos jogos e a vivência do sucesso, os jogadores foram conseguindo reproduzir cada vez mais este momento. Sobretudo, nas situações de falta de ataque, tivemos inicialmente alguma dificuldade em reagir, algo que foi trabalhado ao longo da última fase de preparação. No momento de 6 X 5 ofensivo (superioridade numérica), fomos evoluindo globalmente, apesar de ainda termos alguma dificuldade na movimentação sem bola. Com a introdução das jogadas, melhoramos consideravelmente o trabalho com bola e no último mês melhoramos a movimentação sem bola, sobretudo dos jogadores das posições 2 e 4.

O nosso sistema defensivo, em inferioridade numérica, 5 X 6 teve uma evolução bastante interessante no final da época. Devido a incapacidade de análise inicial minha, todas as equipas realizavam sistema 3-3 e nós não estávamos preparados (trabalhamos defensivamente para o sistema 4-2). após reflexão e análise, ajustamos o sistema defensivo e diminuímos bastante o número de golos sofridos, em inferioridade numérica no campeonato regional da ANNP. Além disso, com o aumento do conhecimento dos adversários ao longo da época, conseguimos criar situações estratégicas para os impossibilitar de finalizar. Foi, sem dúvida, um dos maiores desafios inesperados anular os adversários neste momento do jogo. Conseguimos impor, ao longo do tempo, o nosso modelo de jogo, sendo certo que este nunca está perfeito nem nunca será um processo com fim.

Psicologicamente, o trabalho foi intenso e ainda não terminou, mas a equipa teve uma grande resposta a este nível, principalmente na fase final do campeonato nacional. A grande maioria da equipa apresentava baixos índices de competitividade e de mentalidade vencedora, ao ponto de não entenderem a forma como o treinador e os jogadores mais competitivos expressavam a sua

deceção, no momento da derrota. O trabalho é sobretudo de criar uma mentalidade vencedora no jogo e no dia-a-dia. O facto de a taxa de assiduidade inicial ser reduzida creio que também influenciou. Além disso, muitos jogadores nunca tinham tido um papel relevante no seio de uma equipa. É um trabalho longo e contínuo, mas acredito que seja essencial e que devemos priorizar os valores e o ensino dos valores do desporto. O querer ganhar, o ser competitivo, o ser dedicado, empenhado e presente nos treinos tem de estar presente na vida e na forma de estar de qualquer atleta, desde o início da sua formação.

Pessoalmente foi um ano extremamente gratificante. Difícil e cansativo, sobretudo por ter de conciliar as várias tarefas em que estive envolvido (planear e refletir sobre o treino e os jogos, trabalhar, redigir o relatório de estágio e ainda ser jogador). Mas foi um ano de aprendizagem durante o qual percebi como muitos assuntos estão relacionados. Não tenho dúvidas de que esta experiência e de que este ano desportivo me fez evoluir, quer a nível pessoal e desportivo, como profissionalmente. Os meus jogadores, as suas experiências e os seus momentos fora, parte importante deste contributo, principalmente como treinador.

Diz-se muitas vezes que o contexto é Figura central e esta época desportiva foi um grande exemplo disso. Por mais que possamos ter um modelo de jogo ideal e um estilo de liderança preferido, temos de nos adaptar ao contexto. A primeira alteração que tive de fazer decorreu do nível de jogo do escalão. Preparei os jogos para defesa em inferioridade numérica (5 X 6), para um nível condizente com o jogo de sub-16. Percebi que, o nível de jogo não era condizente, centrado, por exemplo, em um jogador ou promover a confusão com um jogador (jogo individual). Apesar de não ser o que estava à espera, tive de treinar a equipa a defender-se deste estilo de jogo, porque ainda que baixo e inadequado, era eficaz (sofremos golos). Contudo, no nosso processo ofensivo continuamos a preconizar um estilo coletivo de jogo, de forma a potenciar a equipa e a todos os jogadores. É decisivo neste escalão, os jogadores valorizarem-se individualmente para evoluírem na sua formação.

Além destas dificuldades contextuais do escalão, ao nível do jogo, tive de adaptar a minha liderança, de forma a trazer alguns jogadores com um perfil mais egoísta e prepotente para a equipa. Cada vez mais, os jogadores têm pouco gosto pelo esforço e de dedicação e tive de mudar estratégias, ao longo da época, de forma a potenciar a equipa. A liderança teve, por vezes, de ser mais imponente para que toda a equipa chegasse a bom porto. É natural que a equipa ou alguns jogadores olhassem para mim como um treinador jovem e inexperiente, ou então, poderem confundir em alguns momentos, o facto de eu ser ainda jogador. Contudo, creio que nos momentos em que testaram essa liderança, a minha resposta foi decisiva e fomos construindo uma cada vez melhor e mais forte ligação.

Foi complicado, sobretudo a minha gestão de treinador-jogador. Todos os dias, tinha apenas dois minutos para transitar o treino da equipa e ir treinar, o que se tornou extremamente cansativo e, por vezes, extremamente difícil a nível mental (desconectar do papel de treinador e passar a ser jogador). Porém, agradeço aos meus jogadores e aos meus colegas de equipa pela compreensão e pelo apoio. O carinho que os dois grupos tinham quando estava na posição contrária foi algo que me fez feliz e me tornou, sem dúvida, melhor treinador e melhor jogador. Reforço novamente o papel dos jogadores nesta situação, pois sabiam que eu teria de treinar de seguida e sempre respeitaram esse momento no final do treino.

As melhorias ao longo deste processo foram substanciais. A aprendizagem de um treinador é constante e este ano desportivo foi um grande exemplo disso mesmo. Primeiro, melhorei a capacidade de planear, conforme as situações e os imprevistos durante a época, principalmente ao nível da estratégia para o jogo. Acredito que priorizo melhor os pontos-chave para cada jogo. De seguida, melhorei capacidades de liderança, sobretudo por ter perdido o receio de, em alguns momentos, ser mais autoritário. Por fim, melhorei também a capacidade de comunicação sobretudo antes e depois dos jogos, na qual sentia maior dificuldade, em passar principalmente o estado emocional que queria em cada jogo.

A preparação para o campeonato nacional e o seu desfecho creio que foi um grande exemplo daquilo que foi a época desportiva. Um dos treinadores do clube decidiu trazer dois jogadores brasileiros para a fase final do campeonato nacional de sub-18. Os atletas em causa nasceram em 2006, pelo que poderiam competir pela equipa de sub-16. Para espanto de muitos envolvidos, prontamente recusei que os jogadores jogassem na minha equipa, pois chegariam apenas três dias antes e apenas seria para ganhar a todo o custo. Apesar de muitas divergências, defendi sempre os interesses do clube e, acima de tudo, dos meus jogadores.

Obviamente que se tratando de um desporto e de competição, o objetivo é ganhar, mas não a todo o custo. Os valores que defendi principalmente foram não ia retirar jogadores meus independentemente da sua valia, para jogarem outros. Os jogadores de formação necessitam destes momentos competitivos de pressão para poderem evoluir (e já são tão poucos os momentos competitivos de formação em Portugal) e chegar a um patamar sénior. Os meus jogadores se ganharem por eles mesmos, irão evoluir e valorizar-se que é o maior interesse do clube, já que o lema do Clube Fluvial Portuense é: A formar campeões desde 1876.

Foi com surpresa que percebi, com o passar do tempo, que teria de defender os valores do desporto contra quase todos. A pressão dos pais, por exemplo, aumentou após perdermos a fase final do campeonato regional por uma diferença de golos superior à anterior, sabendo que nos foi impossibilitada, a preparação devida. Mas analisando, a nossa qualidade de jogo estava a melhorar e o problema da diferença de golos teve bastante influência da nossa débil transição defensiva. Com isto, alguns dos jogadores com características egoístas e fortemente influenciados pelos pais, também aumentaram a tensão sobre a possibilidade de os jogadores estrangeiros participarem na fase final do campeonato nacional. Além de todos os valores, esta decisão acabaria com todo o nosso trabalho desenvolvido, ao longo do ano.

Convicto de que estava a defender os melhores interesses, da equipa mantivemos o nosso processo de preparação nas cinco últimas semanas antes da competição. Apesar do desconforto de alguns jogadores, influenciados pelos

pais e pela derrota na fase regional, fomos evoluindo na preparação e na entrega ao treino. Do ponto de vista estratégico, preparamos todos os momentos do jogo meticulosa­mente, os quais aplicamos nos diversos momentos da competição. Foi uma grande alegria ver os jogadores a interpretar tão bem os diversos planos de jogo, desenvolvidos em função de cada adversário.

Era claro e evidente que a equipa tinha qualidade, mas que existia um bloqueio mental contra a equipa do SSCMP. Os jogadores, muitas vezes, não cumpriam o plano de jogo, tinham receio dos duelos e se o jogo corresse mal de início, a equipa não tinha capacidade de reagir. Nos dois jogos-treino contra o adversário principal foi evidente este bloqueio. Se no primeiro conseguimos ser muito superiores, porque o jogo correu bem desde início, no segundo já houve um descontrolo emocional muito grande da equipa, principalmente quando os adversários começaram a falar com os jogadores, na tentativa de os desestabilizar. Isto aconteceu, até que, o nosso jogador nº4 teve uma atitude, que considero decisiva, tendo demonstrado um momento de força perante o melhor jogador adversário, tendo criado desequilíbrio emocional, também na equipa do SSCMP.

Devido ao bloqueio mental descrito, iniciamos um trabalho específico nas últimas duas semanas de preparação, no plano mental e emocional. Com tanta pressão e tensão à volta da equipa, percebi claramente que ninguém acreditava em nós. Por isso, o foco central era que os jogadores tivessem orgulho neles mesmos e que estariam a jogar por eles apenas e que se eles vencessem, seriam eles a festejar. Realizamos várias estratégias motivacionais, nas sessões de treino em que os jogadores tinham de festejar os golos e no final de cada sessão de treino, um atleta teve de dizer a frase: “Nós vamos ser campeões”, de forma convicta e assertiva. Foi referido, diversas vezes por dirigentes, pais e outros treinadores do clube, que seria impossível os jogadores alterarem a mentalidade, mas não podíamos desistir do nosso objetivo.

Nos últimos três dias antessentes ao campeonato, a pressão foi inacreditável, para colocar os estrangeiros. Aconteceram tentativas de reuniões com o coordenador presente, mensagens e comentários desagradáveis de pais e até

conversas, com dirigentes para me persuadir. O mais difícil foi tentar que isto não tivesse efeitos danosos no grupo, em mim mesmo e na preparação. Neste processo, foi fundamental o apoio de um dos capitães da equipa sénior, o Tiago Paraty. Apercebendo-se do escalar da situação apoiou-me incrivelmente, estando até presente nos jogos como *Team Manager*. Além deste apoio interno, a presença das pessoas mais importantes na minha vida pessoal, foi também decisiva.

O momento da competição foi perfeito. A equipa teve a capacidade de nunca desistir, mesmo em situações contantes de desvantagens de três golos. Tudo correu como esperado e planeado e os jogadores deram uma resposta esplêndida das suas capacidades. No primeiro jogo, anulando desde cedo a transição ofensiva do adversário e explorando muito bem a zona do SSCMP, fomos cumpridores da estratégia, culminando com um lance para empate em 7x6 a 10 segundos do final do jogo. Nos penáltis, o jogador nº13 revelou ser o melhor guarda-redes do seu escalão, defendendo quatro grandes penalidades. No segundo jogo, foi muito interessante ver duas equipas completamente distintas, do ponto de vista da altura e peso, como também de modelo de jogo. Os meus jogadores interpretaram muito bem a estratégia para o jogo, vencendo o jogo frente a um adversário (Aminata) muito mais forte fisicamente. Senti um enorme orgulho naquilo que os jogadores alcançaram.

Por fim, reforçar que este ano foi muito bom e gratificante. Toda a equipa evoluiu e tivemos bastantes elogios nas duas competições finais, por parte de treinadores consagrados. Falhamos o primeiro objetivo competitivo da época, o campeonato regional, mas acredito que foi a nossa capacidade e a crença de poder ganhar juntando trabalho e dedicação, que nos levou a ser campeões nacionais. O respeito e os elogios de pessoas importantes da modalidade, como jogadores e treinadores, fez-nos ficar ainda mais orgulhosos da nossa campanha, já que os nossos adversários sempre nos consideraram a equipa com menor possibilidade de vencer. Além disso, o sucesso, nestes grupos de idade será sempre relativo. Por exemplo, o principal objetivo será sempre que um grande número de atletas chegue à equipa principal do clube e três jogadores, integraram o treino da equipa A. Cinco jogadores estrearam-se pela

equipa B sénior e sete jogadores foram convocados para jogos do escalão de sub-18.

Concluindo, acredito piamente que alguns jogadores irão ser atletas seniores deste clube e com potencial para virem a ser, jogadores de seleção nacional. Foi um enorme prazer ser treinador desta equipa, agradecendo novamente todo apoio aos: jogadores, treinadores, direção da secção, pais dos jogadores e à minha família e namorada por todo o apoio. O trabalho que realizamos com esta equipa deixou-me muito orgulhoso dos meus jogadores e gostaria de deixar um agradecimento especial, ao meu adjunto, Rúben Castro, pelo trabalho desenvolvido, como também ao Tiago Paraty, pelo apoio nesta fase final, nas sessões de treino e também nos jogos.

## Referências bibliográficas

- Afonso (2017). Avaliação e controlo do treino: Informação ou ruído?. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto 16 (1): 45-58.
- Araújo, J. (1995). Manual do treinador do desporto profissional. Porto. Campo das Letras
- Argudo, M. & Alonso, J. (2009). Were differences in tactical efficacy between the winners and the losers teams and the final classification in the 2003 Water Polo World Championship? Journal of Human Sports and Exercise 4(2), 13.
- Azevedo, J. (2011). Por Dentro da Tática. Prime Books.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. Journal of Applied Sport Psychology, 2, 128 –163.
- Barbosa, A. (2019). Futebol: Como criar e treinar um modelo de jogo. Escola Superior Desporto e Lazer.
- Berdejo-del-Fresno, D., Vicente-Rodriguez, G.; González-Ravé, J., Moreno, L., Rey-López, J. Body Composition and Fitness in Elite Spanish children tennis players. Journal of Human Sport and Exercise, vol. V, núm. II, 2010, pp. 250-264
- Botonis, P., Toubekis, A., Platanou, T. (2016) Physical Performance During Water-Polo Matches: The Effect of the Players' Competitive Level. Journal Human Kinetics. 54: 135–142.
- Braz, T., Spigolon, L., & Borin, J. (2009). Proposta de Bateria de Testes para Monitoramento das Capacidades Motoras em Futebolistas. Journal of Physical Education, 20 (4), 569-575.
- Brito, J., Fontes, I., Ribeiro, F., Raposo, A., Krstrup, P., & Rebelo, A. (2012). Portural stability decreases in elite young soccer players after a competitive soccer match. Physical Therapy in Sport, 13 (3), 175-179.
- Canossa, S., Abraldes, J., Estriga, L., Fernandes, R., e Garganta, J. (2020) Water Polo Shooting Performance: Differences Between World Championship Winning, Drawing and Losing Teams. Journal Human Kinetics.; 72: 203– 214.

- Canossa, S., Abraldes, J., Estriga, L., Fernandes, R., Lupo, C. e Garganta, J. (2022) Water Polo Offensive Methods after the 2018 FINA Rules Update. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(5): 2568.
- Canossa, Sofia & Abraldes, J. Arturo & JP, Castro & SM, Soares & Fernandes, Ricardo & Garganta, Júlio. (2014). Shot velocity and technical-tactical variables in elite water polo: Australia versus finalist teams in the 2013 World Championships.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). *Performance Assessment For Field Sports*. London and New York: Routledge - Taylor & Francis Group.
- Carron, A. V., & Spink, K. S. (1993). Team building in an exercise setting. *The Sport Psychologist*, 7, 8 – 18.
- Carvalhal, C., Lage, B., Oliveira, J., (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer* (2ª ed). Prime Books.
- Castelo, J. (2009) *Futebol: Organização dinâmica do jogo* (3ª ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Cook, M. (2001). *Dirección Y entrenamiento de equipos de fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo
- Crowley E., Harrison AJ., Lyons M. (2018). Dry-Land Resistance Training Practices of Elite Swimming Strength and Conditioning Coaches. *Journal of Strength and Conditioning Research* 32 ( 9 ), 2592-2600.
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1996). Auto-Confiança e Rendimento na Competição Desportiva. In *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 265 – 285).
- D'auria, S., & Gabbett, T. (2008). A Time-Motion Analysis of International Women's Water Polo Match Play. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 3(3):305-19
- Dirks, K. T. (2000). Trust in leadership and team performance: evidence from NCAA basketball. *Journal of Applied Psychology*, 85 (6), 1004 – 1012.

- Escalante Y, Saavedra JM, Mansilla M, Tella V. (2011) Poder discriminatório das estatísticas relacionadas aos jogos de pólo aquático nos Jogos Olímpicos de 2008. *Journal Sports Science*. 2011; 29: 291–298.
- Fernandes, R., Garganta, J. & Anguera M. (2012). Training Control and performance assessment in sport. *The open sports science journal* 5 (special issue 2), 123-124.
- Fernandes, R., Oliveira, E., & Colaço, P. (2013). Bioenergetical assessment and training control as useful tools to improve performance in cyclic sports. *Sports Medicine and Training tools*, 61-88
- Fernández-Galván LM, Boullosa D, Jiménez-Reyes P, Cuadrado-Peñafliel V, Casado A. (2021). Examination of the Sprinting and Jumping Force-Velocity Profiles in Young Soccer Players at Different Maturational Stages. *Int J Environ Res Public Health*.
- Franic, M., Ivkovic, A., Rudic, R., Injuries in Water Polo. *Croat Med J*. 2007 Jun; 48(3): 281–288.
- Franks, I. & Goodman, D. (1986): A systematic approach to analyzing sports performance. *Journal of Sports Science*. 4, 49-59.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática Do Jogo De Futebol*. 318.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 57-64.
- Garganta, J., (2004). *Atrás do palco nas oficinas do futebol*. In J. Garganta, J. Oliveira, M. Murad., (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Campo das letras
- Girolid S., Maurin D., Dugue B., Chatard JC. Millet G. (2007). Effects of dry-land vs. resisted- and assisted-sprint exercises on swimming sprint performances. *Journal of Strength and Conditioning Research* 21, 599–605.
- Grosgeorge, B. (1990) *Observation Et Entrainement En Sports Collectives*. INSEP, Paris.

- Haugen, T. & Seiler, S. (2015). Physical and Physiological Testing of Soccer Players: Why, What and How should we Measure? *Sportscience*, 19, 10-26.
- Hughes, M. (1996). Notational analysis. In T. Reilly (Ed.), *Science and Soccer* (p. 343 – 361). London: E & FN Spon
- imbalances in the rotator cuff of the elite water polo player. *American Journal of Sports Medicine* 19 (1), 72-75.
- Ishizuka, T., Hess, R. A., Reuter, B., Federico, M. S., & Yamada, Y. (2011). Recovery of time on limits of stability from functional fatigue in Division II collegiate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(7), 1905- 1910
- Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport*. (pp. 3– 14). Human Kinetics
- Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL (2012). *Physiology of Sport and Exercise* (5th Ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Lança, N. (2016). Unidos por um objetivo: Relação entre a Cooperação, Eficácia Coletiva e Rendimento Desportivo
- Lasevicius, T., Ugrinowitsch, C., Schoenfeld, B., Roschel, H., Tavares, L., Souza, E., Laurentino, G., Tricoli, V. (2017). Effects of different intensities of resistance training with equated volume load on muscle strength and hypertrophy. *European journal of sport science*. 18(6):772-780
- Lozovina, M., Pavidic, L. & Lozovina, V. (2007). Analysis of the differences between player positions in waterpolo regarding the type and intensity of load during the competition. *Nase More* 54(3-4), 137-149.
- Lozovina, V.; Lozovina, M. (2004). Analysis of indicators of load during the game in the activity of the center in waterpolo. *Nase more* 51(3-4), 7.
- Lupo C, Minganti C, Cortis C, Perroni F, Capranica L, Tessitore A., (2012). Effects of competition level on the centre forward role of men's water polo. *Journal of sports science* (ISSN: 0264-0414), pp. 889- 897. Vol. 30.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Martin M.S., Blanco F.P., De Villarreal E.S. Effects of Different In-Season Strength Training Methods on Strength Gains and Water Polo Performance. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2021; 16:591– 600. doi: 10.1123/ijsp.2020-0046.
- Matveev L. (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid:INEF;
- Matveev, L. P. Treino Desportivo: metodologia e planeamento. 1ª ed. Guarulhos: Phorte, 1997.
- Matveev, L. P. Treino Desportivo: metodologia e planeamento. 1ª ed. Guarulhos: Phorte, 1997.
- McMaster, W., Long, S. & Caiozzo, V. J. (1991). Isokinetic torque
- Melchiorri, Giovanni & Padua, Elvira & Sardella, F & Manzi, Vincenzo & Tancredi, V & Bonifazi, Marco. (2010). Physiological profile of water polo players in different competitive levels. *The Journal of sports medicine and physical fitness.* 50. 19-24.
- Mendes, A., Carvalho, I. B., (2020). Abc of football medicine® lesson 8: athletic development role in muscle injury prevention – part 1
- Mil-Homens, P., Correia, P., Mendonça, G., (2019). Treino da Força-Princípios Biológicos e Métodos de Treino. Faculdade de Motricidade Humana
- Mujika, I., McFadden, G., Hubbard, G., Royal, K., & Hahn, A. (2006). The water-polo intermittent shuttle test: a match-fitness test for water-polo players. *Int J Sports Phys Perform.* 1: 27-39.
- Navarro Fernández, J (2018) Analysis of Styles of Play in Soccer and Their Effectiveness.
- O. Galy, S. Ben Zoubir, M. Hambli, A. Chaouachi, O. Hue, and K. Chamari (2014) Relationships between heart rate and physiological parameters of performance in top-level water polo players. *Biol Sport.*; 31(1): 33–38
- Pageaux, B., & Lepers, R. (2016). Fatigue Induced by Physical and Mental Exertion Increases Perception of Effort and Impairs Subsequent Endurance Performance. *Frontiers in Physiology*, 7,587

- Pećina MM, Bojanić I. (2003) Overuse injuries of the musculoskeletal system. 2nd ed. Boca Raton: CRC Press;
- Pedreño, J. M. (2014). Scouting en Fútbol - Del Fútbol Base Al Alto Rendimiento (1ª edición ed.). Spain: Colección Preparación futbolística: MCSports.
- Pedreño, J. M. (2014). Scouting en Fútbol: Del Fútbol Base Al Alto Rendimiento. Vigo: MCSports
- Petros G. Botonis , Argyris G. Toubekis , e Theodoros I. Platanou . (2016). Physical Performance During Water-Polo Matches: The Effect of the Players' Competitive Level. J Hum Kinet. 54: 135–142.
- Pinnington, E. H., Ansbacher, W., Kernahan, J. A., Ahmad, T., and Z.-Q. Ge. (1988). Lifetime measurements for low-lying levels in Hg I and Hg II using the beam-foil technique. Canadian Journal of Physics. 66(11): 960-962
- Platanou T., (2002). Physiological demands of water polo games with different level of competitiveness. Biomechanics and Medicine in Swimming IX, 493-499.
- Platanou T., (2004). Analysis of the "extra man offence" in water polo: A comparison between winning and losing teams and players of different playing position. Journal of Human Movement Studies 46:205-211
- Platanou T., (2009). Cardiovascular and metabolic requirements of water polo. Serbian Journal of Sports Sciences 3(3): 85-97
- Platanou T., Geladas N. (2006) The influence of game duration and playing position on intensity of exercise during match-play in elite water polo players. J. Sports Sci; 24:1173–81
- Potdevin FJ, Alberty ME, Chevutschi A., Pelayo P., Sidney MC (2011). Efeitos de um programa de treinamento pliométrico de 6 semanas no desempenho em nadadores púberes. Journal of Strength and Conditioning Research 25 ( 1 ), 80-6.
- Schoenfeld, B., Ognorn, D., Krieger, J. (2016). Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass:

- A systematic review and meta-analysis. *Journal Sports Science*. (11):1073-1082
- Silva, J. R., Rebelo, A., Marques, F., Pereira, L., Seabra, A., Ascensao, A., & Magalhaes, J. (2014). Biochemical impact of soccer: an analysis of hormonal, muscle damage, and redox markers during the season. *Applied Physiology Nutrition Metabolism*, 39 (4), 432-438.
  - Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. MCSports, Lisboa.
  - Smith, H.K. (1998). Applied physiology of water polo. *Sports Medicine*, 26, 317–334.
  - Smoll, F. L., Smith, R. E., & Curtis, B. (1978). Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation Toward a Mediatlional Model of Coach-Player Relationships. *Research Quarterly*, 49 (4), 528 –541.
  - Tan F, Polglaze T, Dawson B. Activity profiles and physical demands of elite women's water polo match play. *J Sports Sci*. 2009;27(10):1095–104.
  - Toussaint, H.M., Hollander, A.P. 1994. Energetics of Competitive Swimming. *Sports Med* 18, 384–405
  - Tucher, G., de Souza Castro. F., Martins de Quintais Silva, S., Garrido, N., Gomes Cabral, R., & Silva, A. (2014). Relationship between origin of shot and occurrence of goals in competitive men's water polo matches. / Relação entre a origem do arremesso e a ocorrência do gol em competição no polo aquático masculino. *Brazilian Journal Kineanthropometry & Human Performance* 16(2), 136-143.
  - Van Winckel, J., W. Helsen, K. McMillan, J. Fitzpatric, E. Lowete, K. Woodruff, P. S. Bradley and D. Tenney (2014). Fatigue management. In J. V. Winckel, W. Helsen, K. McMillan, D.Tenney, J. P. Meert, & P. Bradley(Eds.), *Fitness in Soccer– The science and pratical application*. India, Moveo Ergo: Sum/KleinGelman.
  - Vásquez, A. (2014). Fútbol: Del análisis del juego a la edición de informes técnicos. Coruña. Vásquez, A. (2014). Fútbol: Del análisis del juego a la edición de informes técnicos. Coruña.

- Ventura, N. (2013). Observar para Ganhar - O Scouting como ferramenta do treinador. Prime Books.
- Whiting, W., Puffer, J., Finerman, G., Gregor, R. & Maletis, G. (1985). Three-dimensional cinematographic analysis of water polo throwing in elite performers. American Journal of Sports Medicine 13(2), 95-98.