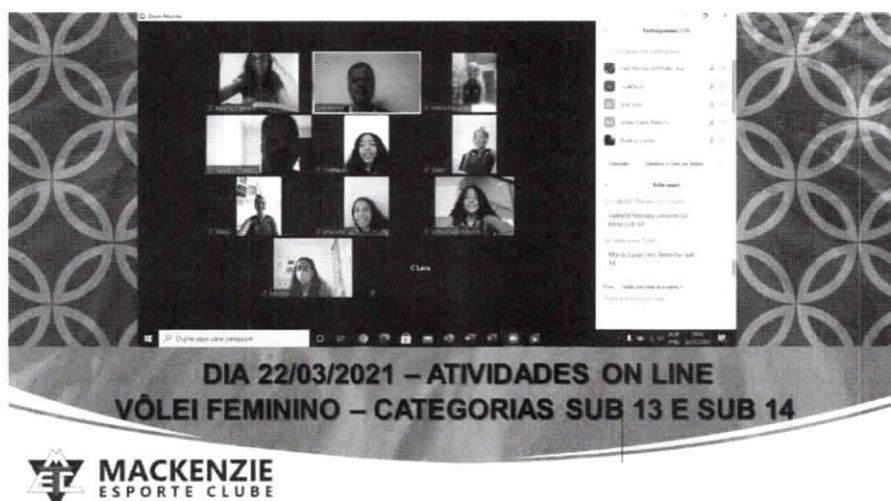


W DIA 22/03/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **W.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises de distribuição de bolas do jogo entre Mackenzie x Olympico pelo CBI Sub 18 em 2019.
 - Fazer as devidas anotações e observações da quantidade de distribuição de bolas de levantamentos executados pela equipe do Mackenzie, no KI e KII para a ponta, meio, saída, fundo 6 e fundo 1 do 3º set do jogo.
 - Discussão com o grupo sobre as devidas análises.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

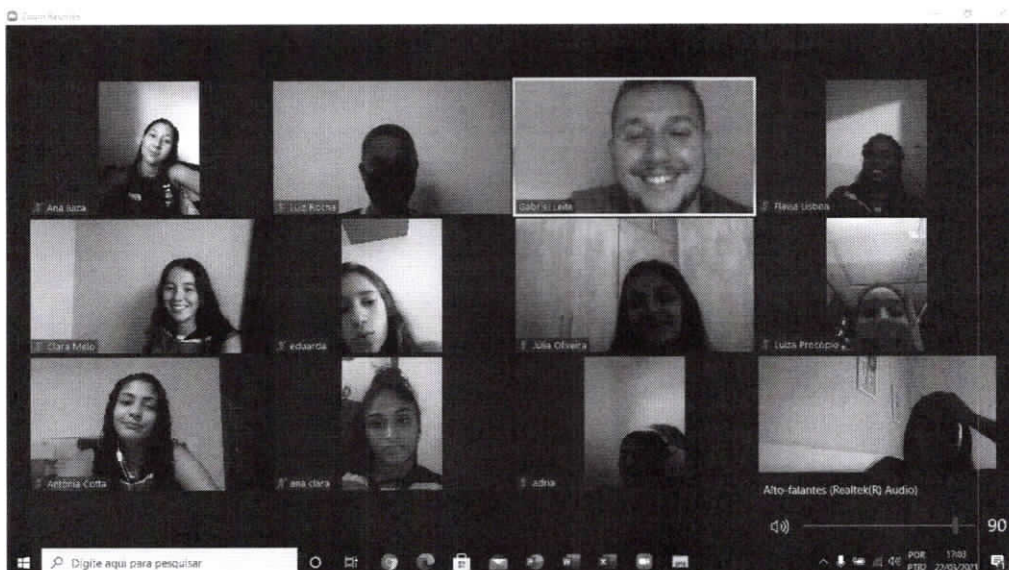


(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2811

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para discussões de pontos importantes sobre o que define o jogo (K0 + KII ou KI + KIII), em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

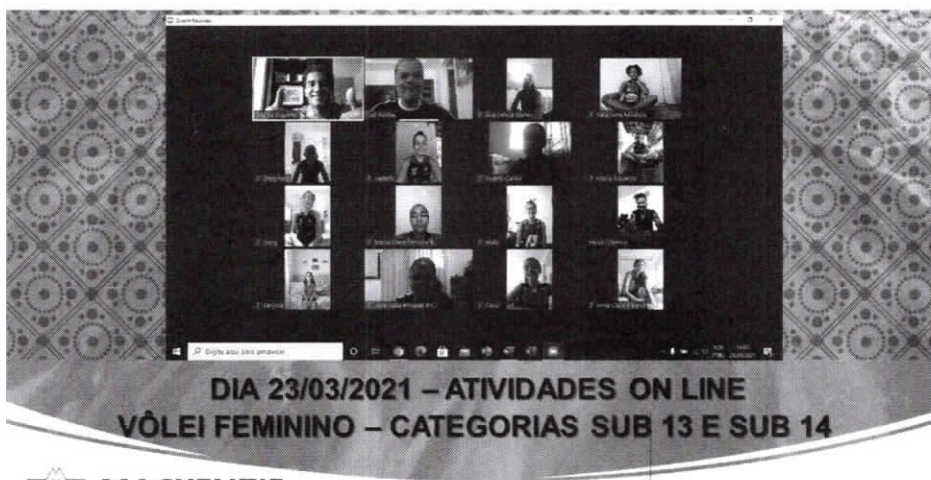
➤ **W.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

X DIA 23/03/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

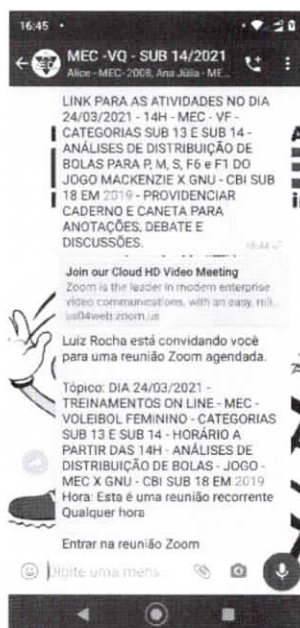
X.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

- ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para discussões de pontos importantes sobre o que define o jogo (K0 + KII ou KI + KIII), em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

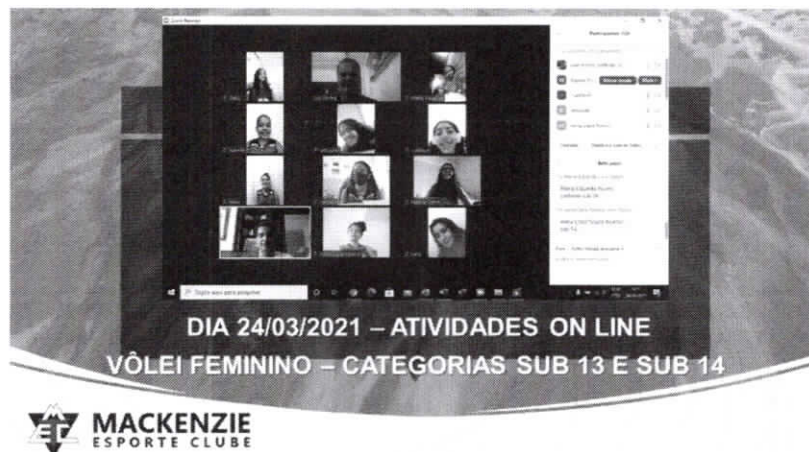
➤ **X.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Y DIA 24/03/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ Y.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises de distribuição de bolas do jogo entre Mackenzie x GNU pelo CBI Sub 18 em 2019.
 - Fazer as devidas anotações e observações da quantidade de distribuição de bolas de levantamentos executados pela equipe do Mackenzie, no KI e KII para a ponta, meio, saída, fundo 6 e fundo 1 do 4º set do jogo.
 - Discussão com o grupo sobre as devidas análises.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).



- ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **Y.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Z	DIA 25/03/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

Z.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14, Sub 18 e Vôlei de Praia).



- ❖ Por motivo de luto devido ao falecimento do Professor e Técnico Henrique da Natação, todas as atividades on line e demais ações estarão suspensas nos dias 25, 26 e 27/03/2021. O retorno das atividades será no dia 29/03/2021 conforme o Planejamento da Comissão Técnica.

➤ **Z.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AA	DIA 26/03/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

➤ **AA.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14, Sub 18 e Vôlei de Praia).
 - ❖ Por motivo de luto devido ao falecimento do Professor e Técnico Henrique da Natação, todas as atividades on line e demais ações estarão suspensas nos dias 25, 26 e 27/03/2021. O retorno das atividades será no dia 29/03/2021 conforme o Planejamento da Comissão Técnica.

➤ **AA.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AB	DIA 27/03/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	--

➤ **AB.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.



- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14, Sub 18 e Vôlei de Praia).
 - ❖ Por motivo de luto devido ao falecimento do Professor e Técnico Henrique da Natação, todas as atividades on line e demais ações estarão suspensas nos dias 25, 26 e 27/03/2021. O retorno das atividades será no dia 29/03/2021 conforme o Planejamento da Comissão Técnica.

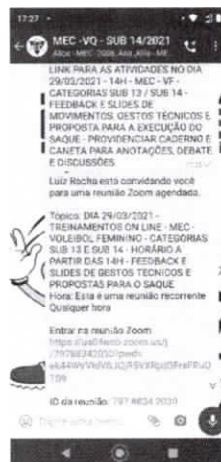
➤ **AB.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AC	DIA 28/03/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

➤ **AC.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta VQ - (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

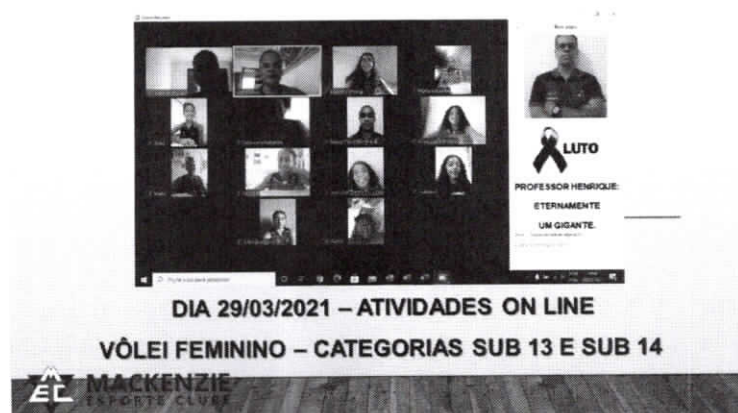
➤ **AC.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AD	DIA 29/03/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

➤ **AD.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Slides dos movimentos e gestos técnicos para a execução do saque com as suas principais características e proposta para a execução do saque.
 - Fazer as devidas anotações e observações sobre os pontos importantes da execução do fundamento.
 - Discussão com o grupo sobre as devidas análises e observações.

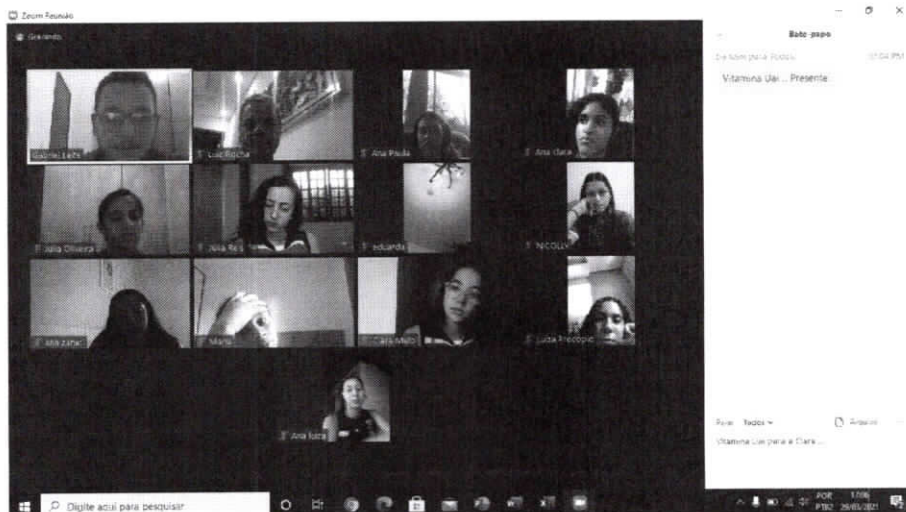


(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2819

- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para avaliações sobre o que define o set de tie brack (K0 + KII ou KI + KIII) em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 26/03/2021 a 01/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

[Handwritten signature]

MACKENZIE ESPORTE CLUBE – VOLEIBOL FEMININO – VQ – SUB 14	
MICROCICLO – 07 DIAS – DE SEXTA A QUINTA – DE 26/03/2021 A 01/04/2021	PROGRAMAÇÃO – PADRÃO
026/2021 – SEXTA FEIRA – A PARTIR DAS 19H	AUTO DEBIDO AO FALCIONAMENTO DO PROFESSOR TÉCNICO HENRIQUE DA MANTOVA
027/2021 – SÁBADO – A PARTIR DAS 09H	AUTO DEBIDO AO FALCIONAMENTO DO PROFESSOR TÉCNICO HENRIQUE DA MANTOVA
028/2021 – DOMINGO	FOLGA – INTERVALO
029/2021 – SEGUNDA FEIRA – A PARTIR DAS 19H	LEBRANÇA DO BLENDFEILD E ATIVIDADES DE LINDA – ANÁLISE DE MOVIMENTOS E SINAIS TÉCNICOS DE SAÍDA E FUNDAMENTAÇÃO DO SAQUE
030/2021 – TERÇA FEIRA – A PARTIR DAS 19H	TRABALHO ESPECÍFICO – PREVENÇÃO DE LESÃO – PREVENÇÃO DE LESÃO E LUGAR
031/2021 – QUARTA FEIRA – A PARTIR DAS 19H	ESTRATÉGIAS EM LINE – EXERCÍCIO DE QUALIDADE – ANÁLISE DE PROPRIEDADES DE ESTABILIDADE E ADEQUATE
032/2021 – QUINTA FEIRA – A PARTIR DAS 19H	TÉCNICA ESPECÍFICA – PREVENÇÃO DE LESÃO – PREVENÇÃO DE LESÃO E LUGAR
FOLGA FÍSICA E PREVENÇÃO (COM UM DIA E HORARIO ESTABELECIDO PARA PROFISSIONAL RESPONSÁVEL DE CADA ATUA)	
ORGANIZAÇÃO, PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES DURANTE O PERÍODO/FASE CORRESPONDENTE DA PERIODIZAÇÃO	

MACKENZIE ESPORTE CLUBE – VOLEIBOL FEMININO – VP	
MICROCICLO – 07 DIAS – DE SEXTA A QUINTA – DE 26/03/2021 A 01/04/2021	PROGRAMAÇÃO – PADRÃO
026/2021 – SEXTA FEIRA – A PARTIR DAS 19H	AUTO DEBIDO AO FALCIONAMENTO DO PROFESSOR TÉCNICO HENRIQUE DA MANTOVA
027/2021 – SÁBADO – A PARTIR DAS 09H	AUTO DEBIDO AO FALCIONAMENTO DO PROFESSOR TÉCNICO HENRIQUE DA MANTOVA
028/2021 – DOMINGO	FOLGA – INTERVALO
029/2021 – SEGUNDA FEIRA – A PARTIR DAS 19H	ATIVIDADE DE LINDA DE FUNDAMENTAÇÃO DE SAQUE – ANÁLISE DE MOVIMENTOS E SINAIS TÉCNICOS DE SAÍDA E FUNDAMENTAÇÃO DO SAQUE
030/2021 – TERÇA FEIRA – A PARTIR DAS 19H	ESTRATÉGIAS EM LINE – EXERCÍCIO DE QUALIDADE – ANÁLISE DE PROPRIEDADES DE ESTABILIDADE E ADEQUATE
031/2021 – QUARTA FEIRA – A PARTIR DAS 19H	ATIVIDADE DE LINDA DE FUNDAMENTAÇÃO DE SAQUE – ANÁLISE DE MOVIMENTOS E SINAIS TÉCNICOS DE SAÍDA E FUNDAMENTAÇÃO DO SAQUE
032/2021 – QUINTA FEIRA – A PARTIR DAS 19H	ESTRATÉGIAS EM LINE – EXERCÍCIO DE QUALIDADE – ANÁLISE DE PROPRIEDADES DE ESTABILIDADE E ADEQUATE
FOLGA FÍSICA E PREVENÇÃO (COM UM DIA E HORARIO ESTABELECIDO PARA PROFISSIONAL RESPONSÁVEL DE CADA ATUA)	
ORGANIZAÇÃO, PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES DURANTE O PERÍODO/FASE CORRESPONDENTE DA PERIODIZAÇÃO	

➤ **AD.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AE	DIA 30/03/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

AE.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

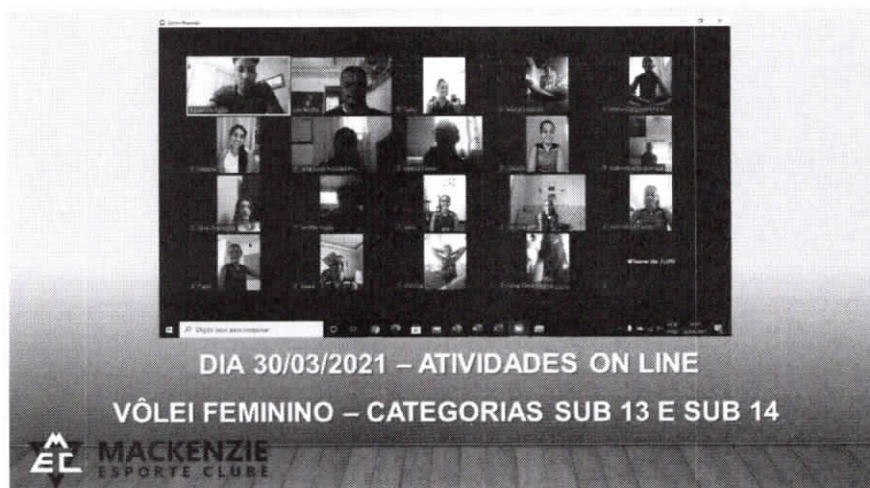
- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

(31) 3223-2611

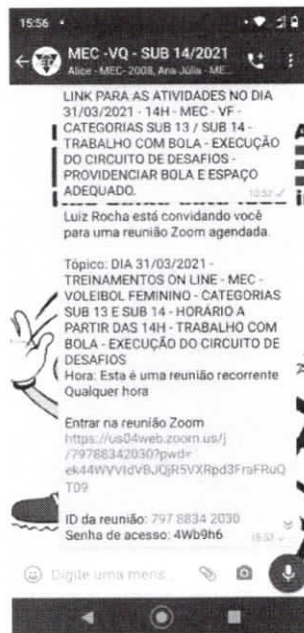
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2821

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para avaliações sobre o que define o set de tie brack (K0 + KII ou KI + KIII) em dias determinados pela Comissão Técnica.
 - ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
 - ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AE.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

AF

DIA 31/03/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **AF.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

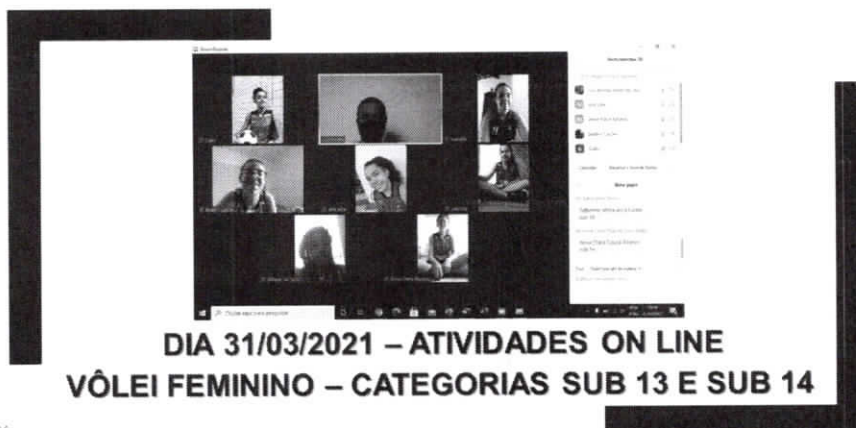
- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2823

- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Circuito de Desafios com exercícios determinados pela Comissão Técnica, com o cumprimento dos objetivos por menor tempo de execução de cada exercício ou maior número de vezes de cada exercício.




- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AF.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AG	CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES			
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	PROPOSTA PARA CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	EXECUTADA PARA CONFORME	
34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).		34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).		
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS	PROPOSTA PARA CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS	EXECUTADA PARA CONFORME	
10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).		10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).		
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	PROPOSTA PARA CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	EXECUTADA PARA CONFORME	
Conforme a carga horária do Cronograma de cada Instituição.		XX.		
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO	PROPOSTA PARA CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO	EXECUTADA PARA CONFORME	
Conforme a carga horária do Calendário/Cronograma de cada Instituição.		XX.		
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Março/2021, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 31/03 (31 dias).			

AH	INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Abril de 2021
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha
ASSINATURA	



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – VQ E VP



PERÍODO – ABRIL DE 2021



A | INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADES:**
 - ✓ Voleibol de Quadra e Voleibol de Praia.
- **A.3 – NAIFE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – TÉCNICO/CREF:**
 - ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B | DIA 01/04/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:


- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

8



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para avaliações sobre o que define o set de tie brack (K0 + KII ou KI + KIII) em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **B.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários. 

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2827

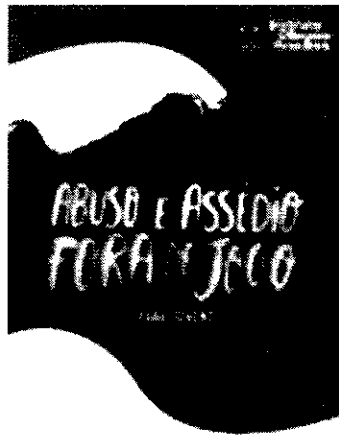


C

DIA 02/04/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14, Sub 18 e Vôlei de Praia).
 - ❖ FOLGA/FERIADO – “SEXTA FEIRA DA PAIXÃO.”
- ✓ Conclusão do Curso de “Abuso e Assédio Fora de Jogo” do Instituto Olímpico Brasileiro – IOB, com carga horária de 30 horas.



➤ **C.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2828



D	DIA 03/04/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, de exercícios com bola elaborados pela Comissão Técnica com os devidos objetivos, para serem feitos em casa (espaço adequado).
 - Trabalho com bola - melhoria da postura, posicionamento e gesto técnico:
 - 50 toques na parede.
 - 50 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixo da linha dos Ombros).
 - 30 gestos de bloqueio com entradas de mãos e passadas laterais com deslocamentos para direita-esquerda-direita (manter os braços sempre a frente e acima da cabeça).
 - 30 lançamentos de bola em forma de ataque com passadas e saltos.
 - Fazer duas séries.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

❖ FOLGA/DESCANSO.

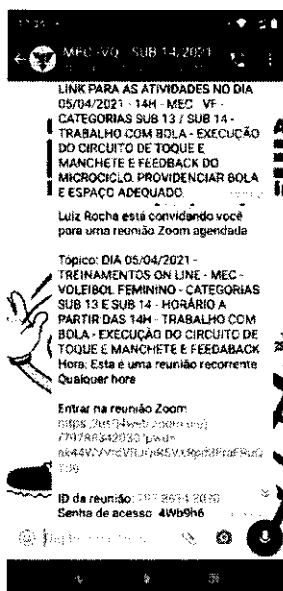
➤ **D.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

E DIA 04/04/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **E.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

(31) 3223-2611

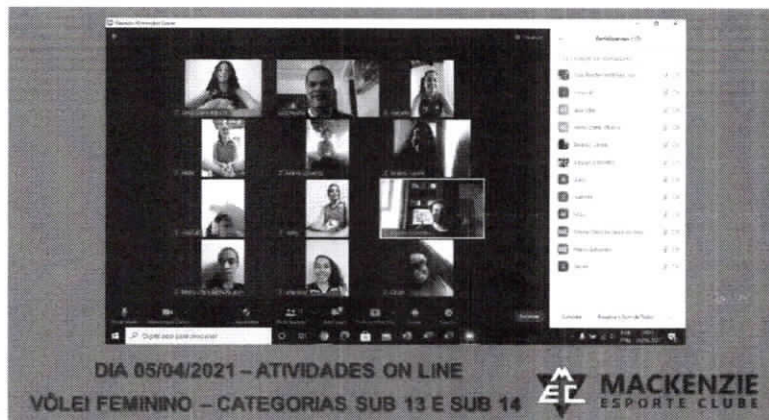
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2830

F DIA 05/04/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho com bola com a execução do Circuito I com exercícios específicos de toque e manchete visando a correção do gesto técnico e postura, visando a busca da eficiência nas ações (Circuito com séries determinadas pela Comissão Técnica).



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2831

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, KI, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas e Praia nos jogos das finais da Superliga Feminina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 02/04/2021 a 08/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MIKROCYCLO - 02/04 - 08/04 - DE SEPTA A QUINTA - 05 HORAS DE DURAÇÃO	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
02/04/2021 - 09h00 - 10h00	02/04/2021 - 09h00 - 10h00
03/04/2021 - 09h00 - 10h00	03/04/2021 - 09h00 - 10h00
04/04/2021 - 09h00 - 10h00	04/04/2021 - 09h00 - 10h00
05/04/2021 - 09h00 - 10h00	05/04/2021 - 09h00 - 10h00
06/04/2021 - 09h00 - 10h00	06/04/2021 - 09h00 - 10h00
07/04/2021 - 09h00 - 10h00	07/04/2021 - 09h00 - 10h00
08/04/2021 - 09h00 - 10h00	08/04/2021 - 09h00 - 10h00

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MIKROCYCLO - 02/04 - 08/04 - DE SEPTA A QUINTA - 05 HORAS DE DURAÇÃO	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
02/04/2021 - 09h00 - 10h00	02/04/2021 - 09h00 - 10h00
03/04/2021 - 09h00 - 10h00	03/04/2021 - 09h00 - 10h00
04/04/2021 - 09h00 - 10h00	04/04/2021 - 09h00 - 10h00
05/04/2021 - 09h00 - 10h00	05/04/2021 - 09h00 - 10h00
06/04/2021 - 09h00 - 10h00	06/04/2021 - 09h00 - 10h00
07/04/2021 - 09h00 - 10h00	07/04/2021 - 09h00 - 10h00
08/04/2021 - 09h00 - 10h00	08/04/2021 - 09h00 - 10h00



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **F.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

G DIA 06/04/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



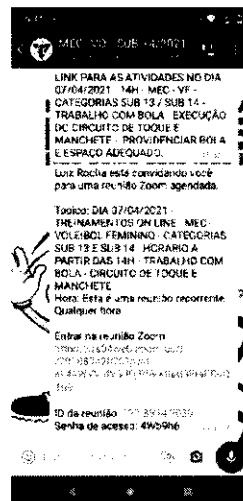
(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2833



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, K1, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas e Praia nos jogos das finais da Superliga Feminina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logisticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).



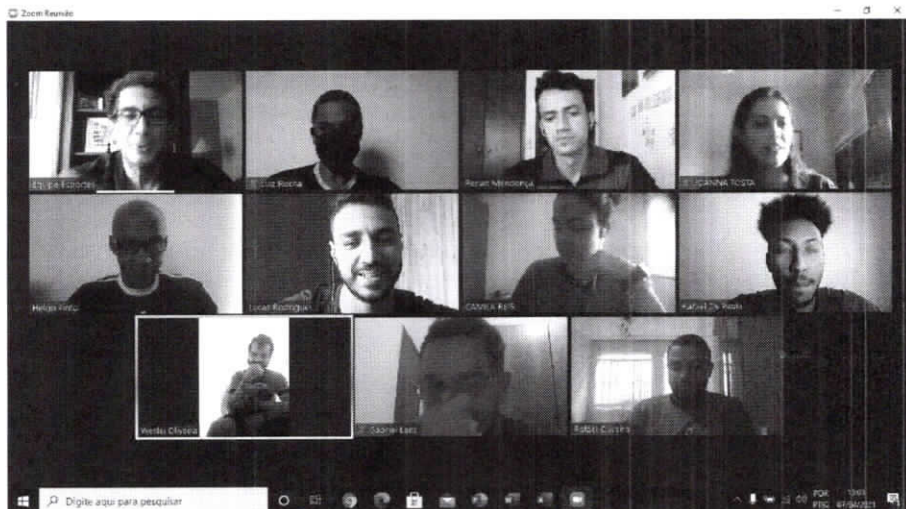
➤ G.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

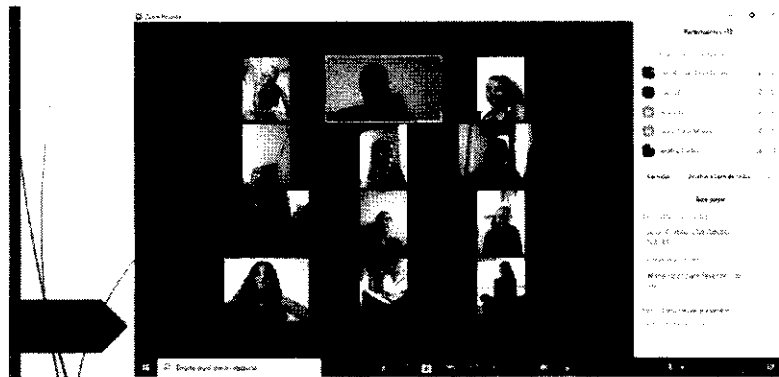
H DIA 07/04/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Reunião Administrativa as 13h, on line, através do Aplicativo do Zoom, com a Coordenação de Esportes, Sr. Sérgio Vera, com todo o grupo de profissionais do clube, para tratar de diversos assuntos importantes referentes as ações, projetos e calendário.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho com bola com a execução do Circuito I com exercícios específicos de toque e manchete visando a correção do gesto técnico e postura, visando a busca da eficiência nas ações (Circuito com séries determinadas pela Comissão Técnica).



DIA 07/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).



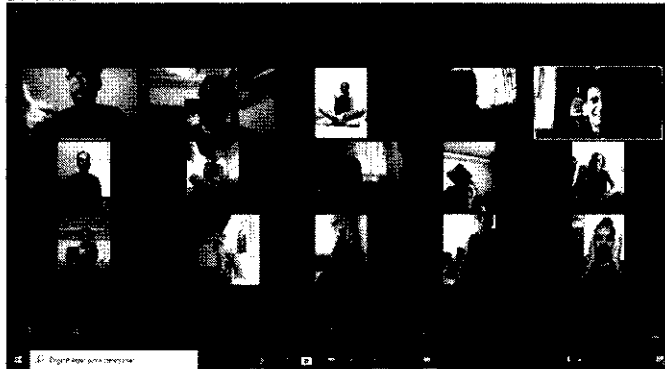
➤ H.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

DIA 08/04/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

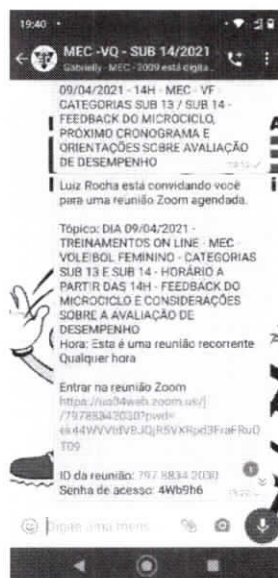


DIA 08/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, KI, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas e Praia nos jogos das finais da Superliga Feminina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ I.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

J DIA 09/04/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises do jogo do CBS Feminino em 2018, semifinal entre as equipes de MG x RJ.
 - Análises do 3º set do jogo da equipe de MG, anotando a quantidade de saques certos e errados e quantidade de bolas bloqueadas pela Equipe Mineira no KII e KIII.



DIA 09/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



K	DIA 10/04/2021 - SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, de exercícios com bola elaborados pela Comissão Técnica com os devidos objetivos, para serem feitos em casa (espaço adequado).
 - Trabalho com bola - melhoria da postura, posicionamento e gesto técnico:
 - 50 toques na parede.
 - 50 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixos da linha dos Ombros).
 - 30 gestos de bloqueio com entradas de mãos e passadas laterais com deslocamentos para direita-esquerda-direita (manter os braços sempre a frente e acima da cabeça).
 - 30 lançamentos de bola em forma de ataque com passadas e saltos.
 - Fazer três séries.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

(31) 3223-2611

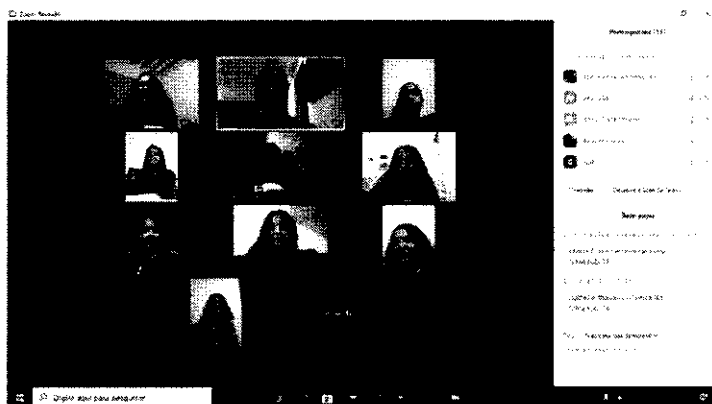
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2841

M DIA 12/04/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Apresentação de Slides sobre avaliações e análises de ataque conforme critérios adotados pela Comissão Técnica.
 - Discussão com o grupo sobre os pontos importantes das análises e dos critérios adotados.



DIA 12/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



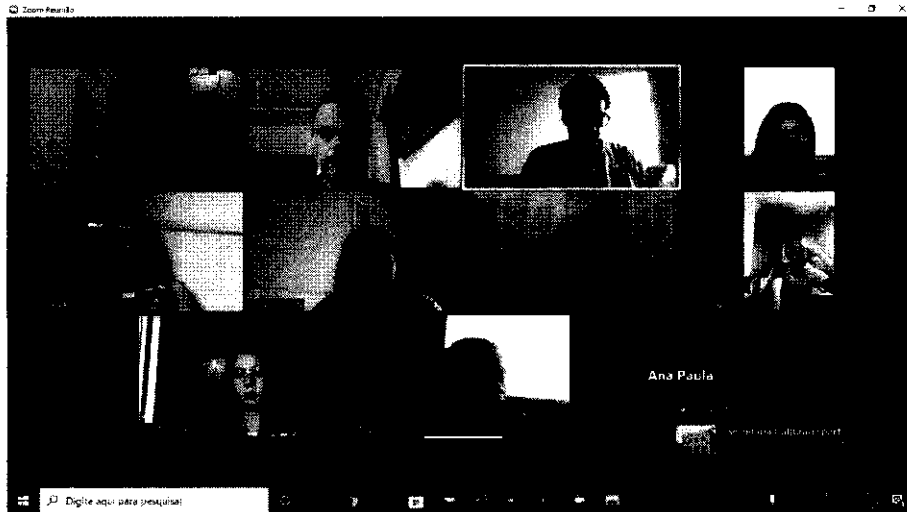
- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2843

- ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, K1, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas, Itapetininga, Taubaté e Campinas nos jogos das semifinais da Superliga Masculina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.

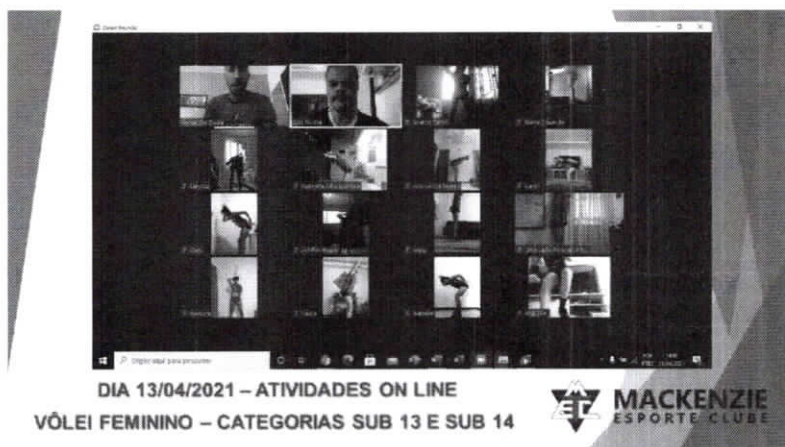


- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- **M.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

N DIA 13/04/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

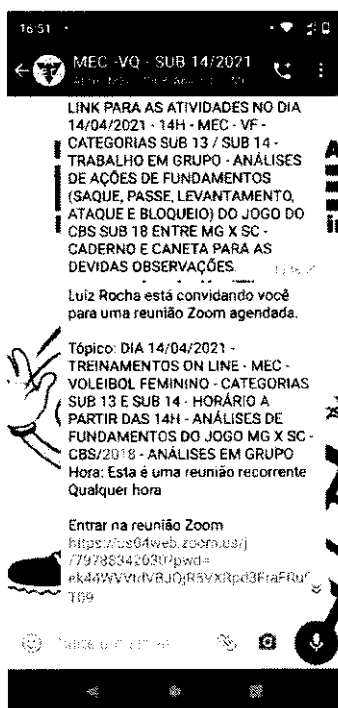
N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, K1, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas, Itapetininga, Taubaté e Campinas nos jogos das semifinais da Superliga Masculina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2846

0 DIA 14/04/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho de análises de jogo – Final do CBS Sub 18 em 2018 entre as equipes de MG x SC (4º set).
 - Dividir em 05 grupos (cada grupo com 03 atletas) para análises de ações certas e erradas de saque, passe, levantamento, ataque e bloqueio.
 - Cada grupo ficará responsável pelas análises de um tipo de fundamento.



DIA 14/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14

- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **0.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

P	DIA 15/04/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

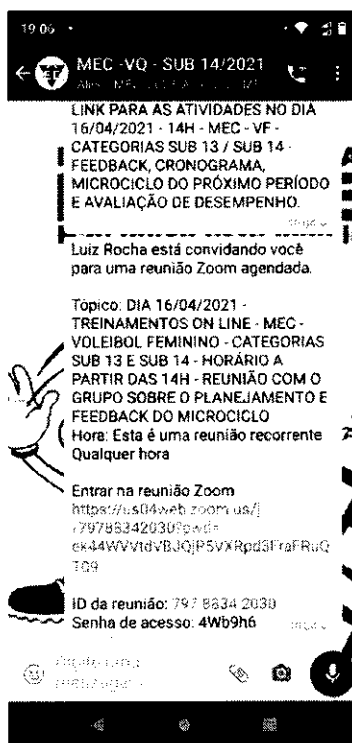
➤ **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).

- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, K1, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas, Itapetininga, Taubaté e Campinas nos jogos das semifinais da Superliga Masculina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- ✓ Conclusão do Curso de "Antirracista – Todo mundo sai ganhando" do Instituto Olímpico Brasileiro – IOB, com carga horária de 30 horas.

CURSO ESPORTE
ANTIRRACISTA.
TUDO MUNDO
SAI GANHANDO

➤ **P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

(31) 3223-2611

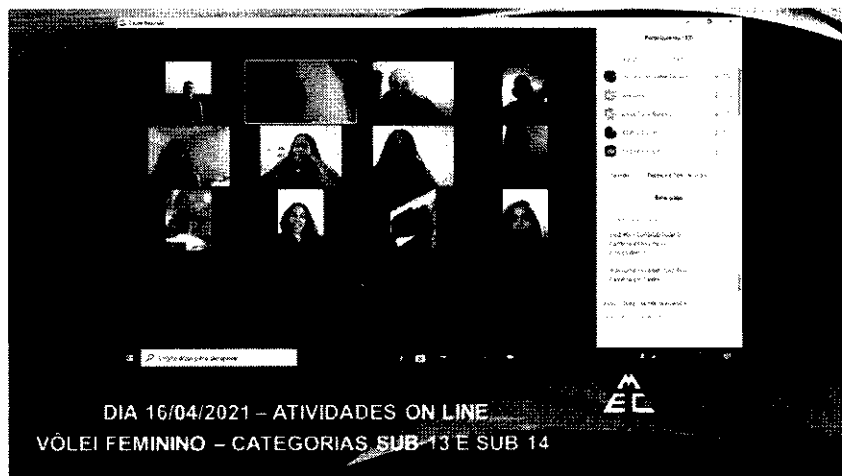
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2850

Q DIA 16/04/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Reunião com o grupo para discussão das avaliações de desempenho das atletas do 1º Trimestre (critérios adotados pela Comissão Técnica) e definição das ações para os próximos microciclos.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).



- ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 16/04/2021 a 22/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MICROCICLO - 7 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 16/04/2021 A 22/04/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
OBJETIVOS GERAIS DO MICRO CICLO	ESTRUTURA DO MICRO CICLO - INSCRIÇÃO - OBSERVAÇÕES
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO MICRO CICLO
OBJETIVOS DIÁRIOS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS DIÁRIOS DO MICRO CICLO
OBJETIVOS SEMANAS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS SEMANAS DO MICRO CICLO
OBJETIVOS MÊSES DO MICRO CICLO	OBJETIVOS MÊSES DO MICRO CICLO
OBJETIVOS ANOS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS ANOS DO MICRO CICLO
OBJETIVOS QUINZENAS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS QUINZENAS DO MICRO CICLO
OBJETIVOS TRIMESTRES DO MICRO CICLO	OBJETIVOS TRIMESTRES DO MICRO CICLO
OBJETIVOS SEMESTRES DO MICRO CICLO	OBJETIVOS SEMESTRES DO MICRO CICLO
OBJETIVOS ANOS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS ANOS DO MICRO CICLO

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MICROCICLO - 7 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 16/04/2021 A 22/04/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
OBJETIVOS GERAIS DO MICRO CICLO	ESTRUTURA DO MICRO CICLO - INSCRIÇÃO - OBSERVAÇÕES
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO MICRO CICLO
OBJETIVOS DIÁRIOS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS DIÁRIOS DO MICRO CICLO
OBJETIVOS SEMANAS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS SEMANAS DO MICRO CICLO
OBJETIVOS MÊSES DO MICRO CICLO	OBJETIVOS MÊSES DO MICRO CICLO
OBJETIVOS ANOS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS ANOS DO MICRO CICLO
OBJETIVOS QUINZENAS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS QUINZENAS DO MICRO CICLO
OBJETIVOS TRIMESTRES DO MICRO CICLO	OBJETIVOS TRIMESTRES DO MICRO CICLO
OBJETIVOS SEMESTRES DO MICRO CICLO	OBJETIVOS SEMESTRES DO MICRO CICLO
OBJETIVOS ANOS DO MICRO CICLO	OBJETIVOS ANOS DO MICRO CICLO

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Handwritten mark



R	DIA 17/04/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, dos exercícios preventivos específicos elaborados pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

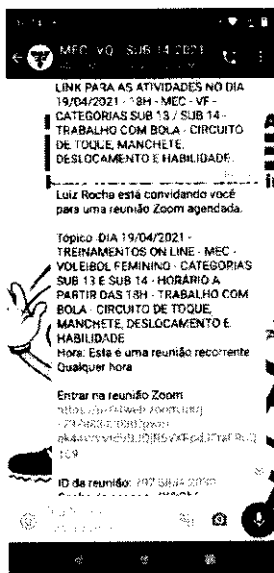
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

S	DIA 18/04/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **S.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

T	DIA 19/04/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho com bola com a realização de Circuito envolvendo toque, manchete, deslocamento e habilidade, com cada exercício através de sequência e série específicas determinadas pela Comissão Técnica.
 - Objetivo de alcançar a eficiência em todas as ações.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas e saltos de ataque e bloqueio.
 - ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **T.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

U	DIA 20/04/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:



- Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas e saltos de ataque e bloqueio.
 - ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- **U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

V DIA 21/04/2021 - QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ FOLGA/DESCANSO – FERIADO – “DIA DE TIRADENTES”.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Volta aos treinos presenciais com as duplas e competição, explicando para o grupo as ações do novo planejamento.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos rápidos, recuperação de bola e ataque, usando deslocamentos rápidos pra frente, pra trás e pra diagonal com reco.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 10 pontos, sendo que ataque finalizado através de levantamento de toque vale 02 pontos.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **V.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

W DIA 22/04/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **W.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas e saltos de ataque e bloqueio.

- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho com bola com a realização de Circuito envolvendo toque, manchete, deslocamento e habilidade, com cada exercício através de sequência e série específicas determinadas pela Comissão Técnica.
 - Objetivo de alcançar a eficiência em todas as ações.



VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos rápidos, recuperação de bola e ataque, usando deslocamentos rápidos pra frente, pra trás e pra diagonal com reco.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 10 pontos, sendo que ponto de bloqueio vale dois pontos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).



- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 23/04/2021 a 29/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14		MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MICROCYCLO - DIAS - DE SEITA A QUARTA - DE 23/04/2021 A 29/04/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO	MICROCYCLO - DIAS - DE SEITA A QUARTA - DE 23/04/2021 A 29/04/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
23/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.	23/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.
24/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.	24/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.
25/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.	25/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.
26/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.	26/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.
27/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.	27/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.
28/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.	28/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.
29/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.	29/04/2021	07:00h - 08:00h: Aquecimento geral e alongamento. 08:00h - 09:00h: Treino técnico de recepção de bola. 09:00h - 10:00h: Treino técnico de ataque. 10:00h - 11:00h: Treino técnico de defesa. 11:00h - 12:00h: Treino técnico de rede. 12:00h - 13:00h: Almoço. 13:00h - 14:00h: Treino técnico de recepção de bola. 14:00h - 15:00h: Treino técnico de ataque. 15:00h - 16:00h: Treino técnico de defesa. 16:00h - 17:00h: Treino técnico de rede. 17:00h - 18:00h: Treino técnico de recepção de bola. 18:00h - 19:00h: Treino técnico de ataque. 19:00h - 20:00h: Treino técnico de defesa. 20:00h - 21:00h: Treino técnico de rede. 21:00h - 22:00h: Treino técnico de recepção de bola. 22:00h - 23:00h: Treino técnico de ataque. 23:00h - 24:00h: Treino técnico de defesa. 24:00h - 25:00h: Treino técnico de rede.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **X.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Y	DIA 24/04/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **Y.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, dos exercícios preventivos específicos elaborados pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos rápidos, recuperação de bola e ataque, usando deslocamentos rápidos pra frente, pra trás e pra diagonal com reco.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 15 pontos, com a realização de estatísticas de eficiência no K0, KI, KII e KIII.

➤ **Y.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

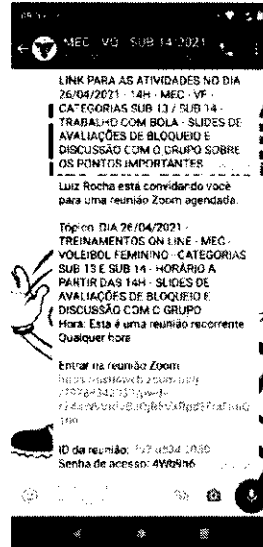
Z	DIA 25/04/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **Z.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ Z.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AA	DIA 26/04/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----	---

➤ AA.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).



- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Apresentação de slides de avaliações de bloqueio e suas principais características, bem como discussão com o grupo sobre os pontos mais importantes.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas de ataque para extremidades e china, bem como trabalho de correção de gestos técnicos.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

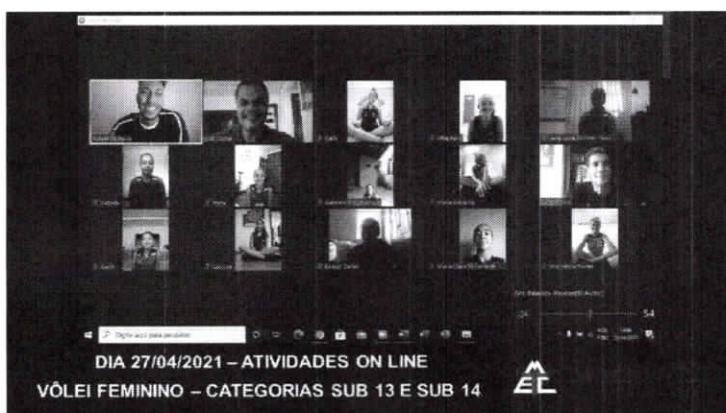
➤ **AA.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AB	DIA 27/04/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

AB.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

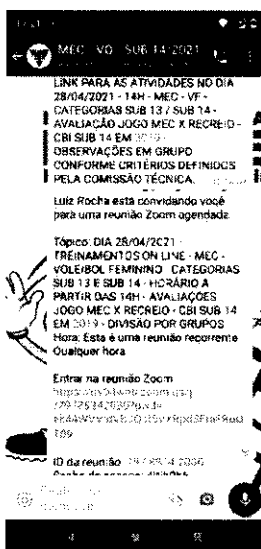
- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas de ataque para extremidades e china, bem como trabalho de correção de gestos técnicos.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

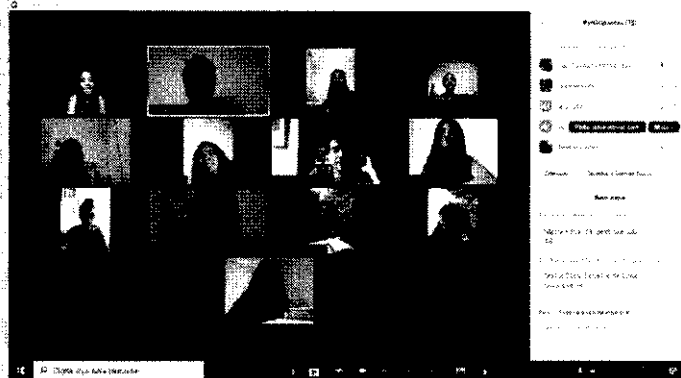


- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- **AB.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AC DIA 28/04/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

AC.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho de análises de jogo – Decisão do 3º Lugar do CBI Sub 14 em 2019 entre as equipes de MEC X RECREIO (4º set).
 - Dividir em 05 grupos (cada grupo com 03 atletas) para análises de pontos de ataque, saque e bloqueio, além de eficiência das ações de passe e defesa.
 - Cada grupo ficará responsável pelas análises de um tipo de fundamento.



**DIA 28/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14**



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AC.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AD	DIA 29/04/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----	--

➤ **AD.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

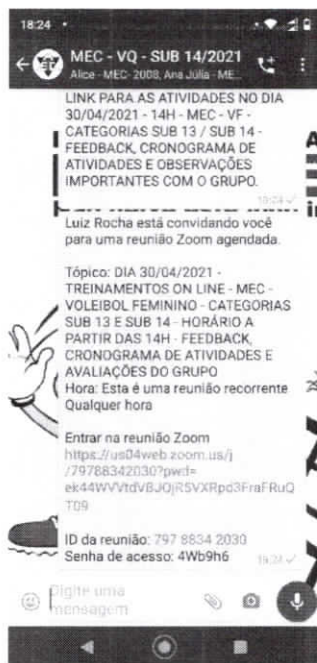
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



DIA 29/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 14 E SUB 15
PREVENTIVO



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Repetir treino do dia 21/04/2021.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos rápidos, recuperação de bola e ataque, usando deslocamentos rápidos pra frente, pra trás e pra diagonal com reco.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 10 pontos, sendo que ataque finalizado através de levantamento de toque vale 02 pontos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo passadas de ataque para extremidades e china, bem como trabalho de correção de gestos técnicos.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AD.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AE	DIA 30/04/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

➤ **AE.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).



- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Reunião com o grupo para discussão das avaliações de desempenho das atletas e definição das ações para os próximos microciclos com a possibilidade da volta dos treinos presenciais.



DIA 30/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Repetir treino do dia 23/04/2021.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos rápidos, recuperação de bola e ataque, usando deslocamentos rápidos pra frente, pra trás e pra diagonal com reco.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 10 pontos, sendo que ponto de bloqueio vale dois pontos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Wesley Oliveira.



- ✓ Reunião on line as 16h com a Coordenação de Esportes, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes a entrega dos relatórios e ações a serem tomadas para execução do Novo Projeto de Incentivo.



- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 30/04/2021 a 06/05/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14		MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MICROCILO - 07 DIAS - DE INÍCIO A	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO	MICROCILO - 07 DIAS - DE INÍCIO A	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
30/04/2021	07/05/2021	30/04/2021	07/05/2021
08:00h - 09:00h	08:00h - 09:00h	08:00h - 09:00h	08:00h - 09:00h
09:00h - 10:00h	09:00h - 10:00h	09:00h - 10:00h	09:00h - 10:00h
10:00h - 11:00h	10:00h - 11:00h	10:00h - 11:00h	10:00h - 11:00h
11:00h - 12:00h	11:00h - 12:00h	11:00h - 12:00h	11:00h - 12:00h
12:00h - 13:00h	12:00h - 13:00h	12:00h - 13:00h	12:00h - 13:00h
13:00h - 14:00h	13:00h - 14:00h	13:00h - 14:00h	13:00h - 14:00h
14:00h - 15:00h	14:00h - 15:00h	14:00h - 15:00h	14:00h - 15:00h
15:00h - 16:00h	15:00h - 16:00h	15:00h - 16:00h	15:00h - 16:00h
16:00h - 17:00h	16:00h - 17:00h	16:00h - 17:00h	16:00h - 17:00h
17:00h - 18:00h	17:00h - 18:00h	17:00h - 18:00h	17:00h - 18:00h
18:00h - 19:00h	18:00h - 19:00h	18:00h - 19:00h	18:00h - 19:00h
19:00h - 20:00h	19:00h - 20:00h	19:00h - 20:00h	19:00h - 20:00h
20:00h - 21:00h	20:00h - 21:00h	20:00h - 21:00h	20:00h - 21:00h
21:00h - 22:00h	21:00h - 22:00h	21:00h - 22:00h	21:00h - 22:00h
22:00h - 23:00h	22:00h - 23:00h	22:00h - 23:00h	22:00h - 23:00h
23:00h - 00:00h	23:00h - 00:00h	23:00h - 00:00h	23:00h - 00:00h

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AE.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.



AF		CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	PARA CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	PARA CONFORME
34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).		34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS	
10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).		10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	
Conforme a carga horária do Cronograma de cada Instituição.		60 horas de cursos (02 Cursos do COB/IOB).	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO	
Conforme a carga horária do Calendário/Cronograma de cada Instituição.		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX.	
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Abril/2021, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 30/04 (30 dias).		

AG		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Maio de 2021	
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha	
ASSINATURA		



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – VQ E VP



PERÍODO – MAIO DE 2021



A | INFORMAÇÕES TÉCNICAS

➤ **A.1 – NOME DA EQUIPE:**

- ✓ Mackenzie Esporte Clube.

➤ **A.2 – MODALIDADES:**

- ✓ Voleibol de Quadra e Voleibol de Praia.

➤ **A.3 – NAÍPE:**

- ✓ Feminino.

➤ **A.4 – TÉCNICO/CREF:**

- ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B | DIA 01/05/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Somente para a Categoria Sub 14).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO – FERIADO “DIA DO TRABALHO”.

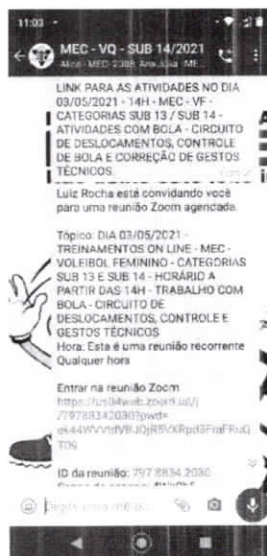
➤ **B.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

C DIA 02/05/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

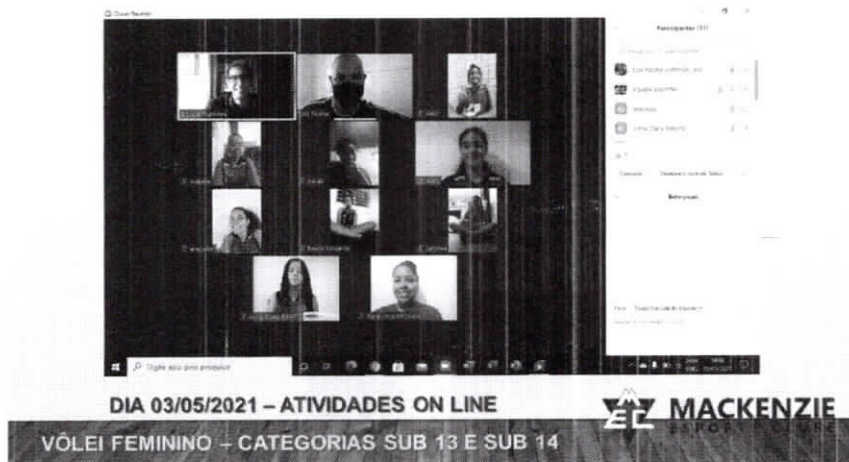
➤ C.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

D DIA 03/05/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Circuito de Deslocamentos, controle de bola e correção de gestos técnicos, com séries específicas para cada tipo de exercício, com objetivos de melhoria da qualidade e eficiência dos fundamentos.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logística e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Live com a empresária Fernanda Queiroz e com as atletas Luiza Silva e Maria Eduarda sobre o intercâmbio nas Universidades dos Estados Unidos.



- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.

- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

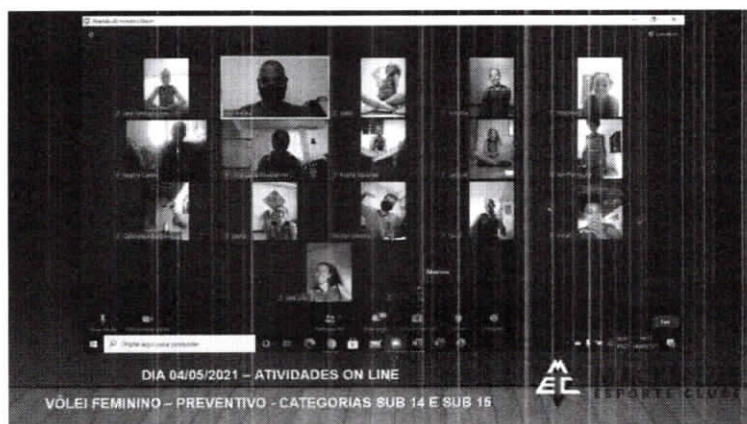
➤ **D.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

E	DIA 04/05/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2879



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo correções dos gestos técnicos de toque e manchete, bem como passadas e saltos de ataque (extremidades e china).
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **E.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

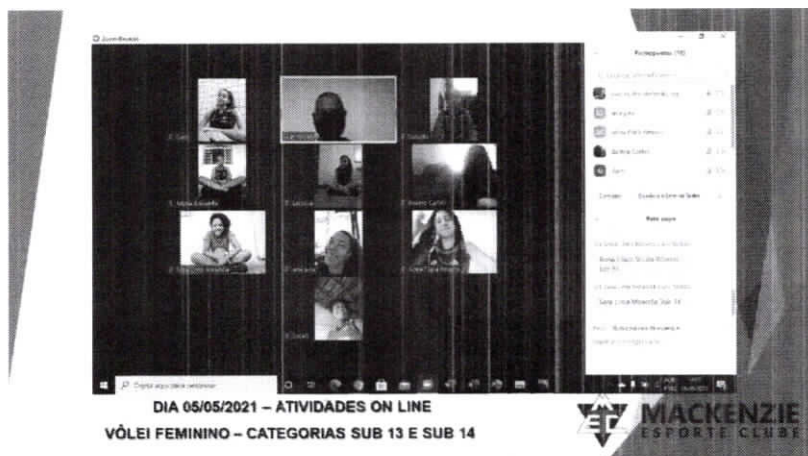
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

F	DIA 05/05/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Circuito de correção de gestos técnicos e fundamentos, com a execução de exercícios específicos de toque, manchete, passadas de bloqueio com entrada de mãos e passadas de ataque com salto pegando a bola no ponto mais alto.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
 - ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
 - ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

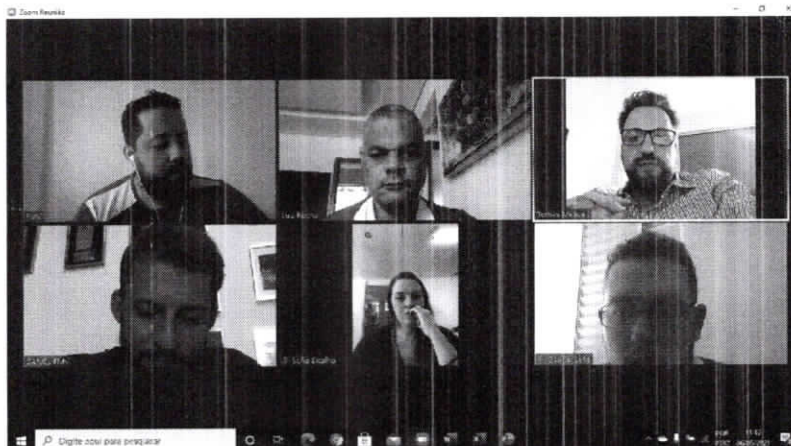
➤ **F.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

G DIA 06/05/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Reunião on line as 11h com a FMV, através do Aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes aos ajustes dos calendários dos CBIs e das competições da FMV.

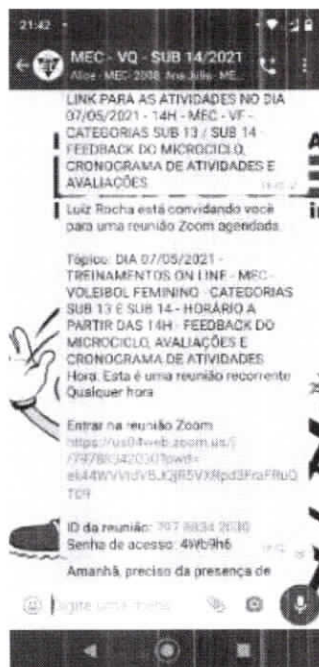


- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:

- Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamento e passe, com execução de levantamento perto (levantamento de manchete e de toque).
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 03 pontos com a confirmação do rally para pontuar.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalhos específicos com bola, envolvendo correções dos gestos técnicos de toque e manchete, bem como passadas e saltos de ataque (extremidades e china).
 - ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
 - ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **G.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

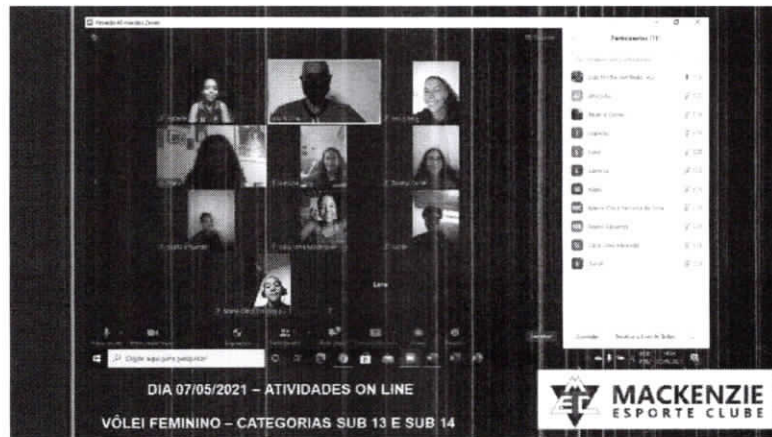
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

H	DIA 07/05/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:

- Reunião com o grupo para discussão das avaliações de desempenho das atletas e definição das ações para os próximos microciclos com a possibilidade da volta dos treinos presenciais.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de defesas com reco, defesas com ataques de cut e lob e de bolas de recuperação (cobertura).
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 10 pontos, sendo que erro de saque vale dois pontos para o adversário e ponto de bloqueio também vale 2 pontos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Rafael de Paula e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 07/05/2021 a 13/05/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MICROCICLO - 07 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 07/05/2021 A 13/05/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
1. OBJETIVO GERAL	1. OBJETIVO GERAL
2. OBJETIVO ESPECÍFICO	2. OBJETIVO ESPECÍFICO
3. JUSTIFICATIVA	3. JUSTIFICATIVA
4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA
5. METODOLOGIA	5. METODOLOGIA
6. AVALIAÇÃO	6. AVALIAÇÃO
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MICROCICLO - 07 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 07/05/2021 A 13/05/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
1. OBJETIVO GERAL	1. OBJETIVO GERAL
2. OBJETIVO ESPECÍFICO	2. OBJETIVO ESPECÍFICO
3. JUSTIFICATIVA	3. JUSTIFICATIVA
4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA
5. METODOLOGIA	5. METODOLOGIA
6. AVALIAÇÃO	6. AVALIAÇÃO
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **H.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

I DIA 08/05/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, dos exercícios preventivos específicos elaborados pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de simulados com ações determinadas: saque para a defensora, saque para a bloqueadora, reco com marcação 1, reco com marcação 2, uma defesa de ataque cut e uma defesa de ataque lob.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 de 15 pontos, com a realização de estatísticas de eficiência no K0, KI, KII e KIII.

➤ **I.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

J	DIA 09/05/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categorias Sub 14 e Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **J.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



K

DIA 10/05/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Reunião com a Coordenação do Voleibol, as 14h no Mackenzie, para tratar de assuntos referentes as normas e logísticas da volta dos treinos presenciais e remanejamento do planejamento visando a adaptação do calendário de competições:
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Envio para o Grupo do Whatsapp da categoria sobre as informações da volta dos treinos presenciais em relação a parte física, preventiva e trabalhos técnico/tático.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.

➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

L

DIA 11/05/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos de deslocamentos de passe com ações de levantamento.
 - Pela P1 – após atleta ir ao fundo e executar o passe, levantadora levanta para a biruta na saída (precisão o fundamento). A levantador desloca para fora da quadra e volta para executar o levantamento.
 - Pela P5 – após atleta deslocar para fora e executar o passe, levantadora levanta para a biruta na ponta (precisão o fundamento). A levantador desloca para o fundo da quadra e volta para executar o levantamento.
 - ❖ Trabalhos de passe através do saque e levantamentos para as referências (birutas) na ponta e saída – Regularidade e Precisão.
 - Saques para o corredor e diagonal na P1 e P5, com as levantadoras saindo da P1 e levantando para a ponta ou saída.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de levantamento e ataque.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **L.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

M	DIA 12/05/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

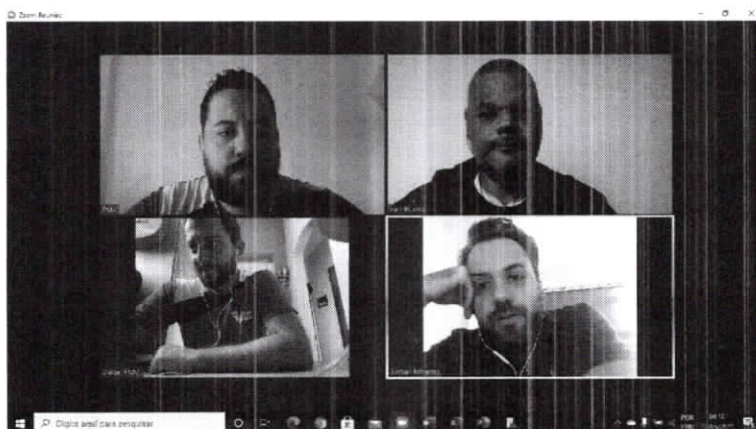
- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Reunião on line, as 09h através do Aplicativo Zoom, com o Presidente Tomás e equipe técnica da FMV, para tratar de assuntos de ações, logísticas e planejamento para preparação das Seleções Mineiras Sub 16 e Sub 18 visando a disputa dos CBS das respectivas categorias.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos de defesa (deslocamento e posicionamento) com ações de levantamento para as referências na ponta e saída (birutas).
 - Pela P5, atleta desloca para o fundo executando o passe de bola lançada pelo Técnico com ações de levantamento da levantadora da P1 para ponta ou saída. Depois, ataque de cima da mesa para a diagonal e após defesa na P5, novas ações de levantamento e finalizando, com bola lançada pelo Técnico para a defesa/reposição da levantadora na P1 para levantamento da atleta da P5 para a ponta ou saída.
 - Mesma ação, alterando o ataque de cima da mesa para o corredor na P5.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de bloqueio e defesa.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



➤ **M.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

N	DIA 13/05/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos de defesa (deslocamento e posicionamento) com ações de levantamento para as referências na ponta e saída (birutas).
 - Pela P5, atleta desloca para pegar a largada na 8 executando o passe de bola lançada pelo Técnico com ações de levantamento da levantadora da P1 para ponta ou saída. Depois, ataque de cima da mesa, pelo meio para a P5 (posição de costas para a linha e postura mais baixa), novas ações de levantamento e finalizando, com bola lançada pelo Técnico para a defesa de bola largada para a levantadora na P1 para levantamento da atleta da P5 para a ponta ou saída.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de ações envolvendo saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 14).

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

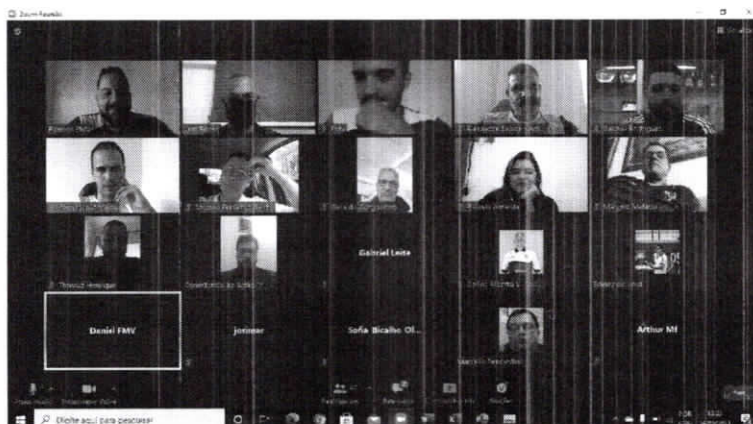
➤ N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

0 DIA 14/05/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Reunião on line, as 13h através do Aplicativo Zoom, com a Coordenação Técnica da FMV, para tratar de assuntos de referentes ao Calendário, Forma de Disputa e Competições da AR6.



- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos de saque, passe, conjugado com ações de recuperação de bola.
 - Saque para o corredor e quem executa o passe para a biruta na P3, desloca passando por baixo de obstáculo e executa defesa de bola de reposição também para a biruta na P3. Quem sacou, passa por baixo do obstáculo e recupera bola jogada pelo Técnico na rede (ação de cobertura).

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Trabalhos de defesa, deslocamentos e velocidade para recuperação de bola – Referência das defesas para a biruta na P3.
 - Atleta na P5 sai da posição de marcação a frente, passando por baixo do obstáculo e defendendo bola na diagonal de ataque vindo de cima da mesa. Em seguida, passa por baixo do obstáculo na P1 e recupera bola de largada do Técnico na 8.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logística e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de ações de KI e KII.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 14/05/2021 a 20/05/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MICROCICLO - 07 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 14/05/2021 A 20/05/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
14/05/2021 - SEXTA-FEIRA	14/05/2021 - SEXTA-FEIRA
15/05/2021 - SÁBADO	15/05/2021 - SÁBADO
16/05/2021 - DOMINGO	16/05/2021 - DOMINGO
17/05/2021 - SEGUNDA-FEIRA	17/05/2021 - SEGUNDA-FEIRA
18/05/2021 - TERÇA-FEIRA	18/05/2021 - TERÇA-FEIRA
19/05/2021 - QUARTA-FEIRA	19/05/2021 - QUARTA-FEIRA
20/05/2021 - QUINTA-FEIRA	20/05/2021 - QUINTA-FEIRA

MACKENZIE MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MICROCICLO - 07 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 14/05/2021 A 20/05/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
14/05/2021 - SEXTA-FEIRA	14/05/2021 - SEXTA-FEIRA
15/05/2021 - SÁBADO	15/05/2021 - SÁBADO
16/05/2021 - DOMINGO	16/05/2021 - DOMINGO
17/05/2021 - SEGUNDA-FEIRA	17/05/2021 - SEGUNDA-FEIRA
18/05/2021 - TERÇA-FEIRA	18/05/2021 - TERÇA-FEIRA
19/05/2021 - QUARTA-FEIRA	19/05/2021 - QUARTA-FEIRA
20/05/2021 - QUINTA-FEIRA	20/05/2021 - QUINTA-FEIRA

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14 e Voleibol de Praia).

➤ **0.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

P DIA 15/05/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de defesa e recuperação de bola.
 - Saindo do meio, defende no corredor e depois recupera bola do outro lado. Volta para o meio, defendo na diagonal e também recupera bola do outro lado.
 - ❖ Trabalho de saque, passe, levantamento e ataque, objetivando eficiência no levantamento e cantada.
 - A cada dois saques para cada atleta da dupla, fazer o rodízio. Saques somente para o corredor.
 - ❖ Jogos 2 x 2 com ações determinadas.
 - Jogos a partir do K0 e quem vence o 1º rally, ganha mais 04 bolas de reposição. O placar de cada sequência terá uma pontuação de peso (5x0 vale 3 pontos / 4x1 vale 3 pontos/ 3x2 vale 1 ponto).

➤ **P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



Q DIA 16/05/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categorias Sub 14 e Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

R DIA 17/05/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).

❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Trabalho de saque com objetivos definidos.
 - Saques direcionados para objetivos (colchonetes) colocados no fundo (1 e 5) e na linha de 3.
 - 5 saques certos da 1 e da 5, sendo 3 saques por cima (sem suspensão) e 2 saques por baixo.
 - ❖ Trabalho de deslocamentos variados e passe para a biruta na P3.
 - Pela P5: deslocamento da linha para dentro (duas vezes), vai ao fundo e passa.
 - Pela P1: deslocamento de dentro para a linha (duas vezes), vai ao fundo e passa.
 - ❖ Trabalho de manchetão.
 - 2 x 2, só manquete ou com uma das mãos, quem executa a ação sai (tamanho da quadra reduzida).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de saque e passe.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

S	DIA 18/05/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Reunião on line, as 11h através do Aplicativo Zoom, com a Coordenação Técnica da FMV, para tratar de assuntos referentes as logísticas e ações para o desenvolvimento do VP no Estado de MG.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de deslocamentos rápidos e equilíbrio para levantamento.
 - Pela P5: levantadora passa por baixo do obstáculo e levanta para a ponta. A ação termina na simulação da cobertura.
 - Pela P1: levantadora passa por baixo do obstáculo e levanta para a saída. A ação termina na simulação da cobertura.
 - ❖ Trabalho específico de precisão de levantamento com a atacante referência em cima de uma plataforma.
 - Plataformas na P3,5 e P2 – levantamentos chute meio e saída.
 - Plataformas na P4 e P2,5 – levantamentos ponta e tempo atrás.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de levantamento e ataque.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **S.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



T DIA 19/05/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de bloqueio com a rede baixo (entrada de mãos).
 - 02 ataques consecutivos contra o bloqueio, objetivando a entrada de mãos com a postura correta de marcação.
 - ❖ Trabalho de bloqueio com ações de defesa.
 - Ataque de cima da mesa pela ponta contra bloqueio e depois uma ação de defesa na diagonal. Fazer também a mesma ação pela saída.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de bloqueio e defesa.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **T.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

A

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

U DIA 20/05/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Reunião on line, as 13h através do Aplicativo Zoom, com o Setor de Projetos do Mackenzie Esporte Clube, para tratar de assuntos de referentes as logísticas e ações de Projetos, Prestação de Contas e Relatórios.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de 2 a 2 – variações de toque, manchete e deslocamentos.
 - ❖ Trabalho de saque/passe/levantamento/ataque usando meia quadra.
 - As ponteiros passam e atacam.
 - Atleta com função de transição para libero sempre com as centrais para executar o passe.
 - Centrais na ponta atacam chute e tempo cabeça e na saída atacam tempo atrás e tempo cabeça.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos de saque, com salto e velocidade para o corredor e diagonal.
 - ❖ Trabalhos de precisão e equilíbrio para levantamento usando meia quadra.
 - Lançamento no corredor para o passe, atleta da parte de dentro desloca e executa o levantamento de toque ou manchete. Levantamentos perto, para a ponta e saída.
 - ❖ Trabalhos de acertos de bolas através do passe e levantamento.
 - Passe, levantamento e ataque, com cantada para o tipo de levantamento e para o tipo de ataque.
 - ❖ Jogos 2 x 2 de 3 pontos – com saques somente de um lado (3 saques certos).

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de ações envolvendo saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

V	DIA 21/05/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Reunião on line, as 13h através do Aplicativo Zoom, com a Coordenação Técnica da FMV, para tratar de assuntos referentes as logísticas e ações para o calendário e início dos Circuitos Classificatórios das Categorias de Base da AR6.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



➤ **V.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

W	DIA 22/05/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **W.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos de precisão e equilíbrio para levantamento (de toque ou manchete).
 - Saindo do fundo e deslocando para a lateral – passe e levantamento.
 - Saindo da frente e deslocando para o fundo – passe e levantamento.
 - A cada levantamento, voltar a posição inicial (Passe pela P, levantamento da atleta da saída e Passe pela S, levantamento da atleta da ponta).

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Jogos de 4 x 4 com ações táticas definidas para ações de levantamento e bloqueio.
- ❖ Jogos 2 x 2 de 10 pontos – Análises de erros de saque (K0) e erros de ataque (K1, KII e KIII).

➤ **W.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

X	DIA 23/05/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **X.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categorias Sub 14 e Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **X.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Y	DIA 24/05/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **Y.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

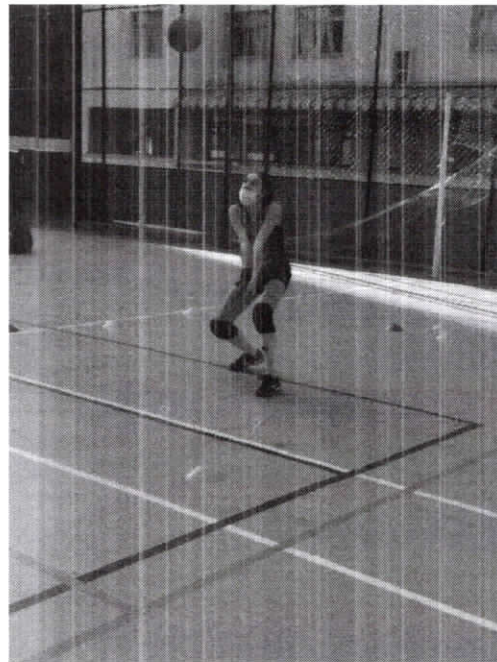
- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Aplicação dos testes exigidos pelo Setor de Projetos para avaliação das atletas conforme critério adotados pela Comissão Técnica (testes de saque e recepção).



- ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
- ❖ Trabalho de saque com objetivos e velocidade nas ações.
 - Saque para o corredor e diagonal, das posições 1 e 5, sacando com velocidade entre a borda superior da rede e elástico, direcionando as ações nos objetivos determinados pela Comissão Técnica (03 saques por baixo e 02 saques por cima sem suspensão).
- ❖ Trabalho de deslocamentos e execução do passe (cada atleta executar duas ações).
 - Pela P5 – deslocamento para o fundo, passada lateral para próximo a linha e execução do passe para levantamento na ponta.
 - Pela P1 – deslocamento do fundo para frente, passada lateral e execução do passe para levantamento na saída.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de saque e passe.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- **Y.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Z	DIA 25/05/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

- **Z.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
 - ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
 - ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho específico de 2 a 2, com deslocamentos laterais, pra frente e pra trás, usando toque e manchete.
 - ❖ Trabalho de simulado a partir do levantamento – KII e KIII.
 - Lançamento de 04 bolas com direções variadas para levantamento do lado do sistema 5x1. Continuidade das ações com eficácia na marcação de bloqueio determinada e sistema de defesa com o fundo 6 fazendo leitura para as bolas de extremidades.
 - Após 04 bolas lançadas para levantamento, duas bolas de reposição para continuidade do lado do sistema 6x2.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de levantamento e ataque.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **Z.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AA

DIA 26/05/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **AA.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Simulado I – 4 x 4.
 - Uma levantadora e três atacantes. Levantamento somente para as extremidades. Marcação de bloqueio na bola, defesa solta para diagonal e corredor. Levantadora defende, atleta da P5 executa o levantamento.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Técnico ataca duas bolas para cada lado para continuidade das ações.
- ❖ Simulado II – 6x6.
 - Continuidade das ações a partir de ataques contra bloqueios na ponta e saída, com prioridade para marcação de bloqueios e posicionamento de defesa.
 - Após duas ações contra bloqueio, duas bolas de recuperação através de cobertura de ataque (simulação com recuperação de bola executada pelo Técnico).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de bloqueio e defesa.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AA.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AB	DIA 27/05/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	--

➤ **AB.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Circuito de deslocamentos, executando passe e levantamento.
 - De um lado - Saindo do meio, deslocando para direita e esquerda (duas vezes) pela P1 e P5 e executa o passe para a biruta na P3.
 - Do outro lado - Saindo da frente para o fundo, executando o passe para levantadoras da P1 e P5 levantarem para as extremidades (regularidade e precisão).
 - ❖ Simulado com ações determinadas.
 - Ações para continuidade das ações com dois saques para o Time A e duas bolas de reposição para o Time B, priorizando sistemas de recepção e sincronismo bloqueio/defesa.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
- ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de deslocamentos de passe e eficiência no levantamento, com “cantadas” nas ações executadas.
 - ❖ Jogos 2 x 2 – ações de continuidade no KII e KIII, com defesa de reco para a bloqueadora e defesa de cut e shot para a diagonal para a defensora.
 - ❖ Jogos 2 x 2 – ações de continuidade a partir do saque (K0), priorizando a partir do fundamento, marcação de bloqueio e defesa. Dois saques para cada lado, sendo um saque linha e um saque entre.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
- ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de ações envolvendo saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AB.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AC	DIA 28/05/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----	--

➤ **AC.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Aquecimento meia quadra, com saque, passe, levantamento e ataque, com levantamentos para ponta e saída.
 - ❖ Jogos 6x6 a partir do K0 – ações de continuidade com 4 saques para cada lado, sendo dois para o corredor e dois para a diagonal e a cada sequência de dois saques, duas bolas difíceis para recuperação de cada lado.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logística e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de ações de KI e KII.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP para o microciclo de 28/05/2021 a 03/06/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MICROCICLO - 07 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 28/05/2021 A 03/06/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
01. AQUECIMENTO GERAL (15 MIN)	01. AQUECIMENTO GERAL (15 MIN)
02. SAQUE (15 MIN)	02. SAQUE (15 MIN)
03. PASSO (15 MIN)	03. PASSO (15 MIN)
04. LEVANTAMENTO (15 MIN)	04. LEVANTAMENTO (15 MIN)
05. ATACA (15 MIN)	05. ATACA (15 MIN)
06. DEFESA (15 MIN)	06. DEFESA (15 MIN)
07. JOGOS 6X6 (15 MIN)	07. JOGOS 6X6 (15 MIN)
08. FORTALECIMENTO MUSCULAR (15 MIN)	08. FORTALECIMENTO MUSCULAR (15 MIN)
09. ESTRETCHING (15 MIN)	09. ESTRETCHING (15 MIN)
10. AQUECIMENTO GERAL (15 MIN)	10. AQUECIMENTO GERAL (15 MIN)

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MICROCICLO - 07 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 28/05/2021 A 03/06/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
01. AQUECIMENTO GERAL (15 MIN)	01. AQUECIMENTO GERAL (15 MIN)
02. SAQUE (15 MIN)	02. SAQUE (15 MIN)
03. PASSO (15 MIN)	03. PASSO (15 MIN)
04. LEVANTAMENTO (15 MIN)	04. LEVANTAMENTO (15 MIN)
05. ATACA (15 MIN)	05. ATACA (15 MIN)
06. DEFESA (15 MIN)	06. DEFESA (15 MIN)
07. JOGOS 6X6 (15 MIN)	07. JOGOS 6X6 (15 MIN)
08. FORTALECIMENTO MUSCULAR (15 MIN)	08. FORTALECIMENTO MUSCULAR (15 MIN)
09. ESTRETCHING (15 MIN)	09. ESTRETCHING (15 MIN)
10. AQUECIMENTO GERAL (15 MIN)	10. AQUECIMENTO GERAL (15 MIN)

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14 e Voleibol de Praia).

CP

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



➤ **AC.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AD	DIA 29/05/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----	--

➤ **AD.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia).
 - ❖ Disputa do Circuito AR4 de Vôlei de Praia em Caratinga – MG, nas categorias sub 18 e adulto, com as duplas Najú/Júlia e Flávia/Julinha.

➤ **AD.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

AE	DIA 30/05/2021 - DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----	--

➤ **AE.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia).
 - ❖ Disputa do Circuito AR4 de Vôlei de Praia em Caratinga – MG, nas categorias sub 18 e adulto, com as duplas Najú/Júlia e Flávia/Julinha.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categorias Sub 14 e Sub 18 – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).
 - ❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **AE.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AF	DIA 31/05/2021 - SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----	--

➤ **AF.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Rafael de Paula.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de saque com objetivos e velocidade nas ações.
 - Saque para o corredor e diagonal, das posições 1 e 5, sacando com velocidade entre a borda superior da rede e elástico, direcionando as ações nos objetivos determinados pela Comissão Técnica (somente saque por baixo).
 - ❖ Trabalho de deslocamentos e execução do passe (cada atleta executar duas ações).
 - Pela P1 – deslocamento para o fundo, passada lateral para próximo a linha e execução do passe para levantamento na ponta.
 - Pela P5 – deslocamento do fundo para frente, passada lateral e execução do passe para levantamento na saída.
 - ❖ Trabalho de ataque rede para acerto de bolas entre as levantadoras com as centrais e extremidades.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logística e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de saque e passe.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AF.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



AG	CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO
	34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).	34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS
	10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).	10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
	Conforme a carga horária do Cronograma de cada Instituição.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX.
	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO
	Conforme a carga horária do Calendário/Cronograma de cada Instituição.	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX.
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Maio/2021, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 31/05 (31 dias).	

AH	INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Junho de 2021
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha
ASSINATURA	

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

ANEXO X

RELATÓRIO CUMPRIMENTO CARGA HORÁRIA
BASQUETEBOL

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio Belo
Horizonte - MG - CEP 30330-100

**RELÁTÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –
AUXILIAR TÉCNICO BASQUETE
RENAN DA SILVA MENDONÇA**

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Maio de 2020

Reunião e planejamento das atividades – 4 de maio:

A partir das semanas anteriores vivenciadas em período de pandemia em relação a participação dos atletas nas atividades propostas e devido à ausência do treinador Wilson Felix foi solicitada uma reunião pelo Rafael Oliveira (Coordenador do basquete) através de videoconferência. Nesta reunião, me foi passado a responsabilidade de administrar o envio de vídeos e orientações as categorias sub-12 e sub-13 do clube. Discutimos as possibilidades de atividades de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais.

CARGA HORÁRIA: 3 horas**Produção e edição dos vídeos:**

Como combinado na reunião fiquei responsável pela produção dos vídeos com atividades para as categorias sub-12 e sub-13. Realize o processo de organização de espaço, a procura de ambiente com melhor luz e captação de áudio, gravação do vídeo, edição e envio junto com algumas orientações.

A atividade consistia em realizar diferentes movimentos portando uma bola de basquete ou uma bola feita com um par de meia. Os atletas deveriam passar a bola em volta da cabeça, do tronco, de ambas as pernas, somente da perna esquerda, somente da perna direita, entre as duas pernas "desenhando um 8" e combinar esses movimentos. Na combinação de movimentos poderiam executar, entre as pernas e entre uma perna, cabeça e tronco, tronco e pernas e usar a criatividade para criar novas combinações.

CARGA HORÁRIA: 1 hora**Mobilização:**

Utilizei de envio de mensagens na tentativa de mobilizar pais e atletas de forma individual no intuito de obter maior participação de todos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



Orientações e dúvidas:

Durante o período da tarde e início da noite muitos pais e alunos realizaram ligações pedindo esclarecimento quanto execução das atividades e a respeito de como iria ser desenrolar o processo durante o período de pandemia.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

Reunião e planejamento das atividades – 5 de maio:

Particpei de uma reunião realizada pelo Rafael Oliveira (Coordenador do basquete) através de videoconferência. Nesta reunião, discutimos as possibilidades de atividades de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Outros pontos também foram discutidos, principalmente como seria o cenário que vivenciariamos pós pandemia e como poderíamos ter impacto menor em nosso desempenho através de uma proposta de exercícios que fossem diferentes do trabalho físico que já estava sendo realizado.

Discutimos a possibilidade de início de treinos via videoconferência pelo aplicativo zoom, porém devido a incompatibilidade dos horários dos atletas não colocamos em prática essa ideia.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

Produção e edição dos vídeos:

Como combinado na reunião fiquei responsável pela produção dos vídeos com atividades para as categorias sub-12 e sub-13. Realize o processo de organização de espaço, a procura de ambiente com melhor luz e captação de áudio, gravação do vídeo, edição e envio junto com algumas orientações. Os atletas foram desafiados a executar diferentes paradas (1 tempo e 2 tempos) e saídas (aberta e cruzada) durante 1 minuto, tinham 5 tentativas para fazer a sua melhor marca.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Mobilização:

Utilizei de envio de mensagens na tentativa de mobilizar pais e atletas de forma individual no intuito de obter maior participação de todos.

RM

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Orientações e dúvidas:

Durante o período da tarde e início da noite muitos pais e alunos realizaram ligações pedindo esclarecimento quanto execução das atividades e a respeito de como iria ser desenrolar o processo durante o período de pandemia.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Reunião e planejamento das atividades – 6 de maio:

Particpei de uma reunião realizada pelo Rafael Oliveira (Coordenador do basquete) através de videoconferência. Nesta reunião, discutimos as possibilidades de atividades de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Outros pontos importantes discutidos na reunião foram em relação a estruturação a um possível planejamento mensal dos treinos por categorias. E os temas discutidos em uma clínica de basquete online que participamos do qual detinha temas relacionados a iniciação esportiva e o mini basquete.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

Produção e edição dos vídeos:

Como combinado na reunião fiquei responsável pela produção dos vídeos com atividades para as categorias sub-12 e sub-13. Realize o processo de organização de espaço, a procura de ambiente com melhor luz e captação de áudio, gravação do vídeo, edição e envio junto com algumas orientações. Os atletas foram orientados a executar um treino focado no arremesso, realizaram arremesso com uma das mãos, tendo o cotovelo apoiado no solo; arremesso sentado colocando o braço de arremesso rente a uma parede.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Mobilização:

Utilizei de envio de mensagens na tentativa de mobilizar pais e atletas de forma individual no intuito de obter maior participação de todos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



Orientações e dúvidas:

Durante o período da tarde e início da noite muitos pais e alunos realizaram ligações pedindo esclarecimento quanto execução das atividades e a respeito de como iria ser desenrolar o processo durante o período de pandemia.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

Reunião com o coordenador esportes (Sérgio Veras) – 7 de maio:

Foi realizada uma reunião por videoconferência, juntamente com as outras comissões técnicas da natação e do vôlei. A reunião foi ministrada pelo coordenador de esportes, Sérgio Veras e teve como pauta o estabelecimento de como deveríamos efetuar os treinos em período de quarentena e possíveis métodos para adesão dos atletas e estabelecimentos de regras e normativas a serem cumpridas.

CARGA HORÁRIA: 2 horas

Reunião e planejamento das atividades:

Particpei de uma reunião realizada pelo Rafael Oliveira (Coordenador do basquete) através de videoconferência. Nesta reunião, discutimos as possibilidades de atividades de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube.

Outros pontos importantes discutidos na reunião foram aspectos relacionados a estruturação futura dos treinos táticos, que foram discutidos no grupo de treinadores mineiros da modalidade.

Auxiliei na pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Produção e edição dos vídeos:

Como combinado na reunião fiquei responsável pela produção dos vídeos com atividades para as categorias sub-12 e sub-13. Realize o processo de organização de espaço, a procura de ambiente com melhor luz e captação de áudio, gravação do vídeo, edição e envio junto com algumas orientações. Os atletas foram orientados a executar um treino focado nos diferentes movimentos de defesa como deslocamento lateral e aproximação (*close out*).

RSM

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



CARGA HORÁRIA: 1 hora

Mobilização:

Utilizei de envio de mensagens na tentativa de mobilizar pais e atletas de forma individual no intuito de obter maior participação de todos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Orientações e dúvidas:

Durante o período da tarde e início da noite muitos pais e alunos realizaram ligações pedindo esclarecimento quanto execução das atividades e a respeito de como iria ser desenrolar o processo durante o período de pandemia.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

Reunião e planejamento das atividades – 8 de maio:

Particpei de uma reunião realizada pelo Rafael Oliveira (Coordenador do basquete) através de videoconferência. Nesta reunião, pesquisamos e discutimos as possibilidades de atividades de treinamento, levando em consideração as condições dos locais e materiais disponíveis nas casas dos atletas do clube. Após a discussão elaboramos as atividades.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Produção e edição dos vídeos:

Como combinado na reunião fiquei responsável pela produção dos vídeos com atividades para as categorias sub-12 e sub-13. Realize o processo de organização de espaço, a procura de ambiente com melhor luz e captação de áudio, gravação do vídeo, edição e envio junto com algumas orientações. Os atletas foram orientados a executar um treino focado na ação do bloqueio defensivo, realizando também o bloqueio defensivo após a aproximação.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Mobilização:

Utilizei de envio de mensagens na tentativa de mobilizar pais e atletas de forma individual no intuito de obter maior participação de todos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

RM

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



Orientações e dúvidas:

Durante o período da tarde e início da noite muitos pais e alunos realizaram ligações pedindo esclarecimento quanto execução das atividades e a respeito de como iria ser desenrolar o processo durante o período de pandemia.

CARGA HORÁRIA: 3 horas

BM

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



REUNIÃO COM COMISSÕES TÉCNICAS DO MEC – 8 de maio

Antes do início da elaboração do planejamento mensal de trabalho home office, se fez necessário uma reunião junto as comissões técnicas de basquetebol, natação e voleibol, para melhor explanação de como iria se desenvolver o processo de trabalho via home office. Também houve o esclarecimento das principais dúvidas dos profissionais. A reunião teve início às 17:00h e terminou por volta de 19:00h. A reunião que foi realizada através de videoconferência através do aplicativo zoom e foi administrada por Suelem Ribeiro.

Diversos pontos foram abordados na reunião que pautava como seria o processo para comprovar o cumprimento de nossa carga horária semanal, seguem os principais:

- Elaboração de treinos e envio dos mesmos através de vídeos explicativos e demonstrativos repassados via internet;
- Retorno dos atletas quanto a participação (via vídeo);
- Elaboração de relatório diários contendo todas as informações quanto ao processo de elaboração dos treinos, mobilização para realização dos treinos, os próprios planos de treinos, processo de feedback coletivo e dos principais erros cometidos pelos atletas;
- Como seria o processo de envio dos vídeos dos atletas e dos vídeos realizados por nós para o clube;
- Datas para estabelecimento de prazos.

CARGA HORÁRIA: 1 hora e 54 minutos

MOBILIZAÇÃO PARA OS TREINAMENTOS DA SEMANA – 10 de maio

No domingo dia 10 de maio foram enviados vídeos direcionados aos pais e aos atletas informando-os sobre a volta aos treinos com a seguinte mensagem por vídeo para as categorias sub-12 e sub-13. O vídeo detinha o mesmo modelo proposto pelo Rafael Oliveira e enviado as demais categorias. O vídeo 1 detinha a segunda mensagem verbalizada:

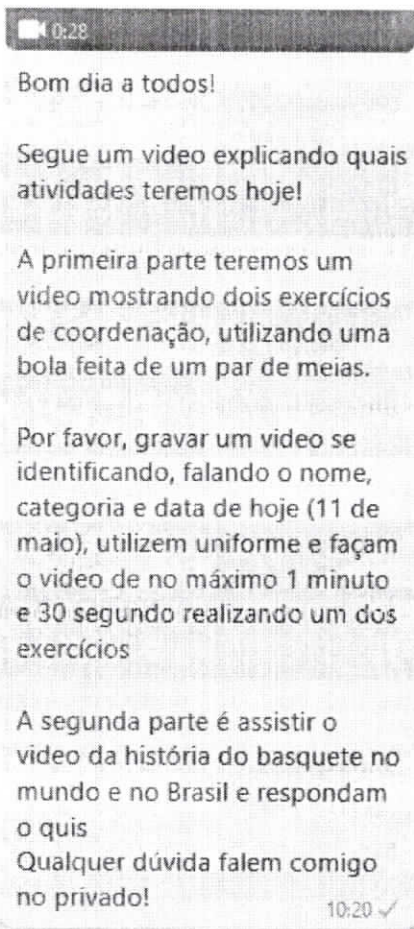
(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



“Boa tarde, aos pais do grupo e principalmente as mães. Feliz dia das mães para vocês! Estou gravando esse vídeo, para comunicar a vocês que os treinos dos meninos voltarão na segunda-feira, mas vão ser treinos que vão serão feitos em casa. Todos os dias de manhã mandaremos vídeos explicando o que deverá ser feito, os exercícios terão cunho técnico ou físico, os exercícios serão feitos em casa e não precisaram de uma bola ou de outros materiais específicos. Vou pedir auxílio dos pais para ajudar nos meninos a fazer os exercícios e motivarem os meninos a fazer os exercícios e ajudarem eles a gravar um vídeo mostrando que eles estão fazendo treino. Não precisa ser o treino inteiro pode ser 2 minutos, 1 minuto e meio, irei explicar depois em outro vídeo o que vai precisar nesse vídeo e se tiverem alguma dúvida podem mandar mensagem para mim que é isso basicamente”

O vídeo 1 foi enviado acompanhado do seguinte texto:



RM

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100